

# BULK BUY BASICS

CHECK OUT  
[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG) FOR  
BULK SHOPPING LOCATIONS



Bulk shopping doesn't necessarily mean buying in large amounts, it means buying only what you need and creating less plastic waste at the same time! By purchasing staple foods from a bin and using your own reusable containers, you can reduce the amount of plastic you waste and pay less for your food!

## GET STARTED!

- 1) Find a container
- 2) Weigh the container at home or have the cashiers do it when you first arrive at the store.
- 3) Fill your containers with your bulk item.
- 4) Copy down your PLU# (price look up) so the cashiers know what item it is.



## WHERE?

- Farmers markets
- Bulk sections of grocery store
- Butcher

To find out what locations in San Diego County carry bulk options, visit [WasteFreeSD's Bulk Map!](http://WasteFreeSD.org)

## ITEMS THAT CAN BE BOUGHT IN BULK:

- Rice, Lentils, Quinoa
- Seeds, Nuts, Nut Butter
- Oils, Vinegar, Honey
- Spices, Herbs
- Pasta, Beans, Bread
- Sugars, Flours, Yeast, Oats
- Coffee, Tea
- Dried Vegetables/Mushrooms
- Dried Fruits
- Sweets, Candy
- Beer, Wine, Kombucha

[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)



# BULK BUY BASICS

CHECK OUT  
[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG) FOR  
BULK SHOPPING LOCATIONS



There are many reasons to ditch the plastic!

- **Save money!** Average savings when shopping in the bulk department is around 30%. Some items save more than others, for example, quinoa has an average 73% savings and beans average 80%!
- **Scoop just what you need** for your recipe into your jar. This saves you money and reduces your waste.
- Many packaged items have sugar, salt and butter mixed in. **Avoid processed foods** by buying in bulk for staple foods with only one ingredient.
- **Get a free sample** before committing. Many stores will allow you to take a small sample of a certain item before committing to buying it. This saves you money and reduces your waste.



## TIPS

- Bring your own produce bags or pillow cases to transport your items instead of using **single use** plastic produce bags.
- Bring a **wine tote bag** to carry your jars in so they don't clink around or break in transport.
- Remember to **weigh your jars** before hand so you don't get charged extra for the weight of the container..
- **Copy down** the PLU# with your phone notes app, take a picture, or use a wax pen to write on your jar.

## BEWARE

- Watch out for big box stores! Though they sell many of these items, they often have way **more packaging**.
- Try not to use **little things** that create waste like twist ties, rubber bands, paper tags and plastic packaging.
- **Individually** wrapped items.
- **Single use** packets of food/condiments.



[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)

# CÓMO COMPRAR A GRANEL



VISITA  
[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)  
PARA UBICACIONES DE COMPRAS  
A GRANEL

¡Hacer compras a granel no significa necesariamente comprar en grandes cantidades, significa comprar solo lo que necesita y al mismo tiempo generar menos residuos plásticos! ¡Al comprar alimentos básicos de un contenedor y usar sus propios contenedores reutilizables, puede reducir la cantidad de plástico que desperdicia y pagar menos por sus alimentos!

## EMPEZAR

- 1) Encuentra un contenedor
- 2) Pese el recipiente en su casa o haga que los cajeros lo hagan cuando llegue a la tienda por primera vez.
- 3) Llène sus contenedores con su artículo a granel.
- 4) Anote su número de PLU (búsqueda de precios) para que los cajeros sepan qué artículo es.

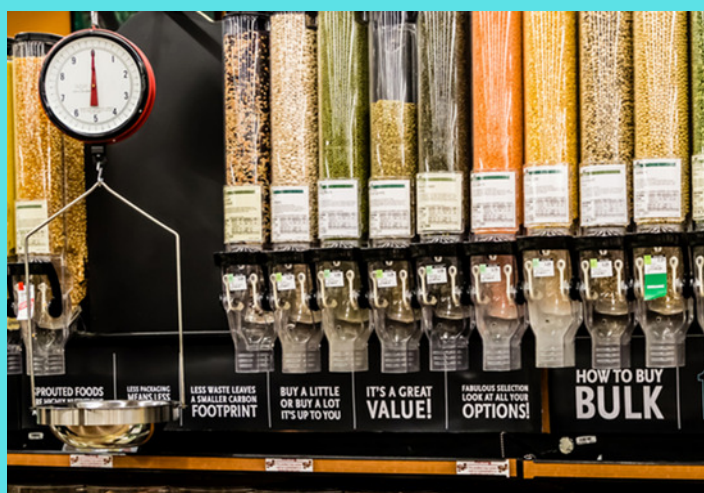


## ¿DÓNDE?

- Mercados de agricultores
- Secciones a granel de la tienda de comestibles
- Carnicero

Para averiguar qué lugares en el condado de San Diego tienen opciones a granel, visite

[WaseFreeSD's Mapa a Granel!](#)



## ARTÍCULOS QUE SE PUEDEN COMPRAR A GRANEL:

- Arroz, Lentejas, Quinoa
- Semillas,
- nueces, mantequilla de nueces
- Aceites, Vinagre, Miel
- Especias, Hierbas
- Pasta, Frijoles, Pan
- Azúcares, Harinas, Levadura, Avena
- Café Té
- Verduras secas / Champiñones
- Frutas secas
- Dulces, Dulces
- Cerveza, Vino, Kombucha



[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)

# CÓMO COMPRAR A GRANEL



VISITA  
[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)  
PARA UBICACIONES DE COMPRAS A GRANEL

¡Hay muchas razones para deshacerse del plástico!

- **¡Ahorrar dinero!** El ahorro promedio cuando se compra en el departamento a granel es alrededor del 30%. Algunos artículos ahorran más que otros, por ejemplo, la quinua tiene un promedio de ahorros del 73% y el promedio de frijoles del 80%.
- **Coloca justo lo que necesitas** para tu receta en tu jarra. Esto le ahorra dinero y reduce su desperdicio.
- Muchos artículos empacados contienen azúcar, sal y mantequilla mezclados. **Evite los alimentos procesados** comprando a granel los alimentos básicos con un solo ingrediente.
- **Obtenga una muestra gratis** antes de comprometerse. Muchas tiendas le permitirán tomar una pequeña muestra de un determinado artículo antes de comprometerse a comprarlo. Esto le ahorra dinero y reduce su desperdicio.



## CONSEJOS

- Traiga sus propias bolsas de productos o fundas de almohadas para transportar sus artículos en lugar de usar bolsas de **plástico de un solo uso**.
- Lleve **una bolsa de vino** para llevar sus frascos para que no se tinten o se rompan en el transporte.
- Recuerde **pesar los frascos** con anterioridad para que no se le cargue más por el peso del recipiente.
- **Copie el número de PLU** con la aplicación de notas de su teléfono, tome una foto o use un lápiz de cera para escribir en su frasco.

## TENER CUIDADO

- ¡Cuidado con las grandes tiendas de cajas! Aunque venden muchos de estos artículos, a menudo tienen **mucho más empaque**.
- Trate de no usar **cosas pequeñas** que generen desperdicios como lazos retorcidos, bandas elásticas, etiquetas de papel y envases de plástico.
- Artículos envueltos **individualmente**.
- Paquetes de **un solo uso** de alimentos / condimentos.



[WWW.WASTEFREESD.ORG](http://WWW.WASTEFREESD.ORG)