

DINERO PARA ALIMENTOS

UN PLAN DE ESTUDIOS SOBRE
LA PLANIFICACIÓN DE GASTOS PARA
OBTENER LOS ALIMENTOS DE LA
FAMILIA



UW Extension Programa educativo de nutrición de Wisconsin (WNEP siglas en ingles)

UW-Extensión provee oportunidades de igualdad en el empleo y programas, incluyendo los requerimientos del título IX.

El WNEP es auspiciado por el programa de estampillas o cupones de alimentos del USDA, UW-Extensión, programa de Wisconsin de compartir alimentos (FoodShare Wisconsin), y auspiciadores locales. En Wisconsin, el programa de compartir alimentos ayuda a obtener una dieta saludable; para más información llamar a la oficina de dicho programa más cercana a su localidad.

DINERO PARA ALIMENTOS



UN PLAN DE ESTUDIOS SOBRE LA PLANIFICACIÓN DE GASTOS PARA OBTENER LOS ALIMENTOS DE LA FAMILIA

❖ TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL - ENERO 2009:

Ana L. Pabón, MS
Maestría en Planificación Financiera de la Universidad del Estado de Kansas (KSU).

❖ ACTUALIZADO Y REVISADO – JULIO 2007

Shelley King-Curry
WNEP Especialista del Programa de Vidas de Familia, Universidad Wisconsin-Extensión
Nancy Coffey
Coordinadora del Programa de Nutrición, Eau Claire
Rebecca Gutzman
Coordinadora del Programa de Nutrición, Condado de Columbia y Dodge
Joy Fletcher
Educatora del Programa de Nutrición, Condado de Dane
Kristine Shaeffer
Educatora del Programa de Nutrición, Condado de Fond Du Lac

❖ TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL - PRIMAVERA 2006

Ana L. Pabón, MS
Maestría en Planificación Financiera de la Universidad del Estado de Kansas (KSU).

❖ DICIEMBRE 2000

Carolyn Krueger
Especialista del Programa de Vidas de Familia, Universidad Wisconsin-Extensión
Patricia Ludeman
Agente de Vidas de Familia, Condado de Dane
Beverly Phillips
Coordinadora Asistente del Programa de Nutrición de Wisconsin, Universidad Wisconsin-Extensión
Barbara Roder
Agente de Vidas de Familia y Coordinadora del Programa de Nutrición, Condado de Fond Du Lac
Ellen Henert
Especialista de Medios, Ciencias Nutricionales, Universidad Wisconsin-Extensión

Agradecimientos:

Los Coordinadores de Programas de Nutrición y Educadores de Nutrición de los siguientes condados pre-examinaron las lecciones y actividades y proveyeron sus valiosas ideas que ayudaron al desarrollo del currículo “Dinero Para Alimentos”:

Condado de Fond du Lac

Pam Nelson, Kristine Schaeffer, Sharon Woolhether

Condado de Dane

Brian Benford, Joy Fletcher, Diane Friis, Jackie Gehin, Lesly Scott

Condados de Dunn, Barron y St. Croix

Lana Anderson, Karen Fritz, Audrey Held, Martha Mabis

Los fondos para el desarrollo de “Dinero Para Alimentos” fueron provistos por el Programa de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión (WNEP).

Preguntas o comentarios acerca de este currículo, favor de dirigirlas a:

Shelley King-Curry

301 Extension Building

432 N. Lake St

Madison, WI 53706-1498

(608) 265-5069

Email: shelley.king-curry@ces.uwex.edu

Beverly Phillips

301 Extension Building

432 N. Lake St.

Madison, WI 53706-1498

(608) 262-0384

Email: beverly.phillips@ces.uwex.edu

DINERO PARA ALIMENTOS

TABLA DE CONTENIDO

	<u>Página</u>
Introducción	i
Objetivos de las lecciones	iii
Cómo utilizar este currículo	v
Evaluando las necesidades educativas de los participantes	vii
La evaluación del impacto del programa	xv
Lecciones:	
1- Planificación: Cómo obtener suficiente dinero para alimentos	1
2A - El juego del dinero	26
2B- Dinero que viene y dinero que se va	34
2C- Un presupuesto para la familia	48
3- Administrando su dinero	60
4- Alimentos que se necesitan - Alimentos que son deseados	73
5- Selección de alimentos de la guía pirámide de alimentos	81
6- ¿Por qué planificar comidas con anticipación?	88
7- Planificación de comidas	98
8- La preparación de una lista para la compra de comestibles	106
9- Alimentos que se deben tener a la mano	120
10- Opciones para ahorrar dinero en alimentos	127
11- Ideas para la compra de alimentos	134
12- Cenando fuera de casa	144
13- Materiales educativos suplementarios	156

INTRODUCCIÓN

El objetivo del plan de estudios “Dinero para Alimentos” es ayudar a familias con recursos limitados obtener sus alimentos. El medio para alcanzar este objetivo es educando a las familias hispanas sobre cómo manejar los recursos económicos, permitiendo a los participantes comprar alimentos adecuados y nutritivos a lo largo del mes. Las lecciones están diseñadas para familias que utilizan los vales de comida del estado, pero puede ser utilizado con todo tipo de audiencia de bajos recursos económicos.

Formato de la lección:

“Dinero para Alimentos” es una serie de lecciones interactivas cortas que se utilizan para dar clases sobre la planificación de comidas y como utilizar el dinero en comestibles. La mayor parte de las lecciones están diseñadas para ser enseñadas en 20 minutos o menos en grupos pequeños ya que son más adaptables para poder enseñar a los participantes individualmente.

Los educadores pueden decidir enseñar algunas o todas las lecciones. No es necesario enseñar las lecciones en el orden numérico; sin embargo las Lecciones 2A, 2B y 2C deberían ser enseñadas en ese mismo orden.

Cada lección incluye:

- Guía de enseñanza para el educador
- Hojas de trabajo y/o folletos
- Actividades y juegos, incluso todos los componentes e instrucciones
- Preguntas de evaluación e instrumentos

Contenido de la lección

Los consumidores que poseen conocimientos sobre cómo administrar los recursos económicos básicos de la familia y de como comprar alimentos adecuados, estarán mejor preparados para proporcionar alimentos nutritivos para sus familias. Muchos participantes que utilizan los vales de comida son compradores inteligentes que tienen mucho cuidado y tratan de rendir sus dólares. Muchos son conscientes de cómo utilizar y administrar sus recursos y tienen estrategias de cómo lograr que sus dólares sean suficientes para la compra de comestibles; pero muchas otras familias relatan que ellos con frecuencia o de vez en cuando se quedan sin alimentos, o comen menos debido a la carencia de sus recursos.

La administración de los recursos disponibles y estrategias al momento de comprar de alimentos tienen que ver con cómo pueden ser mejor capaces de lograr que el alimento dure hasta el último día del mes. Estas habilidades y estrategias son los objetivos de “Dinero para Alimentos”:

1. Tener un plan de gastos escrito, incluso una cantidad designada aparte para gastar en alimentos cada semana o mes.
2. Comprar alimentos más de una vez al mes.
3. Planificación de comidas antes de ir de compras - un plan de menú escrito, o en mi cabeza.

4. Compra de alimentos que estén en una lista - lista escrita o una lista mental de la comida necesaria.
5. Almacenar comestibles básicos o que se utilizan con frecuencia cuando ellos están en venta, o a buen precio.
6. Identificar y utilizar recursos de alimentos de la comunidad.

Actividades educativas que permitan fomentar e incrementar habilidades sobre la administración de recursos y alimentos, animará a los participantes a incorporar estas prácticas en su estilo de vida. Las familias que aprenden y usan varias de las estrategias y habilidades serán mejor capaces de obtener el alimento adecuado y hacerlo durar a lo largo del mes.

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.

CÓMO UTILIZAR ESTE CURRÍCULO

Utilizando *Dinero para Alimentos*:

Dinero para Alimentos está diseñado para ser utilizado en el Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin. El plan de estudios consiste en lecciones interactivas basadas en la capacidad de los participantes para manejar sus recursos para poder cubrir sus necesidades, y tiene como objetivo mejorar su seguridad al obtener los alimentos. Es asumido que la seguridad de alimentos será mejorada si y cuando los hogares aprenden y practican las habilidades para planificar el presupuesto y asignar el dinero adecuado para los alimentos. Los autores de este plan de estudios mantienen que los participantes que aprenden a manejar con éxito sus dólares de alimentos para sus familias serán capaces de usar aquellas mismas habilidades para poder manejar otros asuntos personales o gastos de la familia.

Las cuestiones específicas relacionadas con la dirección de gastos no alimenticios no deberían ser el foco de enseñanza dentro del *Programa de Administración de Recursos de Alimentos para Hispanos de Bajos Ingresos*. Los gastos no alimenticios deberían ser dirigidos sólo en el contexto de cómo los gastos de alimentos son afectados. Los participantes que requieren la educación de administración de recursos más extensa deberían ser referidos a otras agencias u otro personal de extensión que son apoyados por fondos gubernamentales, además de los del programa de Vale de Comidas.

Enseñanza de adultos:

Los adultos quieren que su aprendizaje sea centrado en sus problemas y personalizado. A los adultos les gusta estar activamente envueltos en las lecciones, en vez de escuchar pasivamente. Muchos adultos están poco dispuestos a revelar demasiada información personal y arriesgar "el fracaso" en frente de un forastero o un grupo. Muchas de las actividades sobre el *Dinero para Alimentos* son diseñadas para llevarse a cabo en pares o grupos pequeños, no a solas. La divulgación de información personal puede ser minimizada usando estudios de casos y actividades que se refieren a experiencias comunes y no a experiencias personales.

Muchas personas con mayor probabilidad cambiarán su comportamiento si ellos han hablado con alguien sobre su nuevo comportamiento; ellos han hecho un compromiso verbal de cambiar y ellos han practicado el comportamiento deseado en el ajuste educativo. Las lecciones incorporan la discusión, la práctica de habilidades y el ajuste de objetivo para crear el cambio de comportamiento.

Utilización de las lecciones:

Muchas de las lecciones requieren alguna preparación de antemano. Toda la guía de enseñanza de materiales, materiales de actividad, evaluación y folletos del participante es incluida. Algunos materiales adicionales como fichas, platos de papel, plumas y lápices pueden ser necesarios. También, las tareas adicionales como fotocopias, recortar, preparar los juegos, etc. pueden ser requeridas. "Los materiales necesarios" a principios de cada lección describen qué se requiere

para cada enseñanza. Antes de usar el plan de estudios de cada lección, asigne tiempo para completar estas tareas. Cuando prepare los materiales de las actividades, debería usar colores siempre que sea posible para hacer las actividades más interesantes. Por favor comparta con los autores del plan de estudios cualquier variación creativa o usos de los materiales que usted diseñe.

La enseñanza de las lecciones individualmente o como una serie:

Lecciones individuales:

La mayor parte de las lecciones han sido diseñadas para que puedan ser usadas individualmente como una lección corta e independiente para un grupo o individuo, excepto lecciones 2A, 2B y 2C que deberían ser siempre enseñadas juntas.

Después de enseñar una lección, pida a los participantes responder a la pregunta de la “Conclusión de la lección” y completar la forma de “Notas del educador”. Pida a los participantes completar la forma de “Comentarios”.

Serie corta de lecciones:

Los educadores que tienen la oportunidad de enseñar unas lecciones a un individuo o grupo pueden seleccionar de las siguientes sugerencias para una serie corta de lecciones sobre un tema particular:

Tema:	Lecciones:
Cuánto gastar para alimentos	1 y 3
La creación de un plan de gastos	2A, 2B, 2C, y 3
Opciones de alimentos con poco dinero	4,5, y 12
La planificación de comidas	6, 7, 9, y 12
La compra de alimentos	8, 9, 10. 11 y 13

Después de enseñar cada lección pida a los participantes responder a la pregunta de la “Conclusión de la lección” y completar la forma de “Notas del educador”. Pida a los participantes completar la forma de “Comentario”.

Serie larga de lecciones:

Los educadores que tienen la oportunidad de enseñar una serie más larga de lecciones son animados a seleccionar una de las siguientes lecciones:

Tema:	Lecciones:
Planificación	1, 2A, 2B, 2C, 3, 6, 7, y 8
Creación de opciones	4,5, 7, 8, 9, 10, II, y 12
Planificación de comidas y compra de Alimentos	6,7, 8, 9, 10, II, 12 y 13
Dinero para alimentos, serie completa	Todas las lecciones

Antes de enseñar una serie larga de lecciones, hacer que los participantes completen preguntas para el principio del programa *Dinero para Alimentos*. Después de enseñar cada lección pida a los participantes responder a la pregunta de la “Conclusión de la lección” y completar la forma de “Notas del educador”. Pida a los participantes completar la forma de “Comentario”.

EVALUANDO LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DE LOS PARTICIPANTES

La información y las habilidades requeridas por los participantes en el programa educativo *Dinero para Alimentos*, probablemente variarán mucho. Los participantes serán más entusiásticos y se beneficiarán más de las lecciones y actividades que sean específicos a las necesidades e intereses de ellos. Hay numerosos instrumentos y actividades que los educadores pueden utilizar para evaluar las necesidades e intereses de los participantes. Unos instrumentos sugeridos para el uso con *Dinero para Alimentos* son incluidos aquí.

Me gustaría aprender sobre:

Esta evaluación puede ayudar a distinguir las prioridades de cómo las lecciones deben ser enseñadas a un grupo o individuos.

Actividad dólares de alimentos y yo:

Esta actividad en grupo puede fomentar una discusión general de muchos de los temas que son incluidos en las lecciones de *Dinero para Alimentos*. El educador puede medir el interés de los participantes a ciertos temas escuchando sus comentarios e impresiones.

Actividad se regalan \$20 dólares:

Esta actividad simple animará a los participantes a expresar ideas y ayudar al grupo a aprender un poco sobre otros en la clase. Indique al grupo que algunos de nuestros valores y las necesidades son reflejados en las opciones que tomamos.

Actividad de la familia feliz:

Esta actividad esta diseñada para que los participantes compartan con el grupo lo que es importante para ellos para tener y mantener una familia feliz. Utilice para que los participantes hablen de sobre la toma de dediciones.

Listado de corroboración de Dinero Para Alimentos:

Las preguntas de la lista de corroboración son diseñadas para ser usadas como un instrumento para documentar cambios en el comportamiento de los participantes que ocurren subsecuentes a la participación en el programa educativo. También las respuestas de las preguntas de corroboración, antes de comenzar un nuevo programa educativo, pueden proveer al educador información valiosa sobre las necesidades de los participantes.

ME GUSTARÍA APRENDER SOBRE

Coloque una marca (X) en las declaraciones cuales usted desea aprender o saber más de ellas. Esta información ayudará al instructor a planificar las lecciones y los temas que le puedan interesar a usted.

- Cuánto dinero yo debo gastar en alimentos cada semana para mi familia. Qué programas de la comunidad yo puedo usar para ayudarme a alimentar a mi familia. Lección 1**
- Cómo puedo planificar gastos para mi familia de modo que tengamos bastante dinero para comprar el alimento durante todo el mes. Lección 2**
- Cómo puedo manejar mi dinero de alimentos para no quedarnos sin dinero antes del final del mes. Lección 3**
- Cómo puedo saber la diferencia entre la comida que "quiero" y la comida que realmente "necesito". Lección 4**
- Cómo puedo elegir a bajo costo comida nutritiva para mi familia. Lección 5**
- Cuáles son las ventajas de planificar comidas por adelantadas. Lección 6**
- Cómo puedo planificar comidas para mi familia. Lección 7**
- Ideas para cómo escribir una lista de compra de comestibles que me ayude a ahorrar el dinero en el mes. Lección 8**
- Ideas de comidas que cada cocina debería tener. Lección 9**
- Cómo decidir si los "especiales" y los "cupones" de descuentos son realmente favorables. Lección 10**
- Ideas para hacer cómo hacer compra de comestibles y poder ahorrar realmente el dinero. Lección 11**
- Cómo cenar fuera de la casa sin quebrarse el bolsillo. Lección 12**

ACTIVIDAD DÓLARES DE ALIMENTOS Y YO

Pase alrededor un tazón de dulces de chocolate M&M (o un tazón de tiras de papeles) en los colores de la lista de abajo. Cada persona debe seleccionar 2 ó 3 dulces o 2 ó 3 papeles, asegurándose que cada persona no tenga 2 ó 3 del mismo color. Ponga los artículos seleccionados delante de ellos. Los participantes entonces procederán a completar las declaraciones siguientes basado en el color de sus dulces o papeles:

ROJO: Cuando hago compras de alimentos, a menudo compro algo que no planifique comprar, como...

VERDE: Si yo tuviera 10 dólares adicionales para gastar en alimentos, yo compraría...

AMARILLO: Un alimento en el que pienso que gasto demasiado, es...

NARANJA: Un alimento de el cual me gustaría saber más sobre y cómo comprarlo, es...

MARRÓN: En cuanto a la compra de alimentos se refiere, realmente no me gusta...

AZUL: En cuanto a la planificación de comidas, yo...

Opcional:

Use la página siguiente como una transparencia. La transparencia será sobre todo provechosa si cada declaración sobre la transparencia es en el color apropiado de la lista anterior.

ROJO: Cuando hago compras de alimentos, a menudo compro algo que no planifique comprar, como...

VERDE: Si yo tuviera 10 dólares adicionales para gastar en alimentos, yo compraría...

AMARILLO: Un alimento en el que pienso que gasto demasiado, es...

NARANJA: Un alimento del cual me gustaría saber más y cómo comprarlo, es...

MARRÓN: En cuanto a la compra de alimentos se refiere, realmente no me gusta...

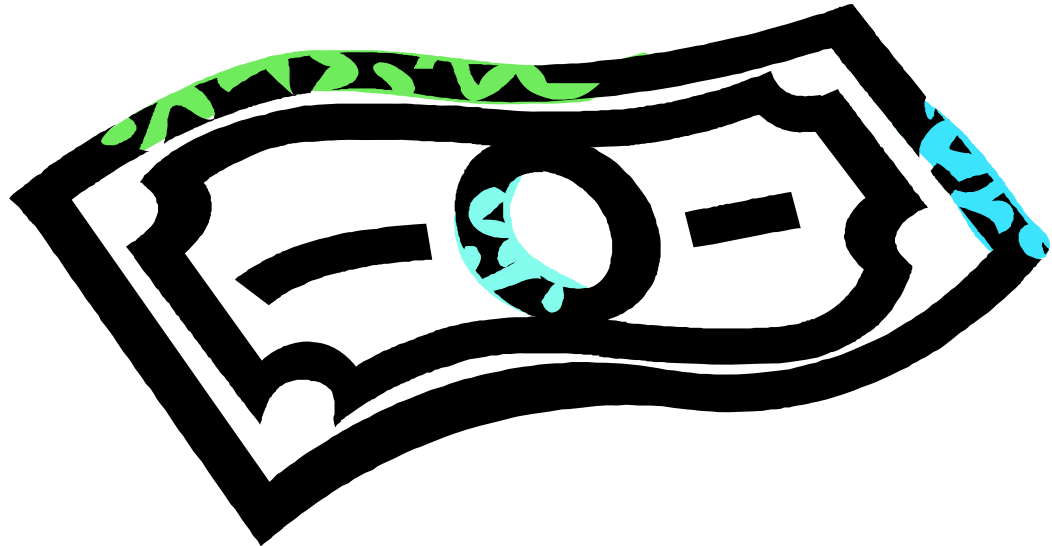
AZUL: En cuanto a la planificación de comidas, yo...

ACTIVIDAD SE REGALAN \$20 DOLARES

Copia y recorta el billete de \$20.00 ficticio de esta página. Diga a los participantes que usted desea que cada uno finja que ellos tienen 20.00 dólares adicionales hoy y que ellos deben gastarlo en alimentos.

Dé el billete de \$20.00 dólares a un participante y que la persona le diga al grupo lo que él o ella comprarían. Entonces, esa persona le da a otro participante los \$20 dólares, etcétera hasta que todos hayan participado.

\$20 Dólares



\$20 Dólares

ACTIVIDAD —LA FAMILIA FELIZ

Esta actividad puede ser utilizada para ayudar a los participantes a reconocer porque compran los alimentos que escogen en los supermercados.

Materials necesarios: Copia del crucigrama 8 ½” X 11” (uno para cada participante) y recorte. Lapices o marcadores. Pizarra y tiza.

Qué hacer: Dibuje lo siguiente en la pizarra:



Explique según dibuja la cara que compramos comida porque nos hace feliz.

El signo de dólar representa el dinero que gastamos en alimentos. Si tenemos mucho dinero podemos cenar fuera de la casa, si no tenemos que cocinar.

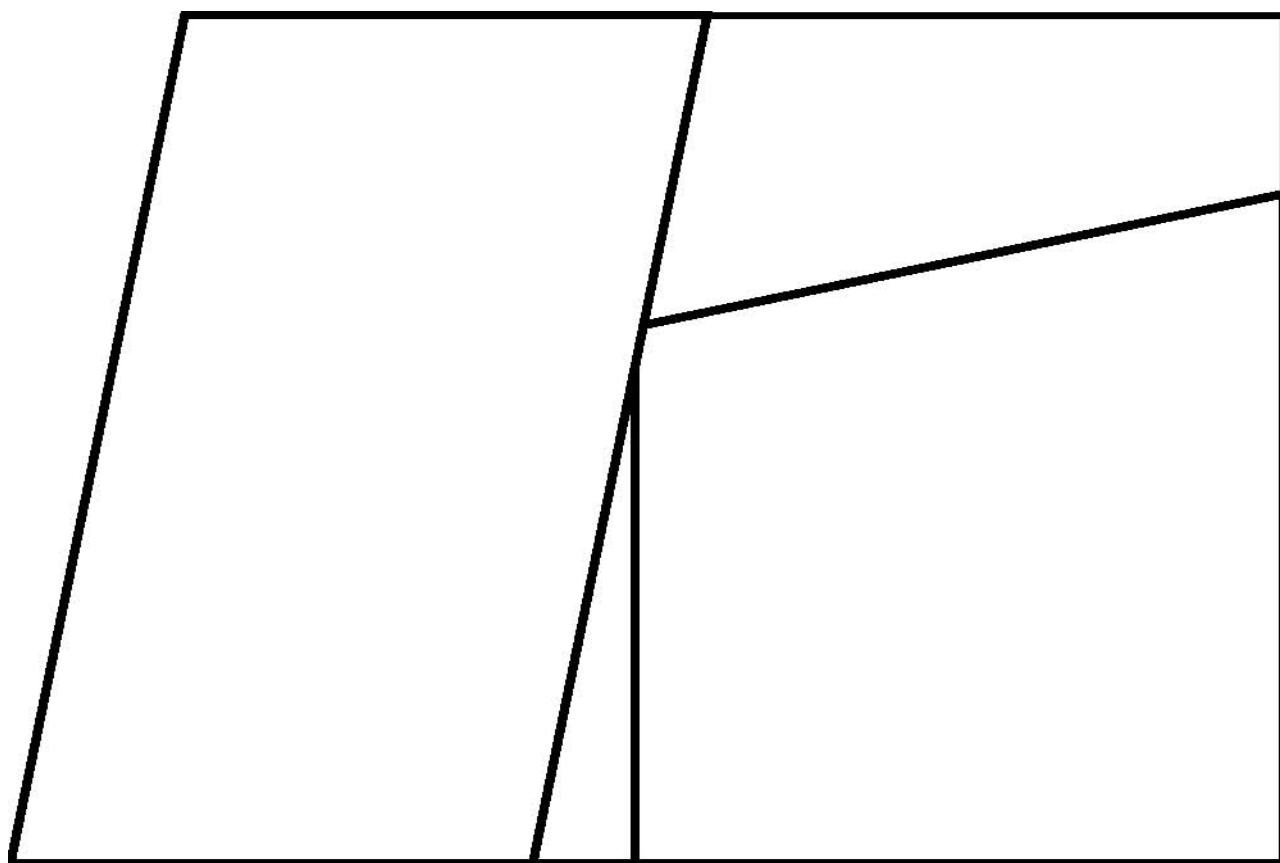
El reloj representa el tiempo que tenemos para ir de compra y cocinar. The clock represents the time that we have to shop for food and to cook. Si tenemos mucho tiempo cocinamos, si no compramos comida o cenamos afuera.

