

MATERIALES EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS COMPLEMENTAN A DINERO PARA ALIMENTOS

Recursos disponibles de UW-Extensión, Publicaciones de la Cooperativa de Extensión

Publicaciones de la Cooperativa de Extensión
432 N. Lake St., Rm. 103
Madison, WI 53706
fax: 608-265-2530

<http://learningstore.uwex.edu/>

Algunas de las publicaciones están disponibles y pueden ser vistas en el internet, pero no pueden ser imprimadas. La mayoría de las publicaciones son en inglés, pero hay algunas que están disponibles en español. El número de la publicación y precio están en paréntesis:

Currículo guía para cuando usted trabaja

Una colección de lecciones sobre administración de dinero, comida y familia
Información disponible: <http://www.uwex.edu/ces/flp/wywork/>
(BWYWCS \$30 más franqueo)

Folletos para los participantes

Stretching Your Food Dollars-Planning Meals and Shopping (B3487 - \$3.00)
Como Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos (B3487S - \$3.00)
Creative Cooking / Cocina Creativa (B3485 - \$3.00)
*Planning to Stay Ahead: Dollars and Cents / Planificando con Anticipación:
Dinero y Centavos* (B3478 - \$3.00)

Hojas / Folletos

Cómo manejar cuando se está entre trabajos: 18 folletos acerca de las preocupaciones familiares, económicas, emocionales cuando se esta desempleado o hay poco trabajo.

Setting Spending Priorities (B3459-1 \$1.00)
Como establecer las prioridades de gastos (B3459-1S \$1.00)
Strategies for Spending Less (B3459-2 \$0.75)
Estrategias para gastar menos (B3459-2S \$0.75)
Deciding Which Bills To Pay First (B3459-3 \$0.75)
Cómo Decidir Qué Cuentas Pagar Primero (B3459-03S \$0.75)
Bartering (NCR603-7 \$0.50)
Making the Most of What You Have (B3459-8 \$1.00)
*Cómo Arreglárselas Cuando No Tiene Trabajo: Cómo Sacar el Mayor
Provecho de lo que Tiene* (B3459-08S \$1.00)
Community Agencies That Can Help (B3459-16 \$0.75)

Cómo Arreglárselas Cuando No Tiene Trabajo: Las Agencias Comunitarias Pueden Ayudar (#B3459-13S \$0.75)

Otras Publicaciones

Our Family Account Book / Nuestro Libro Familiar de Contabilidad (B2372 \$5.00)

How to Cut Up a Chicken /Cómo Se Corta Un Pollo (Esta disponible en: <http://learningstore.uwex.edu/How-to-Cut-Up-a-Chicken-P238C58.aspx>)

Folleto para los padres sobre los desayunos escolares en Wisconsin: [Wisconsin School Breakfast Parent Brochure](#) (#SB-01 \$0.00)

Hojas y folletos del programa de nutrición de Wisconsin

Disponible para ser impreso en: <http://www.uwex.edu/ces/wnep/teach/dollarfact.cfm>

Sentido del Dólar — Una colección de folletos sobre recursos y administración.

Videos disponibles de la Cooperativa de Extensión

Enviar e-mail a mary.oconnor@uwex.edu o llamar al 1-800-353-3514

Ordenar por internet: <http://www.uwex.edu/ces/media>

Solicitar por el número de video

Tracking Your Spending: When There is Little Money (1995) / Llevar la Cuenta de lo que Gasta Cuándo Hay Poco Dinero. Varias familias comparten como llevan la cuenta de lo que gastan. # 17917

DOLLAR DECISIONS (2003) / Las Decisiones del Dólar. Enseña a las familias de bajos recursos a manejar el dinero que tienen. #18644

*SHOPPING SMARTS (2006) / Astucia al Comprar. Enseña a utilizar los cupones de descuentos, a cómo determinar las mejores ofertas y a evitar tentaciones de gastar. **En inglés y español** DVD #18909*

SHOPPING BASICS (1995) / Compras Básicas. Provee ideas para ir de compras al supermercado incluyendo cómo comparar costos por unidad y medidas. Video VHS #17942

Getting More From Your Money (1995) / Obtener Más por su Dinero. Familias comparten cómo obtener más por su dinero. # 17918

Managing During Tough Times (1992) /Cómo Sobrevivir en Tiempos Difíciles. Un programa de tres partes que incluye: Cómo balancear gastos, ingresos y la busca de empleo seguro. Cada video muestra a familias de Wisconsin compartiendo sus ideas y estrategias para solucionar sus problemas. # 17120

MATERIALES DE REFERENCIA Y LECTURAS INFORMATIVAS RELACIONADO A DINERO PARA ALIMENTOS

Para que los usuarios de este currículo puedan entender un poco mejor los conceptos que forman parte de “Dinero Para Alimentos”, a continuación se presenta un resumen de citas, referencias, investigaciones y páginas de internet informativas.

