

# Save Money at the Store

## Ahorre Dinero en la Tienda



### Plan Ahead

- Make a list of all the foods and other items you need.
- Try to shop only once a week.
- Shop when you have time to read labels and compare prices.
- Look for specials in the newspaper ads for the stores where you shop. Clip coupons for foods you plan to buy.

### At the Store

- Try store brands. They usually cost less but taste as good as the national brands.
- Check the "sell by" or "best if used by" dates to help choose the freshest foods.
- Look for "buy one, get one free" specials and other items that are on sale.
- Buy dry beans and peas instead of meat or poultry. You can eat beans a few times a week or more. They cost less and have many of the same nutrients. They are also lower in fat.
- Take time to compare fresh, frozen, and canned foods to see which costs less.
- Buy what's on special and what's in season.
- When buying fresh milk, buy the gallon size whenever possible.
- Dry milk is the least expensive way to buy milk. When using it as a beverage, mix it several hours ahead and refrigerate.
- Look for the unit price to compare similar foods. See the other side of this flyer for information on finding the best buy using unit prices.

### Planee con Anticipación

- Haga una lista de todos los alimentos y otras cosas que necesita.
- Trate de comprar solamente una vez por semana.
- Compre cuando tenga tiempo de leer las etiquetas y comparar precios.
- Busque los especiales en los anuncios del periódico de las tiendas donde usted compra. Corte los cupones para alimentos que planea comprar.


### En la Tienda

- Trate las marcas de la tienda. Usualmente cuestan menos pero saben igual que las marcas nacionales.
- Fíjese en las fechas "sell by" (venta en) y "used by" (use en) para ayudarlo a escoger los alimentos más frescos.
- Busque los especiales "buy one, get one free" (compre uno y reciba el otro gratis) y otros artículos que están en especial.
- Compre frijoles y guisantes secos en lugar de carne y aves. Usted puede comer frijoles algunas veces por semana o con más frecuencia. Cuestan menos y tienen muchos de los mismos nutrientes. También son más bajos en grasa.
- Tome tiempo para comparar alimentos frescos, congelados o enlatados para ver cual cuesta menos.
- Compre lo que está en especial y en temporada.
- Cuando compre leche fresca, compre el tamaño galón mientras sea posible.
- La leche en polvo es la forma más barata de comprar leche. Cuando la usa en una bebida, mézclela con horas de anticipación y refrigérela.
- Busque el precio por unidad para comparar alimentos similares. Vea el otro lado de esta hoja para información acerca de cómo encontrar las mejores compras usando los precios por unidad.



# Compare unit prices to find the best buy!

The unit price is usually shown on a shelf sticker just below the product. The unit price is the cost of the item per ounce or other unit of measure. **The product with the lowest unit price is the best buy.**



Unit Price	Price
13.86¢ per oz	<b>\$4.99</b>
Toasted Oats	36 oz

## ¿Compare los precios por unidad para hacer una mejor compra!

El precio por unidad (unit price) se encuentra usualmente en una etiqueta debajo del producto. El precio por unidad es el costo del artículo por onza o por otra unidad de medida. **El producto con el precio por unidad más bajo es la mejor compra.**

### Which carrots are the best buy?

### ¿Cuáles zanahorias son la mejor compra?



Size (Tamaño) 16 oz

Price (Precio) 89¢

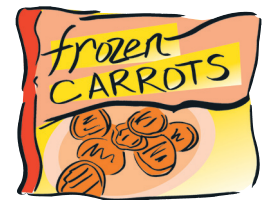
Unit Price (Precio por unidad) 5.56¢



14.5 oz

73¢

**5.03¢**



16 oz

\$1.29

8.06¢

The **canned carrots** have the lowest unit price (price per oz).

Las **zanahorias enlatadas** tienen el precio por unidad más bajo (precio por onza).

### Which cereal is the best buy?

### ¿Cuál cereal es la mejor compra?



Size (Tamaño) 36 oz

Price (Precio) \$5.29

Unit Price (Precio por unidad) **14.69¢**



18 oz

\$4.59

25.50¢



9 oz

\$3.39

37.67¢

The **36 oz box** has the lowest unit price (price per oz).

La **caja de 36 oz** tiene el precio por unidad más bajo (precio por onza).