



London
InterCommunity
Health Centre

Estirando tus Dólares de comida

**Una Guía para la comida de
London Apoyos y ahorro de
dinero en los Supermercados**



Cómo usar este folleto

Este folleto fue creado en junio de 2023 por Dietistas Registrados en colaboración con el Pasante Dietético de London Intercommunity Health Centre.

Si eres alguien que busca:

Estirar su dólar para alimentos
 Ahorrar dinero en el tienda de comestibles
 Acceder a apoyos alimentarios en el área de London
 Comer bien con bajo presupuesto

Entonces este folleto puede serle útil.

No es necesario que utilice toda la información de este folleto - siéntase libre de escoger y elegir los consejos que sean útiles para usted.

Si tiene preguntas o comentarios sobre cualquier información incluida en este folleto o si desea recibir asistencia adicional, no dude en comunicarse con nosotros en cualquiera de nuestras tres ubicaciones.

Dundas

659 Dundas St
 London, ON
 N5W 2Z1
 (519) 660-0874

Argyle

1700 Dundas St.
 Unidad 1
 London, ON
 N5W 3C9
 (519) 660-5853

Huron

1355 Huron St
 Unidad 7
 London, ON
 N5V 1R9
 (519) 659-6399



Tabla de Contenido

Precio Pareo	5
Dinero Ahorro aplicaciones.....	7
Producir Entrega Programas	9
Hospitalidad Comidas y Alimento Bancos.....	11
211 ontario.....	12
Comidas en Ruedas.....	Error! Bookmark not defined.
BGC Comida Entrega	14
Otro Dinero Ahorro Consejos.....	15
• Código de practica de escaneo Compra • de alimentos utilizando el precio unitario • Elegir marcas genéricas • Programas de lealtad • Días de descuento para estudiantes y personas mayores	



Precio Pareo

¿Qué es la igualación de precios?

La igualación de precios es una política establecida por algunos minoristas que estipula que si encuentra el mismo artículo a un costo más bajo, igualarán o mejorarán el precio.



¿Qué tiendas de comestibles en London igualan el precio?



Real Canadian Superstore

Igualan los precios de: Food Basics, Freshco, Giant Tiger, Loblaws, Metro, No Frills, Shoppers, Sobey's, & Walmart.

The logo for FreshCo, consisting of a solid green square with the word "FRESHCO" in white, bold, capital letters.

FreshCo

Igualan los precios de: Food Basics, No Frills, Real Canadian Superstore, & Walmart.

The logo for No Frills, featuring a solid yellow square with the word "NOFRILLS" in blue and red capital letters.

No Frills

Igualan los precios de: Food Basics, Freshco, Great Canadian Superstore, Loblaws, Metro, Sobey's, & Walmart.

Igualación de Precios

¿Cómo funciona la igualación de precio?



Great Canadian Superstore igualara los precios si muestra un precio más bajo anunciado por un competidor de supermercado importante en cualquier artículo idéntico, hasta un límite de cuatro (4) unidades por artículo durante las fechas de vigencia del anuncio de ese competidor.



FreshCo ofrece una garantía de precio más bajo, lo que significa que si un competidor de un supermercado ofrece un precio más bajo en un artículo que se encuentra en la tienda, FreshCo venderá el artículo por un centavo menos que el precio anunciado por el competidor.



No Frills igualara el precio de cualquier producto anunciado de un competidor de supermercado importante en el mismo área.

Nota: Al igualar el precio, es importante asegurarse de que esta igualando el precio de un artículo idéntico para recibir la oferta. Debe llevar prueba del precio más bajo en forma de folleto digital o en línea al cajero. Las políticas de cada tienda pueden variar.

Para más información:

<https://www.realcanadiansuperstore.ca/admatch> _

<https://freshco.com/faq/> [https://](https://www.nofrills.ca/wont-be-beat)

www.nofrills.ca/wont-be-beat

Aplicaciones para Ahorrar Dinero

Flipp y Reebee



Flipp y Reebee son aplicaciones que ofrecen los últimos anuncios, ofertas y cupones semanales de las tiendas de comestibles locales.

Tiendas participantes en London:

- Sobeys
- NoFrills
- Metro
- Loblaws
- Food Basics
- Walmart
- Costco
- M&M
- Bulk Barn

Flashfood



Los compradores pueden usar la aplicación FlashFood en su teléfono para ver que comida se ha descontado a medida que se acerca la fecha de caducidad, pagar los artículos y luego recogerlos en la “zona” FlashFood de su tienda participante.

