

A close-up photograph of a metal shopping cart filled with fresh produce. In the foreground, a large pineapple is the central focus, with its green and brown textured skin clearly visible. To its left, there are several cucumbers and a plastic bag containing yellow and orange items, possibly lemons or oranges. In the background, more produce like tomatoes and leafy greens are visible but slightly out of focus. The lighting is bright and warm, creating a vibrant and fresh atmosphere.

# Super me

**Descubra el más  
barato de su barrio**

**AHORRE**  
**2.645**  
euros



# recados

Las diferencias de precios entre comercios de una misma ciudad pueden superar el 20% para nuestra cesta tipo, que incluye productos frescos y de marca.

**E**stos meses están siendo los más duros de los últimos años para el consumidor. No tanto por la subida del 1,4% del coste medio de nuestra cesta tipo, como por el incremento de más del 20% de los precios de alimentos básicos como las patatas, el aceite de oliva o las manzanas y, sobre todo, por el enorme recorte del presupuesto familiar, que ha alcanzado el 4,5%, y que para un hogar de tres personas supone 1.330 euros menos al año. Por eso ahora, más que nunca, encontrar el comercio más económico resulta vital.

## Un Dani de Granada, el comercio más barato

Lo cierto es que su ciudad va a definir su posibilidad de ahorro. Así, si usted es granadino, está de enhorabuena, porque el súper Dani de la calle Pedro Antonio de Alarcón es el más económico de los 1.164 establecimientos visitados. Otros Dani, repartidos por Granada y Jaén, comparten precios igualmente interesantes para nuestra cesta de la compra tipo. Lo mismo que tres hipermercados de Alcampo (en Barcelona, Granada y Sevilla); el Super Alcoop de Córdoba y dos Familia ubicados en la ciudad de Gijón.



**El presupuesto familiar ha bajado un 4,5%**

## COMPRAMOS DOS CESTAS EN 63 CIUDADES

Entre abril y mayo, visitamos 1.147 hiper y supermercados; así como 17 webs de comercios on line. A partir de sus precios (recogemos un total de 127.900) elaboramos unos índices comparativos: el índice 100 señala el comercio más barato; el resto marca la diferencia porcentual en relación con él. Así, un supermercado con un índice 117 es un 17% más caro que el más barato.

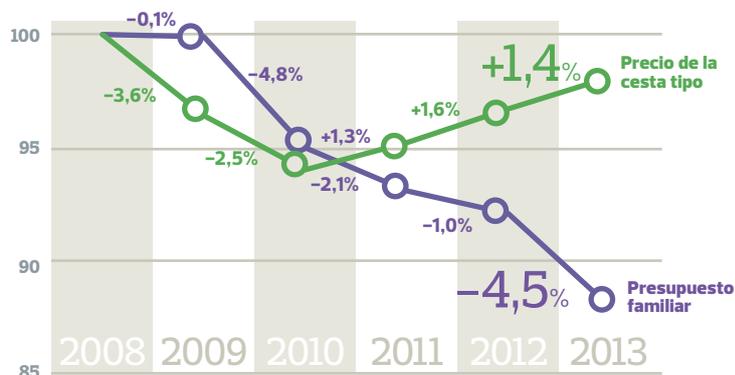
**CESTA TIPO: LA HABITUAL**  
Compuesta por 145 productos de alimentación, droguería e higiene definidos por un formato y una marca, por ejemplo: yogur natural Activia, pack de 4 x 125 g.

También hay alimentos frescos, que se definen por el producto y la categoría: 1 kg de manzanas golden categoría 1ª. Tiene un coste medio anual de 6.320 euros para un hogar de tres personas.

## CESTA ECONÓMICA: CUANDO LA MARCA NO IMPORTA

Para al consumidor que prima el precio: 78 productos que se ajustan a una descripción, 1 litro de leche entera en brik, de la marca más barata que haya en la tienda. No incluye alimentos frescos. Su coste anual medio es inferior al de la cesta tipo: 4.485 euros para el hogar medio.

## EVOLUCIÓN DEL COSTE DE NUESTRA CESTA Y DE LA RENTA FAMILIAR DURANTE LA CRISIS



## OCU MÁS INFORMACIÓN

Aproveche un nuevo servicio on line de OCU que le permite localizar el comercio más barato y cercano a su domicilio; y que le indicará exactamente el ahorro que puede conseguir al año.

