

# NUTRITI N TO GO

## Ahorros de Supermercado

Ir al supermercado puede ser estresante, especialmente cuando no está preparado. A continuación encontrará algunos consejos útiles para que sus compras sean más fáciles, rápidas y económicas.



### Haga Una Lista

Revise su despensa y refrigerador para ver lo que necesita y use el folleto semanal del supermercado para hacer su lista.



### Use Cupones

Consulte los periódicos y el folleto del supermercado para obtener cupones. Muchas tiendas están cambiando a cupones en línea. Si necesita ayuda, hable con el equipo de servicio al cliente en su supermercado local.

### Compre Marcas de Tienda

Las marcas de la tienda son similares en nutrición a las marcas conocidas, pero a menudo cuestan menos. ¡Ahorre dinero y compre las marcas de la tienda!



## Compre en Temporada y Ahorre

Comprar frutas y verduras locales en el supermercado o en el mercado de agricultores puede costar menos. Esto se debe a que la comida viaja una distancia más corta que las frutas y verduras fuera de temporada.



**Obtenga más información sobre el programa Bonus Bucks de Farm Fresh RI aquí:** [Farmfreshri.org](http://Farmfreshri.org)

## Duplique sus dólares de SNAP en los mercados de agricultores de Farm Fresh RI

En la mayoría de los mercados de agricultores locales, puede usar los beneficios de SNAP en artículos como frutas, verduras y hierbas frescas. Como beneficio adicional, cuando usa sus beneficios de SNAP, recibe el DOBLE de dinero para usar en el mercado en frutas, verduras y hierbas frescas. ¡Simplemente vaya a la mesa de bienvenida de Farm Fresh RI para duplicar su dinero!

# ¡Más Consejos para Ahorrar Dinero!



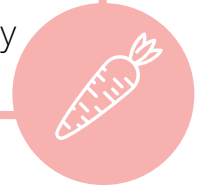
## PIENSE ANTES DE BEBER

Compre una botella de agua reutilizable en lugar de comprar agua embotellada. Esto no solo es bueno para el medio ambiente, sino que también es bueno para su billetera. Limite los refrescos y los cafés elegantes para ayudar a ahorrar dinero.



## LOS ALIMENTOS PREPARADOS CUESTAN MÁS

Considere cuánto tiempo está ahorrando realmente al comprar ciertos alimentos. Las frutas y verduras enteras cuestan menos y también duran más que las frutas y verduras precortadas.



## EVITE COMPRAR CON HAMBRE

¡Todo se ve bien cuando tiene el estómago vacío! Coma un refrigerio antes de ir de compras para evitar comprar más de lo que necesita.



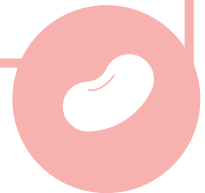
## VERIFIQUE SI LA TIENDA OFRECE UN DESCUENTO PARA PERSONAS MAYORES

Muchas tiendas tendrán ciertos días u horarios en los que ofrecerán un descuento a los adultos mayores. ¡Consulte con el equipo de servicio al cliente para ver si su supermercado local ofrece uno!



## COMPRE PRODUCTOS BASICOS POR MAYOR

Compre por mayor los alimentos básicos no perecederos, como atún enlatado, pasta y vegetales enlatados cuando estén en oferta.



Para obtener recetas e información sobre cómo ahorrar dinero en el supermercado, visite

[web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)