

Cómo ahorrar dinero

CON LOS CONSEJOS
E INFORMACIONES DE OCU

“OCU le ayuda a ahorrar con información objetiva y veraz
para que tome las mejores decisiones.” ”

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	Compre productos de temporada	46
ALIMENTACIÓN	11	Ahorre en las compras del súper	48
Haga conservas en casa	12	Consulte nuestros comparadores	51
Congele para ahorrar	15	Haga rentable su cesta de la compra	53
Reduzca el desperdicio	18	Elija una tarjeta rentable	55
Deje de lado los alimentos funcionales	21	Ojo a la compra directa y al hágalo usted mismo	57
No compre productos con apellido	24	Use otras alternativas de consumo	59
Buenos vinos a buen precio	25	Si necesita un abogado	62
COCHE	29	Si necesita un notario	65
Ahorre gasolina con una conducción eficiente	31	Si se va de vacaciones	66
Elija bien la gasolinera	33	FINANZAS	73
Ahorre al comprar su coche	35	Use cajeros que no le cobren comisión	75
Comparta coche	38	Elija una cuenta que no le cobre comisiones	76
COMPRAS Y SERVICIOS	43		
Cuidado con las ofertas	45		

Si tiene ahorros, invíértalos adecuadamente 79

Revise las cláusulas de su hipoteca 82

Dedúzcase en el IRPF. 84

SALUD E HIGIENE 89

No gaste de más en medicamentos. 91

Reduzca la polimedicación y ahorre 94

La prevención. El mejor ahorro en salud 96

Ahorre en cosméticos. 99

SEGUROS 103

Seguros. Contrate lo que necesite 105

Ahorre en el seguro del coche. 109

Ahorre en el seguro de hogar. 110

Ahorre en el seguro de vida . . 113

No arriesgue al alquilar su vivienda 115

Busque un buen seguro de protección jurídica 118

Seguro de salud. Valore si lo necesita 119

HOGAR Y SUMINISTROS . . 123

Revise la potencia de su instalación eléctrica 125

Busque la mejor tarifa de luz. 126

Defina sus necesidades en internet y telefonía. 128

Haga un buen uso de los electrodomésticos 129

Rebaje el consumo de luz y agua 133

Apueste por las renovables I. Energía solar. 137

Apueste por las renovables II. Otras alternativas. 141

Obras en casa. Reduzca el presupuesto 145

ANEXO. LE AYUDAMOS A AHORRAR 153

INTRODUCCIÓN



Uno de los principales objetivos de OCU es hacer la vida más fácil a los consumidores, serles útiles y ayudarles para que acierten en sus elecciones de consumo y obtengan lo mejor al precio más ajustado posible. Nuestra experiencia, tras años de análisis y encuestas, le será de gran ayuda a la hora de elegir los mejores productos y servicios. Analizamos continuamente lo que ofrece el mercado para que pueda elegir siempre lo mejor, lo más económico, acertado y seguro. Y además, negociamos para nuestros socios descuentos y ofertas exclusivas que le ayudarán a ahorrar en sus compras.

Siguiendo esta línea, en esta guía actualizada encontrará múltiples consejos que le ayudarán a ahorrar desde la compra en el supermercado o la compra de un coche hasta la inversión más rentable para su dinero. Unas recomendaciones que le permitirán cuidar su economía en los distintos ámbitos del día a día sin verse obligado a renunciar a nada.

Es importante saber que hay servicios, productos o formas de comprar que permiten ahorrar sumas importantes. Por ejemplo, los estudios realizados por OCU confirman que los mayores ahorros se pueden conseguir en la compra diaria, o en la eficiencia energética de una vivienda, donde optar por un consumo energético inteligente significa, por encima de todo, reducir el consumo de nuestro hogar con el consiguiente ahorro, tanto económico como medioambiental, sin tener que renunciar al bienestar. Y no hablemos ya del mundo de las telecomunicaciones, donde las grandes compañías agrupan cada vez más servicios y opciones en sus principales paquetes, que a veces encarecen unilateralmente la tarifa a cambio de incluir servicios que quizás no necesitemos.

Otro elemento que se lleva un buen bocado de nuestro presupuesto es el automóvil. Sin embargo, siguiendo nuestras indicaciones, tiene en su mano la posibilidad de reducirlo no solo a la hora de comprar un coche, sino también en el seguro, modificando su estilo de conducción o buscando soluciones alternativas de transporte.