Tiendas participantes en London:

- Loblaws Fanshawe Market – 1740 Richmond Street North
- Loblaws Wonderland Market – 3040 Wonderland Road South
- Brent & Jennies No Frills London – 960 Hamilton Road
- Darryll Tracys No Frills London – 1275 Highbury Ave
- Garys No Frills London – 7 Baseline Road East
- Masse’s No Frills – 925 Southdale Road West
- Phil’s No Frills London – 1925 Dundas Street West Argyle Mall
- Rob & Rachael’s No Frills – 635 Southdale Road East
- Robert Traceys No Frills London – 599 Fanshawe Park Road West
- Gammage Superstore Oxford East – 825 Oxford Street East
- Superstore Oakridge – 1205 Oxford Street West

Aplicaciones para Ahorrar Dinero

Food Keeper



La aplicación Food Keeper lo ayuda a encontrar tiempos de almacenamiento para alimentos comunes en su despensa, refrigerador y congelador para ayudarlo a desperdiciar menos alimentos. También hay consejos de cocina para ayudar a mantener sus alimentos seguros.

Sale Whale



Sale Whale es una aplicación que lo ayuda a igualar el precio de los artículos de abarrotes, encontrar cupones y folletos locales y buscar que supermercados en su área tienen ciertos alimentos a la venta.

Checkout 51



Checkout 51 es una aplicación que le permite obtener Cash Back cuando compra en supermercados participantes en Canadá. Después de comprar productos, carga una imagen de su recibo en la aplicación. Cuando el saldo de su cuenta llegue a \$20, puede cobrar y le enviarán un cheque por correo.

Tiendas Participantes en Canadá:

- Sobeys
- Loblaws
- Costco
- Metro
- Food Basics
- Bulk Barn
- Farm Boy
- Walmart
- Dollarama

Programas de entrega de productos

Odd Bunch odd bunch

Odd Bunch es un servicio de entrega que obtiene una variedad de frutas y verduras perfectamente imperfectas de granjas y distribuidores locales. Los clientes pueden elegir la caja que mejor se adapte a sus necesidades y la comida será entregada en su puerta. Consulte las preguntas frecuentes en el sitio web.

Sitio web : <https://www.oddbunch.ca/>

Teléfono : (548) 388-8704

Good Food Box

London Good Food Box es a programa de London's Child and Youth Network que distribuye cajas de frutas y verduras a bajo costo una vez al mes en los vecindarios de London. Por \$14, recibirá \$20-22 en productos frescos, así como consejos saludables para conservar y preparar sus frutas y verduras. Los pedidos y los pagos generalmente vencen una semana antes de la recogida y las recogidas están programadas para fin de mes. Cada ubicación puede tener sus propias fechas de pago/recogida. Participan 18 ubicaciones en London. Consulte las preguntas frecuentes en el sitio web.

Sitio web: <https://www.gccrc.ca/goodfoodbox>

Programas de entrega de productos

Harvest Hands



Harvest Hands Canadá es un centro de distribución de alimentos sin fines de lucro dedicado a recuperar alimentos de invernaderos, productores, minoristas, panaderos y procesadores y distribuir alimentos a los clientes.

Sitio web: <https://harvesthands.ca/>

Correo electrónico: info@harvesthands.ca

Teléfono: (800) 439-1898

Food Fund



Food Fund es una caja de suscripción de alimentos que obtiene productos recuperados de las tiendas de comestibles y los entrega en la puerta de su casa. Food Fund es un servicio sin compromiso con entregas semanales y cancelación disponible en cualquier momento. Las cajas son personalizables y tienen un pedido mínimo de \$25 + \$2.99-\$3.99 de gastos de envío. Las entregas son los viernes y sábados entre las 10:00 am y las 6:00 pm.

Enlace para registrarse: <https://app.foodfund.ca/register/1>

Sitio web: <https://foodfund.ca/>

PREGUNTAS FRECUENTES: <https://foodfund.ca/faq/>

Comidas de Hospitalidad y Bancos de Alimentos

Recursos del Banco de Alimentos de London

Enlace a calendario de comidas y listas de bancos de alimento (actualizado mensualmente)

https://www.informationlondon.ca/31/meal_calendar_food_bank_list/

Lista de programas comunitarios de alimentos en London y Middlesex

<https://www.southwesthealthline.ca/listservices.aspx?id=10572>

Mapa de ubicaciones de bancos de alimento comunitarios



https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?medio=134co_Aci1dcml0SC9abWSx_yKXu6N5w&ll=43.030253285117674%2C-81.3949675&z=11

Nota: Frecuencia de acceso al banco de alimentos

Banco de alimentos de London – se permite la visita de individuos y familias para obtener ayuda una vez al mes (cada 30 días).

