

COMIDAS FUERA DE LA CASA

LECCIÓN 12 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del estudiante

- El participante escoge alimentos más económicos cuando come fuera de su casa.
- El participante incluye las comidas que come fuera de su casa cuando planifica los gastos para alimentos.

Materiales de enseñanza necesarios

- Tarjetas de situaciones “Comamos afuera” (plastificadas)
- Tarjetas “Digo que no” – una por participante
- Tarjetas “Tengo una idea mejor” – una por participante
- Dinero de juguete (billetes y monedas)
- Hoja de información “Comparación de costos: Comida saludable en casa o en un restaurante”
- Papelógrafos o pizarra acrílica con marcadores

Información de fondo para el Educador:

Esta lección usa el juego “Comamos afuera” para ilustrar los costos de comer fuera de la casa, especialmente cuando el comer afuera es el resultado de no haber planificado por adelantado (por ejemplo: se le olvidó ir al supermercado y decide, sin pensarlo, llevar a su familia hambrienta a un restaurante de comida rápida).

Se espera que el juego produzca un diálogo saludable acerca de las comidas en restaurantes. Es posible que los participantes tengan algunas ideas particularmente buenas para alternativas más económicas que las que se describen en el juego.

Para asegurarse de que la información que se comparte durante la discusión es correcta, es importante que el instructor esté preparado y que tenga información al día sobre los costos reales locales para las situaciones que se describen en el juego. Puede ser necesario cambiar algunos de los detalles (por ejemplo, costos) de algunas situaciones para que sean más realistas en la comunidad en que usted enseña.

Enseñanza de la Lección 12

1. Pídeles a los participantes que conversen con la persona que está junto a ellos acerca de una comida o snack reciente que comieron fuera de su casa.
2. Infórmeles a los participantes que el tema de la sesión es alternativas más económicas cuando se come fuera de la casa. Pregúnteles a los participantes qué les gustaría saber acerca de este tema y escriba sus respuestas.
3. Introduzca el tema pidiéndoles a los participantes que hagan una lista de las maneras en que planifican por adelantado los alimentos que van a comer. Haga una lista de todas las respuestas que pueden nombrar en un minuto en un papelógrafo o pizarra. (Si el grupo es grande, divídanse en dos grupos más pequeños y vean cuál grupo es capaz de crear la lista más larga.)
4. Haga la transición a la discusión sobre **las comidas fuera de casa** con comentarios como, “También debemos planificar para los días en que comeremos fuera de casa.”

5. Pídales a los participantes que hablen de las razones para comer fuera de la casa. Escriba tantas como sea posible en el papelógrafo o pizarra para que todos los estudiantes las vean. Posibles respuestas pueden ser: para ahorrar tiempo, es más fácil que cocinar, no me gusta cocinar, a menudo no estamos en casa cuando es hora de comer, podemos comer alimentos que no podemos preparar en casa, a los niños les gusta más, etc.
6. Arregle el juego e introdúzcalo como una manera divertida de pensar sobre los costos de comer fuera de la casa.
 - Ponga las tarjetas de situaciones cara abajo en la mesa e invite a los participantes a reunirse a su alrededor para que todos puedan ver.
 - Dé a los participantes \$25 (combinación de monedas y billetes) en dinero de juguete –esto representa la cantidad de dinero que cada familia ha reservado para pagar por alimentos que se comen fuera de la casa durante la semana.
 - Dé a cada participante una tarjeta “Digo que no.”. Los participantes pueden usar esta tarjeta en cualquier momento para evitar la tentación de comer afuera. Explique que el uso de esta tarjeta es similar a situaciones en que es necesario decir “no” a amigos o a los niños cuando comer afuera no es una buena idea.
 - Dé a cada participante una tarjeta “Tengo una idea mejor.” Explique que esta tarjeta se puede usar en cualquier momento durante el juego para responder a una Tarjeta de Situación. Si el participante usa una tarjeta “Mejor idea,” él(ella) debe compartir con el resto del grupo una idea que costaría menos que lo que se describe en la Tarjeta de Situación.
 - El primer participante escoge una tarjeta de situación de la mesa y la lee en voz alta. El participante tiene tres alternativas: hacer lo que dice la tarjeta, usar su tarjeta “Digo que no” o usar una tarjeta “Idea mejor” para evitar gastar dinero en ese momento.
 - Después que el participante decide qué hacer, promueva una discusión de grupo sobre la situación con preguntas como: ¿En qué situación similar se han encontrado ustedes? ¿Qué decisión diferente podrían tomar para ahorrar dinero si se encontraran en una situación similar?
 - Continúe hasta que se usen todas las Tarjetas de Situaciones.

