

DECISIONES PARA AHORRAR DINERO EN ALIMENTOS

LECCIÓN 10 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del estudiante

- El participante practicará el uso de anuncios de ventas especiales que ofrece la tienda y cupones para hacer buen uso de los dólares para alimentos

Materiales de enseñanza necesarios

- Tarjetas de cupones y ventas especiales que ofrece la tienda – copie y recorte las tarjetas de cupones y ofertas especiales de la tienda **O** use cupones y avisos de ofertas especiales verdaderas del supermercado.
- Cupones, avisos del supermercado y anuncios de ventas especiales que ofrecen los supermercados locales (opcional)
- Hoja de información “¿Es este un buen precio?” —una para cada participante.
(Nota: Ahorre en gastos de imprenta plastificando o usando una hoja de plástico para proteger las hojas de información marcándolas con un marcador borrable para que se puedan usar muchas veces.)
- Papelógrafo o pizarra acrílica con marcadores.

Enseñanza de la Lección 10

1. Pídales a los participantes que piensen sobre cómo han usado cupones y ofertas especiales que ofrece la tienda para comprar alimentos y luego que compartan con alguien que esté sentado cerca de ellos.
2. Infórmeles a los participantes que el tema de la sesión de hoy, el uso de ofertas especiales de la tienda y cupones para ahorrar dinero en el supermercado, requiere planificación y estrategia. Pregúnteles a los participantes qué les gustaría aprender en esta sesión. Escriba sus respuestas en la pizarra o papelógrafo.
3. Introduzca la lección diciendo:
El tomar tiempo para recortar cupones de revistas y periódicos de productos para cantidades que usted en realidad usa y leer los volantes de la tienda antes de ir de compras verdaderamente resulta en ahorros en el supermercado. Muchas veces hay ofertas especiales de la tienda y del fabricante en las etiquetas de los productos. Si usted encuentra estos anuncios en la tienda para productos que usa a menudo, pueden ser buenas compras aunque no los necesite en ese momento. Tenga en cuenta la cantidad de espacio disponible para guardar alimentos en su casa y si acaso el producto o productos durarán. El uso de tarjetas de ahorros del supermercado también puede ahorrarle dinero. A menudo las ofertas especiales solamente se ofrecen con la tarjeta de ahorros de la tienda. Generalmente se pueden obtener gratis. Es importante, al usar una tarjeta de ahorros de la tienda, verificar que los descuentos han sido restados. Por lo tanto, es muy importante revisar su recibo del supermercado después de hacer sus compras para estar seguro(a) que se aplicaron todos los ahorros.
4. Actividad: Cupones y ofertas especiales—¿Es este un buen precio?
 - Distribuya la hoja de trabajo a los participantes.
 - Distribuya 3 o 4 cupones u ofertas especiales de la tienda a los participantes.
 - Para cada cupón u oferta especial, pídale a los participantes que contesten las preguntas en la hoja de información.

- Anime a los participantes a compartir su decisión sobre si el cupón u oferta especial es un buen precio. ¿Por qué o por qué no? ¿Cómo llegaron a su decisión?
- *Nota al Educador: Algunos de los productos en los cupones de muestra son alimentos que **no** siempre serían buenas alternativas para una familia que está tratando de gastar sabiamente sus dólares para alimentos.

Conclusión de la Lección 10

Antes de hacer las preguntas de evaluación del final de la lección, diga lo siguiente a los estudiantes:

“Voy a hacer un par de preguntas que nos ayudarán a saber lo que oyeron ustedes hoy. No tienen que contestar las preguntas si no lo desean. Todas sus respuestas serán privadas.”

Preguntas del final de la sesión para la Lección 10:

¿Oyó usted algo nuevo sobre las ofertas especiales de tiendas y los cupones que lo(a) ayudará a ahorrar cuando use sus dólares para alimentos?

Escriba las respuestas de los participantes y otra información acerca de la lección en el formulario de Notas del Educador.

No escriba los nombres de los estudiantes individuales en los formularios de evaluación ni en las preguntas. No comparta respuestas individuales o comentarios de los estudiantes con otros maestros o personal.

CUPONES Y OFERTAS ESPECIALES — ¿ES ESTE UN BUEN PRECIO?

Para cada cupón u oferta especial:



- Escriba el nombre del alimento en la primera línea
- Conteste las preguntas
- Tome una decisión — ¿Es este un buen precio para usted?

