










Consejos para Comprar en Forma Inteligente



La Estación	Frutas	
 <p>Invierno</p>	Plátanos (guineos, plantain) Frutas Cítricas Manzanas Tamarindo	
 <p>Primavera</p>	Plátanos (guineos, plantain) Frutas Cítricas Fresas Mangos Tamarindo	
 <p>Verano</p>	Manzanas Plátanos (guineos) Berries (bayas) Cerezas Uvas Ciruelas Duraznos (melocotones)	Mangos Papaya Tuna (cactus fruit) Tamarindo Melones Sandía Nectarinas
 <p>Otoño</p>	Plátanos (guineos) Uvas Manzanas Papaya Peras Tuna (cactus fruit) Tamarindo	

Compre fruta fresca que sea barata y de buena calidad.

Por ejemplo, este gráfico nos muestra cuáles son las frutas que son generalmente baratas y de buena calidad en el invierno, primavera, verano, y otoño. Algunas frutas, como las manzanas y los plátanos, son generalmente baratas y de buena calidad todo el año. El periódico del Domingo y los anuncios de la tienda de comestibles que llegan por correo generalmente tienen muy buenas ofertas de fruta.

Compre fruta en tarro (enlatada) y congelada.

¡La fruta en tarro (enlatada) o congelada puede ser barata! Mucha gente no lo sabe, pero puede ser tan nutritiva como la fruta fresca. Una manera barata de servir fruta es preparar jugo hecho con jugo puro 100% concentrado y congelado. Por aproximadamente 80 centavos se puede comprar un tarro (lata) de 12 onzas que sirve 6 porciones... ¡más barato que algunas marcas de gaseosa (soda pop)!

Guarde la fruta de manera apropiada para que no se eche a perder antes de tiempo.

¡Después de comprar fruta, usted puede seguir ahorrando dinero evitando que se eche a perder antes que pueda comérsela!