

3 Pasos para Ahorrar Dinero en el Supermercado

Paso 1: Antes de comprar

- Crear un presupuesto de comida
- Planificar menús
- Hacer una lista de compras
- Acumular artículos que sean rápidos y fáciles de cocinar
- Buscar ofertas en el supermercado



Paso 2: Comprando en el supermercado

- Seguir la lista de compras
- Consultar precios unitarios
- Comprar marcas genéricas/de tienda
- Leer etiquetas de alimentos
- Usar cupones



Paso 3: Después de comprar

- Almacenar los alimentos adecuadamente
- Preparar alimentos de forma segura
- Duplicar una receta y congele las sobras para otro día
- Utilizar la comida antes de que se eche a perder



¡Visite nuestro sitio web <https://web.uri.edu/community-nutrition/> para obtener más consejos para ahorrar dinero al hacer compras!





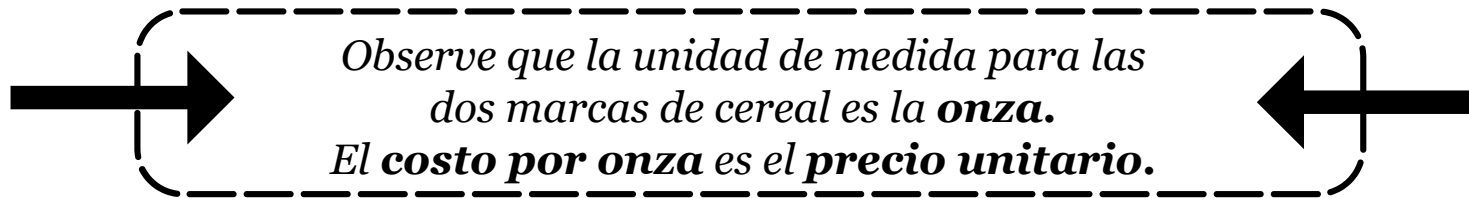
Ahorre Dinero Utilizando el Precio Unitario



¿Qué es el precio unitario? Un precio unitario le indica cuánto cuesta un alimento por onza o por libra.

¿Por qué usarlo? Comparar precios puede ayudarle a encontrar la mejor oferta. Puede utilizar el precio unitario para comparar el costo de diferentes marcas y tamaños de paquetes.

¿Dónde se encuentra? El precio unitario se puede encontrar junto al precio del artículo en el estante de la tienda. Observe que la unidad de medida de las dos marcas de cereal es la onza. El costo por onza es el precio unitario.



Unit Price 14.0¢ per ounce	Total Price \$3.36
	
Store Brand Cereal 24 oz	

(Cereal de marca de tienda)

Unit Price 19.0¢ per ounce	Total Price \$3.04
	
Name Brand Cereal 16 oz	

(Cereal de marca reconocida)

1. ¿Qué cereal tiene el **precio total** más bajo? (un círculo)
2. ¿Qué cereal tiene el precio más bajo **por onza**? (un círculo)
3. ¿Qué cereal tiene la **mejor oferta**? (un círculo)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| Marca de tienda | Marca reconocida |
| Marca de tienda | Marca reconocida |
| Marca de tienda | Marca reconocida |