

## LA PREPARACIÓN DE UNA LISTA PARA LA COMPRA DE COMESTIBLES

### LECCIÓN 8 DE DINERO PARA ALIMENTOS

---

#### Objetivos del participante

---

- Los participantes serán capaces de hacer una lista de compras para poder preparar comidas para sus familias durante al menos 3 días, basados en las comidas y meriendas planificadas.

#### Materiales educativos necesarios

---

- Tarjetas de comidas – De 1 a 3 por cada participante. Seleccione las tarjetas de comidas que usted desea usar; tome en consideración las habilidades que tiene cada participante para la preparación de comidas. Si va enseñar en situaciones individuales (de uno a uno), utilice de 2 a 3 tarjetas de comidas por persona.
- Hojas: “¿Qué hay en la cocina?” Una por participante. Esta representa la comida que se podría tener en la cocina. Lista de comestibles son 2 por participante.
- Prepare un cartel audiovisual con un ejemplo de una lista de compras (opcional).
- Pizarra y marcadores.

#### Enseñanza de la lección 8

---

1. Comience la lección pidiendo a los participantes compartir algunos ejemplos de cuando ellos fueron de compras y no llevaron con ellos una lista de los artículos que necesitaban comprar. ¿Qué tipo de problemas se les presentó?
2. Mencione como una lista de compras ayuda ahorrar tiempo y dinero. Permita que los participantes compartan con el grupo ideas de como una lista de compras les puede ayudar.
3. Indique a los participantes que la lección de hoy es sobre los pasos a seguir de cómo preparar una lista de compras. Pregunte que ellos desean aprender; anote sus respuestas en la pizarra y utilice para introducir la actividad que sigue.
4. Actividad- Pasos a seguir para preparar una lista de compras:

Distribuya las hojas de “¿Qué hay en su cocina?” y “Lista de compras” a cada participante.

Distribuya de una a tres tarjeta(s) de comida a cada participante o a un grupo pequeño. Cada tarjeta de comida contiene un menú, incluso recetas. Sobre el lado derecho de la tarjeta hay una lista de los ingredientes para una cena completa.

Pida a los participantes a practicar como hacer una lista de compra de comestibles utilizando los pasos explicados en la guía de los pasos a seguir para la preparación de una lista de compras de comestibles. Provea una hoja con los pasos a seguir o

escriba en la pizarra:

- Paso 1.** Verifique lo que usted ya tiene en su lacena y en la cocina, refrigerador o congelador. Utilizando la hoja "¿Qué hay en su cocina?", marque con una **X** al lado de los artículos necesarios que tienen en su cocina para preparar la comida en la tarjeta que previamente seleccionaron. Al mismo tiempo, tache los artículos ya que indicará que el alimento será utilizado.
- Paso 2.** Anote los artículos en la lista que tienen que ser comprados para poder hacer esta comida.
- Paso 3.** Piense en los alimentos que usted necesitará para el desayuno (para tres días consecutivos). ¿Los tiene disponibles en la cocina, o tienen que ser comprados?
- Paso 4.** Piense en los alimentos que usted necesitará para almuerzos (para tres días consecutivos). ¿Los tiene disponibles en la cocina, o tienen que ser comprados? ¿Se podrían utilizar restos para los almuerzos?
- Paso 5.** Piense en los alimentos que usted necesitará para meriendas. ¿Los tiene disponibles en la cocina, o tienen que ser comprados?
5. Repase y comparta otras ideas provechosas sobre la lista de compra de comestibles. Motive a los participantes a compartir sus ideas. Éstas pueden incluir:
- Cuando se le este agotando un alimento básico (como harina, harina de maíz, azúcar o sal) añadirlo a su lista para la semana.
  - Escriba la lista en el orden en el cual usted encuentra la comida en el supermercado o la tienda donde hace sus compras.
  - Escriba su lista al dorso de un viejo sobre (usted puede guardar los cupones que piensa usar dentro del sobre). Haga su lista lo más específica posible. Incluya cantidades necesarias.
  - Utilice una pluma o un lápiz para tachar los artículos de su lista según hace la compra.
6. De a los participantes copias extras de “La lista de compras” para llevar a casa.

## Conclusión de la lección 8

---

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 8

¿Han aprendido hoy por lo menos una nueva manera de cómo hacer una lista de compras?

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.