La pirámide representa los alimentos nutritivos que escogemos.

Using the four pictures drawn on the board, have the participants draw the picture representing what is most important to them on the largest piece of the puzzle. Then they should draw the picture of the next most important thing on the second biggest piece of the puzzle. Continue in this manner with the least important picture on the smallest piece.

Pida a los participantes a completar el crucigrama y explique que representa el porque de los alimentos que compran.

Motive a los participantes a que se presenten y que comenten acerca del crucigrama.



LA EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL PROGRAMA *DINERO PARA ALIMENTOS*

Foco de evaluación

Objetivo de evaluación:

El objetivo de esta evaluación es medir el impacto de programas educativos sobre dinero y la seguridad de alimentos de las familias participantes. La seguridad del alimento es definida como la capacidad de la familia para obtener el alimento adecuado para todos los miembros, utilizando fuentes de alimentos que no sean ni críticos ni de emergencia. La seguridad del alimento de la familia, el acceso a alimentos de la familia, y el uso de estrategias específicas y habilidades serán medidos a través de auto informes de los participantes y observaciones del educador.

Uso de evaluación:

Los resultados de esta evaluación serán utilizados de los siguientes modos:

- Comunicación a agencias locales, estatales y federales sobre el impacto de programas educativos sobre las capacidades de las familias de obtener alimentos adecuados y nutritivos.
- Guía para el desarrollo de planes de estudios en el área de administración de recursos de alimentos de familias.
- Información para los educadores que usan el plan de estudios en su enseñanza.

Preguntas de evaluación:

1. **¿Cree usted que los participantes harán con más frecuencia lo siguiente después de participar en el programa educativo *Dinero para Alimentos*?**
 - Planificación de cómo ellos conseguirán el alimento para sus familias.
 - Utilización apropiada de programas de alimentos y recursos de la comunidad.
2. **¿Cree usted que los participantes practican los comportamientos siguientes con más frecuencia después de la participación en el programa educativo *Dinero para Alimentos*?**
 - Planificación de comidas antes de ir de compras.
 - Escribir una lista antes de comprar comestibles.
 - Comparación de precios durante la compra.

3. **¿Cree usted que los participantes son capaces de hacer que su dinero para alimentos y vales de comida duren hasta el último día de cada mes?**

- No quedarse sin alimentos.
- Hacer sus compras más a menudo.
- Utilizar menos la asistencia pública.

Indicadores de la administración de recursos de alimentos y comportamiento durante la compra de alimentos:

- Cambio positivo en la frecuencia de ciertos comportamientos específicos según relatado por los participantes.
- Cambio positivo de los participantes al utilizar los programas de alimentos de la comunidad.
- Reacción al final de cada lección de los participantes: lo que fue aprendido, juegos y objetivos.
- Observaciones del educador y notas sobre comentarios de los participantes, su aprendizaje, y/o cambios de su comportamiento.

Procedimiento:

Cada lección del currículo tiene una o dos preguntas al finalizar la lección. Las preguntas están diseñadas para decirlas en voz alta frente al grupo.

Al finalizar cada lección el instructor procede hacer las preguntas. Los participantes pueden responder alzando las manos, verbalmente o en papel. El instructor anota las respuestas en la forma “Notas del Educador”.

Confidencialidad:

Al finalizar cada lección hay preguntas de evaluación diseñadas para los adultos que desean responder. Antes de hacer las preguntas mencione 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”.

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.

Formas de comentario de los participantes:

- Los comentarios son recopilados de los participantes al final de cada lección. **Son opcional** para los programas educativos que consisten de 7 o más lecciones del plan de estudios *Dinero para Alimentos*. **Es recomendado** para programas educativos cortos basados en una o más lecciones.
- Los participantes proporcionan lo siguiente: una cosa que se aprendió de la lección y que ellos harán en casa, y una cosa sobre la cual le gustaría aprender más.
- Los educadores recopilan confidencialmente las formas de los participantes.

Notas del educador y observaciones:

- El educador recopila las respuestas de los participantes al finalizar cada lección en la sección de preguntas al final de cada lección enseñada.
- El educador anota sus observaciones e impresiones de cada lección en la forma de “Notas del Educador”.

Datos:

La data recopilada será utilizada para formular estadísticas de WNEP para el proyecto estatal de manejo de recursos para alimentos.

RESULTADOS DE EVALUACION DE DINERO PARA ALIMENTOS EN EL 2006

Utilización del currículo a nivel de estado:

- Dieciocho condados de Wisconsin utilizaron las herramientas de evaluación de Dinero Para Alimentos durante el 2006.
- Durante el 2006 las lecciones referentes al manejo de recursos se enseñaron a 33, 433 participantes en los tema de: compras de comidas, cómo determinar recursos disponibles para alimentos, cenar fuera de casa en un presupuesto, administrar el dinero y planificar un presupuesto, y cómo vivir dentro de un presupuesto.

Impacto a nivel estatal:

El 81% de los participantes respondieron que aprendieron algo o harían algo distinto después de las lecciones.

- Después de la lección 1, se les preguntó a 182 participantes si aprendieron alguna manera más fácil de obtener dinero para alimentos – el 91% respondió que sí.
- Después de la lección 4, de 33 participantes el 94% respondió que podían nombrar alimentos deseados los cuales tratarían de comprar menos.
- Después de la lección 2, el 92% de 170 participantes respondió que tratarían de utilizar un presupuesto para sus familias.
- Después de la lección 11, de 77 participantes el 97% respondió que utilizarían por lo menos una nueva manera de obtener más por su dinero.
- Después de la lección 12, el 76% de 49 participantes respondió que aprendieron una manera distinta de cómo cenar fuera de la casa sin gastar mucho dinero.

¿Qué aprendimos de los participantes?

- Los participantes disfrutaron de las actividades especialmente los juegos y tarjetas. Muchos de los educadores comentaron que las actividades ayudaban a que los participantes prestaran atención y los mantenía interesados.
- Los educadores encontraron que las actividades generaban interés y discusión de grupos.
- Los educadores que enseñaron en las casas de los participantes encontraron dificultad en la enseñanza, los mensajes y actividades. Los no lectores tenían dificultad en las actividades de matemáticas. En la futura evolución de Dinero Para Alimentos se tomara en consideración cómo solucionar dichas dificultades.

PLANIFICACIÓN: COMO OBTENER SUFICIENTE DINERO PARA ALIMENTOS

LECCIÓN 1 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

El participante determinará la cantidad de dinero que utilizará mensualmente para la compra de alimentos de su familia.

El participante identificará por lo menos un recurso disponible en la comunidad que le pueda ayudar a cubrir las necesidades de alimentos de su familia.

El participante desarrollará un plan de como utilizar vales y estampillas de comida, dinero en efectivo y otros recursos para cubrir las necesidades de alimentos de su familia.

Materiales educativos necesarios

Hoja de trabajo- “¿Cuanto tiene que gastar su familia para obtener alimentos saludables?” Esta es una hoja de trabajo de tres páginas. **NO FOTOCOPIE POR AMBOS LADOS**; la misma debe ser actualizada anualmente con los nuevos precios de los alimentos.

OPCIONAL- Hoja de cotejo- “\$\$ Gastado en alimentos”. Tener copias disponibles para los participantes.

Tarjetas de actividades (es recomendable que cada participante tenga un juego de las tarjetas. Fotocopiar en hojas o cartulina de dos colores distintos y laminar):

“**Tarjetas de Situación**”: copie por el frente y por el dorso (2 de cada uno) para que el frente de la tarjeta 1 concuerde con la parte de atrás de la tarjeta 1, etc.; cortar las tarjetas. Usted necesitara unos tres juegos de tarjetas para individuos o grupos pequeños; tres o mas juegos de tarjetas para grupos mas grandes. (VARIACION PARA LOS NO LECTORES: ampliar las tarjetas de situación y transferirlas a transparencias para ser utilizadas con un proyector y así poder ser revisadas y discutidas con el grupo).

“**Tarjetas de dólares para alimentos**”: copie por el frente y por el dorso (3 de cada uno) para que el frente de la tarjeta 1 concuerde con la parte de atrás de la tarjeta 1, etc.; cortar las tarjetas. Hacer múltiples copias de cada tarjeta. **(Estas deberán ser actualizadas una vez al año con los costos de comida en la casa y con las cantidades en dólares de los recursos disponibles).**

Pizarra

Lápices o bolígrafos

Calculadora

OPCIONAL: Hojas o folletos — Una guía desarrollada localmente o una hoja con información de contactos para los programas de asistencia en su condado o utilizar “conexiones de Wisconsin” <http://www.uwex.edu/ces/connections/>

Información previa para el educador

La cantidad de dinero que es calculada en los pasos 1 al 4 de la hoja de trabajo está basada en el “**Plan económico para alimentos**”, según expresado en el “**Costo de comida en la casa**”. El “Plan económico para alimentos”, asume que el alimento para todas las comidas y meriendas es comprado en la tienda y preparado en casa. Este es un plan de bajo costo - en el plan se utiliza poca o ninguna comida de conveniencia durante la preparación de alimentos.

El “**Costo de comida en la casa**” es actualizado mensualmente por el Centro de la declaración y promoción de la nutrición (CNPP siglas en inglés) y puede ser accesado en la siguiente página de internet: <http://www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPlansCostofFood-CostOfFoodAtHome.htm>

La compra de los alimentos y la alimentación de una familia según el “Plan económico para alimentos” requieren de una planificación cuidadosa y de poseer buenas habilidades.

Las tarjetas de situaciones (o transparencias) permiten al participante ver como las circunstancias y las opciones afectarán la cantidad de dinero que será gastada para la compra de alimentos de una familia. La breve explicación en la parte de atrás de cada tarjeta de situación, describe si la situación aumentará o disminuirá los gastos en alimentos.

VARIACION: La utilización de las “Tarjetas de situación” sin las explicaciones por la parte de atrás- algunos educadores pueden decidir motivar a los participantes a hablar sobre las “Tarjetas de situación” y llegar a sus propias conclusiones sobre como cada situación podría afectar la cantidad de dinero gastada por la familia. Si usted decide usar esta variación, simplemente copie sólo los frentes de las tarjetas. El educador debe estar listo para explicar cada situación, si fuese necesario.

La hoja de trabajo ayuda a los participantes por medio de varios pasos, el poder calcular la cantidad de dinero que necesitan para la compra mensual de alimentos. El total mensual según calculado en el Paso 4 es un buen punto de partida para una familia.

Los varios pasos subsiguientes, ayudarán al participante ver cómo los vales/cupones de comida, el dinero efectivo y otros recursos pueden ser utilizados conjuntamente para permitir que una familia pueda conseguir el alimento cada semana o en el mes. El educador debería estar listo para explicar a los participantes que las familias no reciben bastantes vales de comida para comprar todo el alimento necesario cada semana o en el mes. **Es necesario tener otras fuentes de dinero en efectivo para ser utilizados conjunto con los vales de comida para conseguir los alimentos.**

“Las tarjetas de dólares para alimentos” representan recursos de la comunidad o programas que pueden ayudar a una familia a cubrir sus necesidades de alimentos sin gastar mucho dinero en efectivo. Cada tarjeta es específica para un recurso o programa y le pone un valor en dólares sobre ello. El valor de dólar sobre cada tarjeta ha sido determinado usando gastos actuales proporcionados por la agencia de la comunidad, o calculando un valor basado en datos del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) sobre el costo de los alimentos en casa utilizando el “Plan económico para alimentos”.

Por ejemplo, para calcular el valor en dólares de un almuerzo servido en una escuela los siguientes pasos fueron usados:

- Costo de alimentos en el plan económico según el USDA: \$30.70 semanal para un alumno de escuela elemental de 9 a 11 años.
- \$30.70 por semana dividido por 7 días = \$4.38 por día para alimentar un alumno de escuela elemental de 9 a 11 años. 3 comidas (75%) y 1 merienda (25%)
- \$4.38 por 75% = \$3.28 por cada 3 comidas
- \$3.28 dividido por 3 comidas por día = \$1.10 por comida para alimentar a un alumno de escuela elemental de 9 a 11 años.

“Las tarjetas de dólares para los alimentos” son proporcionados para los recursos de la comunidad extensamente disponibles, como el “WIC”, programa “Head Start”, comidas escolares, y compartir (“SHARE”). Use las tarjetas de dólares en blanco para crear tarjetas expresamente para servicios disponibles en la localidad o recursos en su condado/comunidad. Por ejemplo, una tarjeta para su programa de comidas de la comunidad local llamado “Pan quebrado” será más significativo para los participantes.

Enseñanza de la lección 1

1. Pida a los participantes compartir con el grupo una circunstancia o evento reciente que haya impactado la cantidad de dinero gastada en alimentos.
2. Comparta con los participantes que la clase de hoy es de como desarrollar un plan para saber utilizar el dinero y otros recursos para obtener los alimentos.
3. Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección. Anote sus respuestas en la pizarra, como por ejemplo: “no saber que hacer o los pasos a seguir”. Utilice las respuestas como introducción a las actividades y repase los pasos a seguir para desarrollar un plan de como utilizar el dinero para alimentos.
4. Distribuya la hoja de trabajo ¿Cuanto tiene que gastar su familia para obtener alimentos saludables? a los participantes.
5. Trabaje conjunto con los participantes para completar el paso 1. Utilice calculadores si es necesario.
6. Distribuya las “Tarjetas de situación” a los participantes o utilice las transparencias para llevar a cabo una discusión en grupo.

OPCIONAL: Pregunte a los participantes que sugieran otro tipo de situaciones y añadir a las “Tarjetas de situación” en blanco.

7. En el paso 2, pregunte a los participantes seleccionar las “tarjetas de situación” que aplican a su familia. Hacer a un lado las tarjetas que no aplican.

8. Paso 3: Pida a los participantes leer y revisar la parte posterior de las “Tarjetas de situación” que seleccionaron de acuerdo a lo que aplica a sus familias.

Los participantes procederán a dividir las tarjetas en dos grupos. Grupo 1: las situaciones que disminuyen el costo de alimentos de una familia. Grupo 2: las situaciones que aumentan el costo de alimentos de una familia.

Si una familia tiene el mayor número de tarjetas en el grupo 1 (disminuyen el costo de los alimentos), el presupuesto de la comida debe ser igual o cercano a la cantidad calculada en el paso 1.

Si una familia tiene el mayor número de tarjetas en el grupo 2 (aumentan el costo de los alimentos), el presupuesto de la comida debe ser aumentado de \$40 a \$90 dólares más por mes de la cantidad calculada en el paso 1. La diferencia es entre el “Plan económico de alimentos” y el “Plan de bajo costo”).

9. Paso 4: Ayude a los participantes a decidir la cantidad total ajustada que ellos piensan gastar mensualmente; escriba en el espacio adecuado.
10. Paso 5: Distribuya a los participantes un juego de las “Tarjetas de dólares de alimentos”. Los participantes deberán escoger las que usaran o podrían utilizar con sus familias. Sumar para obtener un valor total de las tarjetas seleccionadas.
11. Paso 6: Siga las direcciones de la hoja de trabajo y reste el total calculado en el paso 5 del total mensual ajustado del paso 4 para obtener la cantidad de dinero en efectivo que la familia necesitará mensualmente en adición a los otros recursos disponibles.
12. Paso 7: Pregunte a los participantes “¿Que tienen que hacer para vivir dentro de este plan?” Anote las respuestas en la pizarra. Si hay tiempo disponible solicite que elaboren en sus respuestas.

OPCIONAL: Utilice la hoja de cotejo “\$\$ Gastado en alimentos” y lleve acabo una discusión sobre la misma. Los participantes pueden llevarse a casa la hoja como recordatorio de las partes principales de la lección y lo que ellos acordaron llevar a cabo.

Conclusión de la lección 1

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 1

¿Piensa usted que la cantidad de dinero calculada y los otros recursos disponibles le ayudaran a obtener suficiente alimentos para su familia?

Escriba un o dos ideas que escucho en el día de hoy que le harán más fácil tener suficiente comida para su familia o suficiente dinero para la compra de alimentos.

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.


“¿Cuanto tiene que gastar su Familia para obtener alimentos saludables?”




Basado en el “Costo de comida en la casa” del USDA (junio del 2007)

Categoría por edades de los miembros de mi familia	Número de personas en mi familia de cada categoría	Costo mensual para alimentar una persona de esta edad	Costo de alimentos para los miembros de mi familia (Multiplique (x) el número de los miembros de la familia en cada categoría por la cantidad de dinero necesaria)
Infante, 0 a 6 meses		<ul style="list-style-type: none"> • Solo leche materna--\$0 • Un poco de formula--\$52 • Solo formula--\$112 	\$
Infante, 6 a 12 meses		<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna y comida-\$48 • Formula y comida--\$151 	\$
Niño(a), 1 a 3 años		\$86	\$
Niño(a), 3 a 5 años		\$91	\$
Niño(a), 6 a 8 años		\$115	\$
Niño(a), 9 a 11 años		\$133	\$
Adolescente femenino, 12 a 19 años		\$139	\$
Adolescente masculino 12 a 19 años		\$145	\$
Femenino, 20 años o más		\$140	\$
Masculino, 20 años o más		\$155	\$
Paso 1: Presupuesto mensual para el alimento de la familia:			\$ _____

Paso 2: Seleccione la “Tarjeta de situación” que aplica para su familia. Coloque las tarjetas en el grupo 1 o grupo 2 de acuerdo a la descripción en la parte posterior de cada tarjeta.



Grupo 1
Situaciones que disminuyen el costo de los alimentos



Grupo 2
Situaciones que aumentan el costo de los alimentos

Paso 3: Compare el número de tarjetas que tiene en el grupo 1 y en el grupo 2.

Si tiene más tarjetas en el grupo 1, probablemente gastará una cantidad aproximada al total del paso 1.

Si tiene más tarjetas en el grupo 2, probablemente gastará más del total del paso 1.

Paso 4: Utilice lo aprendido de las “Tarjetas de situación” para calcular un total nuevo. Escriba la cantidad de dinero que usted planifica gastar mensualmente en los alimentos para su familia:

“Total mensual ajustado”: \$ _____

Paso 5: Escoja las “Tarjetas de dólares de alimentos” que usaran o podrían utilizar con sus familias. Anote las tarjetas que escoja a continuación:

Tipo de tarjeta (“WIC”, “almuerzo escolar”):	Valor en dólares:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

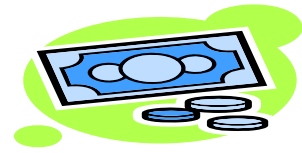
Total de las tarjetas: _____

Paso 6: Si utiliza los recursos de las “Tarjetas de dólares de alimentos”, las mismas le pueden ayudar a gastar menos dinero en alimentos. Pero la gran mayoría de las familias, en adición a sus estampillas de comida y otros recursos disponibles necesitarán dinero adicional.

Para saber cuanto dinero en efectivo necesitará adicionalmente cada mes para la compra de alimentos, reste el total de las “Tarjetas de dólares de alimentos” (paso 5) del “Total mensual ajustado” (paso 4).

$$\frac{\text{Total mensual ajustado}}{\text{Total mensual ajustado}} - \frac{\text{Total tarjetas de dólares}}{\text{Total tarjetas de dólares}} = \frac{\text{Dinero necesario mensual}}{\text{Dinero necesario mensual}}$$

Paso 7: “¿Que tienen que hacer para vivir dentro de este plan?”







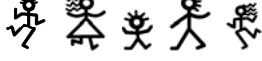



\$\$ Gastado en alimentos

Ideas para obtener más dinero para alimentos	Siempre hago esto	Voy ha comenzar hacer esto	No estoy interesado en hacer esto
Siempre saber cuanto puedo gastar semanalmente en alimentos. No desviarme del presupuesto.			
Añadir dinero adicional al presupuesto, para así tener disponible suficientes alimentos saludables para mi familia.			
Compartir o cenar en casa de familiares o amigos una o más veces por semana.			
Inscribirse en el programa de estampillas o vales de comida.			
Inscribir a los niños en el programa de almuerzos escolares.			
Inscribirse en el programa WIC para obtener alimentos para los bebés y los niños preescolares.			
Busque una despensa local de alimentos o un programa de comidas gratuito.			
Lleve consigo sus almuerzos y meriendas al salir de la casa.			
Prepare y cocine sus propias comidas en la casa.			
Lactar a los bebés que tengo.			
Participar en clubes de compra de alimentos (SHARE).			
Cultivar en su propio jardín los vegetales o comprarlos directamente en mercados agrícolas.			
Si soy una persona de edad avanzada participo en los programas disponibles de comida en mi localidad.			






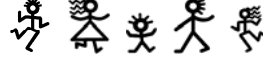

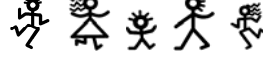
Tarjetas de situación- Frente, página 1 de 2:

Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.

<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>1. Usted cultiva vegetales en su jardín</p> <p>MFF 1</p>	<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>2. Su familia cena en casa de familiares y amigos 1-2 veces por semana</p> <p>MFF 1</p>
<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>3. Los niños almuerzan en la escuela o centro de cuidados</p> <p>MFF 1</p>	<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>4. Usted puede preparar y cocinar la mayoría de las comidas en casa</p> <p>MFF 1</p>
<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>5. Usted caza o pesca para la comida una vez en semana</p> <p>MFF 1</p>	<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>6. Su familia cena en restaurantes 2 o más veces por semana</p> <p>MFF 1</p>
<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>7. Un adulto de la familia cena en restaurantes 3 o más veces por semana</p> <p>MFF 1</p>	<p>◆◆◆  ◆◆◆</p> <p>8. Adolescentes cenar fuera de la casa 3 o más veces por semana</p> <p>MFF 1</p>

Tarjetas de situación- Frente, página 2 de 2:

Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.

<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>9. Otros adultos comen en su casa 1 o 2 veces por semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>10. Puede hacer compras en un supermercado de bajo costo</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>11. Tiene poco espacio de almacenaje en su casa</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>12. Usted participa en el programa SHARE</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>13. El bebé toma leche materna</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>14. Algún miembro de la familia participa en el programa WIC</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>15. Compra alimentos cuando están en ofertas</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>16. Tengo conocimiento de cuanto gasto semanalmente y no me desvíó del presupuesto</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>

Tarjetas de situación- Dorso, página 1 de 2: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.

<p>2. Disminuye el costo de alimentos</p>	<p>1. Disminuye el costo de alimentos durante el verano o por más tiempo si los vegetales se congelan para utilizarlos luego</p>
<p>4. Disminuye el costo de comidas si se compran alimentos para preparar y cocinar que sean económicos</p>	<p>3. Disminuye el costo de comida si usted cualifica para que sus niños puedan obtener desayunos y almuerzos gratis o bajo costo en la escuela o centro de cuidado</p>
<p>6. Aumenta la cantidad de dinero que gasta en alimentos</p>	<p>5. Podría disminuir el costo de alimentos</p>
<p>8. -Aumenta el costo de alimentos si los adolescentes compran la comida en restaurantes de comida rápida -Disminuye su costo si obtienen sus alimentos en el trabajo o en la casa de familiares y amigos.</p>	<p>7. Aumenta la cantidad de dinero que gasta en alimentos</p>

Tarjetas de situación- Dorso, página 2 de 2: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.

