

# OBJETIVOS DE LAS LECCIONES

## Lección 1- “Planificación: Cómo obtener suficiente dinero para alimentos”

- El participante determinará una cantidad de dólares para ser gastada cada semana para el alimento de su familia.
- El participante se dará cuenta de recursos que existen en la comunidad que están disponibles para ayudar a cubrir las necesidades de alimentos de la familia.
- El participante desarrollará un plan para usar vales de comida, dinero efectivo y otros recursos para cubrir las necesidades de alimentos de la familia.

Participant will determine a dollar amount to be spent each month for food for the family.

## Lección 2A: “El juego del dinero”

- El participante será capaz de hacer una lista de fuentes de ingresos (dinero y otros recursos financieros) que están disponibles a las familias.
- El participante será capaz de hacer una lista de gastos regulares e irregulares que muchas familias experimentan en una lista.
- El participante podrá mencionar tres deseos y tres necesidades para su hogar.
- Opcional: El participante practicará y demostrará el manejo de recursos disponible al planificar y tomar decisiones.

## Lección 2B: “Dinero que viene y se va”

- El participante registrará todas las fuentes y cantidades de ingresos de su familia durante un mes, utilizando como ejemplo un estudio de caso o archivos personales.
- El participante verificará todos los gastos durante un mes, utilizando como ejemplo el estudio de caso o archivos personales.

## Lección 2C: “Plan de gastos para la familia”

- El participante nombrará al menos una manera en que una familia típica podría gastar menos en el alojamiento, alimento, transporte, vestimenta, cuidado personal, recreación u otros gastos en común.
- El participante desarrollará un plan basado en ingresos y gastos de la familia, usando un estudio de caso o archivos personales.

## Lección 3: “Manejando su dinero para alimentos”

- El participante aprenderá a utilizar el método del sobre para manejar el dinero asignado para alimentos y los vales de comida durante el período de una semana o mes para su compra de comestibles.

#### **Lección 4: “Alimentos que se necesitan – Alimentos que son deseados”**

- El participante podrá reconocer cuales son los gastos primordiales para las familias e individuos y que varían según las necesidades y gustos.
- El participante será capaz de distinguir entre lo que quiere y lo que necesita.

#### **Lección 5: “Selección de alimentos de la guía pirámide de alimentos”**

- El participante será capaz de reconocer comidas nutritivas baja en costo de cada uno de los grupos de alimento de la pirámide y que él o ella podrían comprar y comer en casa.

#### **Lección 6: ¿“Porqué planificar comidas con anticipación?”**

- El participante será capaz de mencionar tres ventajas de planificar menús por adelantado.

#### **Lección 7: “Planificación de comidas”**

- El participante será capaz de planificar menús principales para 2 días para su familia.

#### **Lección 8: “La preparación de una lista para la compra comestibles”**

- El participante será capaz de preparar una lista de compras de comestibles necesarios para al menos 3 días, basándose en los menús planificados y meriendas escogidas.

#### **Lección 9: “Alimentos que se deben tener a la mano”**

- El participante será capaz de mencionar comestibles que podrían mantenerse a mano y ser utilizados para preparar comidas cuando otro alimento no está disponible.

#### **Lección 10: “Opciones para ahorrar dinero en alimentos”**

- El participante sabrá utilizar los especiales de las tiendas y cupones de descuentos para hacer buen uso del dinero de los alimentos.

#### **Lección 11: “Ideas para la compra de alimentos”**

- El participante seleccionará, y planificará utilizar 3 o más estrategias que pueden ayudarlo a ahorrar dinero al momento de comprar comestibles.

#### **Lección 12: “Cenando fuera de casa”**

- El participante será capaz de escoger alimentos de bajo costo al cenar fuera de la casa.
- El participante planificará los gastos de la comida que se consumirá fuera del hogar.