

## COMPRA INTELIGENTE

- Planee sus comidas y haga una lista antes de ir de compras.
- Vaya de compras después que haya comido, no cuando tenga hambre.
- Lea las etiquetas y escoja alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.
- Utilice cupones para los artículos que necesita.
- Compre artículos en rebaja que pueda utilizar.
- Compare marcas y compre la marca más barata para ahorrar dinero.
- Si la fruta y los vegetales frescos cuestan demasiado, cómprelos congelados o en lata.
- Compre solo los artículos en su lista, los artículos necesarios para preparar las comidas que planeó.
- **El planear antes de ir de compras lo ayuda a ahorrar tiempo y dinero.**
- **El conocer su tienda de comida lo ayuda a ahorrar dinero y comprar alimentos sanos para Ud. y su familia.**