La forma en que manejamos nuestro dinero también nos puede reportar más o menos beneficios. Una de las mejores estrategias para obtener un mayor rendimiento es movilizar los ahorros e invertirlos adecuadamente; revisar las condiciones de nuestra hipoteca o elegir una cuenta que no nos cobre comisiones.

La guía está dividida en siete bloques que abarcan los ámbitos de ahorro más habituales: alimentación, coche, compras y servicios, finanzas, salud e higiene, seguros y hogar y suministros.

Pero la utilidad de esta guía va más allá de los consejos y trucos para ahorrar todos los meses un buen dinero, ya que en ella encontrará continuas referencias a la forma de sacar el mayor partido de las diferentes aplicaciones de nuestra web. Herramientas que le ayudarán a comprar de manera inteligente y a encontrar los mejores productos al mejor precio.

Con nuestras calculadoras y comparadores conocerá la situación más interesante, según su perfil personal, en los diferentes aspectos de la vida cotidiana: alimentación, comunicación (por ejemplo, cuál es la conexión a internet más interesante), dinero y seguros, impuestos (cálculos fiscales que le favorecerán), la casa (aprovechar el agua...), el coche, etc. Estos comparadores revisan las características, los precios y los resultados de todo tipo de productos para que pueda elegir lo que mejor se ajuste a sus necesidades.

Además, en el anexo *Le ayudamos a ahorrar*, que encontrará al final de la guía, incluimos diferentes servicios de los que puede beneficiarse por ser socio de OCU.

Finalmente, también nos parece útil nuestra sección Reclamar, que si bien no supone un ahorro directo, sí le ayudará a recuperar parte de lo que haya perdido ante cualquier problema de consumo que se le presente. Lo encontrará en www.ocu.org/reclamar, donde podrá descargar modelos y contratos tipo para utilizar en sus gestiones diarias.

1

ALIMENTACIÓN



DEJE DE LADO LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

La salud es un buen negocio y no solo para las farmacias, también para los supermercados. La industria alimentaria no para de sacar productos nuevos, reformulados, a los que les han quitado o añadido algo que aporta un beneficio (real o no) para la salud. Por eso, las estanterías de los comercios se están llenando de alimentos con esteroides vegetales, con omega 3 y 6 para reducir el colesterol; con menos calorías, azúcares o grasas para quienes se preocupen por los kilos; con antioxidantes para retrasar el envejecimiento; con calcio o vitamina D para fortalecer los huesos, etc. *A priori*, la oferta parece interesante: ¿quién no quiere pesar algo menos, tener a raya el colesterol, la tensión y el azúcar, o tener unos hijos sanos y fuertes?

Pero no podemos lanzarnos a comprarlo todo sin reflexionar. Por ejemplo, salvo que seamos vegetarianos estrictos o intolerantes a la lactosa, ¿nos compensa sustituir la leche de vaca, más barata, por las nuevas bebidas de origen vegetal o preparados lácteos sin lactosa, que son más caras?

A modo de ejemplo, más adelante mostraremos lo que aportan realmente tres tipos de alimentos, que presumen de sus propiedades saludables.

Para una dieta sana y equilibrada

Para OCU, comer bien no es llenar el carro de la compra con esos productos procesados que alardean de su lado más saludable. Muchos de ellos tienen ingredientes que no necesitamos o poseen una composición nutricional poco equilibrada al tener exceso de azúcares, sal o grasas, sobre todo de las saturadas (bollería, aperitivos, refrescos, embutidos, etc.). Da igual que sean *light*, “sin” o “bajos” en lo que sea, pertenecen al grupo de alimentos que deberían ser solo de consumo ocasional.

Para llevar una dieta variada y equilibrada se deben comprar más productos frescos, no procesados, sobre todo más fruta, verdura y hortalizas, cereales integrales, legumbres, etc., es decir, aquellos que no llevan “apellido”.

Como conclusión, para comer más sano, lo más necesario son los alimentos ricos en fibra, hidratos de carbono complejos, hierro, cinc y vitaminas A y D. Le aconsejamos que consulte nuestra guía práctica *Alimentación saludable. La dieta perfecta para cada edad*, donde le ofrecemos las nociones necesarias para poder adoptar una alimentación que le ayude a llevar un estilo de vida más saludable. La encontrará en www.ocu.org/guiaspracticas, y en nuestra tienda online, tienda.ocu.org, para quienes no sean socios de OCU.

