



American Heart Association®
Hard Hats with Heart™

Haga compras inteligentes y ahorre

Comprar de forma inteligente y ajustándose a un presupuesto significa saber qué comprar y cuándo.

PLANIFIQUE



Suscríbase a una tarjeta de recompensa

Suscríbase a una tarjeta de recompensa (programa de afiliación) en las tiendas de abarrotes. Escanee la tarjeta al pasar por caja para recibir ofertas automáticamente.



Use cupones y aplicaciones de cupones

Junte cupones. Con una tarjeta de recompensa, recibirá cupones por correo electrónico y podrá descargar cupones en línea. Use aplicaciones de cupones.



Conozca lo que tiene

Haga un inventario semanal de su despensa y refrigerador.



Planifique las comidas de cada semana

Guarde recetas, listas de compras, recibos y cupones en un solo lugar para facilitar la planificación.



Haga la lista de compras

Sea específico con las descripciones. Anote la cantidad que necesita y los cupones que tiene.



Guarde los recibos

Para cada semana, compare lo que gastó con lo que presupuestó. Ajuste su planificación de comidas y su presupuesto, si es necesario.

EN LA TIENDA DE ABARROTES



Compare precios

Los productos de la marca de la tienda pueden ser más económicos.



Use cupones, pero compare precios y datos nutricionales.

Un cupón no siempre es la mejor oferta o la opción más saludable.



Comprar a granel

Puede ahorrar dinero. Eso sí, asegúrese de tener espacio para guardar lo que compró en la despensa o el congelador.



Ahorre con los productos de temporada

Compre productos de temporada para ahorrar dinero. Consérvelo o congélelo para utilizarlo todo el año.



No olvide verificar la pantalla de la caja

Preste atención en la caja registradora para asegurarse de obtener todos sus descuentos y ahorros.



Para más consejos sobre compras inteligentes, visite [heart.org/healthyforgood](https://www.heart.org/healthyforgood).