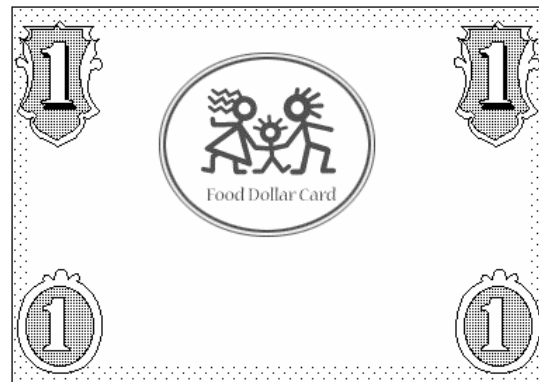
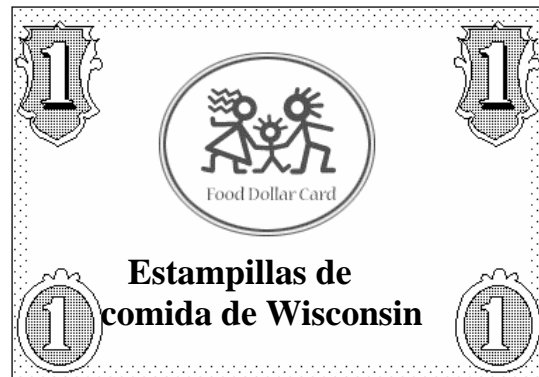
<p>10. Disminuye el costo de alimentos</p>	<p>9. Aumenta la cantidad de dinero que gasta en alimentos</p>
<p>12. Disminuye el costo si los alimentos recibidos son del agrado de su familia</p>	<p>11. Aumenta la cantidad de dinero que gasta en alimentos si no puede comprar los paquetes familiares que estén en ofertas.</p>
<p>14. Disminuye el costo de alimentos</p>	<p>13. Disminuye el costo de alimentos ya que no tiene que comprar formula</p>
<p>16. Disminuye el costo de alimentos</p>	<p>15. Disminuye el costo de alimentos</p>

Tarjetas de dólares para alimentos – Frente, página 1 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.



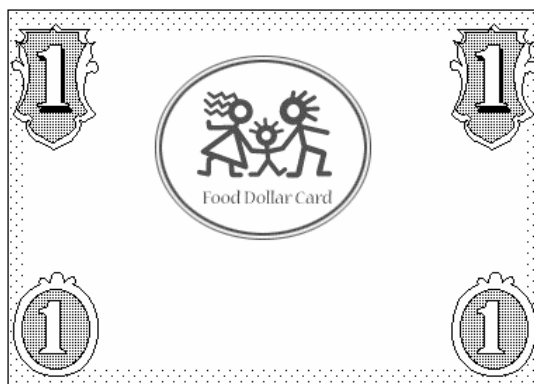
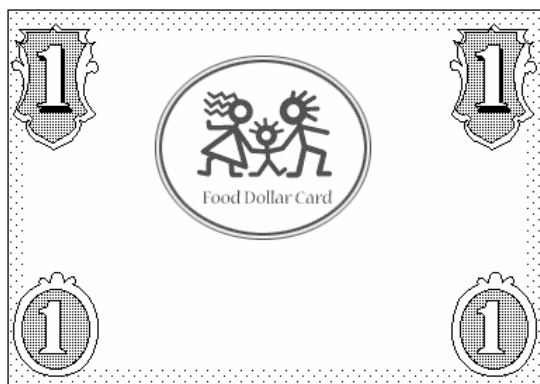
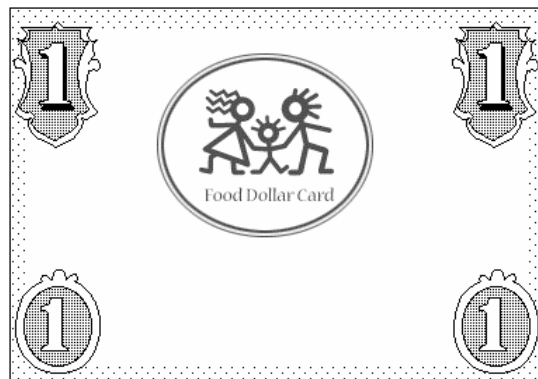
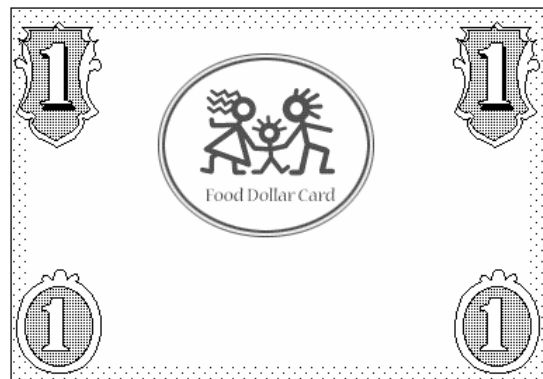


Tarjetas de dólares – Frente, página 2 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recortar por las líneas.





Tarjetas de dólares para alimentos – Frente, página 3 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recorte por las líneas.



Tarjetas de dólares para alimentos – Dorso, página 1 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recorte por las líneas.

<p align="center">Almuerzo estudiante escuela elemental</p> <p align="center">Las familias que cualifican se ahorran \$1.10</p> <p align="center">Valor mensual de \$24.00 (durante el año escolar)</p>	<p align="center">Desayuno escolar</p> <p align="center">Las familias que cualifican se ahorran: \$.85 escuela elemental \$1.00 intermedia o secundaria</p> <p align="center">Valor mensual de: hasta \$18.40 escuela elemental hasta 22.00 intermedia o secundaria (durante el año escolar)</p>
<p align="center">Clubes de compra de alimentos (SHARE)</p> <p align="center">Un solo paquete</p> <p align="center">Valor mensual de \$ 20.00</p>	<p align="center">Almuerzo escolar estudiantes escuela intermedia o secundaria</p> <p align="center">Las familias que cualifican se ahorran \$1.27</p> <p align="center">Valor mensual de \$ 28.00 (durante el año escolar)</p>
<p align="center">Programa de comidas durante el verano para niños escolares</p> <p align="center">Por cada comida las familias se ahorran:</p> <p align="center">Niños escuela elemental – \$1.10 Escuela superior – \$1.27</p> <p align="center">Valor mensual de \$ 28.00</p>	<p align="center">Head Start Comidas y meriendas</p> <p align="center">Cada día que un niño preescolar come la familia se ahorra \$2.25 (usualmente 4 días por semana)</p> <p align="center">Valor mensual de \$39.00 (durante el año escolar)</p>

**WIC–
Formula para bebes**

**Valor mensual de
\$144.00**

**Comidas en centro de
cuidos de niños**

Cada día que un niño come gratis en el centro de cuidado la familia se ahorra \$1.80

Valor mensual de \$38.00

Tarjetas de dólares para alimentos – Dorso, página 2 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recorte por las líneas.

<p style="text-align: center;">WIC Alimento para mujer Valor mensual de \$38.00</p>	<p style="text-align: center;">WIC Alimento para niños de 1 a 5 años Valor mensual de \$38.00</p>
<p style="text-align: center;">FoodShare WI (Estampillas de comida) Familia de 1 – hasta \$155/mes Familia de 2 – hasta \$284//mes Familia de 3 – hasta \$408/mes Valor mensual de \$518.00</p>	<p style="text-align: center;">Alimentos especiales Familia de 1 a 2 - \$20.00 Familia de 3 a 5 - \$28.00 Valor mensual de \$35.00</p>
	<p style="text-align: center;">Programa de comida para envejecientes hasta \$1.52 por comida</p>

Despensa de alimentos

Una visita – \$35.00

Dos visitas \$70.00+

Tres o más visitas – \$105.00+

**Valor mensual hasta
\$140.00**

Comidas gratis de la comunidad

**hasta \$1.52 por
comida/persona**

Tarjetas de dólares para alimentos – Dorso, página 3 de 3: Fotocopiar por ambos lados para que el “frente” concuerde con la parte de “atrás” de cada tarjeta de situación. Recorte por las líneas.



HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Como obtener suficiente dinero para alimentos.

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 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 1

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:

¿Piensa usted que la cantidad de dinero calculada y los otros recursos disponibles le ayudaran a obtener suficiente alimentos para su familia?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Escriba un o dos ideas que escucho en el día de hoy que le harán más fácil tener suficiente comida para su familia o suficiente dinero para la compra de alimentos.

Número de participantes que proveyeron 2 o más ideas _____

Número de participantes que proveyeron una sola idea _____

Número de participantes no proveyeron ninguna idea _____

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.

EL JUEGO DEL DINERO

LECCIÓN 2A DE DINERO PARA ALIMENTOS

Nota al educador: Esta lección tomará más de 20 minutos en la mayoría de grupos. La actividad adicional le añadirá más tiempo a la enseñanza.

Objetivos del participante

El participante hará una lista de fuentes de ingreso (dinero y otros recursos financieros) que están disponibles a las familias.

El participante hará una lista de gastos comunes y no tan comunes que las familias pueden experimentar.

El participante identificará tres necesidades y tres deseos para su hogar.

Opcional: El participante practicará y demostrará habilidades en la planificación y toma de decisiones en el manejo de recursos disponibles.

Materiales educativos necesarios

Tarjetas de bingo (1 por participante)

Lápices o bolígrafos

Hoja de trabajo – “Ingresos y Gastos de la familia”

Opcional: Tres premios no muy costosos para la actividad: “¿Cuáles premios?”

Objetos pequeños que sirvan como marcadores en las tarjetas de bingo

Pizarra

Información previa para el educador

El “Juego del dinero” está diseñado para proporcionar un marco visual de los factores que hacen diferencia en cómo una familia maneja el dinero. Para **ganar** el “Juego del dinero”, una familia debe considerar todas sus opciones y saber tomar buenas decisiones.

A los participantes se les pregunta identificar:

Fuentes de dinero o ingresos

Una variedad de gastos:

Gastos en los cuales las familias gastan más de lo adecuado

Gastos que son una necesidad

Gastos generales

Gastos irregulares o anualmente

En cada categoría de gastos las familias e individuos tienen varias opciones y por lo tanto deben tomar decisiones sobre como ellos gastarán su dinero. La actividad también muestra las diferencias en como las familias utilizan sus recursos de dinero y lo que ellos valoran. No hay respuestas correctas o incorrectas. Algunos artículos pueden aparecer en más de una columna.

La toma de decisiones es una habilidad que puede ser aprendida. Tomar buenas decisiones basado en la información disponible es un instrumento que puede ayudar a las familias a tener mejor control de sus recursos y gastos. La actividad al final de la lección (“¿Cuáles premios?”) puede ser utilizada para ilustrar la toma de decisiones.

Las tarjetas con dibujos o ilustraciones pueden ser una opción para participantes no lectores.

Enseñanza de la lección 2A

1. Pregunte a los participantes que expliquen brevemente como llegaron a la decisión de incurrir un gasto reciente.
2. Mencione a los participantes que la lección del día de hoy es sobre los ingresos y gastos de un hogar o individuo. Los ingresos son el dinero (u otros recursos financieros) que se reciben en el hogar. Los gastos son aquellos artículos para los cuales el dinero debe ser utilizado.
3. Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección. Anote sus respuestas en la pizarra.
4. Motive a los participantes a generar una lista de artículos o gastos para cada una de las categorías siguientes según las va explicando al grupo; anote las respuestas en la pizarra.

D - Fuentes de dinero o ingresos.

I – Gastos innecesarios (gastos donde las familias usan más dinero de lo necesario).

N - Necesidades (gastos básicos para las familias o individuos).

E - Gastos extras o generales para las familias o individuos.

R - Gastos recurrentes o irregulares (las familias a menudo olvidan de planificar para estos gastos).

O – Otros gastos misceláneos

5. Jugar el juego del dinero.

Preparación para el juego:

Dé a cada participante una tarjeta de dinero en blanco. Indique a los participantes llenar ejemplos de ingresos y gastos bajo cada una de las columnas. Provea un ejemplo de cada categoría de ser necesario.

Ejemplos de artículos o gastos en cada categoría:

D	I	N	E	R	O
Dinero	Innecesarios	Necesidades	Extras	Recurrentes	Otros
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensión/retiro ▪ Seguro Social ▪ Desempleo ▪ Comisiones ▪ Salarios ▪ Intereses ▪ Rentas ▪ Reembolsos de Impuestos ▪ Crédito ▪ Pensión Alimentaria ▪ Cupones WIC ▪ Seguro Social Suplementario SSI ▪ Herencias/regalos ▪ Prestamos ▪ Asistencia Medica ▪ Asistencia Energía ▪ Subsidio Cuido Niños ▪ Cupones Alimentos ▪ Reducido/gratis ▪ Almuerzos Escolares ▪ Comidas Especiales ▪ Asistencia de Vivienda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cable TV ▪ Llamadas Larga Distancia ▪ Tarjetas de Crédito ▪ Recargos ▪ Ropa de Marca ▪ Comida de Conveniencia ▪ Cigarros, Alcohol ▪ Alquiler de Muebles ▪ Recargos por cambios de cheques ▪ Infracciones ▪ Restaurantes ▪ Maquinas de Golosinas ▪ Alquiler de Videos ▪ Juguetes ▪ Entretenimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua ▪ Luz ▪ Hogar ▪ Ropa ▪ Alcantarillado ▪ Salud ▪ Transportación ▪ Alimentos ▪ Calefacción ▪ Educación ▪ Medicinas ▪ Cuido de un Familiar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comestibles ▪ Restaurantes ▪ Renta, Hipoteca ▪ Arreglos del Hogar ▪ Utilidades ▪ Muebles ▪ Teléfono ▪ Préstamo auto ▪ Transportación autobús ▪ Estacionamiento ▪ Niñera ▪ Cuido ▪ Pensión alimentaria ▪ Seguros ▪ Medicamentos ▪ Cuentas ▪ Prestamos ▪ Cable TV ▪ Alquiler de videos ▪ Vacaciones ▪ Regalos ▪ ahorros 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depósito apartamento ▪ Impuestos ▪ Aceite ▪ Gasolina ▪ Licencia auto ▪ Licencia conducir ▪ Examen visión /dental ▪ Efectos escolares ▪ Matricula ▪ Regalos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reparaciones ▪ Cine / teatro ▪ Donaciones

Como jugar:

Juegue el “Juego del dinero” como el bingo. Hable de cada artículo según lo apropiado.

Opción 1: los participantes toman turnos mencionando un artículo que ellos han escrito en las categorías de su tarjeta. (El primer participante llama un artículo bajo la “D”, el segundo la “I”, etcétera). Los otros participantes miraran su tarjeta de dinero para ver si ellos tienen el artículo que leyeron; si lo tienen, ellos deberían circularlo (o marcarlo con un centavo, M&M, o cereal).

Opción 2: Escriba todos los artículos posibles bajo cada categoría en tiras de papel y colóquelos en una taza. Los participantes toman los papeles de la taza y leen el artículo en voz alta. Los otros participantes mirarán su tarjeta de dinero para ver si ellos tienen el artículo que fue leído; si lo tienen, ellos deberían circularlo (o marcarlo con un centavo, M&M, o cereal).

El participante que logre primero completar 5 artículos en una fila - horizontal, vertical o diagonal – debe decir "dinero" y es el ganador. Siga jugando hasta que 3 o más personas hayan "ganado".

6. Opcional: la actividad final “¿Cuáles premios?”

Esta actividad puede ser usada para iniciar una discusión de toma de decisiones. En la actividad puede manifestarse aquella información que es útil para nosotros tomar buenas decisiones.

Ofrecer a cada uno de los 3 ganadores su opción de uno de los 3 casi idénticos premios (pídales no abrir los paquetes aún).

Pregúntele a cada persona por qué eligieron ese premio. (Sólo los criterios disponibles son el color de la envoltura del premio).

Ahora permita que el primer ganador sienta los 3 paquetes y elija el que desea; entonces el segundo ganador puede elegir basado en la sensación. Otra vez, pregunte por qué un premio particular fue elegido.

Ahora pida a cada uno abrir su premio.

Permita que el primer ganador vea todos los premios y elija el que desea; entonces el 2do ganador puede elegir.

- Hable de cómo las decisiones son hechas y cómo la cantidad de información que uno tiene hace una diferencia en la opción escogida.

Ideas de premios pueden ser: utensilios de cocina, agua en botellas, comidas enlatadas.

7. Repase con los participantes los tres pasos para la planificación de gastos:
- Identificar fuentes de ingresos y otros recursos financieros que entran al hogar.
 - Identificar dónde la familia gasta el dinero. El dinero se debe utilizar en las necesidades, gastos equánimos, recurrentes y otros.
 - El manejo de sus recursos depende de las opciones y la toma de decisiones.

Conclusión de la lección 2A

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 2A

¿Cuáles recursos o fuentes de ingresos que una familia puede utilizar los ha escuchado por primera vez en el día de hoy?

¿Para cuántos gastos recurrentes o anuales comenzará usted a planificar con anticipación?

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.

JUEGO “EL JUEGO DEL DINERO”

Llene los espacios con palabras que sean de la categoría. Cuando mencionen un término que usted tenga lo circula o marca. Primera persona en completar seis horizontalmente, verticalmente, o en diagonal gana.

D	I	N	E	R	O
Dinero	Innecesarios	Necesidades	Extras	Recurrentes	Otros
Reembolso de los impuestos					
	Artículos de marcas famosas				
		Gratis			Teatro /Cine
				Regalo para cumpleaños de un hijo	
			Factura del teléfono		

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: “El juego del dinero”

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 2A

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:

¿Cuáles recursos o fuentes de ingresos que una familia puede utilizar los ha escuchado por primera vez en el día de hoy?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

¿Para cuántos gastos recurrentes o anuales comenzará usted a planificar con anticipación?

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.

DINERO QUE VIENE Y DINERO QUE SE VA

LECCIÓN 2B DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

El participante anotará todas las fuentes y cantidades de ingresos de su familia durante un mes, utilizando un estudio de caso o archivos personales.

El participante seguirá todos los gastos durante un mes, utilizando un estudio de caso o archivos personales.

Materiales educativos necesarios

Hoja de trabajo – “Revisando Sus Ingresos”

Hoja de trabajo – ¿A dónde se va el dinero?

Estudios de casos — Las descripciones de los estudios de casos de las familia #1, #2 y #3 (el educador debería elegir 1 o más estudios de caso para usar con individuos o grupos). Sería buena idea adaptar un estudio de caso de modo que esto pueda parecerse más estrechamente a la audiencia en particular.

Variación: Cuando trabaje con jóvenes utilice el presupuesto y los casos que son aptos para dicha audiencia. También utilice las hojas de “necesidades y deseos - ¿cuál es la diferencia?” de la lección 4.

Calculadoras, lápices o bolígrafos

Pizarra

Información previa para el educador

Muchas personas encuentran incómodo revelar detalles de sus finanzas personales o de la familia, sobre todo en un grupo. Esta actividad usa estudios de casos: descripciones detalladas de las finanzas de una familia o de familias típicas para permitir que los participantes no tengan que divulgar su información personal.

Los participantes deben ser animados a ver los ingresos y gastos de las familias de estudios de caso y pensar en las distintas opciones que tenemos. Los detalles de estudios de caso pueden ser anotados en las hojas de trabajo permitiendo a los participantes tener la práctica de cómo utilizar las formas, en preparación para documentar su situación financiera.

Enseñanza de la lección 2B

1. Pregunte a los participantes que mencionen experiencias de como ellos llevan la cuenta del dinero que han gastado.
2. Introduzca el tema: “llevando la cuenta de los gastos”. Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección. Anote sus respuestas en la pizarra. Repase los conceptos discutidos en la lección 2A.

Hay muchas fuentes de ingresos posibles y recursos financieros para uso de las familias.

Hay un número casi ilimitado de modos de como las familias pueden decidir gastar su dinero. Algunos gastos de la familia son artículos y servicios que necesitamos (éstos son gastos por lo general rutinarios y fijos, como alojamiento, alimentos, utilidades), otros gastos de la familia que son flexibles o no de rutina (éstos pueden ser entretenimiento, comidas especiales, regalos, etc.). Puede hacer referencia a la lista generada durante el juego de bingo en la lección 2A. Si el grupo es de jóvenes utilice la hoja “necesidades y deseos - ¿cuál es la diferencia?”

3. Seleccione un estudio de caso que sea apropiado para el individuo o grupo con quien usted está trabajando.
 - La familia #1 es una madre soltera con un hijo y que participa en el programa de trabajo (W-2) de su condado en el estado de Wisconsin.
 - La familia #2 es una pareja casada, padres de tres niños, un solo ingreso.
 - La familia #3 es una pareja casada, padres de dos niños, dos ingresos.
 - La familia #4 es un padre soltero con un hijo, un solo ingreso.

Variación: Para jóvenes independientes utilice uno o ambos de los siguientes casos. .

- Martin vive solo
 - Isabel vive sola
4. Si su grupo es grande, divida a los participantes en pares o pequeños grupos; permítalos escoger un estudio de caso. Distribuya la hoja “A donde se va su dinero” a cada grupo y explique que tienen que llenar los blancos con la información de la familia de su caso asignado.

La meta de este ejercicio es poder calcular el total de ingresos y Gastos de una familia. Utilice calculadoras si hay disponibles.

4. Discusión de ingresos y gastos.

Conduzca al grupo en una breve discusión de ingresos de la familia y gastos. Haga las siguientes preguntas donde apliquen:

- ¿Piensa usted que las cantidades, fuentes ingresos y gastos de la familia eran reales?

- ¿Cuáles son otras Fuentes de ingreso que usted puede tener?
 - ¿Qué otro tipo de gastos o cuentas puede tener una familia adicionalmente?
5. Distribuya a cada participante copias en blanco de las hojas de trabajo “Revisando su dinero” y ¿A dónde se va el dinero? Si el tiempo lo permite, pida a los participantes completar las hojas con su información personal de ingresos y gastos. Explique que esa información será utilizada en la próxima sesión en la planificación de un presupuesto para gastos.

Conclusión de la lección 2B

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 2B

¿Tiene usted en mente un método de como llevar la cuenta del dinero que recibe y del que gasta?

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.

Hoja de trabajo: “Revisando su dinero”

Fuentes de ingreso Anote la cantidad de dinero que recibe mensualmente:	Cantidad
Salarios y sueldos: (Si semanal: _____ x 4.33)	
W-2 or TANF	
Propinas, comisiones y tiempo doble	
Desempleo	
Pension alimenticia	
Seguro Social o pensiones	
Otros	
Otros	
Otros	

Total de ingresos para el mes: \$ _____

Marque (✓) los programas de los cuales usted recibe algún tipo de asistencia mensualmente.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Asistencia Médica (BadgerCare) | <input type="checkbox"/> Despensa de comidas o de la comunidad |
| <input type="checkbox"/> Alivio de impuestos (EITC) | <input type="checkbox"/> Programa SHARE |
| <input type="checkbox"/> Estampillas de alimentos | <input type="checkbox"/> Frutas y vegetales de un jardín |
| <input type="checkbox"/> WIC | <input type="checkbox"/> Programa de asistencia con la electricidad |
| <input type="checkbox"/> Programa de comidas escolar | <input type="checkbox"/> Asistencia con el cuidado de niños |
| <input type="checkbox"/> Comidas especiales | <input type="checkbox"/> Ropa gratis, muebles gratis, etc.... |
| <input type="checkbox"/> Programa de comida para envejecientes | <input type="checkbox"/> Programa de vivienda |
| | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |

¿A dónde se va el dinero?