## PASOS A SEGUIR PARA PREPARAR UNA LISTA DE COMPRAS

---

**Paso 1:** Verifique en la lacena los comestibles que ya tiene.

**Paso 2:** Piense que ingredientes necesitara para preparar sus comidas principales. Escriba en la lista cualquier alimento que le haga falta.

**Paso 3:** Escriba en la lista lo que necesita para los desayunos.

**Paso 4:** Escriba en la lista lo que necesita para los almuerzos.

**Paso 5:** Escriba en la lista lo que necesita para las meriendas.





## RECETAS — PÁGINA 1 DE 6

PAN DE CARNE	INGREDIENTES
<p> <b>1 cebolla pequeña</b>  <b>¼ cucharadita de pimienta</b>  <b>1 apio</b>  <b>¾ taza avena</b>  <b>2 huevos batidos</b>  <b>½ libra carne molida de res o pavo</b>  <b>1/2 taza salsa de ketchup</b> </p> <p> <b>Pique la cebolla y el apio. Mezcle todos los ingredientes juntos y coloque en una cazuela de 9 x 5 x 3 pulgadas y moldee en forma de pan. Hornee a 350° por 1 hora.</b> </p> <p> <b>Hace 8 porciones, 300 calorías; 17g. de grasa por porción</b> </p> <p> <b>Menú:</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pan de carne</b></li> <li><b>Papas asadas</b></li> <li><b>Judías verdes</b></li> <li><b>Pan</b></li> <li><b>Manzanas al horno</b></li> <li><b>Leche</b></li> </ul>	<p> <b>1 ½ libra de res o pavo</b>  <b>¾ taza de avena</b>  <b>¼ cucharadita de pimienta</b>  <b>½ taza salsa de tomate</b>  <b>2 huevos</b>  <b>1 apio</b>  <b>1 cebolla pequeña</b> </p> <p> <b>4 Papas de asar</b>  <b>Judías verdes</b>  <b>Pan</b>  <b>4 cucharaditas de azúcar negra y canela</b>  <b>4 Manzanas</b>  <b>Leche</b> </p>



## RECETAS — PÁGINA 2 DE 6

GUIISO AL HORNO	INGREDIENTES
<p> <b>1 ½ libra de res cortada en trozos</b>  <b>1 cucharada de azúcar</b>  <b>¼ cucharadita de pimienta</b>  <b>2 cebollas picadas</b>  <b>½ cucharadita de albahaca</b>  <b>3 apios cortados</b>  <b>2 papas cortadas en trozos</b>  <b>4 zanahorias cortadas</b>  <b>1 taza (8 oz). Salsa de tomates</b>  <b>1 taza de guisantes congelados</b>  <b>1 cucharadita de sal (opcional)</b> </p>	<p> <b>1 ½ libra carne de res</b>  <b>2 cebollas</b>  <b>3 apios</b>  <b>4 zanahorias</b>  <b>2 papas</b>  <b>1 taza guisantes congelados</b>  <b>azúcar</b>  <b>sal</b>  <b>pimienta</b>  <b>Albahaca</b> </p>
<p> <b>Combine los ingredientes, excepto las papas y los guisantes en una cazuela de 2-1/2 cuartos. Cubra y cocine a 300° en el horno por 1½ horas. Añada las papas y los guisantes, cocine sin cubrir por una hora más. Mueva de vez en cuando.</b> </p>	<p> <b>8 onzas de salsa de tomate</b> </p>
<p> <b>Hace 8 porciones, 342 calorías; 16 g. de grasa por porción</b> </p>	
<p> <b>Menú:</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Guiso al horno</b></li> <li><b>Galletas</b></li> <li><b>Ensalada verde y aderezo</b></li> <li><b>Pudín</b></li> <li><b>Té frío o leche</b></li> </ul>	<p> <b>Galletas dulces</b>  <b>lechuga, tomate, aderezo</b>  <b>1 sobre de mezcla de pudín</b>  <b>2 tazas de leche</b>  <b>Té frío o leche</b> </p>