APORTES REALES DE TRES ALIMENTOS SUPUESTAMENTE SALUDABLES



LÁCTEOS

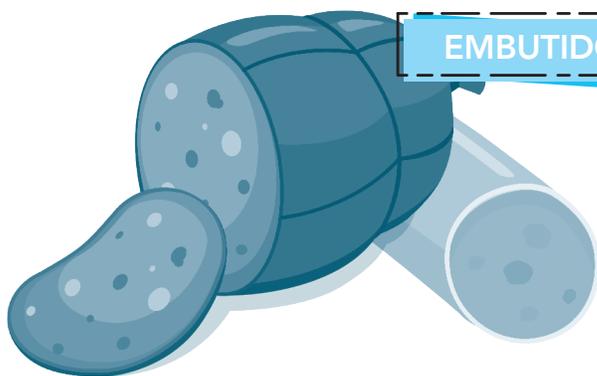
PARA LOS HUESOS

Con calcio y vitamina D. Solo la vitamina D es deficitaria en muchas dietas. El aporte extra de calcio de las leches enriquecidas es del 6% frente a las normales.

PARA EL COLESTEROL

Con ácido oleico, omega 3, esteroides vegetales... Es cierto que tienen propiedades cardiosaludables, pero cardiosaludables también son los lácteos desnatados sin ningún extra: por tener menos grasas saturadas ayudan a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo.

CONSEJO: Si lo que le preocupa es su salud cardiovascular, opte por productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos naturales).

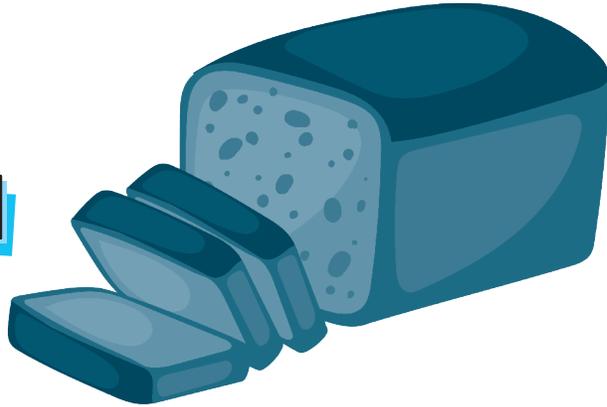


EMBUTIDOS

BAJO EN GRASAS O SAL

Significa que el producto no puede tener más de un 1,5% de grasas; en sal, es que no puede pasar de 0,3%. Para un embutido magro, como el pavo o el jamón cocido, es muy fácil no pasarse en grasas. Por eso hay muchos que anuncian este "bajo contenido".

PAN DE MOLDE



RICO EN FIBRA

Con fibra. En las dos tostadas del desayuno, si consumimos pan de molde normal, tomamos el 10% de la cantidad diaria recomendada (CDR) de fibra; si es rico en fibra, el 14% de la CDR. Para que el aporte en fibra fuera significativo, tendría que superar el 15%.

CONSEJO: Si necesita más fibra en su dieta, coma más fruta, verdura, legumbres, frutos secos y cereales integrales (pan, pasta, etc.).

CONTENIDO REDUCIDO

Significa que ha habido una disminución del 30% con respecto a un producto similar. Pero esta rebaja no impide que el producto sea excesivamente salado (cerca del 1,25% o más) o graso (con más de un 10% de grasas en el caso de una mortadela).

CONSEJO: Consuma embutidos solo de forma ocasional, aunque opte por los bajos en grasas o sal o tengan un contenido reducido.

NO COMPRE PRODUCTOS CON APELLIDO

"Natural, casero, artesano, tradicional, con fruta...". La industria alimentaria echa mano de estas menciones con demasiada alegría.

Anhelamos un mundo menos contaminado, los entornos naturales, el ritmo lento, las cosas hechas con mimo y cariño... Y todo eso lo saben quienes trabajan en publicidad. Por eso, en los anuncios de alimentos nos muestran agricultores que llevan los productos del campo a casa, cocineros que preparan la comida a fuego lento, en hornos de leña, etc. El problema empieza cuando la publicidad sale de los anuncios y se coloca en el envase del propio producto, un lugar que, por ley, debe reservarse para informar de forma veraz al consumidor.