Alojamiento y utilidades

\$ _____	Alquiler / hipoteca
\$ _____	Electricidad / gas / aceite
\$ _____	Teléfono / Celular
\$ _____	Mantenimiento
\$ _____	Productos de limpieza
\$ _____	Cuidado de jardín
\$ _____	Agua / alcantarilla
\$ _____	Muebles y enseres
\$ _____	Impuestos de la propiedad
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Alimentos

\$ _____	Comestibles
\$ _____	Meriendas / cenar fuera
\$ _____	Almuerzos escolares
\$ _____	Formula
\$ _____	Ocasiones especiales
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Ropa y artículos personales

\$ _____	Ropa
\$ _____	Pañales
\$ _____	Zapatos
\$ _____	Lavandería
\$ _____	Corte de cabello
\$ _____	Productos personales
\$ _____	Mesada de los niños
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



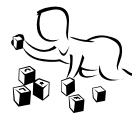
Educación y entretenimiento

\$ _____	Mensualidades y materiales
\$ _____	Lecciones (música, etc))
\$ _____	Libros / periódicos / revistas
\$ _____	Cable TV
\$ _____	Alquiler de video
\$ _____	Vacaciones
\$ _____	Aficiones / deportes
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Donaciones y regalos

\$ _____	Donaciones
\$ _____	Regalos Cumpleaños, etc.
\$ _____	Otro
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Cuido de los Niños

\$ _____	Centro de cuidados
\$ _____	Niñera
\$ _____	Pension alimenticia
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Transportación

\$ _____	Pago del automóvil
\$ _____	Tarjeta de autobus / taxi
\$ _____	Llantas / reparaciones
\$ _____	Gas/ aceite
\$ _____	Licencia
\$ _____	Estacionamiento
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Salud

\$ _____	Seguro
\$ _____	Médico
\$ _____	Dentista
\$ _____	Oculista
\$ _____	Recetas / medicamentos
\$ _____	Hospital
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL



Tarjetas de crédito / otros pagos

Préstamos

\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	Pagos
\$ _____	TOTAL



Otros gastos

\$ _____	Ahorros / emergencias
\$ _____	Chequera
\$ _____	Sellos / franqueo
\$ _____	Union/Work Expenses
\$ _____	Alimento mascotas
\$ _____	Cigarros /cigarrillos
\$ _____	Infracciones
\$ _____	TOTAL

Ingreso mensual

\$ _____	Ingreso (neto)
\$ _____	Ingreso Esposo(a) (neto)
\$ _____	Asistencia pública
\$ _____	Pension alimenticia
\$ _____	Seguro Social
\$ _____	Otro
\$ _____	TOTAL

INGRESO TOTAL	\$ _____
(Reste) -	
GASTOS TOTAL	\$ _____

TOTAL DISPONIBLE \$ _____



FAMILIA #1: JUANITA Y CARLOS

Juanita es una madre soltera que busca actualmente trabajo con la ayuda de su agencia local de W-2. Ella tiene a un niño de 8 meses llamado Carlos. Su vecino cuida a Carlos mientras Juanita participa en el programa de entrenamiento de trabajo y la asiste en busca de trabajo.

Ingresos

Sus ingresos incluyen \$628 dólares por mes de su participación en el programa W-2. Ella también recibe \$90 dólares por mes en estampillas de comida; los vales del WIC le permiten conseguir la fórmula, el jugo y el cereal para su bebé.

Gastos

Juanita tiene 2 perros y un gato. Su coche es un modelo de 1990 y este está saldo. Sus otros gastos son:

Renta	\$443 al mes
Calefacción / electricidad.....	75 al mes
Teléfono	50 al mes
Alquiler de TV	12 al mes
Cable TV básico	16 al mes
Pañales un paquete por semana	12 a la semana
Comestibles.....	50 al mes
Cenas fuera de la casa.....	5 a la semana
Alimentos mascotas	15 al mes
Gasolina y mantenimiento de auto.....	80 al mes
Seguro de automóvil	30 al mes
Formula.....	10 al mes
Ropa y lavandería.....	20 al mes
Artículos personales.....	10 al mes

Cada mes Juanita encuentra que ella tiene que elegir entre el pago de una o dos de sus cuentas, o pedirle prestado dinero a su mamá para la compra de alimentos.

FAMILIA #2: LUÍS, LUPITA Y SUS 3 NIÑOS

Luís y su esposa Lupita tiene tres chiquitos y viven en una pequeña casa alquilada. Los niños son: Tina (3 años), Cristal (2 años), y Luisito (3 meses).

Ingresos

Luís trabaja en una tienda de conveniencia, mientras él busca otro trabajo en la construcción. Él gana \$813 dólares cada mes. Lupita recibe 147 dólares en pensión alimenticia para el cuidado de Tina, ya que Tina es de una relación anterior. Ella también recibe \$57 dólares en estampillas de comida cada mes.

Gastos

Luís y Lupita alquilan su casa y pagan por las utilidades con su plan de presupuesto durante todo el año. Lupita prepara casi todas sus comidas en casa y Luís come un almuerzo hecho en casa a diario. Ellos no poseen un automóvil. Sus otros gastos son:

Renta	\$520 al mes
Seguro médico	67 al mes
Teléfono	30 al mes
Tarjeta de autobus	25 al mes
Pañales y ropa	80 al mes
Productos personales y lavandería	20 al mes
Formula	40 al mes
Gas natural (plan equilibrado)	70 al mes
Electricidad.....	gastan entre \$28 a \$35 al mes
Alimentos – Lupita guardó sus recibos de la tienda de comestibles el mes pasado. Ellos eran: \$92 dólares, \$59 dólares, \$95 dólares, \$21 dólares, \$97 dólares, y \$16 dólares.	

FAMILIA #3: ANA Y JORDÁN Y SUS 2 NIÑOS

Ana y Jordán alquilan su casa de tres dormitorios del padre de Jordán. Ellos tienen a un hijo de 3 años y Ana tiene a una hija de 8 años de un matrimonio anterior. Ellos esperan a un bebé en cinco meses. Ellos tienen dos pequeños perros.

Ingresos

Jordán trabaja a tiempo completo en una fábrica de ventanas y gana \$850 dólares al mes. Ana trabaja en un restaurante de comida rápida y gana \$550 dólares al mes. Ana recibe \$200 dólares mensuales para el sustento de su hija.

Gastos

Jordán tenía algunos gastos médicos del año pasado que no fueron cubiertos por su seguro médico. Ellos tomaron dinero prestado a los padres de Ana para pagar la cuenta; les repagan a los padres de Ana 100 dólares por mes. Ellos poseen un automóvil viejo y el pasado mes tuvieron que gastar \$250 dólares en reparaciones; esta deuda no ha sido pagada aún. Los detalles de sus otros gastos son:

Renta	\$450 al mes
Electricidad y calefacción	150 al mes
Teléfono	50 al mes
Mantenimiento	20 al mes
Gasolina	80 al mes
Medicamentos	15 al mes
Ropa.....	15 al mes
Productos personales.....	20 al mes
Cable TV	26 al mes
Alquiler de videos 2 veces por semana	20 al mes
Donaciones ala iglesia.....	60 al mes
Cuido de niños	250 al mes
Pago tarjetas de crédito	100 al mes
Alimento mascotas.....	10 al mes
Comestibles según los recibos del mes pasado:	
	\$125, \$13, \$75, \$62, \$25
Cenas fuera de casa.....	100 al mes
Licencia y seguro de auto, se vence en octubre:	
Licencia	50 al año
Seguro.....	750 al año

Ana y Jordán se atrasan en sus pagos de alquiler y de utilidades todos los meses.

Familia #4: Samuel y su hija Cassandra

Samuel es un padre soltero y trabaja a tiempo completo en un supermercado. El tiene la custodia de su hija de 13 años desde que su ex-esposa falleció. Samuel tiene seguro medico a través de su patrono, pero le deducen \$30 mensuales de la prima de su salario. Su automóvil ya tiene varios años y le esta comenzando a dar problemas. Samuel se encuentra en una lista de espera para una vivienda de bajo costo. Samuel ha tenido boletos de infracción de tránsito y tiene que pagar \$20 al mes.

Cassandra esta en el séptimo grado y desea jugar fútbol, pero tiene que pagar \$45 de matricula.

Ingresos

Samuel gana \$9 por hora. Su cheque mensual neto es de \$1,290. También recibe \$100 mensuales de estampillas de comida.

Gastos

Renta- incluye agua y calefacción\$600/al mes

Electricidad (plan equilibrado) \$80/al mes

Teléfono	\$35/al mes
Celular.....	\$40/al mes
Comestibles.....	\$300/al mes
Gasolina y mantenimiento auto	\$30/a la semana*
Seguro auto	\$55/al mes
Ropa y efectos personales.....	\$50/al mes
Lavandería	\$6/a la semana*
Entretenimiento (video, cines, restaurantes, etc.).....	\$75/al mes
Cable TV.....	\$50/al mes
Seguro de alquiler	\$10/al mes
Cigarrillos	\$25/a la semana*
Infracciones.....	\$20/al mes



*Para cambiar el costo semanal a uno mensual multiplicar por 4.3.

A menudo Samuel y Cassandra cenan en casa de la Abuela cuando no tienen dinero para alimentos. Samuel le tomó prestado \$200 a su mama para comprarle a Cassandra ropa y materiales escolares; el desea pagarle de vuelta. Cassandra desea pertenecer al equipo de fútbol ¿De dónde van a sacar el dinero para la matricula?

Keila se independiza

Keila tiene 20 años y trabaja como dependiente en una lavandería. Ella no posee ningún seguro.



Keila desea rentar su primer apartamento. Ella tiene un perro. Su automóvil Saturn es del 1998. Lo compró cuando estaba en la secundaria y esta teniendo algunos problemas mecánicos. Keila no se graduó de la secundaria y ahora esta estudiando para sacar el GED. También tiene que pagar muchos boletos de infracción de tránsito a causa de exceso de velocidad y por eso le ha aumentado

su seguro de auto.

Ingresos

Keila gana \$7.00 por hora y su salario neto al mes es de \$903.

Gastos

Renta (incluye utilidades)	\$550/al mes
Teléfono	\$30/al mes
Comestibles	\$100/Al mes
Comida rápida y golosinas.....	*\$50/a la semana
Gasolina y mantenimiento de auto.....	\$100/al mes
Seguro de auto	\$110/al mes
Ropa y efectos personales	\$50/al mes
Lavandería	*\$6/a la semana
Entretenimiento (videos, CD', cine, etc.)	*\$15/a la semana
Alquiler TV	*\$12/a la semana
Cable TV básico.....	\$15/a la semana
Cigarrillos	\$53/al mes
Alimentos mascotas	\$20/al mes
Infracciones.....	\$20/al mes

*Para cambiar el costo semanal a uno mensual multiplicar por 4.3.

Keila tomó prestado \$500 a su mamá para el depósito del apartamento y para comprar varios artículos, con el acuerdo que le tiene que pagar de vuelta.

Fernando se independiza

Fernando tiene 19 años y trabaja a tiempo completo en una gasolinera. No posee seguro médico.

Fernando desea rentar su primer apartamento. Su automóvil es del 2003 y lo compró cuando estaba en la secundaria. Brandon ha tenido problemas con la ley y tiene que pagar \$20 al mes de infracciones.



Ingresos

Brandon gana \$7.50 por hora.

Gastos

Renta.....\$350/al mes

Electricidad \$100/al mes

Celular.....	\$60/al mes
Comestibles.....	\$120/al mes
Comida rápida y golosinas.....	*\$30/a la semana
Gasolina y mantenimiento de auto.....	\$100/al mes
Pago de auto.....	\$120/al mes
Seguro de auto	\$110/al mes
Ropa y efectos personales.....	\$50/al mes
Lavandería	*\$6/a la semana
Entretenimiento (videos, CD', cine, etc.)	*\$15/a la semana
Cigarrillos	\$50/al mes
Infracciones.....	\$20/al mes

*Para cambiar el costo semanal a uno mensual multiplicar por 4.3.

Fernando tomó prestado \$450 a su mamá para el depósito del apartamento y para comprar varios artículos, con el acuerdo que le tiene que pagar de vuelta.

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: “Dinero que viene y dinero que se va”

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 2B

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:

¿Tiene usted en mente un método de como llevar la cuenta del dinero que recibe y del que gasta?

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.

UN PRESUPUESTO PARA LA FAMILIA

LECCIÓN 2C DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

El participante podrá nombrar al menos un modo cómo una familia típica podría gastar menos en alojamiento, alimento, transporte, ropa y cuidado personal, recreación u otros gastos comunes.

El participante desarrollará un presupuesto basado en los gastos de la familia según sus ingresos utilizando información personal o un estudio de caso.

Materiales educativos necesarios

Hoja de actividades- “Maneras de gastar menos”

Hojas de trabajo- “Como llevar la cuenta de gastos”, ¿A dónde se va el dinero? y “Un presupuesto para la familia” con 2 opciones.

Lápices o bolígrafos

Calculadoras

Pizarra

Información previa para el educador

Esta lección es la conclusión de la lección 2B. Durante la lección 2B, los participantes revisaron los ingresos y gastos de una familia imaginaria y fueron motivados hacer lo mismo con su propia familia. Durante esta lección, la información de la lección 2B será utilizada para aprender a tomar decisiones sobre gastos futuros a través de la utilización de la forma “Un presupuesto para la familia”.

Enseñanza de la lección 2C

1. Pida a los participantes escribir en una hoja “post-it” las razones por la cual desean gastar menos. Recoja las hojas y péguelas en la pizarra. Lea cada una de ellas en voz alta y dígame a los participantes que aplaudan después de cada razón si la misma le aplica a ellos. Repase las lecciones 2A y 2B.
2. Actividad: “Maneras de gastar menos”
Lleve una breve discusión de como las familias pueden gastar menos en los artículos que desean o necesitan.
3. Actividad: Preparar un presupuesto para una de las familias de los estudio de caso de la lección 2B. Utilice la hoja de trabajo “Un presupuesto para la familia”.
Incorpore algunas de las sugerencias de la actividad anterior de como gastar menos. Por ejemplo: la familia #3 puede gastar menos si cenan en casa más a menudo. Los gastos deben ser menos o igual que el total de ingresos.

4. Actividad: Preparar un presupuesto.

Distribuya la hoja de trabajo “Un presupuesto para la familia” a los participantes. Ayude a los participantes a completar la hoja de trabajo con sus ingresos y gastos personales (utilice la información de la lección 2B). Si es necesario sugiera a los participantes completar la hoja en casa.

Instrucciones especiales para la categoría de “alimentos” en el presupuesto:

Los participantes que han completado la lección 1 ya han calculado una cantidad de dinero que su familia debería gastar para los comestibles. La cantidad de dólares escrita en el paso 6 en la hoja de trabajo ¿Cuanto tiene que gastar su familia para obtener alimentos saludables? puede ser usada en el plan de gastos como la cantidad planificada para los alimentos durante un mes.

5. Opcional: Lleve una discusión de distintos métodos de como una familia puede llevar la cuenta de sus gastos. Distribuya la hoja “Como llevar la cuenta de gastos”. La misma describe el método del sobre, del calendario, de recibos en una lata y el de una libreta.

Conclusión de la lección 2C

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 2C

¿Aprendió por lo menos una nueva manera de ahorrar? ¿Piensa utilizarla?

Si no ha utilizado un presupuesto anteriormente, ¿Piensa utilizarlo?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección el 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.

ACTIVIDAD — MANERAS DE GASTAR MENOS

Cada uno de los participantes tomará un pedazo de papel de la taza o sombrero (categoría de gastos); procederán a leer lo que dice en voz alta y dar una idea de cómo gastar menos en esa categoría. Por ejemplo: en la categoría de “entretenimiento” gastar menos es no tener cable TV. Motive a los participantes a dar ideas. Discuta y haga una lista de las ideas si el tiempo lo permite.

Si un participante no logra decir una idea, puede decir “paso”.

Hacer referencia a “Planificando con anticipación” para obtener más ideas de cómo gastar menos.

Categoría de gastos

Recorte por las líneas y eche en una taza o sombrero

<p>Vivienda  Renta o hipoteca</p>	<p>Muebles  para el hogar</p>
<p>Utilidades </p>	<p> Teléfono</p>
<p> Transportación  </p>	<p>Salud  </p>
<p>Alimentos </p>	<p>Ropa </p>
<p>Efectos personales  </p>	<p>Educación </p>
<p>Entretenimiento </p>	<p>Donaciones y regalos </p>
<p>Cuido de niños </p>	<p>Tarjetas de crédito </p>
<p>Seguro </p>	<p>¿Otros Gastos?</p>

HOJA DE TRABAJO — UN PRESUPUESTO PARA LA FAMILIA



¿Acaso hay suficiente dinero cada mes?

TOTAL DE INGRESOS (A) \$ _____

TOTAL DE GASTOS (B) \$ _____

Si el **total de gastos** es mayor que el **total de ingresos** debe hacer ajustes en su presupuesto. Un presupuesto para la familia le ayudará a tener un balance entre sus ingresos y gastos mensualmente. Así no tiene que incurrir en deudas.

Para cada una de las categorías de Gastos, decida la cantidad de dinero que tiene en mente gastar mensualmente.

PRESUPUESTO PARA LA FAMILIA

Ingreso (Salario)

Salario por hora (_____) X 40 horas/semana = (_____) Salario por semana

Salario por semana X 52 semanas/año = (_____) Salario anual

Salario anual ÷ 12 meses = (_____) Salario bruto mensual

Salario bruto X .20 (20% Impuestos, FICA) = (_____) Impuestos

Salario bruto – Impuestos = (_____) **Salario neto (A)**

CANTIDAD PLANIFICADA PARA LA CATEGORÍA DE GASTOS

Vivienda y utilidades	\$	_____
Alimentos	\$	_____
Transportación	\$	_____
Salud	\$	_____
Ropa y efectos personales	\$	_____
Educación & entretenimiento	\$	_____
Donaciones y regalos	\$	_____
Cuido de niños	\$	_____
Tarjetas de crédito	\$	_____
Otros gastos	\$	_____
<hr/>		
TOTAL DE GASTOS* (B)	= \$	_____

**Asegúrese que esta cantidad es menor o igual al total mensual de ingresos.*

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: “Un presupuesto para la familia”

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:

“Como llevar la cuenta de gastos”, ¿A dónde se va el dinero?

Gastos actuales semanales Semana _____

Vivienda y utilidades 			Alimentos 			Ropa y efectos personales 			Salud 			Educación y entretenimiento 		
Renta o hipoteca Impuestos y seguros Electricidad, gas y aceite Agua y alcantarilla Basura Mantenimiento y limpieza Jardín Productos de limpieza Muebles y enseres Teléfono y celular Otros			Comestibles Meriendas y cenar fuera Almuerzos escolares Formula Otros			Ropa Recorte de cabello Zapatos Lavandería Efectos personales Pañales Mesada a los niños Otros			Seguro medico y dental Espejuelos y lentes de contacto Medicamentos Otros			Materiales escolares y matricula Clases de música, etc. Libros y revistas Periódico Cable TV e internet Alquiler de videos vacaciones Deportes Otros		
Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$
Total		\$	Total		\$	Total		\$	Total		\$	Total		\$



Gastos actuales semanales

Semana _____

Tarjetas de crédito y préstamos 			Cuido de niños 			Donaciones y Regalos 			Transportación 			Otros gastos 		
Pagos Pagos Pagos			Centro de cuidado Niñera Pensión alimenticia Otros			Donaciones a iglesias o entidades sin fines de lucro Regalos cumpleaños y aniversarios Otros			Pago automóvil Llantas y reparaciones Autobús Taxi Gasolina Licencia y seguros Estacionamiento Otros			Ahorros de emergencia Estampillas de correo Giros postales Infracciones Costo de uniones Alimentos mascotas Cigarrillos y Alcohol		
Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$	Fecha	Artículo	\$
Total			Total			Total			Total			Total		

Presupuesto

Ingreso	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Salario neto	\$	Ropa y efectos personales	
Salario neto conyugue	\$	Ropa	\$
Propinas, comisiones, tiempo doble	\$	Corte de cabello	\$
Desempleo	\$	Zapatos	\$
Pensión alimenticia	\$	Lavandería	\$
Seguro Social	\$	Productos personales	\$
Otros	\$	Pañales	\$
Total de ingresos	\$	Mesada a los niños	\$
		Otros	\$
		Total ropa y efectos personales	
Gastos		Total ropa y efectos personales	
Vivienda y utilidades		Salud	
Renta o hipoteca	\$	Seguro médico y dental	\$
Impuestos y Seguros	\$	Espejelos y lentes de contacto	\$
Electricidad, gas y aceite	\$	Medicamentos	\$
Agua y alcantarilla	\$	Otros	\$
Mantenimiento y limpieza	\$	Total de salud	\$
Muebles y enseres	\$		
Jardín	\$		
Basura	\$	Educación y entretenimiento	
Teléfono y celular	\$	Materiales escolares y matrícula	\$
Total vivienda y utilidades	\$	Clases de música, etc.	\$
		Libros, revistas y periódico	\$
		Cable TV e internet	\$
Alimentos		Alquiler de videos	\$
Comestibles	\$	Vacaciones	\$
Meriendas y cenar fuera	\$	Deportes	\$
Almuerzos escolares	\$	Otros	\$
Formula	\$	Total educación y entretenimiento	\$
Otros	\$		
Total Alimentos			
Total Alimentos		Total Alimentos	

Tarjetas de Crédito y préstamos	Donaciones y regalos
Pagos \$	Donaciones a iglesias, etc. \$
Pagos \$	Regalos cumpleaños, etc. \$
Pagos \$	Otros \$
Pagos \$	Total donaciones y regalos \$
Pagos \$	
Pagos \$	
Pagos \$	
Pagos \$	
Total tarjetas de crédito y préstamos \$	Transportación
	Pago automóvil \$
Otros Gastos	Llantas y reparaciones \$
Ahorros de emergencia \$	Gasolina \$
Giros postales \$	Licencia y seguros \$
Estampillas de correo \$	Estacionamiento \$
Costos de uniones \$	Autobus y taxi \$
Alimentos mascotas \$	Otros \$
Cigarrillos y alcohol \$	Total Transportación \$
Infracciones \$	
Otros \$	
Total otros gastos \$	
Cuido de niños	TOTAL DE INGRESOS
Centro de cuidados \$	menos (-)
Niñera \$	*TOTAL DE GASTOS
Pensión alimenticia \$	(*Sumar totales de cada categoría)
Otros \$	TOTAL DISPONIBLE \$
Total Cuido \$	

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 2C

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:

¿Aprendió por lo menos una nueva manera de ahorrar? ¿Piensa utilizarla?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Si no ha utilizado un presupuesto anteriormente, ¿Piensa utilizarlo?

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.

ADMINISTRANDO SU DINERO

LECCIÓN 3 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

El participante aprenderá a como utilizar el método del sobre para así poder administrar su dinero y sus estampillas de comida para la compra de comestibles durante una semana o mes.

Materiales educativos necesarios

Tarjetas de compras: Hacer un juego de tarjetas para cada grupo (familia) de cinco personas.

Sobre de práctica: Un sobre para cada grupo (familia) de cinco personas.

Calculadoras (opcional)

Lápices o bolígrafos

Pizarra

Sobres largos en blanco: Uno por participante para llevar a casa.

Opcional- Otros envases que las familias pueden utilizar para administrar su dinero son: latas de café, bolsas tipo “zip lock”, monederos, etc.

Dinero de juego y ejemplos de las tarjetas EBT o Quest: Distribuya \$75 en dinero de juego y tarjetas EBT para cada grupo (familia) de cinco personas.

Información previa para el educador

Esta lección está diseñada para dar a los participantes la práctica de cómo usar el método del sobre para guardar el dinero ahorrado y así poder llevar la cuenta cómo es gastado. Las tarjetas de compras (Ejemplos: compra de comestibles, cenado fuera de la casa, situaciones imprevistas y compra de artículos no alimenticios) son utilizadas para ilustrar compras que deberían y no deberían ser pagadas con el dinero en efectivo o las tarjetas EBT.