Resuma las estrategias que se han identificado para evitar que los gastos en comidas fuera de la casa se descontrolen:

- reservar dinero cada semana o mes y no gastar más de esa cantidad para comer afuera.
- aprovechar cupones y ofertas especiales al comer afuera.
- la comida para llevar puede ser mucho más económica que comer en un restaurante si usted compra solamente una parte de la comida y prepara otros alimentos en la casa (por ejemplo, preparar una ensalada o fruta y leche en vez de comprar papas fritas y refrescos)
- lleve una manzana o palitos de zanahoria en el bolsillo, para comer con su comida cuando coma afuera—podrá pedir menos y su comida será más saludable.
- pídale otras sugerencias a los participantes.

Proporcione copias de la hoja de información “Comparación de costos: Comida saludable en casa o en un restaurante” para que los participantes se las lleven.

Conclusión de la Lección 12



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 han oído 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 12:

- ¿Ha oído usted por lo menos una manera de comer afuera de vez en cuando sin gastar demasiado?
- Si usted usara las ideas de esta lección para gastar menos en comidas fuera de la casa ¿cuánto dinero ahorraría a la semana?

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.

TARJETAS DE SITUACIONES — PÁGINA 1 DE 2

<p>Usted aprovecha un cupón “2 por 1” y almuerza con un amigo en un café local.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$6.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>	<p>No tiene ganas de cocinar. Llama para que le traigan una pizza.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$15.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>
<p>No hay tiempo para empacar un almuerzo para el trabajo. Usted compra papitas fritas y un refresco de la máquina expendedora.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$2.50</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>	<p>Ustedes planifican una comida especial para la familia una vez al mes y le toca a su hijo escoger el lugar. Quiere ir a Tratar lácteos. Cuesta \$19.00 y usted tiene \$10.00 ahorrados.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$9.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>
<p>Usted está cansada después de las entrevistas para trabajos. Ve un anuncio para hamburguesas por \$.99 y va a la ventana de servicio y pide 5 hamburguesas. Las papas fritas y los refrescos la tientan y los compra también.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$15.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>	<p>Es su día libre. Como algo especial una vez a la semana, usted lleva a su hijo de 3 años a un restaurante y comparten una porción del especial del día. Hoy es espagueti—su favorito.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$5.50</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>
<p>Es el cumpleaños de su hija. Usted la lleva a ella y a 4 amigas a un restaurante de comida rápida para almorzar y una fiesta.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$20.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>	<p>Su hijo gana un cupón de \$4.00 para pizza porque leyó 10 libros en la escuela. La pizza cuesta \$15.00.</p> <p style="text-align: center;">Gasta \$11.00</p> <p style="text-align: right;">MFF 12</p>

Le acaban de pagar. Usted lleva a su familia a un buffet “todo lo que pueda comer.”

Gasta \$32.00

MFF 12

Va de compras a la hora de almuerzo. En vez de almorzar, compra una barra de dulce grande y un refresco.