Productos supuestamente artesanos

La moda de poner "natural, casero o artesano" va calando en muchos productos. Los compramos pensando que su calidad es superior, como a menudo también lo es su precio. Normalmente, basta echar un vistazo a la lista de ingredientes para ver que, en el mejor de los casos, se trata de una exageración, cuando no de una falsedad. De esta forma, encontramos productos procesados naturales, cuya etiqueta difiere muy poco de los productos que no llevan ese adjetivo. Estas "coletillas" van acompañadas del uso de ingredientes tales como aromas, espesantes, aceite de palma, etc. en su elaboración, y que no son los que habitualmente guardamos en la despensa de nuestra casa.

Está comprobado, los alimentos "con apellido" suelen ser más caros: no es lo mismo una mermelada que una mermelada "casera", unas pastas que unas pastas "artesanales", unos huevos que unos huevos "tradicionales", etc. Consulte www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/sellos-alimentos para saber que menciones son más o menos fiables.



Productos con fruta

Y qué decir de los productos “con fruta”. Tanto se han difundido las propiedades de la fruta y la conveniencia de consumirla a diario que la industria alimentaria ha encontrado en ella un reclamo formidable. Esto no supondría ningún problema si no fuera porque muchos de estos productos la llevan en proporciones mínimas y a menudo mezclada con otros ingredientes no tan saludables. Frente a esto, el consumidor, además de la suspicacia ante presentaciones demasiado bonitas para ser verdad, tiene en sus manos un arma infalible: leer con detenimiento la lista de ingredientes, que pondrá en evidencia todas aquellas imágenes, mensajes y pretensiones exageradas que puedan contener los envases.

La presencia de fruta es pura apariencia y en la mayoría de los casos tiende a confundir a los consumidores; apenas hay fruta, y la que hay en pocas ocasiones es la que dicen. Precisamente se recurre a la fruta en muchos productos para dar una imagen de sanos y saludables, aunque en realidad contienen aromas, colorantes, etc. Si a eso se le suman las escasas (o en ocasiones inexistentes) porciones de fruta, más los azúcares y las grasas, el recurso a la fruta se convierte, en muchos casos, en un truco muy interesado. Para interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos puede guiarse por el sistema de etiquetado nutricional Nutriscore (www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/informe/nutriscore). También puede descargarse nuestra app OCU Market y consultar el valor nutricional de los alimentos envasados y procesados (www.ocu.org/info/apps-ocu/ocu-market).

BUENOS VINOS A BUEN PRECIO

¿Cuál es la mejor época del año para comprar vino a buen precio? Depende del vino que queramos: uno joven, un crianza, un reserva o un gran reserva. ¿Y dónde comprarlo? No todos los establecimientos ofrecen garantías en el mantenimiento de las botellas, y además, ¿a qué precio?

Durante los primeros meses del año aparecen en el mercado las nuevas añadas, es decir, los vinos jóvenes: aquellos que proceden de la vendimia de septiembre. Después, salen los vinos de añadas anteriores que han pasado por bodega: crianzas, reservas y grandes reservas.

Cuándo comprar vino

Cuando las bodegas quieren lanzar sus nuevos vinos, y se encuentran con que en el mercado todavía hay botellas de añadas anteriores, bajan los precios para evitar colapsarlo. Es el momento de las ofertas, algunas de

ellas interesantes. Pero antes de lanzarse a comprar, le recomendamos que tenga en cuenta estos consejos:

