

\$\$\$ ¡Cómo ahorrar dinero en el supermercado! \$\$\$

Ideas generales:

- Los productos con la marca del supermercado generalmente son más baratos que los productos de marcas reconocidas. Los productos de marcas reconocidas usualmente están localizado al “nivel de la vista.” Busque en la parte de arriba y en la parte de abajo por los productos más baratos.
- Cuando estén disponibles, compre los productos, que usted usa constantemente y que usted va poder usar, en envases grandes. Ellos podrían ser más baratos que productos similares vendidos en envases más pequeños.



Panes y granos:

- Busque por gangas/ofertas en panes y productos de panadería de más de un día de hecho (tiendas de las fábricas)
- Compre arroz, avena y harina en su forma regular en lugar de comprar los que tienen sabores o que son instantáneos.

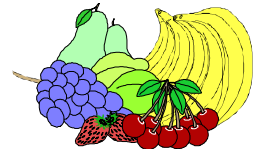
Vegetales y ensaladas:



- Busque por bolsas grandes de vegetales congelados. Estas podrían ser gangas/ofertas y usted puede cocinar sólo la cantidad que usted necesita, cierre bien la bolsa, y póngala en el freezer.
- Los alimentos comprados en el departamento de ensaladas son bastante caros. Algunos alimentos-- lechuga, repollo, cebollas y zanahorias-- normalmente cuestan menos en la sección de productos del campo que en el departamento de ensaladas. Pero si usted necesita sólo un poco de vegetales, comprar en el departamento de ensaladas puede ayudarla a ahorrar dinero si esto reduce la cantidad que usted desperdicia.

Frutas:

- Compre frutas fresca durante la temporada, cuando generalmente cuestan menos.
- Compre frutas enlatadas o deshidratadas cuando el precio de la fruta fresca este muy alto.



Leche:

- Compre leche fresca en envases grandes (galón o medio galón). Generalmente estos cuestan menos que en cuartos.

Carne y pollos:



- Para comprar carne busque por gangas/ofertas. Comprar carne que está en oferta podría ayudarla a ahorrar bastante dinero.
- Compre la carne más barata como “chuck” o “bottom round” en lugar de “sirloin.” Ellos tienen el mismo sabor que la carne más cara. Sólo necesitan ser tapadas mientras se cocinan y deben cocinarse por más tiempo para aflojarlas.
- Pollos enteros son más baratos que los que ya están cortados en piezas. Ahorre dinero comprando pollos enteros y córtelos en piezas usted misma.

Frijoles y arvejas/chícharos:

- A veces, use frijoles y arvejas/chícharos en lugar de carne, pollos o pescado. Los frijoles y arvejas/chícharos cuestan menos y proporcionan casi los mismos ingredientes nutritivos que las carnes, aves y pescados. Además también tienen menos grasa.