Cómo Comprar en un Supermercado

Antes de Comprar



- Planee sus menús recordando seleccionar alimentos de todos los principales grupos de comida. ¡Debe de tener todos los colores del arcoíris en su plato!
- Haga una lista de compras.
- Corte cupones.
- Revise las ofertas de los miércoles en los supermercados.
- Compre después de haber comido. Si compra cuando tiene hambre, gastara mucho más.

En el Supermercado

1. Compre primero en las periferias del supermercado las frutas y los vegetales frescos.

- Revise lo que este **en oferta**.
- Recuerde que si algo esta anunciado a 10 por $10.00 CADA pieza cuesta $1.00.
- ¡Recuerde también que si algo esta anunciado a 3 libras por $5.99, NO tiene que comprar 3 libras para que te den el precio de oferta! Compre solo lo que necesite.



  - Pese lo que quiera comprar si el precio es por libra. ¡Si una papaya cuesta solamente 79c por libra – la fruta entera podría costarle $4.00!
  - Compre lo que este de temporada. Probablemente sea más fresco (no es importado de algún país lejano) y lo encuentra a mejor precio.
- Compre solo lo que necesite. Algunas veces compramos mucho por que es una ganga – pero si vas a desperdiciar la mitad, pues termina no siendo una ganga.

2. Revise las Buenas Compras en la sección de carnes y aves.

- Un pollo entero es más barato que si se compra en piezas. La carne obscura es más barata que la carne blanca.
- Algunas veces un pollo rostizado entero es más barato que comprar piezas de pollo o aun más barato que un pollo fresco entero, además que no tendrás que poner esfuerzo ni tiempo para cocinarlo, y lo puedes usar para más que una comida.
- Procura hacer hamburguesas de pavo o pollo, las cuales son más baratas, y sobre todo más saludables.
- ¡Si usted ve un negocio, CÓMPRELO! La carne, el pescado y las aves se pueden congelar muy bien.

3. En la sección de lácteos.



- Use cupones o compre las marcas de la tienda cuando compre leche, mantequilla, huevos o yogurt.
- Revise los especiales de la tienda.

 © 2026

How to Shop at the Supermarket

Before Shopping



- Plan your menus, remembering to choose from all the major food groups. You should have a RAINBOW on your plate!
- Make a shopping list.
- Clip coupons.
- Check the Wednesday supermarket ads.
- Shop after you have eaten. Hungry shoppers spend much more.

At the Supermarket

1. Shop the perimeter of the market first for fresh fruit and vegetables.



- Check out what is **ON SALE**.
- Remember that if something is advertised at 10 for $10 – EACH piece is $1.
- Remember also that if something is advertised at 3 pounds for $5.99, you do NOT have to buy 3 pounds to get the sale price! Buy just what you need.
- Weigh what you want to buy if the price is per pound. If papaya is only 79c per pound – the whole fruit could cost $4!
- Buy what is in season. It is probably fresher (does not come from a distant land) and a better price.
- Buy only what you need. Sometimes we buy a lot because it is a bargain, but it is NOT a bargain if half of it goes to waste.

2. Check out the good buys in the meat and poultry section

- A whole chicken is cheaper than pieces – and dark meat is less expensive than white meat.



- Sometimes a whole roasted chicken is cheaper than pieces or even a whole fresh chicken. You also do not have to take time and effort to cook it and can use it to make more than one meal.
- Try ground turkey or chicken for your hamburgers – cheaper and healthier.
- If you see a bargain, **BUY IT**. Meat, fish, and poultry freeze well.

3. On to the dairy section

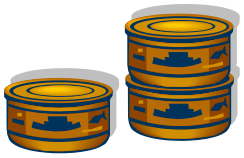
- Use coupons or choose the store brands for milk – butter – eggs – yogurt.
- Check the store specials.

 © 2026



- Checa las fechas de caducidad antes de comprar alimentos perecederos. Entre más fresco el producto, el mayor tiempo que tendrás para consumirlo. Las tiendas usualmente ponen los productos nuevos detrás de los viejos, así que selecciona los que estas más atrás en la repisa. Siempre ten presente que la fecha de "sell by" NO precisamente significa que el producto no servirá al día siguiente de esa fecha, generalmente lo puedes usar hasta una semana después de esa fecha dependiendo del producto.

4. **Ahora a comprar en los pasillos centrales.**
   - Usa sus cupones, **PERO** siempre checando si el precio de la tienda es más barato que el de marca incluyendo el descuento del cupón. En la mayoría de las veces el precio de la marca de la tienda es más asequibles y la calidad es la misma.
   - Los productos que la tienda quiere que compre están a nivel de la vista. Los productos más competitivos están ya sea más arriba o más abajo, checa ambos lugares.



   - Checa ofertas especiales. Si encuentras 5 latas por $1.00, las 4 latas que no uses esta semana, estarán todavía buenas para las siguientes semanas.
   - Los cereales de marca reconocida pueden ser bastante más caros, aun con cupones. Una vez más, checa el precio de la marca de la tienda, o si es posible comprar el cereal suelto por libra.
   - Siempre checa el precio por onza en la etiqueta del precio. Las cajas más grandes no siempre salen más baratas.
   - Checa productos en oferta en los congeladores. Algunas veces los vegetales congelados están más baratos que los frescos, y son igual de saludables.
   - Selecciona frutas y vegetales enlatados o congelados que NO contengan azúcar, sal u otros aditivos añadidos.

5. **Tiempo de PAGAR.**
   - **Trae contigo sus propias bolsas.** Es mejor para la protección del ambiente.
   - ¡Si vas con niños pequeños revisa que no hayan echado nada extra al carrito de compras!
   - Recuerda de entregar sus cupones.
   - Checa los precios en la registradora. Los precios de artículos en oferta no siempre aparecen correctamente en la registradora.
   - Siempre guarda sus recibos. Los necesitaras si tienes que regresar algún artículo, además que te ayudara a llevar un record de sus gastos.



 © 2026

- Check "sell by" and "use by" dates before buying perishables. The fresher the item, the more time you have to use it. Stores put new items behind old ones, so reach to the back. But remember, a "Sell By" date does NOT mean that the item will be bad the day after. Depending on the item, you can usually use it for up to a week after that date.



4. Now shop the center aisles.

- Use your coupons, **BUT** check to see if the store brand is cheaper than the brand WITH the coupon discount. In most cases, store brands are more affordable, and there is no difference in quality.
- The items the store wants you to buy are at eye level. The better value items are either positioned higher or lower. Check both.
- Check special offers. If you find 5 cans for $1, the 4 cans you don't use this week will still be fine next week.
- Name Brand cereals can be **VERY** expensive – even with coupons. Once again, check the price of the Store Brand and bulk packaging.
- Check the "per ounce" price that may be on the shelf price tag by the item. Larger sizes are not always cheaper.
- Check in the freezers for sale priced items. Sometimes the frozen vegetables are a better price than fresh, and they are just as healthy.
- Chose frozen and canned fruit and vegetables with the least amount of added sugar, salt, or other additives.

5. Time to CHECK OUT.



- **BRING your OWN bags**. It is better for the environment.
- If you have a child or children with you, check to be sure that they have not thrown any extra items into your cart!
- Remember to hand in your coupons.
- Watch the prices as they appear on the register. Items on sale don't always appear correctly.
- Keep your receipts. You will need them if you have to return an item, and it helps you keep track of your household expenses.