[www.ocu.org/supermercados](http://www.ocu.org/supermercados)

¿Su ciudad no está entre las citadas? No se preocupe, porque a partir de la página 17 encontrará los principales comercios de su localidad ordenados por precios. Y no olvide consultar también el último cuadro, el de las tiendas on line (en la página 22), porque algunos, como el de Alcampo, están entre los más baratos de nuestra geografía.

¿Su localidad no es una de las 63 que hemos visitado? Entonces puede hacerse una idea de los comercios más interesantes de su zona a partir del cuadro de cadenas que introducimos al lado.

### David y Goliat se alternan las victorias

Entre las diez cadenas más baratas para nuestra cesta tipo, encontramos muchos comercios locales y regionales como Dani (Granada y Jaén), Familia (Galicia, Asturias y Castilla y León) Sangüi (Murcia), Upper (Murcia), Hiperusera (Madrid y Guadalajara), El Jamón (Huelva y Sevilla) e Hiperdino (Canarias). Pero también concurren tres grandes grupos nacionales: Alcampo, Carrefour y Mercadona. Lo que no quita para que la mayoría de ellos hayan subido sus precios por encima del IPC.

Ahora bien, si lo que usted busca son básicamente productos envasados, sepa que los precios más bajos los encontrará en Sangüi, Alcampo, Upper e Hiperdino. Mientras que para los frescos, la cadena más recomendable es Dani, seguida de Familia, con mucha ventaja sobre el resto de comercios.

Quizá eche en falta tiendas de descuento, como Lidl o Aldi, pero es que no tienen la

variedad de marcas que el resto. Este tipo de comercios son más interesantes para una cesta económica (vea el recuadro de la página 16). ¿Y las cadenas más caras? Encabeza la lista, muy destacada, la madrileña Sánchez Romero. Le siguen dos tiendas on line (Tudespensa e Hiperdirect), una enseña catalana (Sorli Discau), Spar y otras dos vascas (Ercoreca y Súper

Amara).

Otras enseñas normalmente muy caras, como el Supermercado de El Corte Inglés y Supersol han mejorado sensiblemente su competitividad gracias a su anunciada bajada de precios, que ha supuesto una bajada media del 1,6% y el 0,8% respectivamente.

### Cuanto mayor es la ciudad, más fácil es ahorrar

Cuanto más grande es una población, hay mayor variedad de comercios, incluidos algunos muy onerosos. De ahí que Madrid sea la ciudad donde más ahorro puede conseguirse: 2.645 euros al año en la Cesta Tipo. Y es que entre el comercio más barato, el Alcampo de Puente de Vallecas, y el más caro, el Sánchez Romero de Cuzco, hay un 46% de diferencia para la cesta tipo, que incluye productos frescos y de marcas líderes del mercado. Por el contrario, en Getxo el ahorro máximo posible apenas alcanza los 162 euros al año.

## Los alimentos que más han subido

Le presentamos los nueve alimentos básicos de amplio consumo que han subido sus precios más de un 20% en los últimos 12 meses.

En contrapartida, otros alimentos los han reducido, aunque menos de un 20%:

- gallo de ración (-19%),
- judías verdes planas (-15%),
- alcachofas (-8%),
- guisantes congelados (-8%),
- sepia (-8%),
- merluza (-6%),
- lubina (-6%)
- plátanos de Canarias (-6%).



