

# Compre con inteligencia cuando usa los cupones

Usar cupones puede ayudarle a ahorrar dinero. Compare los precios con y sin el cupón para ver cuál resulta más económico.



**\$4.59**



**\$3.09**



¿Cuál es más económico? ¿Los Crunchy O's con el cupón o los Toastee O's sin el cupón?



**\$1.39**



**99¢**



¿Cuál es más económico? ¿La piña Fancy Hawaiian Pineapple con el cupón o la piña de la marca de la tienda sin el cupón?

# Sugerencias para comprar con inteligencia

-  **Planee sus comidas y haga una lista de compras.**
-  **Compre sus alimentos cuando no tenga hambre.**
-  **Use los cupones y busque las especiales.**
-  **Busque las ofertas de “buy one, get one free” (compre uno, reciba otro gratis) aún cuando use sus cheques de WIC.**
-  **Use una tarjeta de ahorro de la tienda si su tienda la ofrece.**
-  **Use los precios por unidad para escoger cuál alimento es más económico.**
-  **Compre los alimentos de la marca de la tienda. A menudo son menos costosos y generalmente la calidad es igual.**
-  **Compre las frutas y verduras frescas *de la temporada* para ahorrar dinero y obtener la mayor calidad y sabor.**
-  **Compre las verduras simples y agregue sus propios condimentos para hacer una comida más saludable que generalmente cuesta menos.**
-  **Compre la carne molida de res o de pavo “lean” (con menos grasa), y el pollo sin la piel, cuando estén en barata. Congele lo que sobra para usar más tarde.**
-  **Busque en la parte baja de los estantes para ahorrar dinero. Las compañías nacionales pagan para poner sus productos al nivel de sus ojos para que los compre.**

