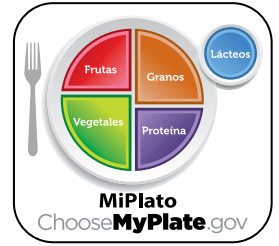


**10 consejos**  
Serie  
de Educación  
en Nutrición

# ahorre más en el supermercado



## 10 consejos de MiPlato para estirar el valor de su dinero

**Las mejores maneras de ahorrar en el supermercado son usando cupones y buscando los mejores precios. El primer paso es saber dónde los encuentra. Use los consejos de MiPlato para estirar el valor de su dinero.**

### 1 encuentre buenos “descuentos en sus manos”

Busque cupones en sus recibos, avisos en los productos y en los estantes de productos de los supermercados.

### 2 busque cupones

Varios supermercados envían cupones para promocionar productos, así que no los pierda entre el llamado “junk mail.” Usted también puede buscar cupones en internet. Revise sus cupones por lo menos una vez al mes y deseche los que ya expiraron.



### 3 busque ahorros en el periódico

En los periódicos del domingo van insertados cupones para marcas de productos conocidos—excepto en los días feriados. Algunos supermercados duplican el valor del cupón en días específicos

### 4 afíliase al program de amigos del supermercado

La suscripción es usualmente gratis y usted puede recibir ofertas y cupones a través de su correo electrónico.

### 5 compre los productos cuando estén en oferta

Maximice sus ahorros usando cupones en productos de oferta. Usted podría encontrar buenos ahorros como “page por uno y lleve dos.”

### 6 infórmese acerca de los cupones de tiendas competidoras

Varios supermercados aceptan cupones de otras tiendas para el mismo producto. Para más información, chequee en la oficina de Servicio al Consumido .

### 7 organice sus cupones de manera que sean fáciles de encontrar



Organice los cupones por producto or en orden alfabético. Adapte un sistema que sea fácil para usted. Guárdelos en folders, organizadores de acordeón o sobres.

### 8 encuentre un “amigo de cupones”

Intercambie los cupones que no usará con un amigo, se podrá deshacer de los que no usa y encontrará descuentos adicionales.

### 9 compare las marcas

Los productos del supermercado pueden ser menos costosos que los de marcas conocidas. Compara los precios de diferentes marcas para encontrar mejores precios.

### 10 compre sólo lo que está en su lista

Haga una lista de compras con los productos que necesita. Mantenga una lista en su teléfono celular, en el refrigerador o en su billetera. Cuando esté en el supermercado asegúrese de comprar sólo los productos de su lista.