La Transferencia de Beneficio Electrónica (EBT) fue introducida en los condados de Wisconsin a partir del 2000. Las tarjetas EBT para estampillas de comida se llaman tarjetas Quest. La tarjeta trabaja como una tarjeta de débito cuando se adquiere un alimento en una tienda de comestibles participante. Para más información favor de referirse a la página de internet del Departamento de Servicios Sociales y Rehabilitación del Estado de Wisconsin:

<http://www.dhfs.state.wi.us/foodshare/ebt/default.htm>

Enseñanza de la lección 3

1. Pida a los participantes que mencionen una ventaja que se tiene al poder manejar el dinero de alimentos de la familia. Anote sus respuestas en la pizarra.

2. Introduzca el tema utilizando el método del sobre para administrar el dinero de alimentos; pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección y anote sus respuestas en la pizarra.
3. Pregunte a los participantes cuáles son las ventajas y desventajas de comprar los comestibles con dinero en efectivo.
4. Explique a los participantes de que hay muchas maneras de como gastar inexplicadamente el dinero de alimentos si no se maneja adecuadamente y si no se lleva la cuenta apropiada de lo que se gasta. Mencione maneras de como uno puede ahorrar y guardar el dinero de alimentos.
5. Divida a los participantes en grupos de 5 o menos. Cada grupo representara a una familia. Motive a cada “familia” escoger un apellido como por ejemplo: familia Gómez, familia Pérez, familia Arroyo, etc.).
6. Distribuya los sobres de práctica a cada familia. Explique que la cantidad de dinero impresa en los sobres es el dinero que la familia tiene para gastar en comestibles durante una semana.
7. Provea a cada familia con \$75 del dinero de juego y una tarjeta EBT. Cada tarjeta EBT tiene un valor de \$45 o \$50 dólares, lo cual representa cuanto tiene la familia en estampillas de alimentos. Las familias deben depositar la tarjeta ET en el sobre.
8. Cada sobre de práctica debe tener impreso la cantidad de dinero que cada familia debe gastar en alimentos durante una semana (\$90.00). Las familias proceden a calcular cuanto dinero adicional en efectivo deben añadir al sobre con su tarjeta EBT para completar \$90.00. Ese dinero debe ser colocado en el sobre y el efectivo adicional debe ser guardado en un lugar seguro en caso de necesitarlo para otras compras.
9. En el sobre de práctica hay dos columnas: una para el dinero en efectivo y la otra para la tarjeta EBT.
10. Distribuya a cada familiar as tarjetas de compras.
11. Cada miembro de la familia escoge una tarjeta de compras y la lee en voz alta al resto del grupo; luego decide si es una compra que debe ser o no ser pagada con dinero en efectivo o la tarjeta EBT que se encuentra en el sobre de práctica.
 - Si el artículo que se compra es comestible, la familia puede utilizar dinero efectivo o la tarjeta EBT para pagar el mismo. Luego se anota la cantidad bajo la columna correspondiente (efectivo o tarjeta EBT) en el sobre de práctica; si es posible, reste lo que gasto para así mantener el balance correcto del dinero que se tiene. Por ultimo coloque la tarjeta de compras en el sobre de práctica ya que representa el recibo de compras.
 - Si el artículo que se compra no es comestible, la familia utilizará del dinero efectivo adicional para realizar dicha compra.
12. Continué hasta que todas las tarjetas de compras hayan sido utilizadas.

Nota al educador: Si las familias utilizan el dinero que tienen en el sobre de práctica para pagar únicamente los comestibles, les debe alcanzar para comprar todos los alimentos de las tarjetas de compras.

Preguntas de discusión e información adicional de la lección 3

1. Durante la actividad el educador debe estar preparado para contestar preguntas como:
 - ¿Qué se hace con el “cambio” de las compras?
 - ¿Por qué es buena idea anotar cada compra en el sobre de práctica y restar del total?
2. Después de la actividad lleve una discusión sobre las siguientes preguntas
 - ¿Qué puede hacer una familia...
 - si le sobra dinero al final del mes?
 - si se quedan cortos de dinero y gastan todo lo que tienen en el sobre de práctica antes del final de cada mes?
 - ¿Donde se puede guardar el sobre del dinero de alimentos? ¿Por qué?
 - ¿Cuál es la ventaja de utilizar el método del sobre para administrar el dinero de alimentos?
 - ¿Cuál es la desventaja de utilizar el método del sobre?
 - ¿Hay alguna diferencia en utilizar dinero en efectivo o la tarjeta EBT durante el juego? ¿Cómo y cuando utilizaría los vales de comidas para la compra de comestibles?
 - Pregunte a los participantes que mencionen ejemplos de lugares o recipientes donde pueden guardar el dinero de alimentos. (Latas de café, monederos, bolsas tipo “zip lock”, caja de tabaco, etc.).
 - Distribuya sobres de práctica en blanco para que los participantes puedan llevar a casa. Sugiera que escriban “DINERO DE ALIMENTOS” y que anoten la cantidad de dinero que piensan gastar para la compra de comestibles durante una semana o mes.

Conclusión de la lección 3

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 3

¿Piensa usted utilizar el método del sobre para llevar la cuenta del dinero que gasta?

¿Aprendió usted en el día de hoy una nueva forma de como administrar el dinero en su tarjeta EBT?

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.

TARJETAS DE COMPRAS — 1 DE 2

Fotocopie y recorte.

<p>Leche, pan y soda en el colmado.</p> <p>\$5.00 dólares</p>	<p>Pollo asado camino a casa.</p> <p>\$8.00 dólares</p>
<p>10 libras de patatas de un kiosco en el camino.</p> <p>\$2.50 dólares</p>	<p>Una lata de soda diariamente de la máquina vendedora en el trabajo.</p> <p>\$3.75 dólares</p>
<p>Carne molida y fideos para la siguiente comida.</p> <p>\$4.50 dólares</p>	<p>Comestibles</p> <p>\$18.50 dólares</p>
<p>Dos pizzas para los niños y sus amigos.</p> <p>\$11.00 dólares</p>	<p>Un emparedado y una soda camino al trabajo.</p> <p>\$5.50 dólares</p>
<p>Ingredientes para una cazuela de atún.</p> <p>\$3.00 dólares</p>	<p>Nachos con queso y una soda camino al juego de pelota.</p> <p>\$4.00 dólares</p>
<p>Almuerzo en restaurante de comida rápida cerca del trabajo.</p> <p>\$6.50 dólares</p>	<p>Comestibles</p> <p>\$9.00 dólares</p>

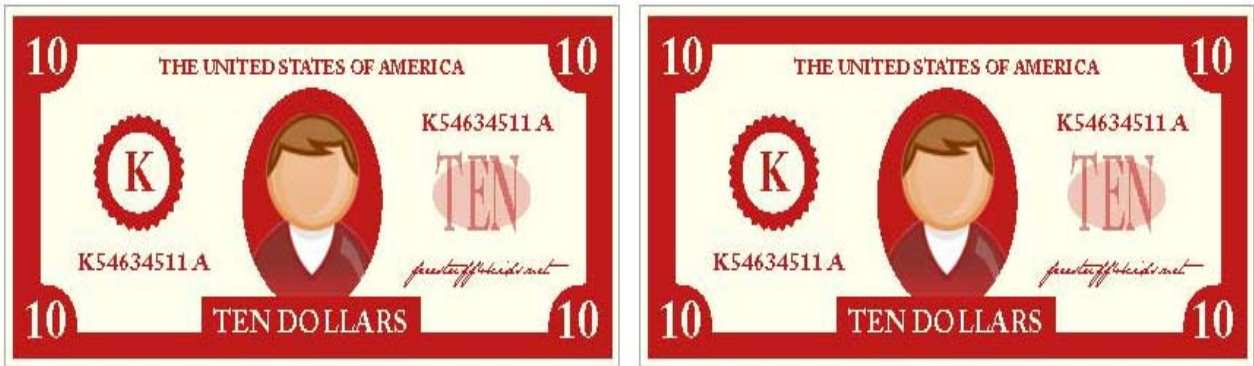
TARJETAS DE COMPRAS — 2 DE 2

Fotocopie y recorte.

Gasolina para el auto. \$15.00 dólares	Una tarjeta de cumpleaños para su hermana. \$2.50 dólares
Champú. \$3.00 dólares	Alimento para el gato. \$4.00 dólares
Ir al mercado de agricultores y comprar los tomates, las zanahorias. \$5.00 dólares	Periódico y goma de mascar. \$1.00 dólar
Una caja grande de pañales. \$9.00 dólares	Boletos de lotería. \$2.00 dólares
Cigarrillos. \$ 6.00 dólares	Detergente de Ropa \$4.00 dólares

DINERO DE JUEGO – Denominaciones de \$1, \$5 y \$10 dólares





EJEMPLOS DE TARJETAS EBT



HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: “Administrando su dinero”

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 3

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:

¿Piensa usted utilizar el método del sobre para llevar la cuenta del dinero que gasta?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

¿Aprendió usted en el día de hoy una nueva forma de como administrar el dinero en su tarjeta EBT?

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.

ALIMENTOS QUE SE NECESITAN - ALIMENTOS QUE SON DESEADOS

LECCIÓN 4 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Los participantes aprenderán a reconocer que los gastos varían según las prioridades de lo que se necesita y de lo que se desea.
- Los participantes aprenderán a distinguir entre los comestibles necesarios y aquellos que son deseados.

Materiales educativos necesarios

- Folleto: Alimentos que se necesitan y deseados - ¿Cuál es la diferencia?
- Cartulina o pizarra
- Juego: DINERO DE ALIMENTOS

Información previa para el educador

El objetivo de esta lección es ayudar a los participantes a distinguir entre las necesidades básicas y lo que se desea en general en adición a los alimentos que se necesitan y los deseados.

Es importante reconocer y apreciar las diferencias culturales, valores, creencias, salud y otros factores que influyen a cada individuo al momento de escoger lo que van a consumir. Un alimento deseado para una persona puede ser uno necesario para otra.

Enseñanza de la lección 4

1. Pida a los participantes que mencionen un artículo deseado y otro necesario que hayan adquirido o comprado.
2. Introduzca la lección mencionando lo siguiente:

Hoy día no hay escasez de los comestibles que se pueden comprar en un supermercado; pero cuando una familia trata de sobrevivir con una cantidad limitada de dinero, hay que tomar decisiones de lo que se compra y de lo que no. Una estrategia que debe ser utilizada en la toma de decisiones es pensar si lo que se compra es una **necesidad** o un **deseo**.
2. Lleve a cabo una discusión con el grupo sobre las necesidades y los deseos:

Motive a los participantes a definir la palabra “necesidad” y anote sus respuestas en la pizarra. (Posibles respuestas son: esenciales, absolutos, sobre vivencia, básicos, necesarios, inevitables, etc.).

Luego pida que definan la palabra “deseo” y anote sus respuestas en la pizarra. (Posibles respuestas son: conveniencia, lujos, preferencias, opcionales, innecesarios, varia de persona a persona).

Si es necesario mencione las siguientes definiciones de lo que es una necesidad y un deseo:

 - **Necesidad** – son aquellos artículos básicos o necesarios para nuestra supervivencia.
 - **Deseo** – son aquellos artículos que hacen nuestra vida más fácil o cómoda.

Lleve a cabo una breve discusión acerca de las necesidades y los deseos en las siguientes áreas de nuestras vidas:

- Refugio: necesitamos alojamiento o albergue; muchas personas desean poseer su propia casa.
- Ropa: necesitamos la ropa básica; nuestros hijos prefieren ropa de marca o diseñador.

La tercera área de necesidades y deseos es decidir sobre los alimentos que se consumen. En el resto de esta lección se cubrirá las opciones que tenemos disponibles al momento de decidir que comestibles comprar.

3. Actividad: Alimentos que se necesitan y alimentos que son deseados - ¿Cuál es la diferencia?

Distribuya los folletos a los participantes.

Diga a los participantes que decidan cuales artículos en la lista son una necesidad y cuales son deseos para ellos y sus familias.

No hay ninguna respuesta correcta o incorrecta, solo las decisiones que cada persona o familia tiene que tomar.

Pregunta de discusión: ¿Qué artículos se les hizo difícil clasificar? ¿Por qué?

Actividad opcional para no lectores y otros grupos diversos: tenga artículos y comestibles disponibles y pregunte a los participantes cuales son necesidad y cuales son deseos.

4. Resumen

Concluya la lección llevando una discusión acerca de las necesidades y los deseos resumiendo los siguientes puntos:

- Las necesidades y los deseos son distintos para cada persona.
- Las necesidades y los deseos cambian con el tiempo y según sean las situaciones de cada familia.
- Al decidir cuanto dinero se va a gastar se toma en consideración tanto las necesidades como los deseos.
- Las familias deben asegurarse primero cubrir las necesidades básicas como albergue, ropa y alimentos antes de comprar otros artículos adicionales.
- Después que hayan cubierto las necesidades básicas, entonces se puede escoger comprar artículos deseados.
- Las personas que gastan primero en lo deseado sin pensar en lo necesario, usualmente se encuentran sin dinero para pagar las deudas o poder comprar alimentos.
- Pida a los participantes compartir sus impresiones o ideas sobre la lección.

5. Juegue el juego DINERO DE ALIMENTOS.

DINERO PARA ALIMENTOS se juega como el bingo. El objetivo del juego es repasar los siguientes conceptos:

- **(D)** Dinero - Hay varios recursos que una familia puede utilizar para comprar u obtener los alimentos: efectivo, vales de comida, estampillas, salarios, pensiones, etc.

- **(I)** Innecesarios – Gastar innecesariamente en ciertos comestibles: marcas reconocidas, frutas y vegetales fuera de época, golosinas, productos congelados, etc.
- **(N)** Necesidades – Cada hogar tiene ciertos tipos de alimentos que se consideran como una necesidad.
- **(E)** Extras- Alimentos que se pueden considerar como un deseo y no una necesidad par las familias.
- **(R)** Recurrentes – Alimentos que se compran más de una vez durante una semana o mes: leche, pan, cereal, café, etc.
- **(O)** Otros- Alimentos o golosinas que ocasionalmente una familia podría comprar.

Conclusion de la lección 4

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 4

¿Quien ha pensado en un alimento que considera un deseo para su familia y tratará de comprar menos de ahora en adelante?

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.



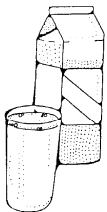
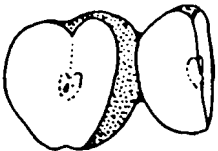



Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

ALIMENTOS QUE SE NECESITAN Y LOS DESEADOS - ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Marque con un ✓ en el encasillado que mejor describa el alimento para usted.

Esto es algo que necesito (básico)

Esto es algo que deseo (opcional)

		Helados	
		Agua	
		Leche	
		Fruta fresca	
		Sal y pimienta	
		Hamburguesas	
		Arroz	

JUEGO: DINERO DE ALIMENTOS

Preparación del juego:

1. Dé a cada participante lápices y una tarjeta de dinero en blanco.
Indique a los participantes llenar ejemplos de alimentos en cada una de las columnas.
2. Provea un ejemplo de cada categoría de ser necesario.
3. Recuérdele a los participantes a pensar en artículos comunes para aumentar su oportunidad de ganar el juego.

Cómo jugar:

1. Cada participante debe mencionar un artículo de los que escribió en su tarjeta.
2. Los participantes marcan o circulan en su tarjeta si tienen el artículo que fue mencionado.
3. La primera persona en circular o marcar 5 artículos en una línea vertical, horizontal o diagonal grita la palabra “DINERO” y es el ganador.
4. Continúe con el juego mientras los participantes disfruten del mismo.

Ejemplos de artículos y comestibles bajo cada categoría de DINERO:

D	I	N	E	R	O
Dinero	Innecesarios	Necesidades	Extras	Recurrentes	Otros
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensión/retiro ▪ Seguro Social ▪ Desempleo ▪ Comisiones ▪ Salarios ▪ Intereses ▪ Rentas ▪ Reembolsos de Impuestos ▪ Crédito ▪ Pensión Alimentaría ▪ Cupones WIC ▪ Seguro Social Suplementario SSI ▪ Herencias/regalos ▪ Prestamos ▪ Cupones Alimentos ▪ Reducido/gratis ▪ Almuerzos Escolares ▪ Comidas Especiales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Productos de marcas ▪ Frutas exóticas ▪ Golosinas ▪ Comida rápida ▪ Productos congelados ▪ Productos de conveniencia ▪ Comidas pre-cocinadas ▪ Frutas y vegetales fuera de época ▪ Jugos exóticos ▪ Comidas de porciones individuales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vegetales ▪ Frutas ▪ Granos y cereales ▪ leche ▪ queso ▪ Carnes ▪ Yogurt ▪ Frijoles ▪ Agua ▪ Pan ▪ Arroz ▪ Tortillas de maíz o harina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soda ▪ Bizcochos ▪ Galletas ▪ Dulces ▪ Cerveza ▪ Alcohol ▪ Café ▪ Papitas saladas o nachos ▪ Agua embotellada ▪ Comidas de porciones individuales ▪ Productos Gourmet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche ▪ Pan ▪ Café ▪ Cereal ▪ Frutas ▪ Tortillas de maíz o harina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fresas y manzanas de una finca orgánica ▪ Calabazas ▪ Manzanas de caramelo ▪ Bizcocho de cumpleaños o aniversario ▪ Chocolates para San Valentín ▪ Golosinas para Navidad ▪ Entremeses para fiestas ▪ Plato especial para reunión familiar

JUEGO “DINERO DE ALIMENTOS”

Llene los espacios con palabras que sean de la categoría. Cuando mencionen un término que usted tenga lo circula o marca. Primera persona en completar seis horizontalmente, verticalmente, o en diagonal gana.

D Dinero	I Innecesarios	N Necesidades	E Extras	R Recurrentes	O Otros
Reembolso de los impuestos					
	Artículos de marcas famosas				
		Gratis			Teatro /Cine
				Regalo para cumpleaños de un hijo	
			Factura del teléfono		

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Alimentos que se necesitan – Alimentos que son deseados

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 4

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 pensado en un alimento que consideren deseado el cual trataran de no comprar o comprar menos de ahora en adelante?

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.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS DE LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

LECCIÓN 5 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El Participante será capaz de nombrar alimentos que sean bajos en costo y nutritivos de cada uno de los grupos de la pirámide de alimentos, los cuales podrían comprar y comer en casa.

Materiales educativos necesarios

- Folleto “Mi Pirámide” de la guía pirámide de alimentos: una copia en blanco para cada grupo o participante.
- Anuncios de tiendas o de supermercados locales: uno para cada participante o grupo.
- Plumas o lápices
- Pizarra o cartulina
- Folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide”: uno para cada participante.

Información previa para el educador:

- “Mi pirámide” es una herramienta que ayuda a las familias y a los individuos seleccionar alimentos nutritivos para obtener una dieta saludable y balanceada. De ser necesario repase los puntos básicos de la pirámide con los participantes.
- “Mi pirámide” no ofrece información ni es una guía de como seleccionar alimentos nutritivos de bajo costo. El objetivo de esta lección es aprender a combinar aquellos alimentos nutritivos de la pirámide con aquellos que puedan ser bajos en costo.
- Es muy importante que el educador tenga conocimiento básico de los precios de los alimentos y cuales son bajos en costo. (Ejemplo: \$0.99 la libra de brécol).

Enseñanza de la lección 5

1. Pregunte a los participantes que significa para ellos comer saludablemente después de observar la guía pirámide de alimentos. Anote sus respuestas en la pizarra o cartulina.
De ser necesario mencione:
 - Para una dieta balanceada debemos escoger alimentos de cada uno de los 5 grupos de la pirámide.
 - En cada grupo de la pirámide hay muchas alternativas de donde escoger; algunos alimentos son mas nutritivos que otros, al igual que algunos cuestan menos y otros no.
2. Deje saber a los participantes que el objetivo de la lección es poder seleccionar alimentos nutritivos de la pirámide que sean bajos en costo.
Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección; anote sus respuestas en la pizarra o cartulina y utilice como introducción a la actividad que corresponde.
3. Distribuya copias del folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide”.
4. Divida a los participantes en grupos pequeños de 2 a 4 personas y asígneles uno o más de los grupos de alimentos de la pirámide.
5. Distribuya una copia en blanco de la hoja de trabajo de “Ahorrando dinero con mi pirámide” y copias de anuncios de los supermercados a cada grupo.
6. Cada grupo debe utilizar los anuncios para seleccionar los comestibles de su grupo de alimentos que están a buen precio y bajos en costo. Luego escriben el mismo bajo el grupo de alimentos correspondiente en la hoja de trabajo. Si el tiempo lo permite pueden hacer lo mismos con los otros grupos de alimentos. De ser necesario puede referirse al folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide” para obtener ideas.
7. Pida a cada grupo compartir los alimentos que encontraron en los anuncios con el resto de los participantes al finalizar la actividad.
8. Pregunte a los participantes lo siguiente y lleve a cabo una discusión de grupo:
 - ¿Los alimentos de bajo costo que seleccionaron son acaso bajos en grasa y azúcar? Si no saben, ¿Cómo se puede saber o averiguar?
9. Utilice un marcador para circular aquellos alimentos que los participantes seleccionaron que son bajos en grasas y azúcar en vez de aquellos que deben ser consumidos solo ocasionalmente por su alto contenido de grasas y azúcar.
9. Pregunte a los participantes lo siguiente y lleve a cabo una discusión de grupo:
 - Hemos aprendido en el día de hoy como seleccionar alimentos basados en su costo y valor nutricional, ¿En que otra cosa pueden pensar al momento de seleccionar lo que van a comprar o consumir? Anote sus respuestas en la pizarra o cartulina.

Conclusión de la lección 5

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 5

Mencione un alimento nutritivo bajo en costo que también sea bajo en grasas y azúcar el cual usted puede comprar y consumir.

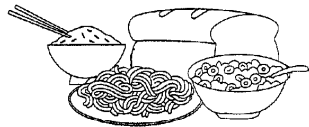
Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

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.



AHORRANDO DINERO CON MI PIRÁMIDE



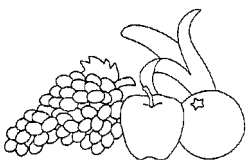
Granos – Consumir 6 oz. diariamente

Arroz blanco, cereales calientes que se cocinan rápido, macarrones o espagueti, trigo blanco enriquecido o pan de trigo, el pan hecho en casa y pan de maíz, cereales listos para comer en bolsos o cajas grandes, galletas.



Verduras – Consumir 2.5 tazas diariamente

Verduras frescas cuando están en la temporada, verduras congeladas sin salsas, verduras enlatadas.



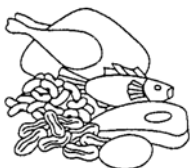
Frutas – Consumir 2 tazas diariamente

Las frutas frescas cuando están de temporada, frutas enlatadas, los concentrados de jugo congelados.



Leche – Consumir 3 tazas diariamente

La leche, el yogur y el queso de pocas calorías, la leche descremada en queso pasteurizado, queso en bloques o rallado.



Carnes y frijoles Consumir 5.5 oz. diariamente

Carne, pescado, frijoles secos, huevos, bacalao, mantequilla de maní, pollo, pavo y tuna. Carne molida en empaques familiares, pollo y pavos enteros o empaques familiares de caderas y muslos. Tuna enlatada.



Grasas – Limite 6 cucharaditas diariamente

Aceite de cocinar, margarina, aderezos. Aceite de canola y oliva son más saludables que el vegetal. El aceite de canola es más económico que el de oliva. En vez de comprar aderezos, prepárelo en casa con aceite canola y vinagre.

Calorías adicionales

Después de consumir las porciones recomendadas de granos, verduras, frutas, leche, carnes y frijoles, usted puede consumir calorías adicionales como grasas, azúcar y alcohol o cualquier otro alimento de la pirámide.

Basado en una dieta de **2000** calorías de "Mi pirámide".