Nombre del alimento:					
	Sí:	No:	Sí:	No:	Sí: No:
¿Necesito un cupón?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Es este un alimento que uso normalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Se echa a perder este alimento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Es este un buen precio comparado con la marca de la tienda o una marca barata de este alimento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Tome una decisión:	Sí:	No:	Sí:	No:	Sí: No:
¿Usaría yo este cupón u oferta especial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

CUPONES Y OFERTAS ESPECIALES – PÁGINA 1 DE 2

<p style="text-align: center;">Cupón de tienda</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">Espárragos</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">\$2.99 lb.</p> 	<p style="text-align: center;">Cupón de tienda</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">Coliflor</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">1.19¢ lb.</p> 
<p>Salsa de Tomates Lata de 16 oz.</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">59¢</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="font-size: 0.8em;">Marca de tienda</p> </div> 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">Bagels</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">99¢</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Cupón del fabricante Fecha de vencimiento 11/1/XX</p> </div>  <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">Pan</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;"><i>Ahorre \$.40 en cualquier pan de molde</i></p>	<p style="font-weight: bold;">Costilla de vacuno fresca</p>  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Precio especial \$4.29 la lb.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Cupón del fabricante Fecha de vencimiento 12/31/XX</p> </div>  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;"><i>Ahorre 35¢</i></p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Cupón de tienda</p> </div>  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Uvas rojas sin pepas</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">99¢ lb.</p> <p>Límite 3 libras con cupón</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; margin-top: 5px;">104</div>

 <p>Queso entero Colby</p> <p>\$4.99 lb.</p>	<table border="1"><tr><td data-bbox="808 163 1318 226">Cupón de tienda Vencimiento 11/30/XX</td></tr></table> <p>Pastel de calabaza fresco</p>  <p>\$4.59 cada uno</p>	Cupón de tienda Vencimiento 11/30/XX
Cupón de tienda Vencimiento 11/30/XX		

CUPONES Y OFERTAS ESPECIALES – PÁGINA 2 DE 2

<p style="text-align: center;">Oferta especial de la tienda</p> <p style="text-align: center;">Jamón asado recién rebanado</p>  <p style="text-align: center;">\$3.99 lb.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Cupón del fabricante Vencimiento 1/31/XX</p> </div>  <p style="text-align: center;">Huevos Ahorre 20¢</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Cupón del fabricante No hay fecha de vencimiento</p> </div>  <p style="text-align: center;">Cola</p> <p style="text-align: center;">Paquete de 12 refrescos Ahorre \$1.25</p>	<p style="text-align: center;">Todos los paquetes de regalo previamente empacados</p>  <p style="text-align: center;">20% de descuento (válido hasta 12/31/XX)</p>
 <p style="text-align: center;">Tomates frescos maduros</p> <p style="text-align: center;">\$.79 lb.</p>	 <p style="text-align: center;">Papas de Idaho Saco de 5 lb. \$1⁹⁹</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Cupón de tienda Vence 12/31/XX</p> </div>  <p style="text-align: center;">Galletas de Navidad a su elección</p> <p style="text-align: center;">Variedades seleccionadas de 12 unidades 2/ \$5</p>	<p style="text-align: center;">Maíz dulce fresco</p> <p style="text-align: center;">8/ \$2</p> 



Zapallo
fresco a su
elección

\$.69 la lb.



Zanahorias
\$.99 el ramo

(válido hasta 7/31/XX)

FORMULARIO DE COMENTARIOS

El tema de hoy era “Decisiones para ahorrar dinero en alimentos”

Tenemos mucho interés en sus comentarios sobre la lección de hoy. El llenar este formulario es voluntario y da a entender su consentimiento a participar. Todas las respuestas serán confidenciales hasta el grado que permita la ley. Los informes de Resumen u otros usos de esta información no lo(a) identificarán a usted de ninguna manera. Es posible que usemos sus comentarios para ayudarnos a describir el trabajo que hacemos y para mejorar lecciones futuras. Si usted tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con Shelley King-Curry, (608) 265-5069 ¡Gracias!

¿Cuánto le ayudó la lección de hoy?

- me ayudó mucho
- me ayudó
- me ayudó un poco
- no me ayudó

Escriba una cosa que aprendió hoy que tratará de hacer en su casa:

Por favor díganos si había algo que usted quería aprender en esta sesión que no se enseñó y que habría satisfecho sus necesidades.

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 10

Nombre del Educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número en el grupo (escriba “1” si es un estudiante individual)

Respuestas de los participantes a las preguntas de la “Conclusión de la lección”:**¿Oyó usted algo nuevo acerca de las ofertas de la tienda y cupones que lo(a) ayudarán a ahorrar cuando use sus dólares para alimentos?**

Escriba el número de participantes que respondieron: “SÍ” _____

“NO” _____

“No estoy seguro” o “No sé” _____

Evaluación del Educador de la lección y de cómo fue recibida la lección por los participantes:**Otros comentarios de los participantes:****Nota al Educador:**

Complete este formulario después de cada vez que enseñe esta lección. Entrégueselo a su supervisor.



Wisconsin Nutrition Education Program

UW-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX requirements. OCT-11

PAGE 10

WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, FoodShare Wisconsin, and local partners. In Wisconsin, FoodShare can help provide a healthy diet. To find out more about FoodShare, call your local FoodShare office.