



Compra De Comida

Use una Lista De Compras Para Ahorrar Dinero

1. Planee sus comidas.
2. Chequee los anuncios de alimentos que estén en rebaja y promociones especiales y planee sus comidas alrededor de esos artículos.
3. Chequee que alimentos tiene en casa.
4. Haga una lista de compras.
5. Haga la lista en el mismo orden en que encuentre las cosas en la tienda.
6. Ponga de último en su lista las comidas cojeladas y las frias.
7. ¡Cuando vaya de compras, sólo compre lo que esté en su lista!



Número 1, 2005

Developed by: A team of University of Illinois Extension Consumer & Family Economics and Nutrition & Wellness Educators