



Haciendo Compras de Alimentos para la Familia: Gaste Menos y Obtenga Más

Probablemente usted tiene sus propias maneras de estirar su dinero en la compras de alimentos. ¡Eso es grandioso! El comer saludablemente no cuesta más. ¡A veces hasta puede costar menos!



Decida que comprar

Compre una variedad de productos de la pirámide de alimentos. Granos, cereales, panes, pasta, y arroz tienden a costar menos que otros alimentos. La mayoría de nuestras comidas deben de ser del grupo de los granos.

Escoja frijoles en vez de carnes más a menudo. Los frijoles cuestan menos que otros grupos dentro del grupo de las carnes.

Compre con moderación los alimentos como las galletas y bebidas azucaradas, y otros productos altos en grasa y azúcar.

Compre la cantidad que usted necesite, no más. Eso reducirá la posibilidad de que usted desperdicie las comidas.

Coteje el precio de los alimentos que vienen de formas diferentes. Los alimentos pueden costar más si están parcialmente preparados. Usted decide si quiere pagar más por ahorrarse tiempo en la cocina.

Use cupones y ventas especiales de alimentos que realmente necesite. ¡Un alimento no es una ganga si nadie se lo come!

Coteje el precio por la unidad en los estantes de la tienda -

Usualmente se encuentran debajo de los alimentos. Estos demuestran el precio por onza, libra, litro u otra cantidad. Los precios por unidad le ayudan a comparar marcas y tamaños para hacer la mejor compra.

Más consejos para ahorrarle dinero, tiempo y energía.

- **Haga una lista de compras.** ¡Compre solo lo que escribió en la lista!
- **Organicé su lista de acuerdo con el diseño del mercado.** Comprara mas rápido y también es fácil recordarse de todo.
- **Trate de ir de compras después de comer y no antes.** Es posible que compres más cuando tienes hambre.
- **Si es necesario, deje su niño con una amiga o niñera.** Los mercados colocan las comidas que los niños les gustan como los dulces y productos con premios al alcance de ellos y a sus vistas.
- **Lleve las comidas a casa enseguida.** Ponga las carnes, pollo, y otras comidas perecederas en la nevera para que se mantengan frescas y seguras para comer.

Unit Price	Total Price
4 ¢ per oz.	\$.72
	18 oz.
Snappy Rice Cereal	

Unit Price	Total Price
10 ¢ per oz.	\$.60
	6 oz.
Crackly Rice Cereal	

Aunque el cereal Snappy Rice cuesta mas, usted gana mas por su dinero comprando el tamaño grande (4 centavos comparado a 10 centavos por porción).