peras conferencia

+57%



patatas

+44%



aceite de oliva

+33%



berenjenas

+27%



rodajas de salmón

+24%



limones

+24%



pepinos

+23%



pimientos verdes alargados

+22%

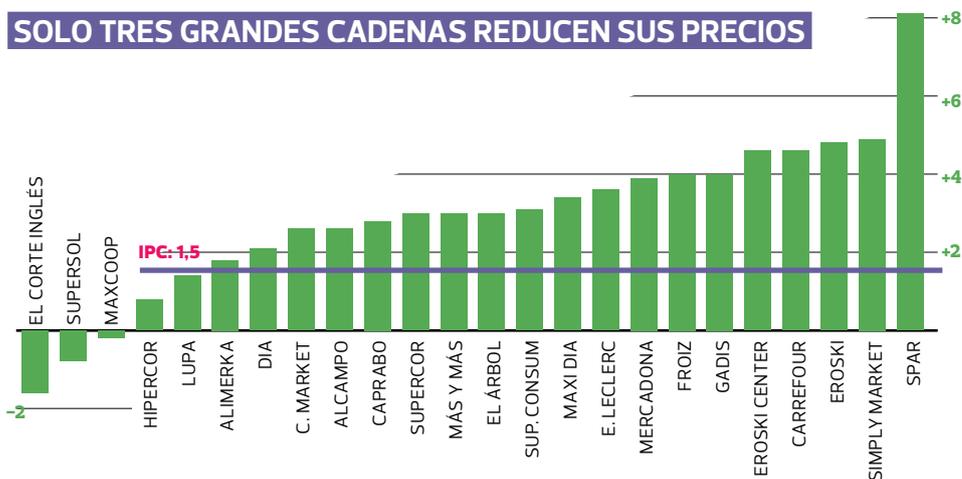
manzanas golden

+20%



Los productos frescos experimentan los mayores cambios de precio

## SOLO TRES GRANDES CADENAS REDUCEN SUS PRECIOS



**1°** Llevan más de 10 años liderando el ranking.



**2°** La contención de sus precios le acercan a Dani.



**3°** Repite como la cadena de ámbito nacional más barata.



CADENAS, CESTA TIPO			
CADENAS	Cesta fresca	Cesta envasada	CESTA TIPO
DANI	100	107	100
FAMILIA	109	107	103
ALCAMPO	125	102	104
SANGÜI	130	100	104
UPPER	127	104	106
CARREFOUR	124	107	107
HIPERUSERA	126	107	108
MERCADONA	121	109	108
EL JAMÓN	123	109	108
HIPERDINO	137	104	109
MASKOM	122	110	109
TAMBO	127	109	109
GADIS HIPER	133	106	109
FROIZ	134	107	110
DIA	129	108	110
E. LECLERC	136	106	110
GADIS	134	107	110
ALIMERKA	130	109	110
VIDAL	132	108	110
MAXIDIA	129	110	111
CARREFOUR MARKET	130	110	111
DIA MARKET	130	110	111
MAXCOOP	133	109	111
SUPERSOL	128	111	111
PIEDRA	131	111	112
CHARTER	131	111	112
COVIRÁN	127	112	112
MOLDES	136	109	112
AHORRAMÁS	136	110	112
LUPA	136	110	112
HIPER SIMPLY	129	112	112

CADENAS, CESTA TIPO			
CADENAS	Cesta fresca	Cesta envasada	CESTA TIPO
CONSUM BASIC	135	110	113
ALVIMAR	114	122	113
MAS Y MAS	133	113	114
ECOMOR	136	111	114
SUPERM. CONSUM	138	111	114
DIALPRIX	135	112	114
INDEPENDIENTES	138	111	114
EROSKI	137	112	114
CAPRABO	139	111	114
SIMPLY MARKET	135	113	114
CARREFOUR EXPRESS	137	112	114
M.A.S.	139	112	115
BON PREU	147	109	115
CONDIS	143	111	115
EROSKI CENTER	140	112	115
ESCLAT	146	110	115

CADENAS, CESTA TIPO			
CADENAS	Cesta fresca	Cesta envasada	CESTA TIPO
LA DESPENSA	134	115	115
EL ÁRBOL	140	113	116
HIPERCOR	144	112	116
EROSKI CITY	141	113	116
SUP. DEL RÍO	147	111	116
SUPERCOR	146	112	116
GELSA	154	110	117
JESPAC	151	110	117
ALTOARAGÓN	148	112	117
SUMA	151	114	119
EL CORTE INGLÉS	152	113	119
SUPER BM	164	109	119
APROP	142	117	119
SUPER AMARA	173	107	120
ERCORECA	166	110	121
SPAR	149	119	122
HIPERDIRECT	172	113	124
SORLI DISCAU	149	123	125
TU DESPENSA	176	114	126
SÁNCHEZ ROMERO	239	128	150



## Cesta Económica: Alcampo, la mejor opción

Los hipermercados y las tiendas de descuento suelen ofrecer los mejores precios en los productos envasados de primera necesidad, que suelen corresponder a las marcas propias (marcas "blancas").