Banco de alimentos del Salvation Army – las personas y las familias son elegibles para acceder nueve veces al año, no más de una vez al mes.

211 Ontario



211 Ontario es un recurso gratuito y confidencial que conecta individuos a servicios, programas, bancos de alimentos y apoyos comunitarios.

Busque por tema en línea para ver los tipos de programas y servicios que existen en su área (por código postal). Los programas y servicios alimentarios disponible incluyen:

- Clases de cocina e instalaciones
- Acceso a alimentos para personas mayores/personas con discapacidad
- Bancos de alimentos y referencias
- Servicios de comida a domicilio
- Alimentos para necesidades dietéticas especiales
- Comidas gratuitas/a bajo costo
- Supermercados, alimentos frescos y productores
- Cultiva/recoge tu propia comida
- Fórmula infantil/comida para bebé

Enlace del sitio web: <https://211ontario.ca/211-topics/food/> _

Para contactar, llamar o enviar un mensaje de texto al 2-1-1, envíe un correo electrónico a gethelp@211ontario.ca, o visite el chat en vivo en <https://211ontario.ca/chat/> para obtener ayuda.

Meals on Wheels



Meals on Wheels (MOW) ofrece comidas nutritivas asequibles para personas mayores, personas con discapacidad, y aquellos que necesitan asistencia y planificación dietética especial.

¿Cómo funciona Meals on Wheels?

- Opciones disponibles de comidas frescas y congeladas.
- Las comidas diarias se entregan de lunes a viernes de 11:00am a 1:30pm.
- Las comidas de fin de semana se entregan frías los viernes. La entrega de comida congelada suele ser el jueves por la mañana.
- El pedido mínimo en el registro es de cinco comidas diarias o un paquete de siete comidas congeladas.
- Los clientes se facturan mensualmente (en línea o por teléfono).
- No se requiere contrato a largo plazo.
- Precios disponibles de comida subsidiados con prueba de ingresos.

Folleto:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2023/05/2023-MOWL-Service-Brochure.pdf>

Folleto de servicio:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service-Booklet.pdf>

Cómo a registro:

Llame al (519) 660-1430 o visita mowl.ca

Entrega de comidas BGC



Boys & Girls Club
of London

El Boys and Girls Club (BGC) de London ofrece 17 alimentos diferentes congelados nutritivos y asequibles. Ofrece opciones de entrega o recogida.

¿Cómo funciona la entrega de comidas de BGC?

- Comidas congeladas disponibles para pedidos en línea.
- Precio: \$7.50 cada porción con una tarifa plana adicional de \$5.00 por un pedido mínimo de 6 comidas o más, a una dirección local.
- El pago puede hacerse en línea o por teléfono. Se acepta el efectivo exacto en el momento de la recogida.
- Recogida en la acera también disponible.
- Se adapta a las restricciones dietéticas (es decir, vegetariano, vegano, sin gluten y sin lácteos).

Sitio web:

<https://www.bgclondon.ca/seniors-programs/frozen-entrees-to-go> _

Menú:

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service-booklet.pdf>

Cómo ordenar:

Formulario de pedido en línea: <https://form.jotform.com/BGCL/Frozen>
Llame al 519-434-9115 ext. 234 o envíe un correo electrónico a mgraham@bgclondon.ca

Otros consejos para ahorrar dinero

Código de practicas de escaneo

El Código de Práctica de escaneo (SCOP) es a código voluntario que le permite obtener un descuento si un artículo que está comprando se escanea incorrectamente.

Si un minorista participante escanea un artículo y al finalizar la compra el precio aparece más que el precio anunciado al que se muestra en la tienda, puede obtener un descuento en el artículo que está comprando. Para ejemplo, si el artículo que está comprando tiene un precio anunciado de \$19.99 y se escanea como \$20,00, puede obtener un descuento.

Todas las tiendas de comestibles en Canadá deben participar en el código de práctica de escaneo.

Según SCOP: Si un articulo

- Que se escaneo incorrectamente cuesta \$10 o menos, puede obtener este producto de forma gratuita.
- Si un artículo que se escaneó incorrectamente cuesta \$10 o más, puede obtener un descuento de \$10

Para más información, visita:

<https://www.retailcouncil.org/scanner-price-precision-code/>



Otro Consejos para Ahorrar Dinero

Compra de alimentos utilizando el precio unitario

¿Qué es el precio unitario?