I. El Plan Económico del USDA y el Costo de la Comida en Casa

El Plan Económico:

El plan económico fue desarrollado por el USDA en el 1983. Dicho plan especifica las cantidades necesarias de varios alimentos para que los hogares puedan proveer una dieta saludable para sus familias. El plan económico es el menos costoso de los planes que fueron creados por el USDA.

El programa de vales de comida utiliza el plan económico para distribuir la cantidad de dinero que se le asigna a un hogar o individuos.

Han surgido varias preguntas acerca de si el plan económico provee la nutrición adecuada para una familia. Un estudio acerca del plan demuestra lo siguiente:

- Con la excepción del magnesio, el valor nutricional del plan económico provee y sobre pasa el nivel dietético utilizado para el desarrollo del mismo. Sin embargo, el plan no cubre ciertos niveles nutritivos **recomendados recientemente** para algunos componentes nutricionales.
- El nivel dietético utilizado en 1983 para diseñar el plan económico fue basado en la reseña de los niveles dietéticos recomendables del 1980; las recomendaciones más recientes de las guías dietéticas para los americanos aún no han sido incorporadas al plan económico.
- El plan no satisface las recomendaciones actuales para el total de grasas, grasas saturadas y colesterol para la gran mayoría de las edades y sexos de los individuos.

Costo de la comida en casa:

El Centro de Promoción y Políticas de Nutrición del USDA, utiliza los planes de comidas y el costo mensual actual de alimentos para calcular el costo de comidas en casa. El costo de comidas en casa es calculado en cuatro niveles distintos. El plan económico es el menos costoso.

El “Costo de Comidas en Casa” es publicado por el USDA en su revista trimestral *Economía de la Familia y Reseña de Nutrición (Family Economics and Nutrition Review)*. También esta disponible en la página de internet:

<http://www.usda.gov/cnpp/using3.htm>

Referencias:



Kerr, R.L. et al., USDA 1983 Thrifty Food Plan, *Family Economics Review* / El Plan Económico, *Reseña de la Economía Familiar*, 1984, No. 1, páginas 18-25
<http://www.usda.gov/cnpp/FoodPlans/FoodPlans.htm>

Gerrior, S., Does the 1983 Thrifty Food Plan provide a nutritionally adequate diet at the cost level currently used? *Family Economics and Nutrition Review* / ¿Acaso El Plan Económico provee la Nutrición adecuada con el nivel de costo actual? *Economía de la Familia y Reseña de Nutrición*, 1995, Vol. 8, No. 3. Páginas 2-16.

II. Prácticas del manejo de recursos para los hogares con bajos recursos económicos

Planificación:

Las familias o individuos con bajos recursos económicos se enfrentan a retos de estabilidad económica y de la cantidad de ingresos que obtienen. Por consiguiente la necesidad y dificultad de planificar es mucho mayor.

Los hogares de bajos recurso económicos usualmente planifican sus gastos, pero muy pocos lo escribe. Las investigaciones han encontrado que un 76% de los hogares de bajos recurso tiene un plan de gasto, pero solo el 34% lo escribe. Solo el 8% ahorra una cantidad específica, mientras el 76% de los hogares con recursos adecuados ahorran regularmente. La gran mayoría de los hogares de bajos recursos reportaron que no planifican más de un mes por adelantado.

Patrón de Gastos:

El albergue, comida y transportación son el 78% de los gastos de lo hogares pobres. A pesar que esto representa la gran mayoría de los gastos, un 83% no posee un hogar propio y el 45% no posee autos según reflejó un gran estudio investigativo.

Las oportunidades de empleo y de ir de compras son más limitadas para las personas pobres que no tienen un auto propio.

Los Gastos de comidas para los hogares de bajos recurso económicos fueron \$2,500 menos que los de familias con mejores recursos económicos. También los hogares de bajos recurso económicos por lo general tienen más miembros dentro de su núcleo familiar.