Ahorrando dinero con “Mi pirámide”

(Anote los alimentos de bajo costo
bajo el grupo correspondiente)

VERDURAS

CARNES Y FRIJOLES

Pasos hacia una mejor salud



MyPyramid.gov

GRANOS

GRASAS

FRUTAS

LECHE

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Selección de Alimentos de la Guía Pirámide de Alimentos

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 5

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:

Mencione un alimento nutritivo bajo en costo que también sea bajo en grasas y azúcar el cual usted puede comprar y consumir.

Número de participantes que respondieron _____

Número de participantes que no respondieron _____

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.

¿PORQUÉ PLANIFICAR COMIDAS CON ANTICIPACIÓN?

LECCIÓN 6 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Cada participante podrá mencionar 3 ventajas al planificar las comidas con anticipación.

Materiales educativos necesarios

- Actividad: “Planificación de comidas – más o menos”
- Juego: ¿Qué vamos a comer?
- Pizarra y marcadores

Enseñanza de la lección 6

1. Pida a los participantes que compartan con el grupo una ocasión en la cual planificaron lo que iban a comer con anticipación.

Mencione a los participantes el propósito de la lección y la importancia de planificar las comidas con anticipación. Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección; anote sus respuestas en la pizarra o cartulina y utilice como introducción a la actividad que corresponde.

2. Introduzca la actividad: “Planificación de comidas – más o menos”.
3. Juego: ¿Qué vamos a comer? Utilice este juego para introducir las ventajas que hay al planificar las comidas con anticipación.

Conclusión de la lección 6

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”.

¿Piensa usted tomar tiempo para planificar sus comidas con anticipación?

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.

ACTIVIDAD: “PLANIFICACIÓN DE COMIDAS – MÁS O MENOS”

Corte sobre las líneas para hacer tarjetas. Coloque las tarjetas de “Más planificación” y “Menos planificación” sobre extremos opuestos de una mesa.

Pida a los participantes trabajar juntos. Deben colocar 5 tarjetas sobre una línea imaginaria entre “Más planificación” y “Menos Planificación” basado en cuanta planificación conlleva lo que la tarjeta declara.

Después de que el grupo haya decidido como colocar las tarjetas sobre la mesa, pregunte a los participantes identificar la tarjeta que más se acerca al total de las comidas que él o ella por lo general hace.

Concluya esta actividad mencionando que las familias o individuos planifican comidas de modos distintos y no hay una manera correcta de como planificar. Sin embargo, los estudios han mostrado que las familias que planifican las comidas que ellos consumirán por adelantado, son mejor capaces de controlar sus gastos alimenticios.

<p>Más Planificación</p>	<p>Planifico 1 ó 2 comidas diarias con varios días de anticipación.</p>
<p>Menos Planificación</p>	<p>Pienso en comidas que necesitaré durante unos días antes de ir a la tienda de comestibles.</p>
<p>Escribo todas las comidas que mi familia y yo consumiremos cada semana</p>	<p>Pienso en lo que voy a comer cuando tengo hambre y mi familia esté lista para comer.</p>

<p>Pienso en lo que voy a comer cuando voy a un restaurante de comida rápida.</p>	<p>Pienso en lo que voy a cocinar cuando voy al supermercado.</p>
--	--

JUEGO: ¿QUÉ VAMOS A COMER?

Instrucciones de cómo jugar— Un juego para 2, 3 o 4 personas

El objetivo de este juego es proporcionar ejemplos de los gastos y ahorros que hay al planificar comidas y meriendas con anticipación. Los participantes ganan o pierden tiempo, dinero y/o nutrición según la situación que ellos eligen en las tarjetas de situaciones.

Materiales necesarios:

Tarjetas de situación: 16 tarjetas

Fichas- hacer bastantes copias para que cada jugador tenga 4 de cada uno y para tener adicionales ya que serán necesarios.

Sobres- para almacenar las piezas del juego y las instrucciones.

Nota: Haga juegos adicionales ya sea en cartón o pegando copias en tarjetas o cartón.

Organización del juego:

Cada participante recibe 12 marcadores, 4 de cada uno:

- Tiempo (reloj)
- Dinero (billetes de un dólar)
- Nutrición (Mi pirámide)










Los marcadores extras son colocados juntos para así todos poder añadir o tomar según lo que describe la tarjeta de situación. Las tarjetas de situación son colocadas boca abajo sobre la mesa.































El Juego:



Un jugador es seleccionado para comenzar. El primer jugador escoge una tarjeta de situación de la mesa. El jugador lee la tarjeta en voz alta y deja o gana marcadores según la tarjeta de situación. Ponga la tarjeta usada aparte y no sobre la mesa para así no ser reutilizada. El segundo jugador escoge una tarjeta y hace como el jugador anterior. Seguir el juego hasta que todas las tarjetas hayan sido utilizadas una vez. Si un jugador se queda sin un tipo particular de marcador el Jugador pasa su turno al jugador que tenga más marcadores. El jugador con la mayor parte de marcadores puede ser declarado como el ganador.

Adaptado del juego: ¿Qué se va a comer? De lecciones de grupo del Condado Fond du Lac del estado de Wisconsin.

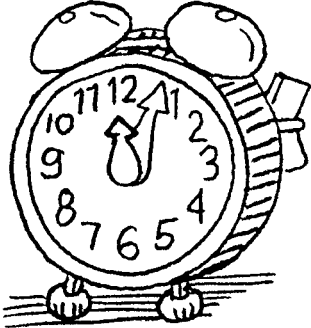
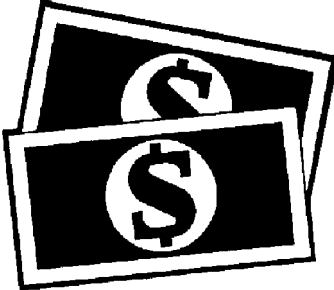

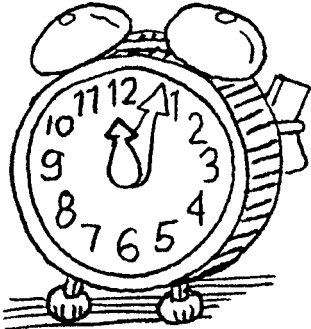
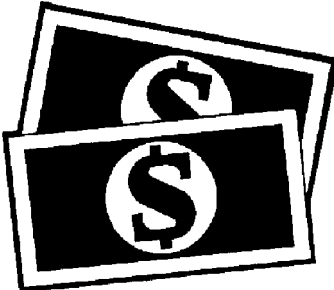

Tarjetas de situación – Fotocopie y corte a lo largo de las líneas

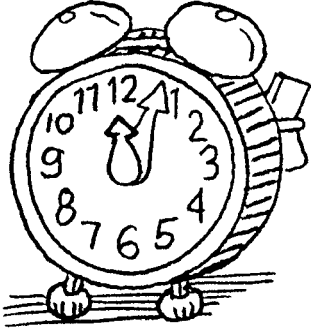
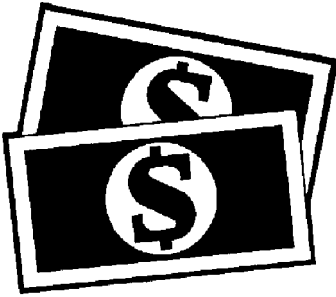

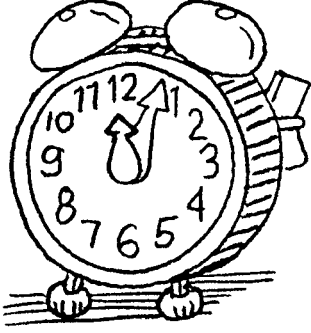
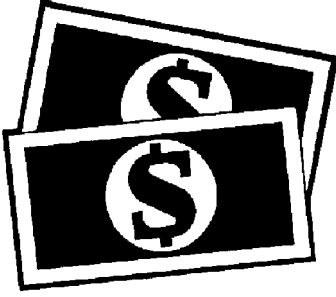

<p>Usted no tiene nada listo para la cena. Prepara comidas congeladas</p> <hr/> <p>Pierde 2 dinero \$\$</p>	<p>Los niños llegan a la casas de la escuela y solo encuentran golosinas para merendar.</p> <hr/> <p>Pierde 1 nutrición </p>
<p>Olvidó hacer la lista de compras. Llega a la casa y no hay leche para la cena.</p> <hr/> <p>Pierde 1 nutrición  Pierde 1 tiempo </p>	<p>Preparó bastante guiso para dos cenas y guardó la mitad en el congelador para usarlo luego en la semana.</p> <hr/> <p>Gana 1 nutrición  Gana 2 tiempo  </p>
<p>Planificó 2 días de comidas con anticipación antes de ir de compras.</p> <hr/> <p>Gana 1 nutrición  Gana 1 tiempo  Gana 1 dinero \$</p>	<p>Los niños no tienen que desayunar y se van sin comer a la escuela.</p> <hr/> <p>Pierde 1 nutrición </p>

<p>Utiliza el sobrante del asado del día anterior para hacer emparedados para el almuerzo.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 1 dinero	\$	<p>Decide preparar la cena con lo que tiene a la mano en vez de ir a cenar a fuera.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Gana 1 nutrición		Gana 1 dinero	\$		
Gana 1 nutrición											
Gana 1 dinero	\$										
Gana 1 nutrición											
Gana 1 dinero	\$										
<p>Planifica la comida de mañana con los sobrantes de la cena de hoy.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> <tr> <td>Gana 1 tiempo</td> <td></td> </tr> </table>	Gana 1 dinero	\$	Gana 1 tiempo		<p>Su familia se queja que han comido emparedados de queso por 3 días consecutivos.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 nutrición</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 1 nutrición					
Gana 1 dinero	\$										
Gana 1 tiempo											
Pierde 1 nutrición											
<p>Va al supermercado a las 5:00 p.m. a comprar lo de la cena.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> <tr> <td>Pierde 1 tiempo</td> <td></td> </tr> </table>	Pierde 2 dinero	\$ \$	Pierde 1 tiempo		<p>No utiliza los sobrantes y se dañan.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Pierde 1 dinero</td> <td>\$</td> </tr> </table>	Pierde 1 dinero	\$				
Pierde 2 dinero	\$ \$										
Pierde 1 tiempo											
Pierde 1 dinero	\$										
<p>Tiene 3 días de comidas planificadas antes de ir de compras.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 2 nutrición</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gana 2 tiempo</td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Gana 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> </table>	Gana 2 nutrición		Gana 2 tiempo	 	Gana 2 dinero	\$ \$	<p>Planifica una sopa para la cene de mañana.</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Gana 2 tiempo</td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Gana 2 dinero</td> <td>\$ \$</td> </tr> </table>	Gana 2 tiempo	 	Gana 2 dinero	\$ \$
Gana 2 nutrición											
Gana 2 tiempo	 										
Gana 2 dinero	\$ \$										
Gana 2 tiempo	 										
Gana 2 dinero	\$ \$										

<p>No tiene deseos de cocinar y la familia como solo come golosinas.</p>		<p>No ha pensado en que cocinar y esta cansada (o). La familia sale ha cenar a fuera en un restaurante de comida rápida.</p>	
<p>Pierde 1 nutrición</p>		<p>Pierde 1 nutrición</p>	
<p>Pierde 1 dinero</p>	<p>\$</p>	<p>Pierde 1 dinero</p>	<p>\$</p>

Fichas: Fotocopie y corte a lo largo de las líneas

		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>
		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>

		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>
		 <p>Pasos hacia una mejor salud</p>

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: ¿Por qué planificar comidas con anticipación?

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 6

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:

¿Piensa usted tomar tiempo para planificar sus comidas con anticipación?

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.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

LECCIÓN 7 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Los participantes adquirirán conocimiento acerca de varias maneras de como planificar 2 días de comidas con anticipación para sus familias.

Materiales educativos necesarios

- Tarjetas (de 5 X 7 pulgadas) para cada participante
- Platos de papel-3 para cada participante
- Lápices, plumas
- Lápices de color o crayones (opcionales)
- Láminas o dibujos de alimentos
- Pizarra o cartulina
- Ejemplos de comidas completas o menús
- Hoja: “Comida de un solo plato” – una para cada participante

Información previa para el educador

- El propósito de actividad es lograr que el participante planifique una comida para su familia dos días corridos. Se asume que las familias representadas por los participantes comen al menos una comida en casa diariamente. Además, se implica que una comida principal es consumida juntos en familia diariamente. Los educadores deben usar su juicio y conocimiento acerca de los individuos o familias y decidir si estas asunciones son apropiadas. La actividad debería ser adaptada para familias que no hacen o no puede comer juntos. Adaptaciones posibles para considerar:
 - Variaciones para personas que viven solas o con una persona.
 - Variaciones para familias que solo desayunan juntos.
 - Variaciones para familias que solo comen juntos los fines de semana.
- Recuerde incluir ejemplos de alimentos que probablemente serán consumidos por los participantes.

- Referencia para este método de enseñanza es la planificación de comidas: Camelon, KM. et al. “Un plato modelo: *Un método visual de enseñar planificación de comidas,*” *Diario de la Asociación Dietética Americana, volumen 98 (10): 1155, Octubre de 1998.*
- Información para el pedido de cartulinas con modelos de alimentos (2007): “Modelos de alimentos”, 200 modelos de cartulina en 54 tarjetas con guía nutricional en la parte de atrás: del Consejo de Leche Nacional, 10255 W. Higgins Rd., la Suite 900, Rosemont, IL 60018-5616, teléfono (800) 426-827, costo de \$36.00 más \$1.50 de franqueo (Por cada 3 libras son \$5.00 aproximados).

Enseñanza de la lección 7

Planificación de comidas utilizando platos de papel

Antes de comenzar la clase, prepare un plato de papel para ser utilizado como demostración. Trace líneas para dividir el plato en 6 secciones e identificar cada sección según el diagrama.

1. Pida a los participantes que mencionen una comida que generalmente preparan para sus familias.
2. Introduzca el tema de planificación de comidas y pregunte a los participantes que desean aprender del mismo. Anote sus respuestas en la pizarra y utilice para introducir la actividad.
3. De a cada participante 2 platos de papel y una tarjeta 5x7.
4. Demuestre al grupo el plato que usted preparó. Pregunte a los participantes como este método puede ayudar a que sea más fácil la tarea de planificar comidas. Motive a los participantes a compartir otras ideas y métodos.
5. Divida a los participantes en pequeños grupos para que planifiquen un menú o escojan uno de la lista de ejemplos. Los participantes deben escoger de los modelos de alimentos que representan el menú. Demuestre como utilizar el plato de papel, conjunto con las otras ideas y métodos mencionados por los participantes; coloque los modelos de alimentos en la sección correspondiente en el plato de cartón.
6. Indique a los participantes a preparar sus platos según el ejemplo que usted demostró.
7. Distribuya ejemplos de comidas y los modelos de alimentos a los grupos. Los participantes deben colocar los modelos de alimentos sobre sus platos según el menú que planificaron. Los participantes pueden trabajar en grupo o individualmente.

Planificando un menú para comida de un solo plato:

8. Mencione que las comidas pueden ser creativas cuando se combinan ingredientes como vegetales, carnes, frijoles, líquidos y granos. Puede mencionar el ejemplo de la sopa o la lasaña.
9. Distribuya la hoja de “Comida de un solo plato” a cada participante. Pida que añadan otros artículos a la lista.
10. Pregunte a los participantes cuáles son las ventajas y desventajas de preparar comidas de un solo plato. Si sus respuestas incluyen muchas desventajas lleven acabo una discusión

en grupos pequeños de como solucionar dichas desventajas; luego motive a los participantes a compartir con el resto de la clase.

Pida a los participantes a trabajar en parejas para crear un menú para una comida de un solo plato. Distribuya a cada pareja: de 3 a 4 tarjetas y pida que escojan ingredientes de la hoja para que así pueden planificar de 2 a 3 comidas de un solo plato (ejemplo: arroz con pollo, cazuela de tuna, brécol y arroz).

11. Utilizando el método anterior del plato de papel, describir y colocar los ingredientes para crear la comida de un solo plato.
12. Pida a los participantes a compartir otras ideas de comidas de un solo plato con el resto del grupo.

Planificando comidas para su familia:

13. Distribuya platos adicionales y tarjetas a cada participante.
14. Pida a los participantes a compartir entre ellos ideas de comidas y copiar en las tarjetas para llevar a casa.
15. Explique que el método del plato de papel ayuda a planificar una comida balanceada para la familia.

Conclusión de la lección 7

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 7

- ¿Quiénes piensan en utilizar este método para planificar sus comidas?
- ¿Cuántos pudieron planificar comidas de un solo plato? De estos: ¿Cuántos piensan preparar comidas de un solo plato para sus familias?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

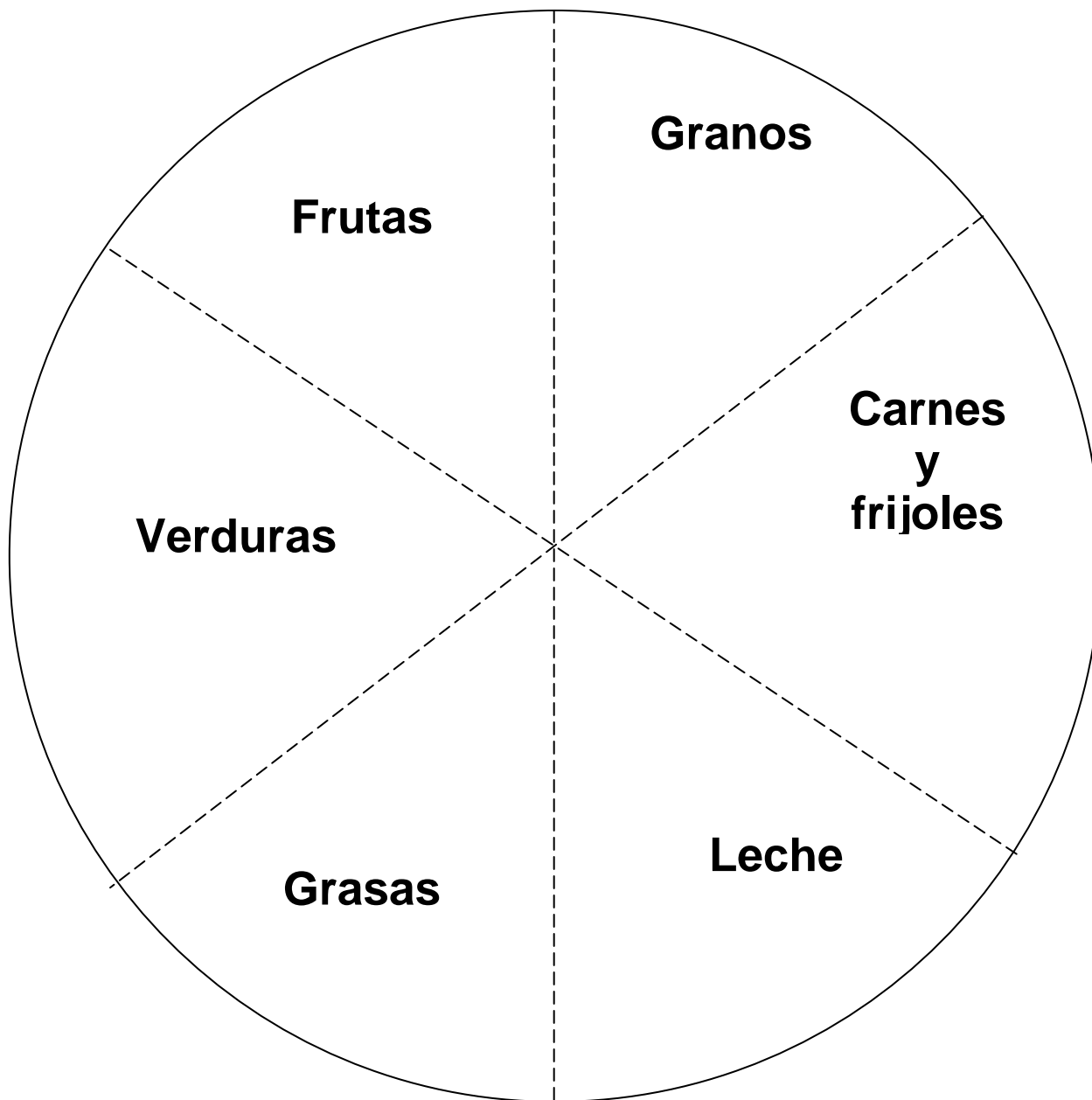
No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

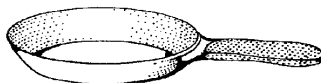
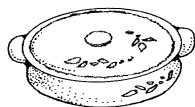
Ejemplos de Comidas

<p>Pollo horneado</p> <p>Panecillo</p> <p>Papa asada</p> <p>Guisantes / Judías Verdes</p> <p>Manzanas horneadas</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>	<p>Hamburguesa con pan</p> <p>Papas fritas</p> <p>Rebanadas de zanahorias y apios</p> <p>Melocotones enlatados</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>
<p>Habichuelas / Frijoles negros</p> <p>Arroz</p> <p>Tomates o Salsa</p> <p>Lechuga</p> <p>Rebanadas de naranja</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>	<p>Pan de carne / Meatloaf</p> <p>Fideos de huevos con mantequilla</p> <p>Maíz</p> <p>Repollo</p> <p>Jugo de manzana</p> <p>Pudín de chocolate</p>

PLANIFICACIÓN DE UNA COMIDA BALANCEADA



COMIDA DE UN SOLO PLATO



Pasos a seguir para la planificación de comidas de un solo plato:

- ✚ Elija un o varios ingrediente (s) de la lista.
- ✚ Añada otros ingredientes opcionales que le gusten: cebolla, chile verde, especias, etc.
- ✚ Mezcle los ingredientes juntos.
- ✚ Cocine los utilizando uno de los siguientes métodos:

Horno: Colocar los ingredientes en una cazuela cubiertos. Opcional: Añada migas de pan, migas de galleta, queso parmesano. Hornee a **350° durante 45 minutos. Destape durante los últimos 15 minutos hasta que la cubierta se torne marrón.** Sirva caliente.

Sobre la estufa: Coloque los ingredientes en un sartén grande. Hierva a fuego lento hasta burbujeante. Sirva caliente. Añada la cubierta opcional a cada porción: de queso parmesano, migajas de pan tostado, etc.

Verduras o vegetales	Pollo, pescado, carne, huevos, alubias secas o guisantes	Líquidos, salsas o sopas	Pan, arroz o fideos
1 ½ Tazas	1 ½ a 2 Tazas	1 a 1 ½ Tazas	1 a 1 ½ Tazas
Verduras Mixtas Tomates Maíz Judías verdes Cocinado y Picado: Papas Brécol Repollo Calabaza Guisantes Calabacín	Tuna Carnes Enlatadas Carnes Cocidas: Pollo Hamburguesas Salchichas Cerdo Pavo Huevos duros hervidos Lentejas cocidas Frijoles cocidos	Salsa de Queso Salsa Blanca Sopas Crema: Brécol Apio Pollo Setas Queso Tomate Leche y queso rallado Leche evaporada	Pan en trozos Arroz cocido Macarrones cocidos Espaguetis cocidos Fideos cocidos Cebada cocida Búlgaro cocido

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Planificación de comidas

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 7

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:

¿Quiénes piensan en utilizar este método para planificar sus comidas?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

¿Cuántos pudieron planificar comidas de un solo plato? De estos: ¿Cuántos piensan preparar comidas de un solo plato para sus familias?

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.

