

IDEAS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

LECCIÓN 11 DE DINERO DE ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante seleccionará e intentará de utilizar tres o más ideas que le pueden ayudar a ahorrar dinero cuando compra comestibles.

Materiales educativos

- Tabla de juegos laminada.
- Sobre para cada grupo con las tarjetas de ideas.
- Lápices.
- Pizarra o cartulina
- Hoja: “Cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos”

Enseñanza de la lección 11

1. Pida a los participantes a compartir una ocasión en la que ellos obtuvieron una buena oferta en una compra.
2. Mencione a los participantes que el tema de hoy les ayudara ahorrar dinero al comprar sus alimentos. Pregunte a los participantes que desean aprender y anote sus respuestas en la pizarra.
3. Introduzca la lección repasando los pasos a seguir para obtener más por su dinero. El primer paso es planificar las comidas y saber los ingredientes que se necesitan. Luego hacer una lista de compras y verificar los especiales y los cupones de los artículos que se necesitan. En la tienda, se debe verificar los otros especiales de alimentos que se utilizan a menudo y de los que están en la lista. El último paso es manejar y guardar apropiadamente los alimentos comprados.
4. Pregunte a los participantes que piensen en los pasos que ellos siguen al planificar la compra de sus alimentos. Motíuelos a que compartan con el resto del grupo e indiquen como les ayuda a obtener más por su dinero.
5. Divida a los participantes en grupos de 3 a 4 personas. Dé a cada grupo un sobre y una tabla de juego.
6. Tenga disponible un ejemplo de la tabla de juego y explique los tres espacios de la misma.
7. En cada grupo los participantes tomarán una tarjeta de ideas y la leen en voz alta; luego deciden en cual espacio de la tabla de juego la colocarán.
8. Después del tiempo previsto par la actividad se llevara acabo una discusión en general sobre la actividad. Pregunte a los participantes que compartan ideas adicionales con el resto del grupo. Anote sus respuestas en la pizarra.

9. Al final de la lección motive a los participantes a cumplimentar la hoja: “Cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos”.

Conclusión de la lección 11

Repasar los puntos principales de la lección.

Antes de las preguntas de evaluación al finalizar la sesión, mencione a los participantes lo siguiente:

“Les voy hacer unas cuantas preguntas que nos van a permitir saber que ustedes piensan llevar acabo después de esta sesión. No tienen que responder si no desean, pero si lo hacen, sus respuestas serán confidenciales”.

Preguntas de evaluación al finalizar la sesión: Ver notas del educador – lección 11

¿Pudo aprender por lo menos una nueva manera de cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos que utilizará el siguiente mes?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

CÓMO OBTENER MÁS POR SU DINERO AL COMPRAR ALIMENTOS

Coloque las tarjetas de ideas en uno de los espacios:

YA LO HAGO

TRATARÉ DE HACERLO

**NO ES PRÁCTICO
PARA MI
O
NO LO DESEO HACER**

Ideas de compras – Página 2: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

<p>Compre pan de ayer use rápidamente, congélelos, o úselos en recetas.</p>	<p>Compre cereales sin azúcar. Añadir un poco de azúcar usted mismo cuesta menos que la compra del cereal endulzado.</p>
<p>Compre marcas genéricas en vez de marcas nacionales - ellos a menudo cuestan menos.</p>	<p>Compre formas de pasta sencillas como macarrones - ellos tienden ser más baratos.</p>
<p>Compre el arroz marrón, el arroz blanco regular y el arroz convertido - ellos cuestan menos que el arroz instantáneo.</p>	<p>Elija marcas genéricas en frutas enlatadas y verduras puede conseguir buena calidad a un precio menor.</p>
<p>Compre verduras congeladas simples en vez de con salsas especiales o condimentos.</p>	<p>Compre una posta de carne de res deshuesada para cortar para sopa, guisar y freír.</p>
<p>Corte el pollo en pedazos usted mismo, esto por lo general cuesta menos.</p>	<p>Preste atención a precios especiales en la carne, pescado y pollo. Planifique comidas para usar el tipo de carne que usted puede comprar a un buen precio.</p>
<p>Reduzca la cantidad de carne y salchichas en el almuerzo que usted compra. Escoja marcas genéricas para ahorrar dinero.</p>	<p>Compre granos secos, guisantes y lentejas para hacer sopas económicas y cazuelas.</p>
<p>Compre el contenedor más grande de leche que usted puede usar a la fecha impresa sobre el contenedor.</p>	<p>Ahorre dinero comprando un bloque de queso y cortando o rallándolo usted mismo.</p>

Ideas de compras – Página 2: Fotocopie, recorte y ponga en sobres.

