# COMO DRIBLAR A ALTA DOS CUSTOS

**Autor(res)**

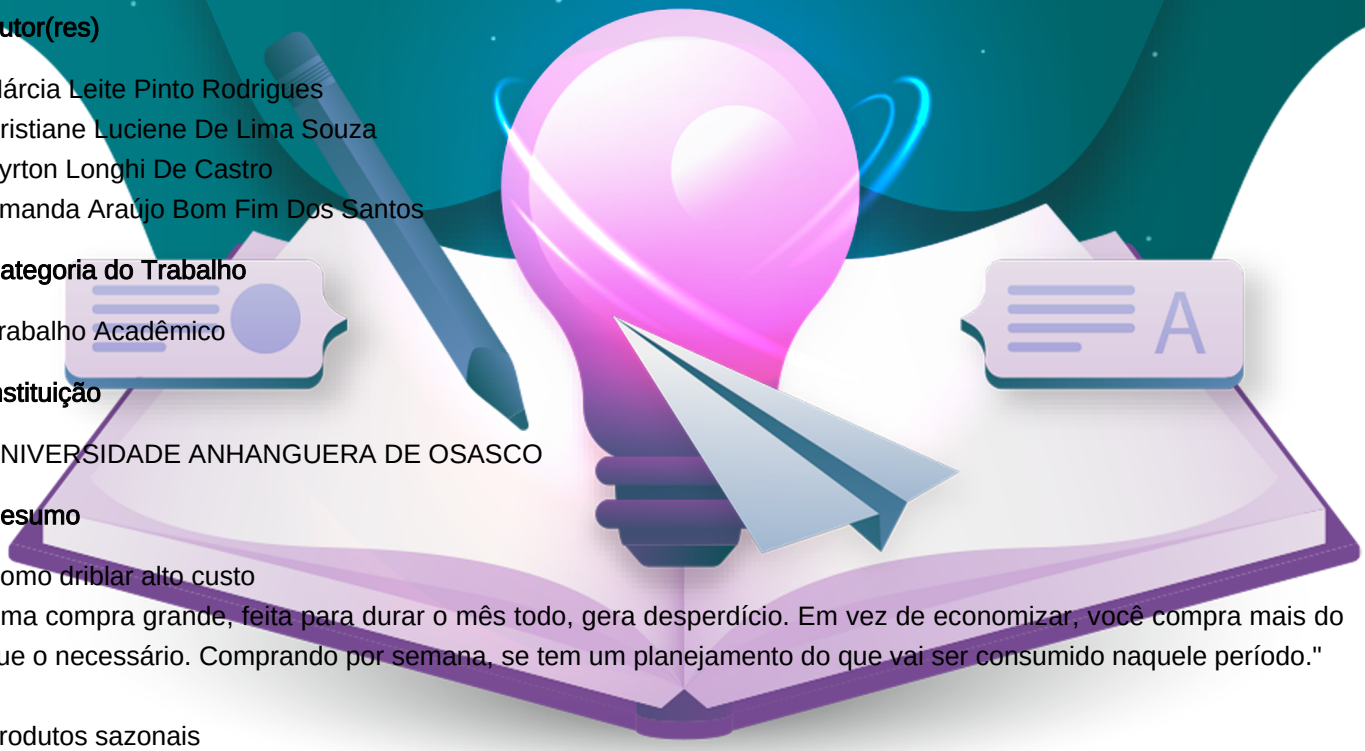
Márcia Leite Pinto Rodrigues
Cristiane Luciene De Lima Souza
Ayrton Longhi De Castro
Amanda Araújo Bom Fim Dos Santos

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO



**Resumo**

Como driblar alto custo
Uma compra grande, feita para durar o mês todo, gera desperdício. Em vez de economizar, você compra mais do que o necessário. Comprando por semana, se tem um planejamento do que vai ser consumido naquele período."

Produtos sazonais
As frutas o mais produzido na estação. E essa é uma dica valiosa para quem quer economizar, já que tendem a ficar mais baratas.

Outra dica é ficar atento ao que é produzido na sua região, e procurar comprar direto com o produtor. Eles costumam fornecer alimentos bem mais baratos do que nos mercados.

Comprar em um mercado só
Comprar em um mercado só mas essa é, na verdade, a melhor maneira de se fazer compras. É costume do brasileiro pesquisar os preços e ir em vários estabelecimentos procurando os produtos mais baratos. No entanto, isso pode ser um desperdício de tempo e de dinheiro, para quem vai de carro ou ônibus, e resultar em nenhuma economia.

Carnes de segunda
As carnes de segunda são principal escolha quando orçamento aperta mas nem sempre elas valem mais pena, podem demorar para cozinhar e gastar mais gás de cozinha

Pão é insubstituível
E para quem não abre mão, o jeito é deixar de lado pão francês e optar pelo de forma, que é mais barato e costuma durar mais
Opção substituir por frutas,cuscuz.