



Haga Inversión en su Vida: Reciba lo Máximo en lo que Gaste para los Alimentos

¡Compre estos alimentos esenciales primero!



Panes, Cereales, Arroz y Pastas

Arroz integral, cereales calientes regulares or instantáneas, espaguetis o macarrones simples y enriquecidos, pan o panecillos integrales, cereales sin azúcar listos para consumer en bolsas o en cajas grandes, galletas Graham, y palomitas de maíz hechas en casa



Verduras

Verdras frescas cuando están en temporada, verduras congeladas sin salsas, verduras en conserva (especialmente de las marcas de la tienda)



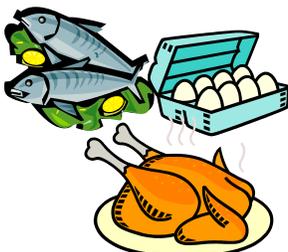
Frutas

Frutas frescas cuando están en temporada, frutas en conserva (especialmente de las marcas de la tienda), jugos concentrados congelados



Leche, Yogur y Queso

Leche en envases grandes baja en grasa y sin grasa (descremada), queso en bloques, no pre-cortado ni rallado, yogur



Carne, Carne de Ave, Pescado, Frijoles Secos, Huevos, y Nueces

Carne molida con menos grasa, carne grande para asar y separar para varias comidas, pollo entero, carnes menos tiernas como de paleta o diezmillo, guajolote (pavo) entero o las piernas, frijoles secos (en conserva o secos), huevos frescos, pescado congelado simple como bacalao, o atún en conserva, mantequilla de cacahuete (maní)



Aceites

Compare los precios de unidad para los aceites y aderezos para ensaladas. Busque aderezos bajo en grasa hecho con aceite de canola o de aceituna.