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> 1 cebolla pequeña ¼ cucharadita de pimienta 1 apio ¾ taza avena 2 huevos batidos ½ libra carne molida de res o pavo 1/2 taza salsa de ketchup </p> <p> 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. </p> <p> Hace 8 porciones, 300 calorías; 17g. de grasa por porción </p> <p> Menú: </p> <p> Pan de carne Papas asadas Judías verdes Pan Manzanas al horno Leche </p>	<p> 1 ½ libra de res o pavo ¾ taza de avena ¼ cucharadita de pimienta ½ taza salsa de tomate 2 huevos 1 apio 1 cebolla pequeña </p> <p> 4 Papas de asar Judías verdes Pan 4 cucharaditas de azúcar negra y canela 4 Manzanas Leche </p>



RECETAS — PÁGINA 2 DE 6

GUIISO AL HORNO	INGREDIENTES
<p> 1 ½ libra de res cortada en trozos 1 cucharada de azúcar ¼ cucharadita de pimienta 2 cebollas picadas ½ cucharadita de albahaca 3 apios cortados 2 papas cortadas en trozos 4 zanahorias cortadas 1 taza (8 oz). Salsa de tomates 1 taza de guisantes congelados 1 cucharadita de sal (opcional) </p>	<p> 1 ½ libra carne de res 2 cebollas 3 apios 4 zanahorias 2 papas 1 taza guisantes congelados azúcar sal pimienta Albahaca </p>
<p> 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. </p>	<p> 8 onzas de salsa de tomate </p>
<p> Hace 8 porciones, 342 calorías; 16 g. de grasa por porción </p>	
<p> Menú: </p> <ul style="list-style-type: none"> Guiso al horno Galletas Ensalada verde y aderezo Pudín Té frío o leche 	<p> Galletas dulces lechuga, tomate, aderezo 1 sobre de mezcla de pudín 2 tazas de leche Té frío o leche </p>



RECETAS — PÁGINA 3 DE 6

CAZUELA DE QUESO	INGREDIENTES
<p> ¼ taza pimientos verdes, picados 1 taza (4 oz.) queso cheddar o colby, rallado ½ taza de cebollas picadas 1 – lata de 10 onzas de sopa de crema condensada de setas, pollo espárragos o apio ¼ taza de apio, picados 2 tazas de arroz cocido 1 paquete de brécol congelado ½ taza de leche bajo en grasa </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> Mezcle todos los ingredientes en una cazuela honda. Hornee a 350° por 20 o 30 minutos. Hace 6 porciones, 241 calorías; 10g de grasa por porción </p>	
<p> Menú: Pollo al horno Cazuela de queso Pan Trozos de zanahorias Galletas de avena Leche </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 $\frac{1}{4}$ 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>Menú:</p> <p>Espagueti con carne Judías verdes Pan Pastel de manzana Leche</p>	<p>Salsa de espagueti $\frac{1}{2}$ libra de carne molida Fideos Leche Judías verdes Pan</p>



RECETAS — PÁGINA 5 DE 6

PAPAS FRITAS AL HORNO	INGREDIENTES
<p>4 Papas 1 cucharada de aceite vegetal</p> <p>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.</p> <p>Hace 6 porciones. 96 calorías, 2g de grasa por porción</p>	<p>4 Papas Aceite vegetal</p>
<p>Menú:</p> <p>Hamburguesas con pan Papas fritas al horno Vegetales Pan Pudín de chocolate con guineos Leche</p>	<p>Hamburguesas de res Pan vegetales puddín de chocolate Guineos Leche</p>



RECETAS — PÁGINA 6 DE 6

TARTA DE POLLO	INGREDIENTES
<p> 1 lata de 15 onzas de vegetales mixtos 1½ taza de pollo cocido picado en trozos 1 lata de sopa de crema de pollo ½ taza de leche 1 paquete de galletas </p> <p> 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. </p> <p> Hace 5 porciones. 269 calorías: 9 g de grasa por porción </p> <p> Menú: </p> <p> Tarta de pollo Ensalada verde Frapé de naranja </p>	<p> Pollo cocido Sopa de crema de pollo Vegetales mixtos Galletas </p> <p> Lechuga, tomate Aderezo Jugo de naranja concentrado Leche </p>

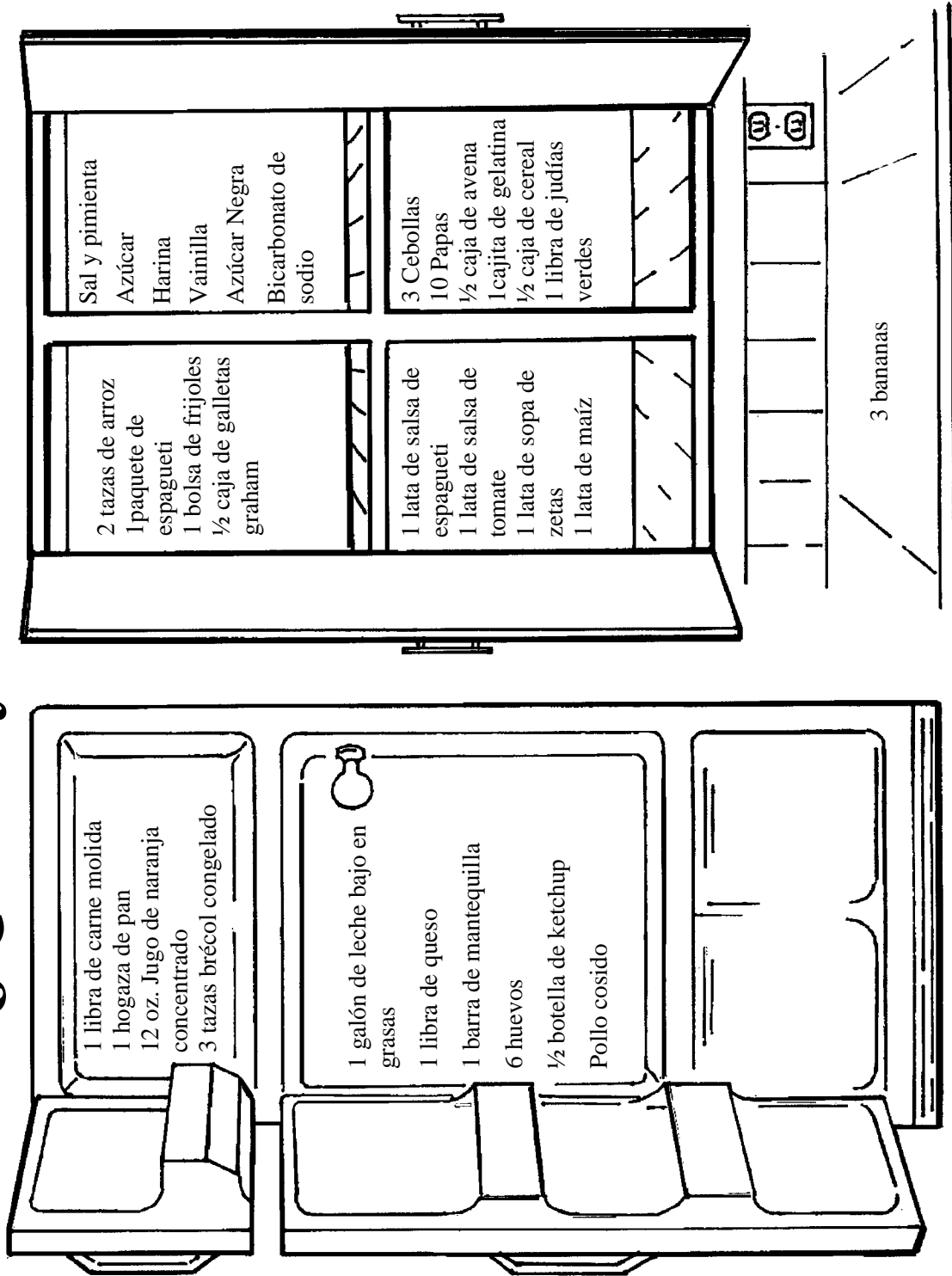
LISTA DE COMPRAS

FRUTAS FRESCAS, SECAS Y VERDURAS	COMIDA ENLATADA	FRIJOLES, GUISANTES

LACTEOS Y PRODUCTOS DEL REFRIGERADOR	PRODUCTOS CONGELADOS	CARNES

PAN, CEREALES Y PASTAS	PAPEL Y ARTICULOS NO ALIMENTICIOS	OTROS

¿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.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN TENER A LA MANO

LECCIÓN 9 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante será capaz de nombrar alimentos que se deben tener a la mano para ser utilizados en comidas de un solo plato en casos de que haya poco disponible.

Materiales educativos necesarios

- Hoja: “Una cocina bien abastecida”
- Hoja: “¿Qué hay en la lacena?”
- Pizarra o cartulina

Enseñanza de la lección 9

1. Pida a los participantes que piensen en una comida que prepararon utilizando ingredientes que normalmente se tienen a la mano. Motive a que compartan con el resto del grupo.
2. Introduzca la lección con la preparación de una comida de un solo plato para los días del mes cuando ya se ha ido agotando los comestibles. Pregunte a los participantes que desean aprender de la lección. Anote sus repuestas en la pizarra y utilice para introducir la actividad siguiente:
3. La planificación de comidas al finalizar el mes:
A veces, las familias se quedan sin dinero para alimentos antes de finalizar el mes o antes de que tengan más dinero disponible para alimentos. Las familias que planifican con anticipación no tienen porque pasar hambre o ir a una despensa de alimentos como aquellas familias que no están preparadas. Un modo de prepararse para la posibilidad de quedarse sin dinero es guardar comida adicional para el “final del mes” en la lacena por si acaso usted lo necesita. Algunas familias ponen los ingredientes básicos para una comida en una bolsa y lo guardan en la lacena. Un ejemplo de una comida para el “final del mes” podría ser: una caja de macarrones y mezcla de queso, una lata de atún, una lata de guisantes. Pida a los participantes pensar en otras alternativas. Pida a los participantes que piensen en otras ideas y anote sus repuestas en la pizarra.
4. Alimentos que se deben tener a la mano:
Distribuya a los participantes la hoja de “Una cocina bien abastecida”. Motive a que trabajen en grupos pequeños y pida que hagan una lista de los alimentos que se deben tener a la mano. Los alimentos que se deben tener a la mano son los ingredientes básicos de una comida o receta. Muchas personas piensan que teniendo estos alimentos disponibles se hace más fácil la preparación de comidas.
Utilice como ejemplo fotos o empaques de ingredientes básicos, para que así los participantes puedan visualizar lo que pueden añadir a sus listas. (Tenga disponible alimentos de varias culturas o países).

Pida a los participantes que anoten en la lista los alimentos que ellos consideran básicos para su familia, recuerde que esto varía según la cultura de las personas.

5. La Planificación de comidas con los ingredientes disponibles:

Distribuya la hoja de “¿Qué hay en la lacena?” y/o hacer una demostración con latas y cajas vacías que representan los alimentos mencionados en la hoja. Estos alimentos representan lo que se puede encontrar en una lacena al final del mes cuando queda poco o no hay dinero para alimentos. Pida a los participantes ya sea individualmente o en pares, cuantas comidas pueden preparar utilizando los alimentos que tienen a la mano. Después de 3 a 5 minutos pida a los participantes describir dos de las comidas que ellos pudieron planificar. Anote sus respuestas en la pizarra.

Pida a los participantes que anoten en sus hojas los ingredientes que piensan tener a la mano para cuando no tengan muchos alimentos disponibles.

Conclusión de la lección 9

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 9

- ¿Ha pensado usted en una comida (y los ingredientes que usted necesitará) para tener a la mano cuándo otros alimentos no estén disponible?

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.

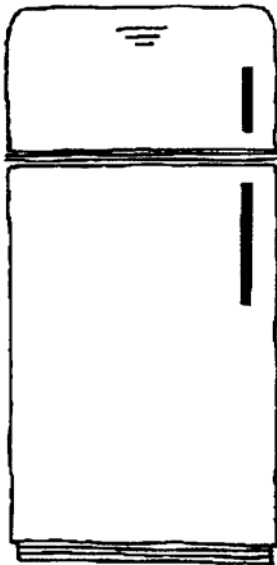
UNA COCINA BIEN ABASTECIDA



En la lacena:

Macarrones y mezcla de queso
 Frutas enlatadas
 Frijoles secos y enlatados
 Verduras enlatadas
 Cereales
 Sopas condesadas
 Galletas
 Harina
 Cebollas
 Mantequilla de maní

Papas
 Leche en polvo
 Arroz, fideos, espagueti
 Sal, pimienta, especias
 Salsa de espagueti
 Azúcar
 Tortillas
 Tuna
 Aceite vegetal
 Vinagre



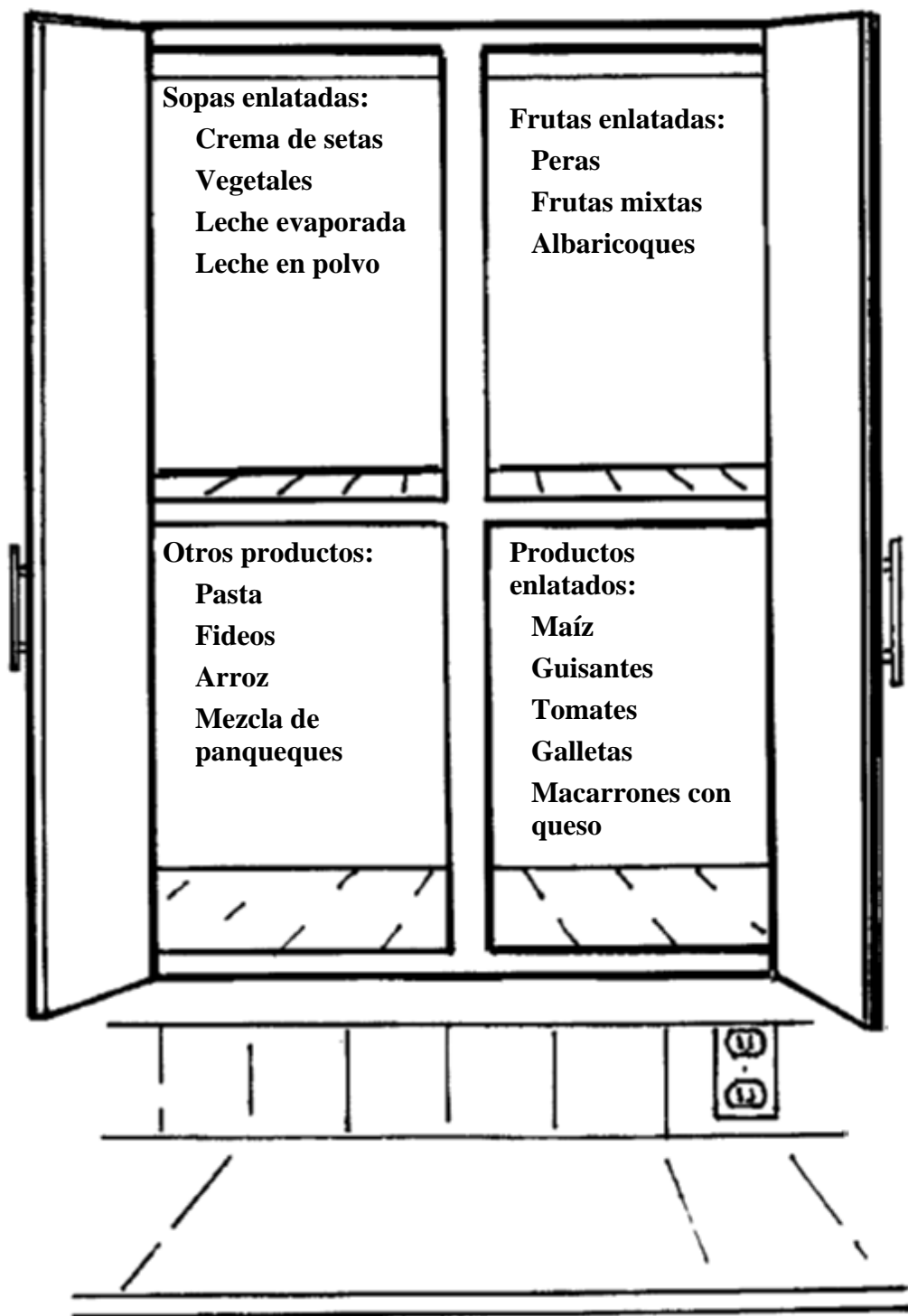
En el congelador:

Pan
 Jugos concentrados
 Carnes, pescado, pollo
 Pizza

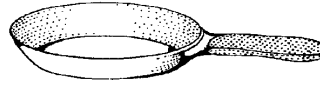
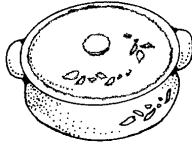
En la refrigeradora:

Leche
 Queso
 Huevos
 Margarina o mantequilla
 Zanahorias
 Tortillas de harina

¿QUÉ HAY EN LA LACENA?



COMIDAS DE UN SOLO PLATO



Pasos a seguir para la planificación de comidas de un solo plato:

- ✚ Elija un o varios ingrediente (s) de la lista.
- ✚ Añada otros ingredientes opcionales que le gusten: cebolla, chile verde, especias, etc.
- ✚ Mezcle los ingredientes juntos.
- ✚ Cocine los utilizando uno de los siguientes métodos:

Horno: Colocar los ingredientes en una cazuela cubiertos. Opcional: Añada migas de pan, migas de galleta, queso parmesano. Hornee a **350° durante 45 minutos. Destape durante los últimos 15 minutos hasta que la cubierta se torne marrón.** Sirva caliente.

Sobre la estufa: Coloque los ingredientes en un sartén grande. Hierva a fuego lento hasta burbujeante. Sirva caliente. Añada la cubierta opcional a cada porción: de queso parmesano, migajas de pan tostado, etc.

Verduras o vegetales	Pollo, pescado, carne, huevos, alubias secas o guisantes	Líquidos, salsas o sopas	Pan, arroz o fideos
1 ½ Tazas	1 ½ a 2 Tazas	1 a 1 ½ Tazas	1 a 1 ½ Tazas
Verduras Mixtas Tomates Maíz Judías verdes Cocinado y Picado: Papas Brécol Repollo Calabaza Guisantes Calabacín	Tuna Carnes Enlatadas Carnes Cocidas: Pollo Hamburguesas Salchichas Cerdo Pavo Huevos duros hervidos Lentejas cocidas Frijoles cocidos	Salsa de Queso Salsa Blanca Sopas Crema: Brécol Apio Pollo Setas Queso Tomate Leche y queso rallado Leche evaporada	Pan en trozos Arroz cocido Macarrones cocidos Espaguetis cocidos Fideos cocidos Cebada cocida Búlgaro cocido

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Alimentos que se deben tener a la mano

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 9

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:

¿Ha pensado usted en una comida (y los ingredientes que usted necesitará) para tener a la mano cuándo otros alimentos no estén disponible?

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.

OPCIONES PARA AHORRAR DINERO EN ALIMENTOS

LECCIÓN 10 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante aprenderá a cómo utilizar los especiales y los cupones para así poder hacer un buen uso de su dinero disponible para la compra de alimentos.

Materiales educativos necesarios

- Cupones y tarjetas de los especiales - copie y recorte los cupones y las tarjetas de especiales, o utilice cupones actuales y los anuncios de especiales de las tiendas de comestibles.
- Los cupones y los anuncios de las tiendas de comestibles locales son una buena idea para que los participantes tengan conocimiento de las ofertas en dichas tiendas.
- Hoja: “¿Es acaso una buena oferta?”- uno por cada participante. (Nota: ahorre gastos de imprenta laminando o utilizando un protector plástico para cubrir las hojas. Utilice marcadores borrables de modo que las hojas puedan ser usadas en múltiples ocasiones.
- Pizarra o cartulina.

Enseñanza de la lección 10

1. Comience una breve discusión de como los participantes han utilizado anteriormente los cupones y los especiales para ahorrar dinero al momento de comprar comestibles.
2. Mencione a los participantes que el tema de hoy es de cómo los cupones y los especiales nos ayudan ahorrar dinero en el supermercado y cómo debemos utilizarlos. Pregunte que desean aprender de la lección y anote sus repuestas en la pizarra.
3. Introduzca la lección mencionando lo siguiente:

“Cuando nos tomamos el tiempo de revisar los periódicos y revistas para recortar los cupones de descuentos, esto resulta en que podremos ahorrar en el supermercado conjunto con los especiales y ofertas. En muchas ocasiones hay especiales en las tiendas y especiales del manufacturero. Si encuentra este tipo de oferta puede resultar en ahorros inclusive si no necesita el artículo en ese momento. Tenga en mente el espacio que tiene en su lacena y refrigeradora, en adición al tiempo que puede durar el alimento. Las tarjetas de descuentos de los supermercados también representan ahorros. En muchas ocasiones los especiales están disponibles solo con la tarjeta de descuentos. Es muy importante cuando utilicen las tarjetas de descuento que se fijen si le aplicaron el mismo en la caja registradora. Por eso es muy importante que cotejen su recibo”.

4. Actividad: Cupones y especiales - ¿Es acaso una Buena oferta?
- Distribuya la hoja de trabajo a cada participante.
 - Distribuya de 3 a 4 cupones o especiales a cada participante.
 - Para cada cupón o especial, haga que los participantes contesten las preguntas en la hoja de trabajo.
 - Anime a los participantes a compartir su decisión sobre si el cupón o especial es bueno. ¿Por qué o por qué no? ¿Por qué lo decidieron así?

***Nota al educador: Muchos de los artículos en los ejemplos de cupones son alimentos que no siempre serían opciones adecuadas para una familia que trata de gastar dinero en sabiamente.**

Conclusión de la lección 0

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 10

¿Ha aprendido usted algo nuevo acerca de los cupones de descuentos y los especiales en las tiendas que le ayudara ahorrar dinero en sus alimentos?

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.

CUPONES Y ESPECIALES — ¿ES ACASO UNA BUENA OFERTA?

Para cada cupón o especial:

- Escriba el nombre del alimento en la parte superior
- Conteste las preguntas
- Tome una decisión — ¿Es acaso una Buena oferta?

Alimento:				
¿Necesito un cupón?	Sí:	No:	Sí:	No:
¿Es este un alimento que uso a menudo?				
¿Es este un alimento perecedero?				
¿Es este un buen precio comparado con una marca genérica?				



Toma de decisión: ¿Utilizaré este cupón o especial?	Sí:	No:	Sí:	No:	Sí:	No:
---	------------	------------	------------	------------	------------	------------

CUPONES Y ESPECIALES- PÁGINA 1 DE 2

<p>Cupón de tienda</p> <p>Espárrago</p> <p>\$2.99 lb.</p> 	<p>Cupón de tienda</p> <p>Coliflor</p> <p>1.19¢ lb.</p> 
<p>Salsa de tomate</p> <p>16 oz.</p> <p>59¢</p> 	<p>Panecillos</p> <p>99¢</p> 
<p>Cupón de fabricante Expira 11/1/XX</p>  <p>Pan</p> <p><i>Ahorre \$.40 en cualquier marca de pan</i></p>	<p>Bistec de paletilla</p>  <p>Precio especial \$4.29 por lb.</p>
<p>Cupón de fabricante Expira 11/1/XX</p>  <p>Ahorre 35¢</p>	<p>Cupón de tienda</p>  <p>Uvas sin semillas</p> <p>99¢ lb.</p> <p>Limite 3 libras por cupón</p>
 <p>Queso</p> <p>\$4.99 lb.</p>	<p>Cupón de tienda Expira 11/30/XX</p> <p>Pastel de calabaza</p>  <p>\$4.59 Cada uno</p>

CUPONES Y ESPECIALES- PÁGINA 1 DE 2

<p style="text-align: center;">Especial Jamón</p>  <p style="text-align: center;">\$3.99 lb.</p>	<p style="text-align: center;">Cupón de fabricante Expira 1/31/XX</p>  <p style="text-align: center;">Huevos Ahorre 20¢</p>
<p style="text-align: center;">Cupón de fabricante No Expira</p>  <p style="text-align: center;">Cola Soda Paquete de 12 Ahorre \$.1.25</p>	 <p style="text-align: center;">Canastas de regalos</p> <p style="text-align: center;">20% menos (Hasta 12/31/XX)</p>
 <p style="text-align: center;">Tomates</p> <p style="text-align: center;">\$.79 lb.</p>	 <p style="text-align: center;">Papas 5 lb.</p> <p style="text-align: center;">\$1⁹⁹</p>
<p style="text-align: center;">Cupón de tienda Expira 12/31/XX</p>  <p style="text-align: center;">Galletas Variedad selecta de 12 ct.</p> <p style="text-align: center;">2/ \$5</p>	<p style="text-align: center;">Maíz dulce</p> <p style="text-align: center;">8/ \$2</p> 
 <p style="text-align: center;">Calabacitas Variedad selecta</p> <p style="text-align: center;">\$.69 por lb.</p>	 <p style="text-align: center;">Zanahorias</p> <p style="text-align: center;">\$.99</p> <p style="text-align: center;">(Hasta 7/31/XX)</p>

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Opciones para ahorrar dinero en alimentos

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 10

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:

¿Ha aprendido usted algo nuevo acerca de los cupones de descuentos y los especiales en las tiendas que le ayudara ahorrar dinero en sus alimentos?