Gasta \$2.50

MFF 12

TARJETAS DE SITUACIONES — PÁGINA 2 DE 2

<p>El evento “puertas abiertas” de la escuela comienza una hora después del trabajo. Usted pasa a buscar hamburguesas por \$.99 cada una para comer en casa. Prepara palitos de zanahoria, rebanadas de manzana y vasos de leche para servir con las hamburguesas.</p> <p>Gasta \$5.00</p> <p>MFF 12</p>	<p>El juego de béisbol de su hija termina tarde. Todos tienen hambre y usted pasa a buscar un cubo de pollo frito camino a casa.</p> <p>Gasta \$12.00</p> <p>MFF 12</p>
<p>Le encanta el olor de los “brats (salchichas)” asándose en el puesto de alimentos para recaudación de fondos. Usted compra dos y los disfruta.</p> <p>Gasta \$4.00</p> <p>MFF 12</p>	<p>Usted aprovecha que es “martes de tacos” en el restaurante mexicano local. Usted toma agua en vez de un refresco.</p> <p>Gasta \$2.00</p> <p>MFF 12</p>
<p>Es un día hermoso y soleado. Sus compañeros de trabajo la invitan a caminar a la “deli” a dos cuadras de distancia para almorzar.</p> <p>Gasta \$7.00</p> <p>MFF 12</p>	<p>Es viernes por la noche. Su hijo de 15 años le pide dinero para comer con sus amigos camino al juego de baloncesto.</p> <p>Gasta \$6.50</p> <p>MFF 12</p>
<p>[Añada su propio texto personalizado]</p> <p>MFF 12</p>	<p>[Añada su propio texto personalizado]</p> <p>MFF 12</p>

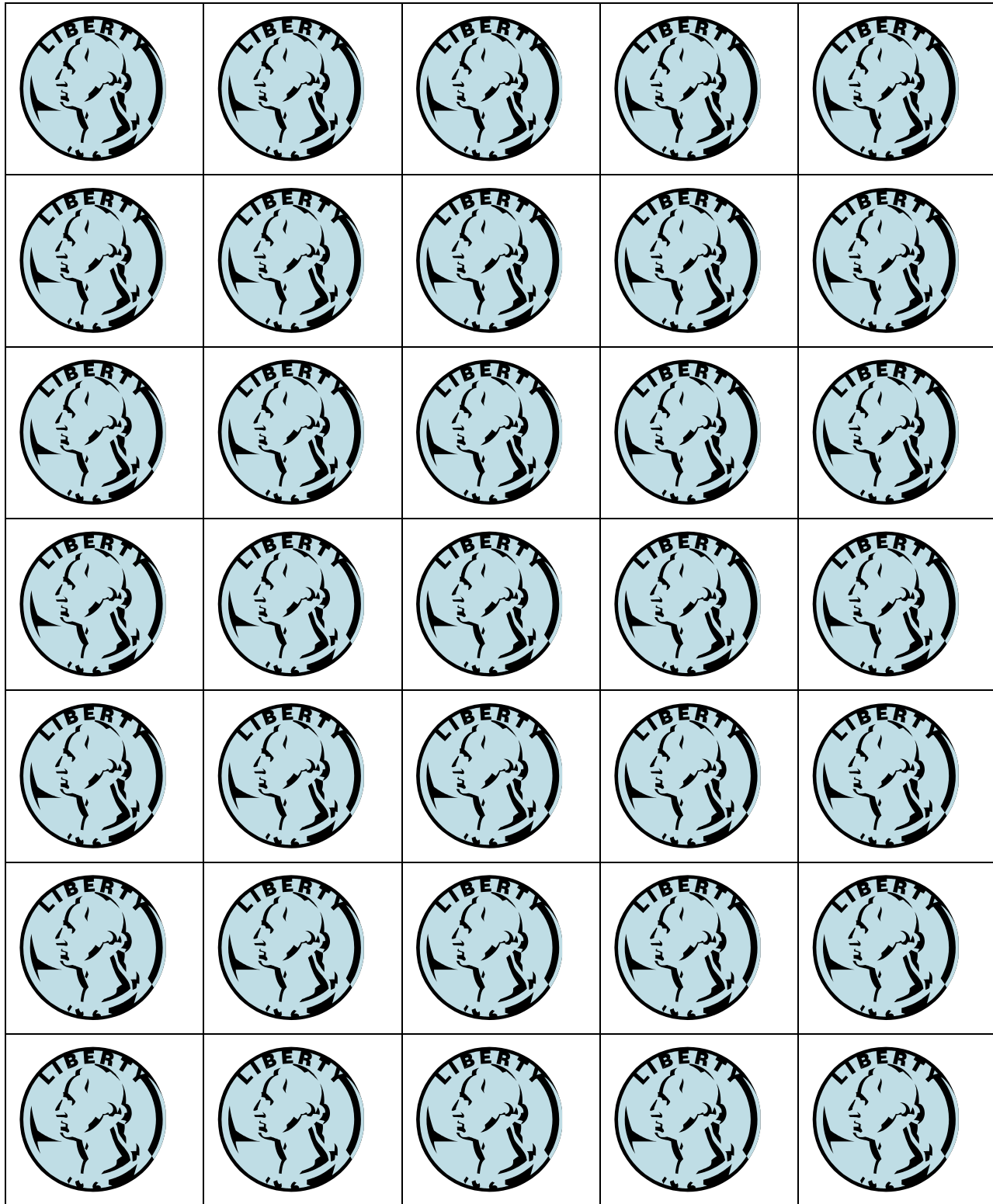
[Añada su propio texto
personalizado]

