



American Heart Association.

Healthy for Good™

# Compre de forma racional y ahorre

Comprar de forma racional y ciñéndose al presupuesto significa saber qué comprar y cuándo.

## PLANIFIQUE CON ANTELACIÓN



### Regístrese para obtener una tarjeta de regalo.

Regístrese para obtener una tarjeta de regalo (programa de fidelidad) en su supermercado. Escanee la tarjeta cuando pague para recibir ofertas automáticamente.



### Utilice cupones y aplicaciones de cupones.

Junte cupones. Con una tarjeta de regalo, recibirá cupones por correo electrónico y podrá descargar cupones online. Utilice aplicaciones de cupones.



### Sepa lo que tiene.

Haga un inventario del contenido de su despensa y refrigerador cada semana.



### Planifique las comidas cada semana.

Guarde las recetas, las listas de la compra, los recibos y los cupones en un solo lugar para facilitar la planificación.



### Haga una lista de compras.

Sea específico con las descripciones. Anote la cantidad necesaria y los cupones que tiene.



### Guarde los recibos.

Para cada semana, compare lo que gastó con el presupuesto que tenía. Si es necesario, ajuste la planificación y el presupuesto para comida.

## EN EL SUPERMERCADO



### Compare precios.

Los productos de marca blanca pueden ser más asequibles.



### Utilice cupones, pero compare precios e información nutricional.

Es posible que un cupón no sea siempre la mejor oferta o la opción más saludable.



### Compre a granel.

Puede ahorrar dinero. Solo tiene que asegurarse de disponer de espacio para guardar lo que ha comprado en la despensa o el congelador.



### Ahorre con productos de temporada.

La compra de productos de temporada puede ahorrarle dinero. Puede enlatarlos o congelarlos para usarlos durante todo el año.



### No se distraiga en la caja.

Preste atención para obtener todos sus descuentos y ahorros.



Para obtener más consejos para comprar de forma racional, visite [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood).