

Ahorra tiempo y dinero en el supermercado

Estos son algunos consejos para ahorrar tiempo y dinero en la tienda o el supermercado.

- ◆ Lee el anuncio de ofertas antes de ir a la tienda y basa tu menú en los productos en descuento.
- ◆ Haz una lista de compras y sígala.
- ◆ Organiza tu lista en secciones para evitar dar vueltas por la tienda.
- ◆ No vayas de compras cuando tengas hambre.
- ◆ Compra en mayores cantidades de ser posible.
- ◆ Busca el precio por unidad (el precio por onza). A veces el “tamaño familiar” no es una mejor oferta.
- ◆ Busca las marcas blancas o genéricas. Por lo general cuestan menos porque gastan menos en publicidad y empaquetado.
- ◆ Compra frutas y verduras de estación. Será menos caro y tendrán más sabor y nutrientes.
- ◆ Compra de los estantes de arriba y abajo. Con frecuencia ponen lo más caro al nivel de la vista.
- ◆ Abastécete de productos no perecederos que uses a menudo cuando estén en oferta.
- ◆ Mantén una lista en el refrigerador para que cuando se te acabe un producto o pienses en algo que necesites, puedas escribirlo. Esto disminuirá tus viajes a la tienda.

Los supermercados están llenos de gente generalmente después del trabajo y los fines de semana, por lo que se recomienda que vayas o muy temprano o muy tarde, o entre semana. Ello te ahorrará tiempo al no tener que esperar en la cola.

Si llevas a los niños contigo, ahorras dinero al darles responsabilidades. Haz que los infantes encuentren los productos verdes en los estantes. Haz que los niños más grandecitos tachen los artículos encontrados de la lista, comparen precios o encuentren cupones para ciertos productos.



Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)