MFF 12

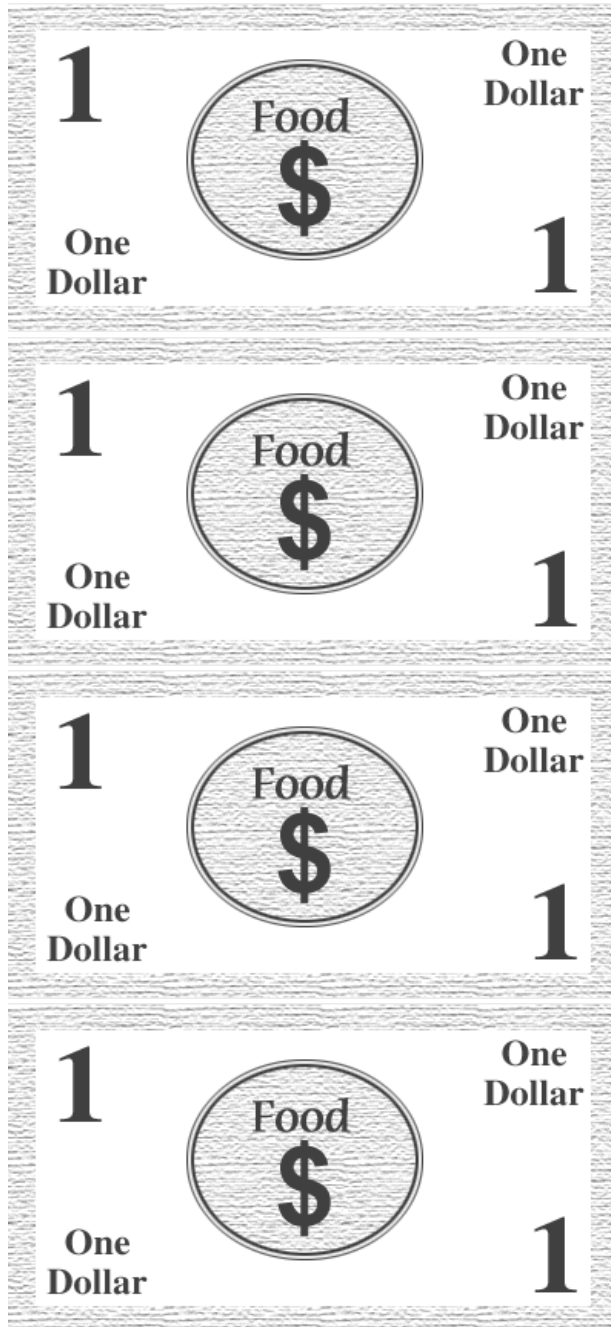
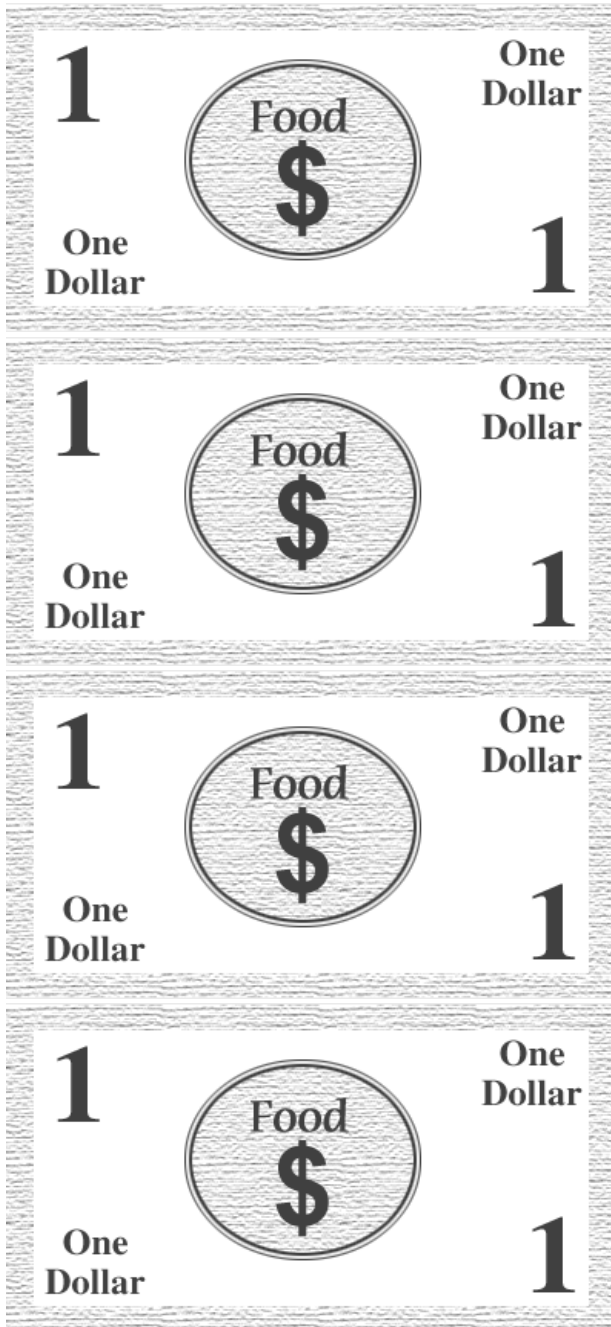
[Añada su propio texto