<p>Compre menos bocados y postres que son altos en azúcar y grasa y cuestan mucho dinero.</p>	<p>Hornee galletas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas confeccionadas.</p>
<p>Compre productos de papel, pasta de dientes, jabones y champú en un tienda descuento si el precio es menor que en el supermercado.</p>	<p>Coma antes de ir de compras para evitar la tentación de comprar alimentos que no están en la lista.</p>
<p>Vaya solo de compras estará menos distraído.</p>	<p>Si compra con sus niños, enséñeles hacer la compra de alimentos.</p>
<p>Aprenda donde están los artículos en la tienda para que los pueda encontrar más rápido.</p>	<p>Vaya solo a los pasillos de los artículos que necesita, así evitará la tentación de comprar lo que no necesita.</p>
<p>Use una calculadora para saber cuanto esta gastando.</p>	<p>Compre frutas y vegetales en un kiosco agrícola.</p>
<p>Compre menos bocados y postres que son altos en azúcar y grasa y cuestan mucho dinero.</p>	<p>Hornee galletas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas confeccionadas.</p>
<p>Compre frutas y vegetales en época.</p>	<p>Limite comprar en el carnicero.</p>

Ideas de compras – Página 3: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

Evite comprar comidas en empaques individuales ya que el costo es mayor.	Compre frutas y vegetales según la época.
Evite comprar alimentos del “deli”.	Utilice siempre una lista de compras.
Utilice cupones para los artículos que siempre compra y lleve un sobre para guardar los cupones.	Busque los especiales de la tienda y los cupones a la entrada de la tienda y en los pasillos.
Verifique si los especiales del mismo artículo están a buen precio.	Compre grandes cantidades de los artículos que usa a menudo siempre y cuando no se dañen antes de que los use.
Compre jugo concentrado congelado en vez de los que están listos.	No pague por comida ya preparada, por ejemplo usted puede hacer las hamburguesas de carne molida de res o pavo.
Compre los alimentos los cuales usted puede escoger la cantidad que necesita, ejemplos tomates, papas, etc.	Si la tienda exhibe los precios por unidad, use la información para comparar el precio por onza o libra.

Ideas de compras – parte de atrás: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>

CÓMO OBTENER MÁS POR SU DINERO AL COMPRAR ALIMENTOS

RECORTE POR LAS LÍNEAS PARA OBTENER 2 HOJAS

Para obtener más por mi dinero al comprar los alimentos voy a tratar de:	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____
	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____

Para obtener más por mi dinero al comprar los alimentos voy a tratar de:	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____
	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Ideas para la compra de alimentos

Estamos interesados en sus comentarios sobre la lección del día de hoy. El completar esta forma es totalmente voluntario y significa su consentimiento a participar. Las respuestas son confidenciales dentro de lo que es permitido por ley. La utilización de la información en reportes y en otros medios, no lo identificará personalmente de ninguna manera. Sus comentarios nos permiten a planificar mejor futuras lecciones. De tener alguna pregunta, favor de comunicarse con Shelley King-Curry al (608) 265-5069. Gracias.

¿Cuán provechoso fue la lección de hoy?

- muy provechoso
- provechoso
- algo provechoso
- no provechoso

Escriba una cosa que usted aprendió hoy y que va a utilizar en casa:

Favor de compartir si existe algo adicional que le hubiese gustado saber y que esta lección no llegó a cubrir:

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 11

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número de participantes en el grupo (anote “1” para un solo individuo) _____

Pregunte a los participantes lo siguiente al finalizar la lección:

¿Pudo aprender por lo menos una nueva manera de cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos que utilizará el siguiente mes?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Evaluación del educador sobre la lección y como fue la misma recibida por los participantes:**Otros comentarios de los participantes:****Nota al educador:**

Complete esta forma cada vez que enseñe esta lección y entregue a su supervisor.