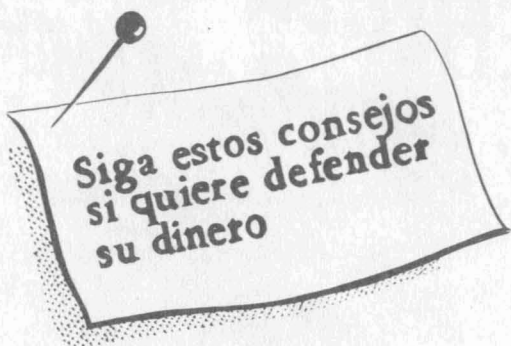


L-601

DEFIENDA ^{su} DINERO al comprar Alimentos



TEXAS A&M UNIVERSITY
TEXAS AGRICULTURAL EXTENSION SERVICE
J. E. HUTCHISON, DIRECTOR, COLLEGE STATION, TEXAS



PLANEE BIEN SUS MENÚS

Así comprará exactamente lo que usted necesita.

Aprovechará los productos en cosecha y en barata.

Evitará repetir los menús.

Conseguirá una dieta más equilibrada.

Economizará viajes a la tienda durante la semana.

Haga una lista de lo que necesita para preparar los menús antes de ir a la tienda.

Ganará tiempo al hacer sus compras.

Comprará los productos que necesite.

No comprará productos que ya tenga en casa o que no vaya a usar

CONOZCA LAS TIENDAS

Los precios varían de tienda en tienda. Visite varias tiendas. Averigüe y compare precios. Compre en aquellas tiendas que vendan más barato y que ofrezcan mejores servicios.



CONOZCA LOS PRODUCTOS

Lea con cuidado lo que dicen las etiquetas de los productos enlatados. La etiqueta dice la cantidad de producto que hay en cada lata. Dice los ingredientes que contiene y muchas veces las formas de servir el producto. Si lee esta información verá que muchas latas que contienen la misma cantidad de un producto tienen precios distintos.

COMPRE USTED MISMA

No mande a comprar a personas sin experiencia. Vaya usted misma. Usted sabe defender su dinero.

COMPRE LOS ALIMENTOS CUANDO ESTÁN EN ABUNDANCIA

Cuando están en cosecha los alimentos son más baratos y de mejor calidad.

COMPRE DE CONTADO

Comprará más barato. Evite el fiado todo lo más que pueda. Si tiene el dinero y lugar donde almacenar, compre los alimentos que no se dañan fácilmente, en cantidades grandes. Conseguirá los productos más baratos.

COMPRE LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA MANTENERSE EN SALUD

Compre leche, huevos, carnes, frutas frescas, verduras verdes y amarillas.



Para su salud consuma un alimento de cada grupo todos los días.

REVISE SUS NOTAS ANTES DE SALIR DE LA TIENDA

Fíjese que le den lo que usted ha pedido.

Revise los precios y pesos de cada artículo.

Sume la listo de los precios.

Solicite descuentos cuando compre al por mayor.

GUARDE LOS ALIMENTOS EN UN LUGAR ADECUADO TAN PRONTO LLEGUE A SU CASA

La leche pierde parte de su valor alimenticio cuando se deja al sol.

Las verduras se dañan si no se ponen en sitios frescos.

NO DESPERDICIE LOS ALIMENTOS

Prepare la cantidad razonable que su familia puede consumir. No sirva raciones exageradas. La comida que va a la basura significa dinero perdido. En caso de que sobre algún alimento, guárdelo. Puede servirlo al otro día en una forma distinta.

El original de esta publicación fue escrito por Servicio de Extensión Agrícola de la Universidad de Puerto Rico.