1. Make a Menu

- ☐ Did I include foods from each food group?
- ☐ Did I include WIC foods?
- ☐ Did I include foods in season?
- ☐ Did I include specials in the newspaper?
- ☐ Did I plan my menu for one week?

This Week's Menu						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

2. Make a List

- ☐ Did I check my menu for foods I need?
- ☐ Did I check my shelves and refrigerator for foods I have?
- ☐ Do I have coupons for items on my list?

3. Compare the Price

Chicken	
Unit Price	**Retail Price**
$1.48 per pound	**$3.15** 2.13 lbs.

Use this label to find:

(a) Amount of food (b) Total price (c) Unit price

Answer (a) 2.13 lbs. (b) $3.15 (c) $1.48

- ☐ Did I use unit pricing to get the best buy?
- ☐ Did I compare 2-3 like items?

Compare the labels below.

Circle the best buy.

A.

Store peas 12 oz.	
60¢ per lb.	Price 54¢

B.

Name peas 12 oz.	
72¢ per lb.	Price 66¢

C.

Store peas 22 oz.	
48¢ per lb.	Price 66¢

"C" is the best buy. It is the least expensive per pound.

- The largest package may not be the best buy. Always CHECK THE UNIT PRICE.
- UNIT PRICING compares equal amounts of food.

Extra Tips

- Use evaporated milk or dry milk for cooking and save your fresh milk to drink.
- Schedule time to shop alone. If you take your children, teach them to be smart shoppers.
- Avoid junk food aisles and convenience foods.
- Kids can help carry coupons or put fresh produce in bags

Adapted from the Texas Department of Health

This institution is an equal opportunity provider.

For more information about the Tennessee WIC Program visit http://health.state.tn.us/WIC

Tennessee Department of Health, Authorization No. 343251, May 2010, 10,014 copies. This public document was promulgated at a cost of $.13 per copy. DH-0068

SHOP and SAVE

Comprar y Ahorrar

1. Prepare un Menú

- ☐ ¿Incluí alimentos de cada grupo alimenticio?
- ☐ ¿Incluí alimentos de WIC?
- ☐ ¿Incluí alimentos que son de la temporada?
- ☐ ¿Incluí las ofertas de ventas especiales del periódico?
- ☐ ¿Planeé mi menú por una semana?

Menú para esta semana						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

2. Haga una Lista

- ☐ ¿Revisé mi menú para ver cuales alimentos necesito?
- ☐ ¿Revisé mi despensa y el refrigerador para saber cuáles alimentos tengo?
- ☐ ¿Tengo cupones para algún alimento en mi lista de compras?

3. Compare el Precio

Pollo	
Precio por Unidad	**Precio de Venta**
$1.48 por libra	**$3.15** 2.13 libras

Use esta etiqueta para encontrar:

(a) La cantidad del alimento
(b) El precio de venta
(c) El precio por unidad

Repuestas
(a) 2.13 libras (b) $3.15 (c) $1.48

- ☐ ¿Use el precio por unidad para obtener la mejor compra?
- ☐ ¿Comparé 2 a 3 alimentos similares?

Compare las siguientes etiquetas.

Haga un círculo a la mejor compra.

A.

Frijoles de la Tienda 12 onzas	
60¢ por libra	Precio 54¢

B.

Frijoles de Marcas 12 onzas	
72¢ por libra	Precio 66¢

C.

Frijoles de la Tienda 22 onzas	
48¢ por libra	Precio 66¢

La "C" es la mejor compra. Es la más barata por libra.

- El paquete más grande no es siempre la mejor compra. Siempre REVISE EL PRECIO POR UNIDAD.
- EL PRECIO POR UNIDAD COMPARA LA MISMA CANTIDAD DE ALIMENTO.

Consejos Extras

- Use leche evaporada o en polvo para cocinar. Guarde la leche fresca para beber.
- Ahorre tiempo para ir de compras sola. Si lleva a sus niños, enséñeles a ser compradores inteligentes.
- Evite los passilos con los alimentos no-nutritivos y los alimentos procesados.

Los niños pueden ayudar a

- Cargar los cupones
- Colocar los productos frescos en bolsas

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

Visite nuestro sitio web en: http://health.state.tn.us/WIC