Tips

- buy fruits and vegetables that are in season
- try shopping at a farmer's market or a fruit and vegetable stand
- canned and frozen varieties often cost less
- buy fruits and vegetables instead of expensive snack foods such as chips and sodas
- grow fruits and vegetables in a home garden

Consejos

- compre frutas y vegetales que estén en temporada
- compre en el mercado o en un puesto de frutas y vegetales
- las frutas y vegetales enlatados o congelados pueden ser más baratos
- compre frutas y vegetales en lugar de comprar meriendas costosas tales como papitas fritas y refrescos (sodas)
- cultive frutas y vegetales en el jardin de su casa con la ayuda de los niños