personalizado]

MFF 12

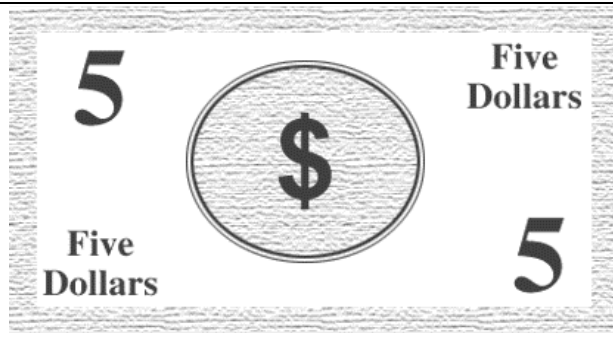
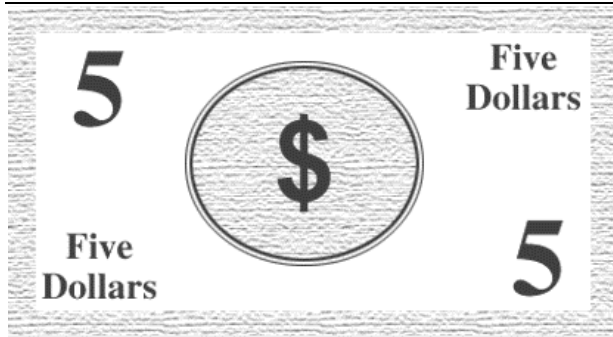
DINERO DE JUGUETE