Los gastos de las familias que reciben asistencia varia y depende de: estatus de empleo y estado civil de los adultos y el número de niños en el hogar.

Referencias:

Davis, E.P. (1992), Financial management practices among households with differing resource constraints. *Journal of Consumer Education* / Practicas en el Manejo de las Finanzas en hogares con Recursos Limitados. *Revista de la Educación al Consumidor*, 10. Páginas 27-31.

Lino, M. (1996). Income and Spending of Poor Households with Children. *Family Economics and Nutrition Review* / Ingresos y Gastos de Hogares Pobres con Niños, *Economía de la Familia y Reseña de Nutrición* Vol. 9, No. 1, páginas 2-13.

Passero, W. D. Spending patterns of families receiving public assistance. *Monthly Labor Review* / Patrón de Gastos de Familias Recibiendo Asistencia Pública. *Reseña Mensual Laboral*, Abril 1996. Páginas 21-28.

III. Opciones de alimentos y patrón de gastos para a los hogares de bajos recurso económicos

Opciones de alimentos:

Un estudio investigativo de tres años conducido por Asociados Lisboa con la ayuda del USDA, publicaron un documento llamado *Cómo Entender los Alimentos que Escogen las Familias de Bajos Recursos Económicos*. El mismo dice lo siguiente:

- Pocos hogares de bajos recursos pueden proveer dietas saludables a sus familias y gastar menos según el plan económico y como lo especifica el “Costo de comida en casa”.
- Las características de un hogar como tamaño y cultura no influyen el objetivo de gastar menos que el plan económico y proveer una dieta saludable.
- Entre los hogares de bajos recursos económicos no existe una relación entre lo que se gasta, la dieta, la salud y el plan económico.
- Normalmente los beneficiarios de vales de comida son astutos al comprar.
- El precio de alimento fue lo más importante al momento de elegir los comestibles. .
- Las familias normalmente comen juntas.
- La cultura, etnicidad, tradiciones y preferencias son un factor al momento de escoger y preparar los alimentos.

Compra de comestibles:

En el 1992 el 20% de los hogares más pobres de la nación (\$6,669 ingreso promedio) gastó \$1,249 en comida por persona. Los hogares más pudientes (\$77, 311 ingreso promedio) gastó \$1,997.

Los precios de comestibles varían según el tamaño de la tienda. Los pequeños comerciantes cobran el 10% más de lo que cobran los supermercados. Los supermercados cobran menos ya que ofrecen marcas genéricas y empaques económicos.

Los pequeños comerciantes están localizados en zonas rurales y en vecindarios de bajos recursos en el centro de la ciudad. Los supermercados se encuentran en las zonas urbanas donde los ingresos suelen ser mayor.

Los supermercados en el centro de la ciudad tienen sus precios más altos de los que están en zonas urbanas ya que los costos operacionales son mayor y la competencia es menor que en las zonas urbanas.

En el 1998 el Instituto de Investigación de la Pobreza publicó un estudio donde encontraron que:

- El gasto en alimentos es mayor dentro de los primeros tres días al recibir los vales de comida.

- Los niños consumen la misma cantidad de alimentos durante el mes, pero la de los adultos disminuye.
- Los hogares que compran alimentos varias veces durante el mes consumen la misma cantidad y aquellos que compran menos su consumo disminuye.

La revisión de la práctica de cuanto se gasta en alimentos por aquellos que preparan el alimento en los EU demuestra que:

- Los que preparan los alimentos y siguen un presupuesto no sacrifican la nutrición.
- Las recomendaciones de planificar y llevar un presupuesto no son llevadas a cabo por aquellos que dicen tener un presupuesto ajustado para alimentos. Se piensa que no tienen dinero adicional para comprar comestibles extra cuando están en ofertas ni tiempo y transportación para comparar precios en otros lugares.
- Comparados con los que no llevan un presupuesto, aquellos que sí no hicieron lo siguiente: hacer una lista de compras, comprar comestibles de uso frecuente en especial, comparar precios y usar cupones de descuentos.

