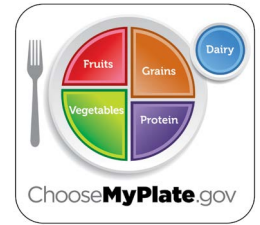


10 tips
Nutrition
Education Series

save more at the grocery store



10 MyPlate tips to stretch your food dollar

Using coupons and looking for the best price are great ways to save money at the grocery store. Knowing how to find them is the first step to cutting costs on food. Use the MyPlate coupon tips to stretch your budget.

1 **find deals right under your nose**
Look for coupons with your receipt, as peel-offs on items, and on signs along aisle shelves.

2 **search for coupons**
Many stores still send ads and coupons for promotion, so don't overlook that so-called "junk mail." You can also do a Web search for "coupons." Go through your coupons at least once a month and toss out any expired ones.



3 **look for savings in newspaper**
Brand name coupons are found as inserts in the paper every Sunday—except on holiday weekends. Some stores will double the value of brand name coupons on certain days.

4 **join your store's loyalty program**
Signup is usually free and you can receive savings and electronic coupons when you provide your email address.

5 **buy when foods are on sale**
Maximize your savings by using coupons on sale items. You may find huge deals such as "buy one get one free."

6 **find out if the store will match competitors' coupons**
Many stores will accept coupons, as long as they are for the same item. Check with the customer service desk for further details.

7 **stay organized so coupons are easy to find**
Sort your coupons either by item or in alphabetical order. Develop a system that's easiest for you and make finding coupons quick and hassle-free. Ideas for coupon storage include 3-ring binders, accordion-style organizers, or plain envelopes.



8 **find a coupon buddy**
Swap coupons you won't use with a friend. You can get rid of clutter and discover additional discounts.

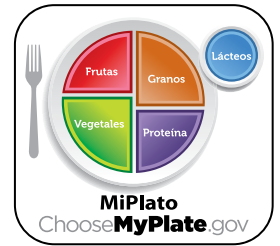
9 **compare brands**
Store brands can be less expensive than some of the name brand foods. Compare the items to find better prices.

10 **stick to the list**
Make a shopping list for all the items you need. Keep a running list on your phone, on the refrigerator, or in a wallet. When you're in the store, do your best to buy only the items on your list.



10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

ahorre más en el supermercado



10 consejos de MiPlato para estirar el valor de su dinero

Las mejores maneras de ahorrar en el supermercado son usando cupones y buscando los mejores precios. El primer paso es saber dónde los encuentra. Use los consejos de MiPlato para estirar el valor de su dinero.

1 encuentre buenos “descuentos en sus manos”

Busque cupones en sus recibos, avisos en los productos y en los estantes de productos de los supermercados.

2 busque cupones

Varios supermercados envían cupones para promocionar productos, así que no los pierda entre el llamado “junk mail.” Usted también puede buscar cupones en internet. Revise sus cupones por lo menos una vez al mes y deseche los que ya expiraron.



3 busque ahorros en el periódico

En los periódicos del domingo van insertados cupones para marcas de productos conocidos—excepto en los días feriados. Algunos supermercados duplican el valor del cupón en días específicos.

4 afíliese al program de amigos del supermercado

La suscripción es usualmente gratis y usted puede recibir ofertas y cupones a través de su correo electrónico.

5 compre los productos cuando estén en oferta

Maximice sus ahorros usando cupones en productos de oferta. Usted podría encontrar buenos ahorros como “page por uno y lleve dos.”

6 infórmese acerca de los cupones de tiendas competidoras

Varios supermercados aceptan cupones de otras tiendas para el mismo producto. Para más información, chequee en la oficina de Servicio al Consumidor.

7 organice sus cupones de manera que sean fáciles de encontrar



Organice los cupones por producto or en orden alfabético. Adapte un sistema que sea fácil para usted. Guárdelos en folders, organizadores de acordeón o sobres.

8 encuentre un “amigo de cupones”

Intercambie los cupones que no usará con un amigo, se podrá deshacer de los que no usa y encontrará descuentos adicionales.

9 compare las marcas

Los productos del supermercado pueden ser menos costosos que los de marcas conocidas. Compara los precios de diferentes marcas para encontrar mejores precios.

10 compre sólo lo que está en su lista

Haga una lista de compras con los productos que necesita. Mantenga una lista en su teléfono celular, en el refrigerador o en su billetera. Cuando esté en el supermercado asegúrese de comprar sólo los productos de su lista.