DINERO DE JUGUETE



DINERO DE JUGUETE





<p>Digo que “NO”</p> <p>MFF 12</p>	<p>¡Tengo una <i>idea mejor!</i></p> <p>MFF 12</p>
<p>Digo que “NO”</p> <p>MFF 12</p>	<p>¡Tengo una <i>idea mejor!</i></p> <p>MFF 12</p>
<p>Digo que “NO”</p> <p>MFF 12</p>	<p>¡Tengo una <i>idea mejor!</i></p> <p>MFF 12</p>
<p>Digo que “NO”</p> <p>MFF 12</p>	<p>¡Tengo una <i>idea mejor!</i></p> <p>MFF 12</p>
<p>Digo que “NO”</p> <p>MFF 12</p>	<p>¡Tengo una <i>idea mejor!</i></p> <p>MFF 12</p>

Comparación de costos: Comida saludable en casa o Restaurante

Desayuno:

Burrito para el desayuno	Precio en casa	Precio en un Restaurante (McDonald's)
Tortilla de 1- 6 pulgadas	\$0.07	N/A
1 huevo	\$0.11	N/A
1 onza de queso	\$0.31	N/A
2 cucharadas de salsa	\$0.18	N/A
1 taza de jugo de naranja	\$0.31	N/A
TOTAL:	\$0.98	\$2.38

Batido de fruta	Precio en casa	Jugo Jamba
1 taza de leche con poca grasa	\$0.13	N/A
6 onzas de yogur con poca grasa	\$0.47	N/A
1 plátano	\$0.19	N/A
¼ taza de blueberries (arándanos)	\$0.28	N/A
TOTAL:	\$1.07	\$3.85

Almuerzo:

Ensalada mixta con pollo	Precio en casa	Ensalada de pollo Mandarin de Wendy's
1 taza de lechuga romaine	\$0.33	N/A
½ taza de zanahorias	\$0.10	N/A
¼ taza de pepinos	\$0.20	N/A
4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla	\$1.12	N/A
2 cucharadas de aliño con poca grasa	\$0.15	N/A
½ taza de Wheat Thins	\$0.29	N/A
TOTAL:	\$2.19	\$4.99

Comida (cena):

Hamburguesas con papa asada	Precio en casa	Double Stacker con papa de Wendy's
Pan de hamburguesa	\$0.14	N/A
3 onzas de carne de vaca molida con poca grasa	\$0.48	N/A
1 rebanada de tomate fresco	\$0.10	N/A
¼ taza de lechuga romaine	\$0.08	N/A
1 papa asada	\$0.40	N/A
TOTAL:	\$1.20	\$2.38

Manzana con salsa de caramelo	Precio en casa	Apple Dippers de McDonald's
2.4 onza de manzanas rebanadas	\$0.15	N/A
.8 onzas de salsa de caramelo	\$0.28	N/A
TOTAL:	\$0.43	\$0.99

SUMA TOTAL:	\$6.87	\$14.59
--------------------	---------------	----------------

FORMULARIO DE COMENTARIOS

El tema de hoy era “Las comidas fuera de la casa”

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 un consejo para comprar que aprendió hoy que tratará de usar 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 12

Nombre del Educador:: _____



Wisconsin Nutrition Education Program

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

PAGE 15

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.

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":

¿Ha oído por lo menos una manera de comer afuera de vez en cuando sin gastar demasiado?

Escriba el número de participantes

"SÍ" _____

"NO" _____

"No estoy seguro" o "No sé" _____

Si usted usara las ideas de esta lección para gastar menos en comidas fuera de la casa ¿cuánto dinero ahorraría a la semana?

Escriba el número de participantes

"\$5 - \$10" _____

"\$1 - \$4" _____

"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.

