

# Sugerencias para ahorrar dinero

**Usted puede ahorrar dinero cuando compra los alimentos. Siga estas sugerencias sencillas.**

## Antes de ir al supermercado

- ♥ Planee las comidas para toda la semana. Su familia puede ayudarle a hacer un menú.
- ♥ Haga una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- ♥ Fíjese en los avisos de ofertas de alimentos.
- ♥ Use los cupones. Fíjese en el periódico del domingo y recorte los cupones de los alimentos que usted normalmente compra o necesita. Pida a sus hijos o a un familiar que le ayuden. Recuerde que no ahorrará dinero con los cupones si compra productos que no necesita. Compare siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que están en el estante. Es posible que aun con el cupón las marcas conocidas sean mas caras que las marcas de la tienda.
- ♥ Prepare alimentos hechos en casa en lugar de usar los ya preparados, como platos principales congelados, tortas de panadería, o ensaladas.



## Elección del supermercado

- ♥ Haga las compras en el supermercado que ofrezca los precios más bajos para los alimentos que usted necesita. Puede ser una tienda distinta cada semana.
- ♥ Recuerde que las tiendas pequeñas (que en inglés se conocen como *convenience stores*) generalmente tienen precios más altos y menos variedad que los supermercados.

## En el supermercado

- ♥ Compre lo anotado en la lista. Si no usa la lista, probablemente compre demasiado o compre cosas que no necesita.
- ♥ Ojo con los alimentos “convenientes”. La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos:
  - frijoles en lata
  - la pechuga de pollo deshuesada
  - las verduras ya cortadas
- ♥ Compre frutas y verduras de temporada.
- ♥ Compre sólo la cantidad de alimentos que la familia puede usar, incluso si una cantidad más grande cuesta menos.
- ♥ En lo posible, haga las compras solo. Los familiares o amigos pueden tratar de hacerle comprar cosas que usted no necesita.
- ♥ No haga las compras cuando tenga hambre.
- ♥ Fíjese si hay errores cuando pague en la caja. A veces cobran los artículos que están en oferta a precio regular. Algunos supermercados le darán al cliente artículos gratis si se equivocan al cobrarle.