- ¿Tiene en casa un lugar adecuado para su almacenamiento? Si no es así, lo mejor es adquirir las botellas que vaya a consumir en un plazo breve de tiempo. Si por el contrario dispone de una bodega o almacén con garantías, o incluso de neveras de gran capacidad, sí es una buena opción hacerse con algunos vinos a buen precio para guardarlos durante más tiempo. En cualquier caso, y salvo determinadas añadas muy especiales, no es adecuado guardar los vinos mucho tiempo a la espera de un momento especial, ya que es posible que acabemos con un estupendo vinagre sobre la mesa en lugar del esperado vino.
- Vigile las añadas. Una vez que el vino está en el mercado, este no mejorará mucho más si deja pasar el tiempo en su bodega, más bien al contrario; su calidad irá desmejorando a lo largo del tiempo, aunque algo más lentamente si son vinos que han pasado un cierto tiempo en barricas de madera.
- Vinos rosados y blancos, mejor de la añada en curso. Si compra vinos jóvenes, es mejor que sean de la añada en curso, sobre todo en vinos rosados o blancos. No olvide que la vendimia se realiza durante el mes de septiembre y los vinos jóvenes deberían estar en el mercado una vez entrada la primavera.
- Vinos de crianza, de añadas anteriores. Si la compra se orienta a vinos con una cierta crianza, es mejor que sean de añadas anteriores. Y tenga en cuenta los tiempos de crianza necesarios:
 - crianza: este tipo de vinos tiene una crianza mínima de 24 meses (dos años), seis de los cuales deben ser en madera (barrica);
 - reserva: necesitan un mínimo de 36 meses de crianza (tres años), de los cuales doce meses deben ser en barrica;
 - gran reserva: un gran reserva debe tener una crianza de al menos 60 meses (cinco años), con un periodo de crianza en barrica no inferior a 18 meses.

Dónde comprarlo

Hoy día hay muchos sitios donde poder comprar vino: tiendas especializadas, grandes almacenes, bodegas, etc., todas ellas con sus ventajas e inconvenientes:

- En una tienda especializada. Es lo ideal siempre que sea posible. Disponen de personal formado que asesora e informa de todas sus características. Además, los vinos están mejor cuidados que, por ejemplo, en un supermercado, ya que las botellas se mantienen en buenas condiciones de almacenamiento, luz y temperatura.
- Supermercados. En los grandes almacenes se encuentran las mejores ofertas, aunque no sabremos si el vino está en buenas condiciones hasta que lo probemos. Por eso, le recomendamos que, para cerciorar-

se de que el vino está bueno, compre una botella y lo pruebe en casa. Lo ideal sería poder probarlo en la tienda, pero salvo algún supermercado especializado, es difícil conseguirlo, y mucho más si hablamos de gran distribución.

- Bodegas. Aquí sí podrá probar el vino, y podrá asegurarse de que se lleva la añada más reciente, aunque su precio es más alto.
- Internet. Esta opción va cogiendo fuerza. El problema radica en el transporte. Aunque hay bodegas que admiten pedidos, y quizás podamos ahorrar algo de dinero evitando intermediarios, deberemos sumar el precio del transporte, con lo que quizás la única ventaja será el ahorrar al vino todo el proceso de comercialización.
- Clubes de vino. Los clubes ofrecen de manera sistemática vinos especiales. La ventaja es que nos permiten probar vinos diferentes y normalmente aportan suficiente información de los mismos. Sin embargo, en algunos de ellos le obligarán a realizar un pedido mínimo cada cierto tiempo.

¿Y por qué hay tanta diferencia de precios entre un vino u otro? En el precio de algunos vinos se incluyen diferentes factores, por ejemplo: la variedad de uva; el tipo de cultivo; si hay zonas escarpadas, viñas viejas o una vendimia selectiva que impiden la vendimia con máquinas; la ausencia del uso de pesticidas en el campo, que reducen el rendimiento en favor de la calidad; el cuidado en el manejo de la vinificación, que aumenta los costes; el uso de barricas de madera, por ejemplo de roble francés, durante una larga crianza; un tapón de corcho de calidad; etc. Todos ellos pueden elevar notablemente el precio de un vino.

Es cierto que, en ocasiones, la diferencia de precio no se plasma en la calidad final de los vinos (como han demostrado nuestros estudios), y tiene que ver más con motivos ajenos a este, como el diseño de la botella, una región productora de cierta fama o, simplemente, una adecuada campaña de publicidad.



GUÍAS PRACTICAS DE OCU

Si le interesa el mundo del vino, tiene a su disposición nuestra guía *Hablar de vinos. Qué tipos hay, cómo se elaboran, cómo se sirven, cómo se catan...*, donde podrá conocer todos los aspectos que hay detrás de un vino para poder apreciarlo y disfrutarlo mejor. Consígala en www.ocu.org/guiaspracticas, y en tienda.ocu.org, nuestra tienda online para quienes no son socios de OCU.