



# Grocery Shopping on a Budget



Eating healthy does not have to be expensive.

Try these tips to help you save money  
at the grocery store!

## 10 Tips for the Grocery Store



- Go with a grocery list and stick to it!
- Only buy what you need and can afford.
- Eat a healthy snack before you head to the store to avoid overbuying on an empty stomach.
- Join your grocery store's discount card program. Look for sales as you shop!
- Buy store brand items. They are usually cheaper and taste just as good as name brand foods.
- Use store and manufacturer coupons.
- Check the unit price for the best deal.
- Sometimes larger size items have a higher price, but cost less per unit.
- Buy family size packages. A bag of apples typically costs less than buying individual apples.
- Steer away from packaged convenience foods. Chop your own veggies and shred your own cheese.
- Buy meats on sale and store some in your freezer for a future meal. Buy family pack meats to save money, too.
- Buy canned and frozen fruits and veggies when they are not in season.



## Meal Planning Tips

- Plan your meals for the week.
- Cook extra food to save leftovers for the next day. Pasta dishes and stir-fries make great leftovers!
- Get creative with your meals to clean out the fridge and pantry, and to reduce food waste.
- Check expiration dates to see what foods to use first in your refrigerator and pantry.
- Learn how to prepare premade foods you usually buy, like marinated chicken and muffins.
- Get recipe ideas from friends, family, cookbooks, and websites.

## Food Storage Tips

- Meat and poultry can be kept in the freezer for 3-4 months.
- Frozen vegetables last for up to 8 months in the freezer.
- Frozen fruits last for 6 months in the freezer.
- Unopened canned foods can last for 2-5 years.





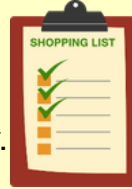
# Comprar alimentos con un presupuesto ajustado



Comer sano no tiene por qué ser caro.

¡Prueba estos consejos para ahorrar dinero en el supermercado!

## 10 consejos para ir al supermercado



- ¡Ve con una lista de la compra y cíñete a ella!
- Compra solo lo que necesitas y puedes pagar.
- Come un tentempié saludable antes de ir a la tienda para evitar comprar en exceso con el estómago vacío.
- Únete al programa de tarjetas de descuento de tu supermercado. ¡Busca ofertas mientras haces tus compras!
- Compra productos de marca blanca. Suelen ser más baratos y tienen el mismo sabor que los de marca.
- Utilice cupones de la tienda y del fabricante.
- Consulta el precio unitario para encontrar la mejor oferta.
- En ocasiones, los artículos de mayor tamaño tienen un precio más elevado, pero cuestan menos por unidad.
- Compra paquetes familiares. Una bolsa de manzanas suele costar menos que comprar manzanas individuales.
- Evita los alimentos precocinados envasados. Corta tus propias verduras y ralla tu propio queso.
- Compra carne en oferta y guarda una parte en el congelador para otra ocasión. También puedes comprar paquetes familiares para ahorrar dinero.
- Compra frutas y verduras enlatadas y congeladas cuando no sea temporada.



## Consejos para planificar las comidas

- Planifica tus comidas para la semana.
- Cocina comida extra para guardar sobras para el día siguiente. ¡Los platos de pasta y los salteados son ideales para aprovechar las sobras!
- Sé creativo con tus comidas para vaciar la nevera y la despensa, y para reducir el desperdicio de alimentos.
- Comprueba las fechas de caducidad para saber qué alimentos debes usar primero en tu refrigerador y despensa.
- Aprende a preparar alimentos precocinados que sueles comprar, como pollo marinado y magdalenas.
- Obtén ideas de recetas de amigos, familiares, libros de cocina y sitios web.

## Consejos para almacenar alimentos

- La carne y las aves de corral se pueden conservar en el congelador durante 3 o 4 meses.
- Las verduras congeladas se conservan hasta 8 meses en el congelador.
- La fruta congelada se conserva durante 6 meses en el congelador.
- Los alimentos enlatados sin abrir pueden durar entre 2 y 5 años.

