



Comprando alimentos



- Planifique cuanto gastará en comida por semana, mes o cada vez que reciba su sueldo.
- Verifique que alimentos ya tiene en casa en la nevera y en la despensa.
- Planifique las comidas para toda la semana.
- Use los cupones de descuento para ahorrar dinero.
- Haga una lista de compras.
- No vaya de compras cuando tenga hambre.
- Compare marcas y precios unitarios de los productos similares para identificar la mejor opción.
- Compare costos, tiempo de preparación, destrezas de preparación, y contenido nutricional cuando compare las comidas hechas en casa y las preparadas.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.