

E-S-T-R-I-R-E el dinero al hacer sus compras de alimentos

Compare los precios de las comidas

- Utilice las etiquetas de fijación de precio por unidad que están puestos en el estante del mercado para encontrar los precios más baratos
- Compre las marcas de la tienda en vez de las marcas nacionales (por ejemplo, la marca de pan Giant en vez del "Wonder Bread")
- Utilice los cupones si los precios son más bajos que el precio de la marca de la tienda
- Compre en cantidades más grandes si va a usar toda la comida



Al utilizar una lista de compras

- Anote las cosas que necesita durante la semana cuando se quede sin algo
- Lea los anuncios del supermercado para buscar lo que haya en venta
- Busque en su despensa para ver lo que ya tiene a la mano
- Planee las comidas y las meriendas antes de hacer compras
- Haga una lista de compras con todas las cosas que necesite
- Déjese llevar por la lista cuando esté en la tienda

No voy al supermercado para hacer compras cuando tengo hambre para evitar comprar cosas extras que no estén en mi lista.

Intento ir de compras solo una vez por semana, porque me parece que cuanto más voy, más compro.

Si voy de comprar con mis niños, trato de mostrarles maneras sencillas para ahorrar dinero.

Yo preparo muchas de las comidas en casa en vez de comprar la comida de conveniencia, que es tan cara.

Uso cupones que van a ahorrarme dinero.