Referencias:

Bradbard, S., Michaels, E., Fleming, K., and Campbell, M. (1997). *Understanding the food choices of low-income families: summary of findings*. USDA, Food and Consumer Service / *Cómo Entender los Alimentos que Escogen las Familias de Bajos Recursos Económicos: Resumen de los Resultados*. Servicio de Alimentos y al Consumidor del USDA. <http://www.usda.gov/fcs/oae/fspub.htm> (escoger nutri.pdf)

Kaufman, P.R., MacDonald, J.J., Lutz, S.M. and Smallwood, D.M. (1997). *Do the poor pay more for food? Item selection and price differences affect low-income household food costs*. Food and Rural Economics Division, Economic Research Service. USDA, Agricultural Economics Report / *¿Pagan Más los Pobres por los Alimentos? La Selección y los precios de los Artículos afectan a los Hogares de Bajos Recursos Económicos*. División de Alimentos y Economía Rural, Servicio de Investigación Económica, Reporte Económico Agrícola del USDA No. 759. <http://www.econ.ag.gov/epubs/pdf/aer759/>

Wilde, P. and Ranney, C., “A monthly cycle in food expenditure and intake by participants in the U. S. food stamp program.” Discussion paper no. 1163-98. June 1998. University of Wisconsin Institute for Research on Poverty. / “Gastos y Consumo de Alimentos Mensuales de los Beneficiarios en el Programa de Vale de Comidas” Escrito número 1163-98 Junio 1998. Instituto de la Investigación de Pobreza de la Universidad de Wisconsin. <http://www.ssc.wisc.edu/irp/pubs.htm>

Dinkins, J. M. (1997) “Food preparers: their food budgeting, cost-cutting, and meal planning practices.” Family Economics and Nutrition Review / “Los que preparan los alimentos: su presupuesto, control de gastos y planificación de comidas”. *Economía de la Familia y Reseña de Nutrición* Vol. 10, No. 2. Páginas 34-37.

IV. El programa de Wisconsin de vales de comida - Tarjetas EBT

En Wisconsin la tarjeta de Transferencia de Beneficio Electrónica es sólo para vales de comida. Una tarjeta adicional está disponible para el seguro médico. En algunos estados la tarjeta EBT puede ser utilizada para muchos tipos de beneficios. La tarjeta se utiliza para artículos de alimento (vale de comidas y artículos elegibles). Ni cigarrillos, pañales, papel y/o otros artículos no alimenticios pueden comprarse con la tarjeta. Usted puede utilizarla en supermercados y tiendas que muestran el signo de EBT. ¿Puede la tarjeta de EBT ser utilizada en otros comercios? Los arreglos han sido hechos con muchos almacenes a través de líneas estatales para aceptar tarjetas EBT, busque el signo en los establecimientos.

Puntos importantes de la tarjeta EBT

- Cada mes, los beneficios (la cantidad de dólar asignado) son añadidos a la cuenta de la tarjeta EBT.
- La fecha exacta que los beneficios están disponibles se basa en el 8vo dígito de su número de Seguro Social:

Si el número es ...	El dinero está disponibles el...
0	2do día de cada mes
1	3er día de cada mes
2	4to día de cada mes
3	5to día de cada mes
4	8vo día de cada mes
5	9no día de cada mes
6	11vo día de cada mes
7	12vo día de cada mes
8	14vo día de cada mes
9	15vo día de cada mes

- El número personal de identificación (Números de Identificación Personales) es elegido por el beneficiario cuando ellos reciben su tarjeta de EBT de Wisconsin. Pueden cambiar su número personal de identificación en cualquier momento llamando al 1-877-415-5164.
- El balance de la cuenta es mostrado en el recibo cada vez que la tarjeta de EBT es usada. Se puede comprobar también el balance llamando a la línea de EBT. También pueden verificar llamando al 1-877-415-5164.
- Se espera que la mayor parte de las tiendas que aceptan vales de comida aceptarán también las tarjetas de EBT. Las tiendas participantes deberían tener un letrero de EBT en su puerta.

- Los beneficios que no son utilizados en el mes se quedarán en la cuenta hasta que ellos sean consumidos. Sin embargo, si una tarjeta no es utilizada durante 90 días, los beneficios serán "congelados" como medida de seguridad. Los beneficios pueden ser reactivados si el beneficiario así lo solicita. Si no se utilizan dentro de 365 días ya no estarán disponibles.
- Si un beneficiario compra un producto con su tarjeta de EBT y devuelve el artículo a la tienda, un crédito será hecho a su cuenta de EBT. El dinero efectivo no será dado para artículos devueltos.
- Puede llamar al Coordinador EBT local o el asistente social para más cercano para información adicional.

Referencia: DWD y CITICORP.

Resumen por Carolyn Krueger, Especialista Programa Vidas de familias de UW-Extensión Febrero 2000