## RECETAS — PÁGINA 3 DE 6

CAZUELA DE QUESO	INGREDIENTES
<p> <b>¼ taza pimientos verdes, picados</b>  <b>1 taza (4 oz.) queso cheddar o colby, rallado</b>  <b>½ taza de cebollas picadas</b>  <b>1 – lata de 10 onzas de sopa de crema condensada de setas, pollo espárragos o apio</b>  <b>¼ taza de apio, picados</b>  <b>2 tazas de arroz cocido</b>  <b>1 paquete de brécol congelado</b>  <b>½ taza de leche bajo en grasa</b> </p>	<p>           ½ pimiento verde            1 cebolla            1 apio            Arroz cocido            Leche bajo en grasa            Queso cheddar o colby rallado            1 lata sopa de crema            Brécol congelado         </p>
<p> <b>Mezcle todos los ingredientes en una cazuela honda. Hornee a 350° por 20 o 30 minutos.</b>   <b>Hace 6 porciones, 241 calorías; 10g de grasa por porción</b> </p>	
<p> <b>Menú:</b>   <b>Pollo al horno</b>  <b>Cazuela de queso</b>  <b>Pan</b>  <b>Trozos de zanahorias</b>  <b>Galletas de avena</b>  <b>Leche</b> </p>	<p>           2 ½ libras de pollo            Pan            Zanahorias            1 paquete de galletas de avena            Leche         </p>



## RECETAS — PÁGINA 4 DE 6

PASTEL DE MANZANA	INGREDIENTES
<p>5 galletas graham 4 cucharadas de margarina, derretida 2 tazas de compota de manzana 2 cucharadas de azúcar negra</p> <p>Triture las galletas graham hasta tener migajas. Añada la margarina y mezcle bien. Guarde <math>\frac{1}{4}</math> taza de la mezcla para cubrir el pastel; el resto presione al fondo de un molde redondo de 9 pulgadas. Mezcle la compota de manzana con la azúcar negra y vierta en el molde. Cubra con la mezcla de las galletas y hornee a 350 grados por 10-12 minutos. Enfríe en la nevera antes de servir</p> <p>hace 6 porciones, 129 calorías: 8g de grasa por porción</p>	<p>Galletas graham Margarina Compota de manzana Azúcar negra</p>
<p><b>Menú:</b></p> <p>Espagueti con carne Judías verdes Pan Pastel de manzana Leche</p>	<p>Salsa de espagueti <math>\frac{1}{2}</math> libra de carne molida Fideos Leche Judías verdes Pan</p>



## RECETAS — PÁGINA 5 DE 6

PAPAS FRITAS AL HORNO	INGREDIENTES
<p><b>4 Papas</b> <b>1 cucharada de aceite vegetal</b></p> <p><b>Precalentar el horno a 425 grados. Pique las papas en trozos largos de ½ pulgada de grueso. (Puede mondar las papas pero no es necesario). Seque las papas con papel toalla para que no se peguen. Rocíe las papas con aceite vegetal. Ponga las papas en una bandeja para hornear y cocine por 35- 40 minutos. Voltee de vez en cuando.</b></p> <p><b>Hace 6 porciones. 96 calorías, 2g de grasa por porción</b></p>	<p>4 Papas Aceite vegetal</p>
<p><b>Menú:</b></p> <p><b>Hamburguesas con pan</b> <b>Papas fritas al horno</b> <b>Vegetales</b> <b>Pan</b> <b>Pudín de chocolate con guineos</b> <b>Leche</b></p>	<p>Hamburguesas de res Pan vegetales pudding de chocolate Guineos Leche</p>



## RECETAS — PÁGINA 6 DE 6

TARTA DE POLLO	INGREDIENTES
<p> <b>1 lata de 15 onzas de vegetales mixtos</b>  <b>1½ taza de pollo cocido picado en trozos</b>  <b>1 lata de sopa de crema de pollo</b>  <b>½ taza de leche</b>  <b>1 paquete de galletas</b> </p> <p> <b>Precalentar el horno a 400 grados. Mezcle la sopa y la leche en un recipiente grande. Añada el pollo y los vegetales, mezcle bien. Coloque en una cazuela y cubra con las galletas. Hornee por 10 minutos hasta que las galletas estén doradas. Voltee las galletas y cocine por 5 minutos más.</b> </p> <p> <b>Hace 5 porciones. 269 calorías: 9 g de grasa por porción</b> </p> <p> <b>Menú:</b> </p> <p> <b>Tarta de pollo</b>  <b>Ensalada verde</b>  <b>Frapé de naranja</b> </p>	<p>           Pollo cocido            Sopa de crema de pollo            Vegetales mixtos            Galletas         </p> <p>           Lechuga, tomate            Aderezo            Jugo de naranja concentrado            Leche         </p>

