

- **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.