El precio unitario le dice cuánto está pagando por unidad básica del artículo que está comprando. Si estás comprando toallas de papel, el precio unitario es el precio por pie cuadrado. Para el papel higiénico, el precio unitario puede ser el precio por hoja. Para productos enlatados, podría ser el precio por onza.

¿Cómo encuentro el precio unitario de un artículo?

Para encontrar el precio unitario de un artículo, busque en la etiqueta del artículo en el estante de la tienda de comestibles. ¿No está seguro exactamente de lo que está buscando en la etiqueta? Eche un vistazo a la sección resaltada en rojo de la etiqueta de alimentos a continuación.

Precio unitario
10.5 ¢/onza

Precio de venta al
público/de estante
\$1.68



Otros Consejos para Ahorrar Dinero

Compra de alimentos utilizando el precio unitario

¿Cómo puede ayudarme a ahorrar dinero el uso del precio unitario?

Al comprar productos con un precio unitario mas barato, está eligiendo el producto que tiene el mejor valor por unidad de producto, lo que le ahorrara dinero a largo plazo.

¿Cómo puedo calcular el precio unitario en el supermercado?

Para calcular el precio unitario, divida el precio de venta al público/de góndola por el número de unidades del artículo. Por ejemplo, para encontrar el precio unitario de una lata de sopa de 12 onzas que cuesta \$2.40, divida @2.40 entre 12 onzas, para obtener un precio unitario de sopa de \$0.20 por onza.



Precio de venta al publico:
\$2.40

Tamaño de lata (unidades): 12
OZ

$$\frac{\$2.40}{12 \text{ onza}} = \$0.20 \text{ per oz}$$

También puede descargar una aplicación de calculadora de precio unitario desde la aplicación Tienda o Google Play:

- <https://apps.apple.com/us/app/unit-price-calculator/id539321760>
- https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unitpricecalculator&hl=en_CA&gl=US&pli=1

Otros Consejos para Ahorrar Dinero

Elegir Marcas genéricas

Elegir productos genéricos sin marca en el supermercado puede ayudarlo a ahorrar dinero, ya que los productos sin marca suelen ser más baratos que los productos de marca y siguen siendo de muy alta calidad.

Alguno ejemplos de marcas genéricas para comprar en el supermercado incluyen:



Otro Dinero Ahorro Consejos

Programas de Lealtad

Los programas de lealtad permiten a las empresas ofrecer puntos o beneficios a los clientes. A cambio, pueden canjear puntos por descuentos, productos gratuitos, recompensas o ventajas internas.

PC Optimum



El programa PC Optimum le permite acumular y canjear puntos al comprar en las principales tiendas de comestibles.

Supermercados participantes: Loblaws, No Frills, Real Canadian Superstore, Fortinos, Independent, Valu-Mart y Zehrs.

Scene+



Scene+ le permite acumular y canjear puntos en tiendas participantes y cines Cineplex en Ontario.

Supermercados participantes: Sobeys, Safeway, Foodland, FreshCo, Thrifty Foods, IGA and Rachelle Béry.

Airmiles



Scene+ le permite acumular y canjear puntos en las tiendas participantes, así como acceder a ofertas semanales en la tienda.

Supermercados participantes: Metro

Otro Dinero Ahorro Consejos

Mayores y alumno días

Muchas historias en el Londres son sostener personas mayores días y días de estudiante dónde descuentos son proporcionó para individuos 65+ o estudiantes.

Mayores descuento días en Londres:

- **Granero a granel:** ofrece un 10% de descuento a todas las personas mayores cada miércoles (65+)
- **METRO & METRO Carnes:** Ofertas 5% en martes - 10% si tú gastar más de \$30
- **Compradores Droga Mercado:** Mayores ahorrar 20% cada Jueves

Alumno descuento días en Londres:

Siete principal tienda de comestibles historias en Londres oferta a 10% apagado descuento para estudiantes en martes, incluido:

- Sobeys
- Loblaws
- Valu-mart
- Real canadiense Hipermercado
- metro unido
- Alimento Lo esencial

Unido Supermercado también ofertas alumno descuentos todos los miércoles y Metro tiene alumno descuentos en miércoles y jueves.

Otro Dinero Ahorro Consejos



Usa precios unitarios al comprar a comparar tamaños de productos y marcas.



Aproveche los días de descuento para estudiantes y personas mayores .



Controlar el reducido estantería de precios para barato precios en producir



Mirar el precios te cobran en el registro por errores



Comprar carne a precio de descuento (es decir Metro tiene ofertas los martes).



Elija una botella de agua reutilizable y llénela con agua del grifo.