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.

IDEAS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

LECCIÓN 11 DE DINERO DE ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante seleccionará e intentará de utilizar tres o más ideas que le pueden ayudar a ahorrar dinero cuando compra comestibles.

Materiales educativos

- Tabla de juegos laminada.
- Sobre para cada grupo con las tarjetas de ideas.
- Lápices.
- Pizarra o cartulina
- Hoja: “Cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos”

Enseñanza de la lección 11

1. Pida a los participantes a compartir una ocasión en la que ellos obtuvieron una buena oferta en una compra.
2. Mencione a los participantes que el tema de hoy les ayudara ahorrar dinero al comprar sus alimentos. Pregunte a los participantes que desean aprender y anote sus respuestas en la pizarra.
3. Introduzca la lección repasando los pasos a seguir para obtener más por su dinero. El primer paso es planificar las comidas y saber los ingredientes que se necesitan. Luego hacer una lista de compras y verificar los especiales y los cupones de los artículos que se necesitan. En la tienda, se debe verificar los otros especiales de alimentos que se utilizan a menudo y de los que están en la lista. El último paso es manejar y guardar apropiadamente los alimentos comprados.
4. Pregunte a los participantes que piensen en los pasos que ellos siguen al planificar la compra de sus alimentos. Motíuelos a que compartan con el resto del grupo e indiquen como les ayuda a obtener más por su dinero.
5. Divida a los participantes en grupos de 3 a 4 personas. Dé a cada grupo un sobre y una tabla de juego.
6. Tenga disponible un ejemplo de la tabla de juego y explique los tres espacios de la misma.
7. En cada grupo los participantes tomarán una tarjeta de ideas y la leen en voz alta; luego deciden en cual espacio de la tabla de juego la colocarán.
8. Después del tiempo previsto par la actividad se llevara acabo una discusión en general sobre la actividad. Pregunte a los participantes que compartan ideas adicionales con el resto del grupo. Anote sus respuestas en la pizarra.

9. Al final de la lección motive a los participantes a cumplimentar la hoja: “Cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos”.

Conclusión de la lección 11

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 11

¿Pudo aprender por lo menos una nueva manera de cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos que utilizará el siguiente mes?

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.

CÓMO OBTENER MÁS POR SU DINERO AL COMPRAR ALIMENTOS

Coloque las tarjetas de ideas en uno de los espacios:

YA LO HAGO

TRATARÉ DE HACERLO

**NO ES PRÁCTICO
PARA MI
O
NO LO DESEO HACER**

Ideas de compras – Página 2: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

<p>Compre pan de ayer use rápidamente, congélelos, o úselos en recetas.</p>	<p>Compre cereales sin azúcar. Añadir un poco de azúcar usted mismo cuesta menos que la compra del cereal endulzado.</p>
<p>Compre marcas genéricas en vez de marcas nacionales - ellos a menudo cuestan menos.</p>	<p>Compre formas de pasta sencillas como macarrones - ellos tienden ser más baratos.</p>
<p>Compre el arroz marrón, el arroz blanco regular y el arroz convertido - ellos cuestan menos que el arroz instantáneo.</p>	<p>Elija marcas genéricas en frutas enlatadas y verduras puede conseguir buena calidad a un precio menor.</p>
<p>Compre verduras congeladas simples en vez de con salsas especiales o condimentos.</p>	<p>Compre una posta de carne de res deshuesada para cortar para sopa, guisar y freír.</p>
<p>Corte el pollo en pedazos usted mismo, esto por lo general cuesta menos.</p>	<p>Preste atención a precios especiales en la carne, pescado y pollo. Planifique comidas para usar el tipo de carne que usted puede comprar a un buen precio.</p>
<p>Reduzca la cantidad de carne y salchichas en el almuerzo que usted compra. Escoja marcas genéricas para ahorrar dinero.</p>	<p>Compre granos secos, guisantes y lentejas para hacer sopas económicas y cazuelas.</p>
<p>Compre el contenedor más grande de leche que usted puede usar a la fecha impresa sobre el contenedor.</p>	<p>Ahorre dinero comprando un bloque de queso y cortando o rallándolo usted mismo.</p>

Ideas de compras – Página 2: Fotocopie, recorte y ponga en sobres.

<p>Compre menos bocados y postres que son altos en azúcar y grasa y cuestan mucho dinero.</p>	<p>Hornee galletas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas confeccionadas.</p>
<p>Compre productos de papel, pasta de dientes, jabones y champú en un tienda descuento si el precio es menor que en el supermercado.</p>	<p>Coma antes de ir de compras para evitar la tentación de comprar alimentos que no están en la lista.</p>
<p>Vaya solo de compras estará menos distraído.</p>	<p>Si compra con sus niños, enséñeles hacer la compra de alimentos.</p>
<p>Aprenda donde están los artículos en la tienda para que los pueda encontrar más rápido.</p>	<p>Vaya solo a los pasillos de los artículos que necesita, así evitará la tentación de comprar lo que no necesita.</p>
<p>Use una calculadora para saber cuanto esta gastando.</p>	<p>Compre frutas y vegetales en un kiosco agrícola.</p>
<p>Compre menos bocados y postres que son altos en azúcar y grasa y cuestan mucho dinero.</p>	<p>Hornee galletas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas confeccionadas.</p>
<p>Compre frutas y vegetales en época.</p>	<p>Limite comprar en el carnicero.</p>

Ideas de compras – Página 3: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

Evite comprar comidas en empaques individuales ya que el costo es mayor.	Compre frutas y vegetales según la época.
Evite comprar alimentos del “deli”.	Utilice siempre una lista de compras.
Utilice cupones para los artículos que siempre compra y lleve un sobre para guardar los cupones.	Busque los especiales de la tienda y los cupones a la entrada de la tienda y en los pasillos.
Verifique si los especiales del mismo artículo están a buen precio.	Compre grandes cantidades de los artículos que usa a menudo siempre y cuando no se dañen antes de que los use.
Compre jugo concentrado congelado en vez de los que están listos.	No pague por comida ya preparada, por ejemplo usted puede hacer las hamburguesas de carne molida de res o pavo.
Compre los alimentos los cuales usted puede escoger la cantidad que necesita, ejemplos tomates, papas, etc.	Si la tienda exhibe los precios por unidad, use la información para comparar el precio por onza o libra.

Ideas de compras – parte de atrás: Fotocopie, recorte y ponga en sobres

<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>
<i>Ideas de Compras</i>	<i>Ideas de Compras</i>

CÓMO OBTENER MÁS POR SU DINERO AL COMPRAR ALIMENTOS

RECORTE POR LAS LÍNEAS PARA OBTENER 2 HOJAS

Para obtener más por mi dinero al comprar los alimentos voy a tratar de:	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____
	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____

Para obtener más por mi dinero al comprar los alimentos voy a tratar de:	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____
	\$	\$	\$	\$
	_____	_____	_____	_____

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Ideas para la compra de alimentos

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 11

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:

¿Pudo aprender por lo menos una nueva manera de cómo obtener más por su dinero al comprar alimentos que utilizará el siguiente mes?

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.

CENANDO FUERA DE CASA

LECCIÓN 12 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante será capaz de escoger comidas de bajo costo cuando cena fuera de casa.
- El participante incluirá las cenas fuera de casa cuando planifica lo que gastara en alimentos.

Teaching materials needed

- Tarjetas de situación laminadas: “Vamos a cenar fuera de casa”
- Tarjetas: “Digo No” (Una por participante)
- Tarjetas: “Tengo una mejor idea” (Una por participante)
- Dinero de juego: (Monedas y billetes)
- Hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. cenar en un restaurante”
- Pizarra o cartulina

Información previa para el educador:

Esta lección usa el juego “Vamos a cenar fuera de casa” para ilustrar los gastos al cenar fuera de la casa, sobre todo cuando es el resultado de no planificar comidas futuras (por ejemplo, usted olvidó ir a la tienda y decide llevar a su familia a cenar fuera de la casa).

El juego debe generar una conversación sana sobre cenar fuera de la casa. El participante puede tener ideas buenas sobre otras alternativas más bajas en costo que algunas de las situaciones descritas en el juego.

Asegúrese que la información compartida durante la discusión sea exacta, es importante que el instructor esté listo y tenga información actual sobre los gastos de algunas situaciones descritas en el juego. Puede ser necesario tener que cambiar algunos de los detalles (es decir gastos) de las situaciones a fin de ser más realista para las necesidades de su comunidad.

Enseñanza de la lección 12

1. Pida a los participantes a compartir entre ellos una comida o merienda que hicieran recientemente fuera de la casa.
2. Mencione que la lección de hoy es sobre las alternativas de bajo costo que tenemos disponibles cuando cenamos fuera de la casa. Pregunte a los participantes que desean aprender acerca de este tema y anote sus respuestas en la pizarra.

3. Introduzca el tema pidiendo a los participantes crear una lista de maneras en que ellos planificarán lo que van a comer en el futuro. Anote en la pizarra las respuestas que ellos puedan mencionar dentro de un minuto. (Si el grupo es grande, divida en dos grupos más pequeños y observe cuál de los dos grupos genera una lista más larga).
4. Dirija la discusión de cenar fuera de casa con comentarios como, “nosotros también tenemos que planificar para los momentos cuando tenemos que cenar fuera de la casa”.
5. Pida a los participantes mencionar motivos por el cual ellos cenar fuera de la casa. Anote sus respuestas en la cartulina o pizarra para que todos puedan ver. Las respuestas posibles incluyen: para ahorrar tiempo, es más fácil que cocinar, no me gusta cocinar, a menudo no estamos en casa a la hora de la comida, podemos conseguir comida que no podemos cocinar en casa y a los niños les gusta más, etc.
6. Establezca el juego y preséntelo como una forma divertida de pensar en los gastos al cenar fuera de la casa.
 - Coloque las tarjetas de situación boca abajo sobre una mesa y anime a los participantes a juntarse alrededor para que todos puedan ver.
 - Dé a cada participante \$25 dólares del dinero de juego (monedas y billetes) - esto representa la cantidad de dinero que cada familia tiene para pagar una cena fuera de la casa durante la semana.
 - Dé a cada uno de los participantes una tarjeta “Digo no”. Esta tarjeta puede ser utilizada por el participante en cualquier punto en el juego para evitar la tentación de gastar. El uso de esta tarjeta es similar a situaciones cuando es necesario decir que “No” a amigos o niños cuando cenar fuera de la casa no es una buena idea.
 - Dé a cada uno de los participantes una tarjeta de “Tengo una mejor idea”. Explique que esta tarjeta puede ser utilizada en cualquier momento durante el juego para responder a una “Tarjeta de situación”. Si un participante usa su tarjeta “Tengo una mejor idea”, él o ella debe compartir con el resto del grupo una idea que cueste menos que lo que describe la “Tarjeta de situación”.
 - El primer participante selecciona una “Tarjeta de situación” de la mesa y la lee en voz alta. El participante debe hacer lo que la tarjeta dice o usar su tarjeta de “Digo no” o “Tengo una mejor idea” para evitar gastar el dinero.
 - Después de que el participante decide que hacer, motive una discusión de grupo sobre la situación haciendo preguntas como: ¿Es ésta una situación en la que usted ha estado anteriormente? ¿Qué podría usted hacer diferentemente para ahorrar el dinero? ¿Ha estado usted en una situación similar?
 - Siga hasta que todas las “Tarjetas de situación” hayan sido utilizadas.
7. Haga un resumen de las estrategias que podemos utilizar para evitar seguir gastando dinero en alimentos fuera de la casa y no perder el control del mismo:
 - Ahorre dinero adicionalmente cada semana o mes en vez de cenar fuera de la casa.
 - Aproveche cupones o especiales.
 - Lleve la comida a casa ya que puede ser mucho más económico que la comida en el restaurante. Compre sólo una parte de la comida y complemente con otra comida de casa (es decir complete con una ensalada, fruta y leche en vez de comprar las papas fritas y la soda).
 - Tenga una zanahoria o manzana en su bolsillo para comer junto con su alimento de esta manera usted tendrá que pedir menos, y su comida será mejor para usted.

- Pida a los participantes que mencionen otras ideas.
8. Distribuya la hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. cenar en un restaurante”.

Conclusión de la lección 12

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 11

¿Aprendió usted un nuevo modo de cómo cenar fuera de la casa sin gastar demasiado?

Si usted utilizara algunas ideas de esta lección para gastar menos al cenar fuera de la casa, ¿Cuánto dinero se podría ahorrar usted en una semana?

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.

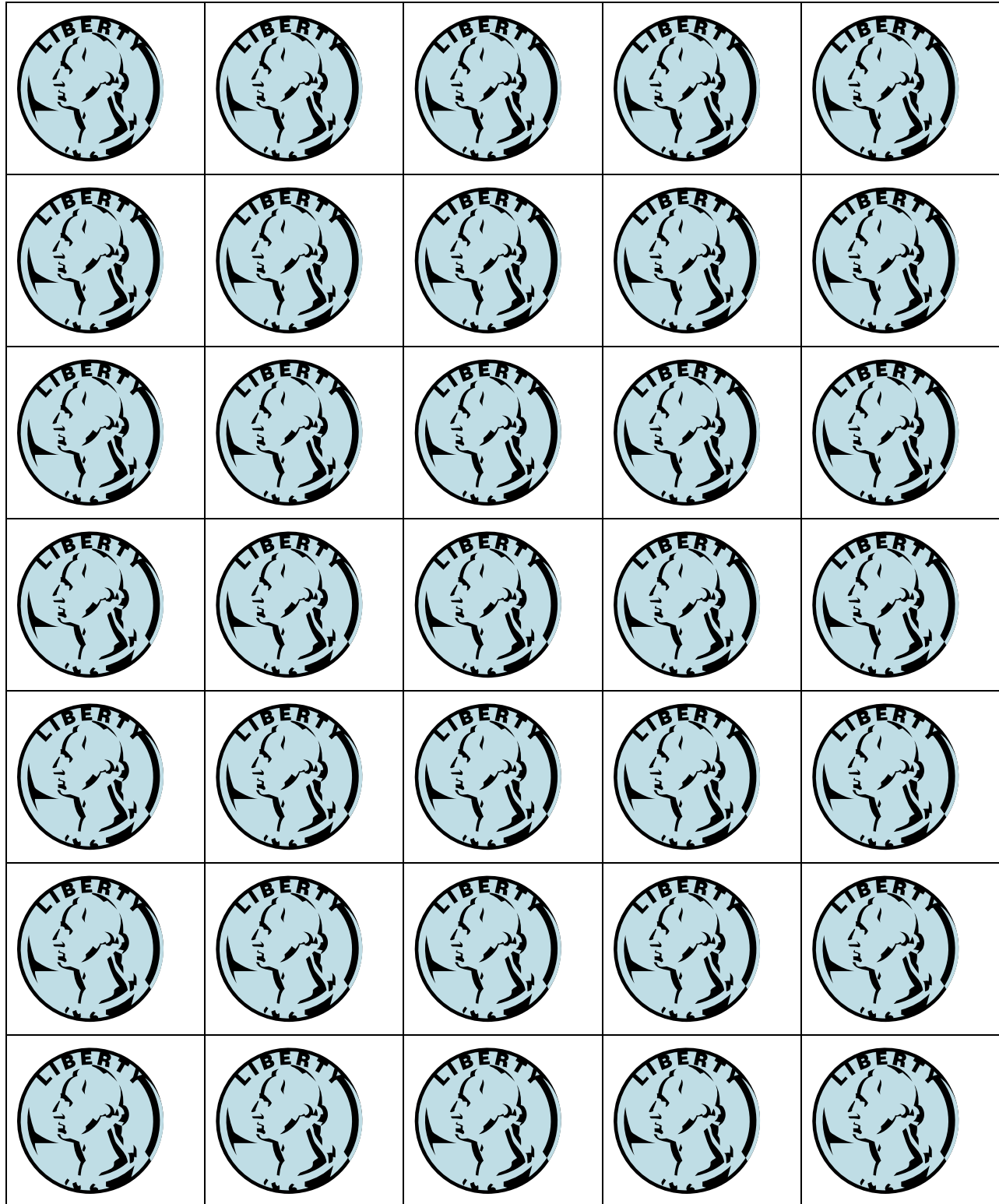
TARJETAS DE SITUACIÓN — PÁGINA 2 DE 2

<p>Usted aprovecha un cupón “2 por 1” y come el almuerzo con un amigo en una cafetería local.</p> <p>Gaste \$5.00 dólares</p>	<p>Usted no tiene ganas de cocinar, llama para que una pizza sea entregada</p> <p>Gaste \$15.00 dólares</p>
<p>No tiene tiempo para preparar un almuerzo para el trabajo. Usted consigue papas fritas y soda de la máquina vendedora.</p> <p>Gaste \$2.50 dólares</p>	<p>Usted planifica una comida fuera una vez al mes para su familia, es el turno de su hijo escoger el lugar. Cuesta \$19.00 dólares y usted tiene \$10.00 ahorrado.</p> <p>Gaste de \$9.00 dólares</p>
<p>Usted esta cansado por las entrevistas de trabajo. Usted ve un anuncio para hamburguesas a \$0.99 usted compra 5 pero las papas fritas y las sodas le tientan y usted los compra también.</p> <p>Gaste \$ 15.00 dólares</p>	<p>Es su día libre y una vez a la semana, usted lleva a su niño de 3 años a un restaurante local y comparten una orden del especial del día. Hoy es el favorito de él espagueti.</p> <p>Gaste de \$5.50 dólares</p>
<p>Es el cumpleaños de su hija. Usted la lleva a ella y 4 amigos a un restaurante de comida rápida para almuerzo.</p> <p>Gaste \$20.00 dólares</p>	<p>Su hijo gana un cupón de \$4.00 para pizza en la escuela. La pizza cuesta 15.00 dólares.</p> <p>Gaste \$11.00 dólares</p>
<p>Día de cobro de su salario. Llevó a su familia a un bufete "todo lo que usted pueda comer".</p> <p>Gaste \$20.00 dólares</p>	<p>Usted va de compras a la hora de su almuerzo. En vez de comer almuerzo usted compra una barra de chocolate grande y una soda.</p> <p>Gaste \$2.50 dólares</p>

TARJETAS DE SITUACIÓN — PÁGINA 2 DE 2

<p>La reunión escolar comienza una hora después del trabajo, usted compra hamburguesas por \$0.69 y las acompaña con zanahorias, manzanas y leche en su casa.</p> <p>Gaste \$3.50 dólares</p>	<p>El juego de pelota de su hija se termino tarde. Usted compra un cubo de pollo familiar camino a casa.</p> <p>Gaste \$12.00 dólares</p>
<p>Usted toma ventaja de la venta de tacos en el restaurante mejicano local, pero solo toma agua en vez de soda.</p> <p>Gaste \$2.00 dólares</p>	<p>Ha usted le gusta el olor de los “perros calientes” (Hot Dogs) y la comida de los kioscos de recaudar fondos. Se compra 2 y los disfrutas.</p> <p>Gaste de \$4.00 dólares</p>
<p>Es un día soleado y sus compañeros le invitan a caminar por el parque y tomar el almuerzo en un “deli”.</p> <p>Gaste \$7.00 dólares</p>	<p>Es viernes en la noche y su hijo de 15 años le pide dinero para comer con sus amigos camino a un juego de baloncesto.</p> <p>Gaste \$5.50 dólares</p>
<p>MFF 12</p>	<p>MFF 12</p>

DINERO DE JUEGO



DINERO DE JUEGO





TARJETAS: DIGO NO” Y “TENGO UNA MEJOR IDEA”

DIGO NO	TENGO UNA MEJOR IDEA
DIGO NO	TENGO UNA MEJOR IDEA
DIGO NO	TENGO UNA MEJOR IDEA
DIGO NO	TENGO UNA MEJOR IDEA

Hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. Cenar en un restaurante”

Desayuno:

Burrito	Costo en casa	Costo en restaurante (McDonald’s)
1- Tortilla 6 pulgadas	\$0.19	N/A
1 huevo	\$0.12	N/A
1 onza de queso cheese	\$0.22	N/A
2 cucharadas de salsa	\$0.10	N/A
1 taza jugo de naranja	\$0.32	N/A
TOTAL:	\$0.95	\$1.49

Batida de frutas	Costo en casa	Costo en restaurante
1 taza de leche bajo en grasa	\$0.16	N/A
6 onzas de yogurt	\$0.48	N/A
1 banana	\$0.17	N/A
¼ cup arándanos	\$0.17	N/A
TOTAL:	\$0.98	\$4.75

Almuerzo:

Ensalada de Pollo	Costo en casa	Costo en Wendy’s: Pollo mandarina
1 taza lechuga romana	\$0.25	N/A
½ taza zanahorias	\$0.10	N/A
¼ taza pepinillo	\$0.20	N/A
4 onzas de pechuga de pollo	\$0.76	N/A
2 cucharadas aderezo	\$0.11	N/A
½ taza galletas de trigo	\$0.31	N/A
TOTAL:	\$1.72	\$4.29

Cena:

Hamburguesa y papa asada	Costo en casa	Costo en Wendy’s
Panecillo	\$0.10	N/A
3 onzas carne molida	\$0.40	N/A
1 tomate	\$0.10	N/A
¼ taza lechuga romana	\$0.05	N/A
1 papa asada	\$0.50	N/A
TOTAL:	\$1.15	\$3.99

Manzana acaramelada	Costo en casa	McDonald’s: Pastel de manzana
2.4 onzas manzana	\$0.15	N/A
.8 onza salsa de caramelo	\$0.13	N/A
TOTAL:	\$0.28	\$.99

Gran Total:	\$5.08	\$15.51
--------------------	---------------	----------------

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Cenado fuera de casa

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 12

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:

¿Aprendió usted un nuevo modo de cómo cenar fuera de la casa sin gastar demasiado?

Número de participantes que respondieron "SI" _____

Número de participantes que respondieron "NO" _____

Número de participantes que respondieron "no estoy seguro" _____

Si usted utilizara algunas ideas de esta lección para gastar menos al cenar fuera de la casa, ¿Cuánto dinero se podría ahorrar usted en una semana?

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.

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:



Programa educativo de nutrición de Wisconsin (WNEP siglas en inglés)

PÁGINA 158

UW-Extensión provee oportunidades de igualdad en el empleo y programas, incluyendo los requerimientos del título IX.

El WNEP es auspiciado por el programa de estampillas o cupones de alimentos del USDA, UW-Extensión, programa de Wisconsin de compartir alimentos (FoodShare Wisconsin), y auspiciadores locales. En Wisconsin, el programa de compartir alimentos ayuda a obtener una dieta saludable; para más información llamar a la oficina de dicho programa más cercana a su localidad.

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 recurso 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