

## INTRODUCCIÓN

El objetivo del plan de estudios “Dinero para Alimentos” es ayudar a familias con recursos limitados obtener sus alimentos. El medio para alcanzar este objetivo es educando a las familias hispanas sobre cómo manejar los recursos económicos, permitiendo a los participantes comprar alimentos adecuados y nutritivos a lo largo del mes. Las lecciones están diseñadas para familias que utilizan los vales de comida del estado, pero puede ser utilizado con todo tipo de audiencia de bajos recursos económicos.

### Formato de la lección:

“Dinero para Alimentos” es una serie de lecciones interactivas cortas que se utilizan para dar clases sobre la planificación de comidas y como utilizar el dinero en comestibles. La mayor parte de las lecciones están diseñadas para ser enseñadas en 20 minutos o menos en grupos pequeños ya que son más adaptables para poder enseñar a los participantes individualmente.

Los educadores pueden decidir enseñar algunas o todas las lecciones. No es necesario enseñar las lecciones en el orden numérico; sin embargo las Lecciones 2A, 2B y 2C deberían ser enseñadas en ese mismo orden.

Cada lección incluye:

- Guía de enseñanza para el educador
- Hojas de trabajo y/o folletos
- Actividades y juegos, incluso todos los componentes e instrucciones
- Preguntas de evaluación e instrumentos

### Contenido de la lección

Los consumidores que poseen conocimientos sobre cómo administrar los recursos económicos básicos de la familia y de como comprar alimentos adecuados, estarán mejor preparados para proporcionar alimentos nutritivos para sus familias. Muchos participantes que utilizan los vales de comida son compradores inteligentes que tienen mucho cuidado y tratan de rendir sus dólares. Muchos son conscientes de cómo utilizar y administrar sus recursos y tienen estrategias de cómo lograr que sus dólares sean suficientes para la compra de comestibles; pero muchas otras familias relatan que ellos con frecuencia o de vez en cuando se quedan sin alimentos, o comen menos debido a la carencia de sus recursos.

La administración de los recursos disponibles y estrategias al momento de comprar de alimentos tienen que ver con cómo pueden ser mejor capaces de lograr que el alimento dure hasta el último día del mes. Estas habilidades y estrategias son los objetivos de “Dinero para Alimentos”:

1. Tener un plan de gastos escrito, incluso una cantidad designada aparte para gastar en alimentos cada semana o mes.
2. Comprar alimentos más de una vez al mes.
3. Planificación de comidas antes de ir de compras - un plan de menú escrito, o en mi cabeza.

4. Compra de alimentos que estén en una lista - lista escrita o una lista mental de la comida necesaria.
5. Almacenar comestibles básicos o que se utilizan con frecuencia cuando ellos están en venta, o a buen precio.
6. Identificar y utilizar recursos de alimentos de la comunidad.

Actividades educativas que permitan fomentar e incrementar habilidades sobre la administración de recursos y alimentos, animará a los participantes a incorporar estas prácticas en su estilo de vida. Las familias que aprenden y usan varias de las estrategias y habilidades serán mejor capaces de obtener el alimento adecuado y hacerlo durar a lo largo del mes.