### LA MISMA CESTA, UN 50% MÁS BARATA

Pudiendo elegir marcas "blancas", la diferencia de precio entre las cadenas puede superar el 50%, lo que se traduce en 3.000 euros menos al año en la cesta económica.

Alcampo, presente en todas las grandes ciudades (salvo Bilbao), vuelve a ser la cadena más barata. Y aumenta la distancia con Gadis Hiper (Galicia), Lidl y Aldi, sus inmediatos seguidores.

Entre las más caras continúan los supermercados madrileños Sánchez Romero. Seguidos de otros regionales como Sorli Discau (Barcelona), Altoaragón (Huesca) y Suma (Cataluña); además de Hiperdirect, un súper on line.

### MAXCOOP, SPAR Y MAXIDIA, LAS MAYORES SUBIDAS DE PRECIOS

Estas tres cadenas han subido sus precios más de un 10% en sus productos más baratos. Otras cadenas que también han subido, en este caso más de un 5%, son Lupa, E. Leclerc, Eroski, Eroski Center y Carrefour.

Por el contrario, hay cadenas que han bajado los precios, aunque son tiendas tradicionalmente caras como Supersol (-8,1%), Supermercado El Corte Inglés (-4,1%) o Hiperpor (-3,2%).

CADENAS CESTA ECONÓMICA	
ALCAMPO	100
GADIS HIPER	103
LIDL	105
ALDI	106
CARREFOUR	107
GADIS	107
SIMPLY MARKET	108
DIA	108
CARREFOUR MARKET	108
FAMILIA	110
SUPERM. CONSUM	110
MERCADONA	110
DIA MARKET	111
EROSKI	112
AHORRAMÁS	113
ESCLAT	114
CAPRABO	114
CONSUM BASIC	115
MAS Y MAS	116
EROSKI CENTER	116
MAXIDIA	116
E. LECLERC	116
A PROP	117
HIPERDINO	117
HIPER SIMPLY	118
MASKOM	118
EL ARBOL	119
EROSKI CITY	120
LUPA	121
HIPERUSERA	121
FROIZ	121
CARREFOUR EXPRESS	122
TAMBO	122

CADENAS CESTA ECONÓMICA	
DANI	122
DIALPRIX	122
UPPER	123
SUPERSOL	123
JESPAC	125
MOLDES	126
ALIMERKA	127
VIDAL	127
EL JAMÓN	128
LA DESPENSA	128
SPAR	128
HIPERCOR	128
BON PREU	129
PIEDRA	129
EL CORTE INGLÉS	130
COVIRÁN	130
TU DESPENSA	130
SANGÜI	132
MAXCOOP	133
M.A.S.	133
INDEPENDIENTES	133
SUPERCOR	134
SUPER AMARA	134
CONDIS	134
GELSA	136
SUPER BM	137
ERCORECA	143
ALVIMAR	144
SUMA	152
ALTOARAGÓN	152
HIPERDIRECT	153
SORLI DISCAU	168
SÁNCHEZ ROMERO	189



Vuelve a ser el comercio más barato por tercer año consecutivo.



Este hiper gallego sube una posición respecto al año pasado.



Sigue en el podio, pero pierde el 2º puesto al subir sus precios un 4,7%.



El caso es que el ahorro medio posible en las 64 ciudades analizadas es de 836 euros, bastante inferior al del año pasado (un 22% menor). Esta reducción del ahorro se explica, de un lado, porque el presupuesto familiar medio ha bajado (y gastamos menos), de otro, porque como acabamos de ver, algunas de las cadenas más caras han bajado sus precios. Otro asunto es el nivel medio de precios por ciudades, que como puede ver en el mapa de la derecha, también varía de una ciudad a otra; y que es muy favorable a localidades como Granada, Jaén o Gijón.

### Sin prisas sale más barato

La mejor forma de ahorrar es elegir un comercio económico. Pero hay otras recomendaciones que observar:

- Planifique: No improvise. Prepare en casa la lista de la compra y cíñase a ella.
- Atento a las ofertas: Pero ojo, a veces los descuentos son mínimos.
- Compare precios: Y hágalo por kilo o por litro, los envases no siempre son iguales.
- Sin hambre: Con hambre es probable que compre excesivos alimentos.
- Sin niños: Le distraerán y le pedirán todo tipo de dulces de capricho.