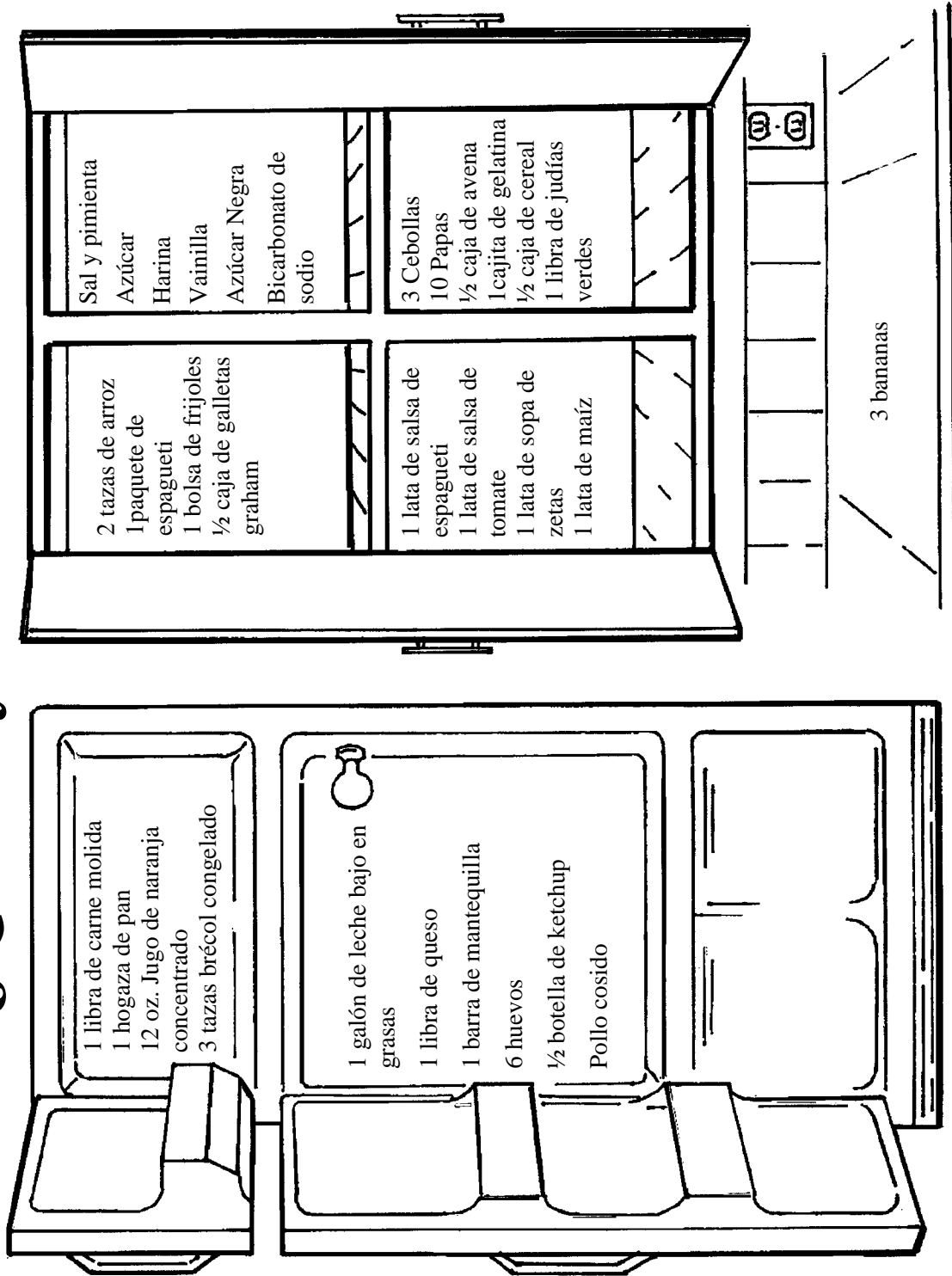
**LISTA DE COMPRAS**

<b>FRUTAS FRESCAS, SECAS Y VERDURAS</b>	<b>COMIDA ENLATADA</b>	<b>FRIJOLES, GUISANTES</b>

<b>LACTEOS Y PRODUCTOS DEL REFRIGERADOR</b>	<b>PRODUCTOS CONGELADOS</b>	<b>CARNES</b>

<b>PAN, CEREALES Y PASTAS</b>	<b>PAPEL Y ARTICULOS NO ALIMENTICIOS</b>	<b>OTROS</b>

# ¿Qué hay en su cocina?



## HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: La preparación de una lista para la compra de comestibles

---

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 8

---

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:

**¿Han aprendido hoy por lo menos una nueva manera de cómo hacer una lista de compras?**

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.