

Tiendas de abarrotes

Contents

La compra de comestibles.....	3
Sobre frutas y hortalizas.....	3
Acerca de conservas.....	3
Para seleccionar las frutas y hortalizas.....	3
Comprar productos enlatados.....	3
Frutas y verduras.....	4
Conservas.....	4

La compra de comestibles

Información acerca de cómo comprar comestibles.

Sobre frutas y hortalizas

Información general sobre frutas y hortalizas.

Para mantenerse sano, comer muchas frutas y verduras. Si es posible, compre frutas y vegetales en lugar de verduras y frutas congeladas o enlatadas.

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

Acerca de conservas

Información general sobre productos enlatados.

Mayoría de la gente tenga productos enlatados en sus armarios de cocina. Conservas populares incluyen judías, conservas de verduras y frutas enlatadas.

Para ahorrar dinero en conservas:

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

Para seleccionar las frutas y hortalizas

Cómo seleccionar frutas y verduras.

Seleccione sus frutas y verduras después de seleccionar los productos enlatados. De lo contrario, la pesada latas podría moretones las frutas y verduras en su carrito de compras.

Busque frutas y verduras que están en temporada. Verduras y frutas de temporada son más fresco y más barato. Para seleccionar los melocotones:

1. Obtener una bolsa de plástico o bolsa de papel para celebrar los melocotones.
2. Seleccione los mejores melocotones y ponerlas suavemente en su bolsa.
No poner más de 6 melocotones en cada bolsa.
3. Poner la bolsa suavemente en su carrito de compras.

Asegúrese de que el empleado de salida maneja sus melocotones cuidadosamente.

Comprar productos enlatados

Cómo comprar productos enlatados.

Conservas se almacenan normalmente en las tiendas de comestibles por tipo de comida: por ejemplo, todos los vegetales enlatados será en un pasillo y frutas enlatadas todo en otra nave.

1. Leer los signos de localizador de tienda de comestibles o pedir a un empleado de la tienda de comestibles para ayudarlo a encontrar las aceitunas enlatadas que están disponibles.
2. Encontrar el tipo de aceitunas que desea comprar: verde o negro.

Si buscas ingredientes para una ensalada verde, comprar aceitunas verdes. Si está realizando enchiladas, comprar aceitunas negras.

3. Mirar los tamaños de lata y los precios para obtener la mejor compra.
Si va a hacer esta noche enchiladas y tacos el viernes, comprar una gran lata.
4. Seleccione una lata y mire detenidamente para asegurarse de que no tiene abolladuras.
Una lata con una abolladura podría tener un sello roto.
5. Poner la can en su carrito de compras, terminar sus compras y retirar.

Frutas y verduras

Información de referencia sobre frutas y hortalizas.

Fruta o verdura	Tipo	Precio
Apple	Fuji	\$.88/lb
Apple	Granny Smith	\$ 1.05/lb
Pera	Bartlett	\$.74/lb
Orange	Valencia	\$ 1,46/lb
Squash	Nogal blanco	\$.54/lb

Conservas

Información de referencia sobre productos enlatados.

Productos alimenticios	Tamaño de la can	Precio
Aceitunas negras grandes	14 oz	\$2,39
Pequeños aceitunas negras	6 oz	\$1,78
Grandes verdes aceitunas rellenas	20 oz	\$4,56
Pequeños aceitunas llanura verdes	8 oz	\$2,45