

Maneras de comprar y ahorrar



¡Ya lo hago!

Quiero probarlo la próxima vez que vaya de compras.

Hacer una lista de compras antes de ir al supermercado.

Cortar cupones o buscar las rebajas en el boletín de la tienda.

Comer antes de ir de compras para que no tenga hambre en el supermercado.

¡Comprar alrededor del BORDE de la tienda! Los pasillos de los costados y del fondo del supermercado es donde colocan los alimentos frescos y saludables, como frutas, verduras, carnes y productos lácteos.

Comprar frutas o verduras congeladas para las recetas.

Comprar productos de la marca de la tienda.

Leer las etiquetas de nutrición, la lista de ingredientes y los precios por unidad.