

Compre de forma racional y ahorre

PLANIFIQUE CON ANTELACIÓN



Regístrese para obtener una tarjeta de regalo.



Sepa lo que tiene.



Planifique las comidas cada semana.



Utilice cupones y aplicaciones de cupones.



Haga una lista de compras.



Guarde los recibos.

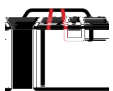
EN EL SUPERMERCADO



Compare precios.



Utilice cupones, pero compare precios e información nutricional.



Compre a granel.



Ahorre con productos de temporada.



No se distraiga en la caja.



Para obtener más consejos para comprar de forma racional, visite heart.org/healthyforgood.