

De compras de supermercado

Contents

Compras en el supermercado.....	3
Acerca de las frutas y hortalizas.....	3
Acerca de los alimentos enlatados.....	3
Para seleccionar las frutas y hortalizas.....	3
Para comprar productos enlatados.....	3
Frutas y hortalizas.....	4
Productos enlatados.....	4

Compras en el supermercado

Información acerca de cómo comprar alimentos.

Acerca de las frutas y hortalizas

Información general sobre la información acerca de las frutas y hortalizas.

Para mantenerse sano, coma muchas frutas y verduras. Si es posible, comprar frutas y verduras frescas en lugar de frutas congeladas o enlatadas y vegetales.

Usted puede ahorrar dinero mediante la compra de frutas y verduras cuando están en temporada.

Acerca de los alimentos enlatados

Información general información sobre los productos enlatados.

La mayoría de la gente sigue alimentos enlatados en los armarios de su cocina. productos populares incluyen frijoles enlatados, conservas vegetales y frutas en conserva.

Para ahorrar dinero en productos enlatados:

- Comprar en las tiendas de descuento
- Comprar latas grandes en vez de latas pequeñas

Para seleccionar las frutas y hortalizas

Cómo seleccionar frutas y verduras.

Seleccione sus frutas y hortalizas después de seleccionar sus productos en conserva. De lo contrario, las latas pesados pueden llegar a herir la frutas y verduras en su cesta de la compra.

Busque frutas y verduras de temporada. En frutas y verduras de temporada son más frescos y más baratos. Para seleccionar los melocotones:

1. Obtener una bolsa de plástico o bolsa de papel para mantener los melocotones.
2. Seleccione los mejores melocotones y los puso suavemente en su bolsa.
No ponga más de 6 duraznos en cada bolsa.
3. Coloque la bolsa suavemente en su carrito de compras.

Ser empleado de que el check-out se encarga de su cuidado los melocotones.

Para comprar productos enlatados

Cómo comprar alimentos enlatados.

Los alimentos enlatados son almacenados en las tiendas de comestibles por tipo de alimento: por ejemplo, todas las hortalizas en conserva estará en un pasillo y todas las frutas en conserva en otro pasillo.

1. Lea la tienda de comestibles-localizador-signos o pedirle a un empleado de la tienda de comestibles para ayudarlo a encontrar las aceitunas en conserva que están disponibles.
2. Encuentra el tipo de aceitunas que desea comprar: verde o negro.
Si usted está buscando los ingredientes para una ensalada verde, comprar aceitunas verdes. Si usted está haciendo enchiladas, comprar aceitunas negro.

3. Mira los tamaños y los precios pueden conseguir la mejor compra.
Si usted planea hacer enchiladas y tacos esta noche el viernes, comprar una lata grande.
4. Seleccione una lata y mira con cuidado para asegurarse de que no tiene abolladuras.
Una lata con un hueco podría tener un sello roto.
5. Ponga la lata en su cesta de la compra, termine sus compras, y visita.

Frutas y hortalizas

Información de referencia acerca de las frutas y hortalizas.

Frutas o verduras	Tipo	Precio
Apple	Fuji	\$.88/lb
Apple	Granny Smith	\$ 1.05/lb
Pera	Bartlett	\$.74/lb
Naranja	Valencia	\$ 1.46/lb
Squash	Butternut	\$.54/lb

Productos enlatados

Información de referencia sobre los productos enlatados.

De productos alimenticios	Tamaño de la lata	Precio
Gran aceitunas negro	14 oz	\$ 2.39
Pequeñas aceitunas negro	6 oz	\$ 1.78
verde grande aceitunas rellenas	20 oz	\$ 4.56
Pequeñas aceitunas llanura verde	8 oz	\$ 2.45