

How to Save Money and Time While Grocery Shopping

- **Plan a week's worth of meals in advance.** Think about the ingredients you will need and the meals you will cook before you do your grocery shopping. This will help you to stay on a budget. For greater savings, buy in bulk.
- **Once you have your menu, make a shopping list.** You might already have some of the ingredients you'll need, so you won't need to purchase those on your shopping trip. Have a family member help you make your list.
- **Find ways to save.** Set aside some time once a week to look through magazines and newspapers and clip out coupons for products you use or that are part of your menu. Most stores accept coupons.
- **Don't shop on an empty stomach.** Going to the grocery store hungry makes it seem like you need to buy more food than you really need. Play it safe—have something to eat before you do your grocery shopping.
- **Don't rush your shopping.** Choose a day and time that allows you to take your time. People who shop in a hurry tend to make poorer decisions than those who take their time.
- **If you bring children, set some rules in advance and stick with them.** Tell kids what's expected of them before you get to the store. Don't allow children to beg—teach them to be polite, and let them know that you need their help with the important job of shopping.
- **Educate your children about healthy eating.** Talk with your children from the time they are little about the importance of healthy eating and physical activity. Also, practice what you preach. Remember that you are the best example for them!
- **Give kids a fun task.** Let them weigh the apples or find a vegetable that's on sale. Some day your children will be shoppers, and they'll learn their habits from you.
- **Stick to your list!** Avoid impulse-buying at the grocery store. Impulse-buying is the smart shopper's enemy.

Cómo ahorrar tiempo y dinero al ir de compras

- **Planee con anticipación las comidas de la semana.** Piense en los ingredientes que va a necesitar y las comidas que va a cocinar antes de ir al mercado. Esto le ayudará a mantenerse dentro de su presupuesto. Para un mayor ahorro, compre en comercios mayoristas.
- **Una vez elaborado el menú, haga la lista de compras.** Es probable que ya tenga algunos ingredientes que va a necesitar. Pida ayuda a un miembro de la familia a hacer su lista.
- **Busque formas de ahorrar.** Dedique algo de tiempo una vez por semana a buscar cupones en revistas y periódicos, y seleccione los que le permita ahorrar en productos que ya usa o que forman parte del menú. La mayoría de las tiendas aceptan cupones.
- **No vaya de compras con hambre.** Ir al mercado cuando tiene apetito hará que compre más productos de los que realmente necesita. Anticipe y asegúrese de comer algo antes de hacer las compras.
- **Compre sin prisa.** Elija un día y una hora que le permita comprar sin apuro. Las personas que compran apuradas suelen no tomar buenas decisiones.
- **Si lleva a los niños, establezca reglas con anticipación, y cúmplalas.** Dígalos cómo se deben comportar antes de entrar en la tienda o mercado. No permita que le pidan golosinas o dulces, enséñeles a ser amables con los demás y dígalos que necesita la ayuda de ellos para cumplir una misión importante.
- **Eduque a sus hijos en la alimentación sana.** Hable con sus hijos desde pequeños sobre la importancia de comer sano y hacer actividad física. Además, dé el ejemplo con su comportamiento. ¡Recuerde que usted es el mejor ejemplo para ellos!
- **Asigne a los niños una tarea divertida.** Deje que pesen las manzanas o busquen un vegetal que esté a precio descontado. Algún día los niños harán sus propias compras. Dé el ejemplo para que adquieran buenos hábitos.
- **¡No se salga de la lista!** No haga compras por impulso en el mercado. Las compras impulsivas son el peor enemigo del comprador que desea ahorrar.