



Cómo hacer las compras sin salir del presupuesto



Resumen de la sesión

En esta sesión, los participantes aprenderán las maneras de ahorrar dinero cuando compran alimentos. Un instructor ofrecerá consejos para ayudar a los participantes antes de ir a la tienda, en la tienda y cuando estén en casa. Los participantes practicarán usando hojas de ofertas de la tienda de abarrotes para identificar productos en oferta, cupones y otras maneras de ahorrar dinero en alimentos saludables. El grupo discutirá cómo usar de manera eficiente los alimentos que son menos costosos al comprarlos a granel y compartirán sus consejos personales para hacer las compras.

Dirigido a: Adultos que hablen inglés y español

Tamaño del grupo: 5-30 participantes

Tiempo necesario: 30-45 minutos

Objetivos de la sesión:

Después de la sesión, los participantes podrán:

1. Mencionar tres consejos para hacer las de compras que puedan ayudar a sus familias a comprar alimentos más nutritivos y menos costosos.
2. Nombrar dos beneficios de usar una hoja de ofertas de la tienda de abarrotes.
3. Describir cómo usar de manera eficiente los alimentos que son menos costosos al comprarlos a granel.

Mensaje principal:

Al hacer una lista y aplicar consejos prácticos de compras, las familias pueden preparar comidas saludables con un presupuesto limitado.

Materiales necesarios para la sesión:

- Folletos principales: Hoja de consejos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (United States Department of Agriculture, USDA): *Coma mejor sin salir del presupuesto*; *Lista de comestibles*, *Cree un plan para comestibles*, del USDA MiPlato; *Use los precios por unidad*¹, del WIC.
- Los menús planificados para dos días de la clase anterior o póster² *Muestra de plan de comidas*, del WIC; hojas de ofertas de tiendas de abarrotes.
- Sólo para el instructor: Tabla *La comida saludable no tiene que costar más*.
- Opcional: Pósteres del WIC: *Compre con inteligencia cuando use los cupones* y *Busque los precios por unidad en los estantes de las tiendas*³.

Desarrollo de la sesión de 45 minutos: (Sesión de 30 minutos en cursiva)

- Bienvenida e introducción (1 min)
- Actividad 1: ¿Es usted un comprador inteligente? (2 min) (2 min)
- Actividad 2: Antes de su compra (7 min) (5 min)
- Actividad 3: Busque los ahorros (7 min) (5 min)
- Actividad 4: En la tienda (12 min) (9 min)
- Actividad 5: Qué hacer en casa (5 min) (3 min)
- Actividad 6: Cómo usar alimentos comprados a granel (8 min) (3 min)
- Conclusión y evaluación (3 min) (2 min)

Bienvenida a “Cómo hacer las compras sin salir del presupuesto” (1 min)

1. Dé la bienvenida y presente el tema de la clase (*si está dando la clase en varias lecciones, repase la clase anterior y las actividades que se mandaron para realizar en casa*).
Hoy continuaremos con nuestra clase en dos partes, que le ayudará a comer bien cuando el dinero es escaso. ¿Cuántos de ustedes creen que los alimentos saludables cuestan mucho más? Hoy hablaremos sobre los consejos para hacer las compras sin salir del presupuesto y veremos que comer de manera saludable no tiene que costar mucho. (*Distribuya el paquete de folletos*).
2. Revise los objetivos de la clase y el mensaje principal.

Actividad 1: ¿Es usted un comprador inteligente? (2 min)

Aquí está el folleto *Coma mejor sin salir del presupuesto*. Mientras lee, encierre en un círculo cada consejo que **NO** siga ahora. ¿Cuántos de ustedes encerraron en círculo al menos 4 de estos consejos? Miremos con más detenimiento estos consejos y pensemos qué necesitamos hacer antes de hacer las compras, al estar en la tienda y al volver a casa.

Actividad 2: Antes de su compra (7 min)

1. **Planifique las comidas - Consejo #1:** Revise su plan de comidas de nuestra clase pasada o el póster *Muestra de plan de comidas*. Este plan le ayudará a preparar comidas y bocadillos saludables. Piense en los alimentos o los ingredientes que ya tiene y en qué necesita comprar en la tienda.
2. **Haga una lista de compras - Consejo #1:** Una lista le ayudará a apegarse a su plan, eso le ayudará a ahorrar tiempo al buscar los productos que necesita y a ahorrar dinero al no comprar productos adicionales que no necesita. Usamos los grupos de alimentos para desarrollar su plan de comidas, puede organizar la lista de compras de la misma manera que con el folleto *Lista de comestibles*. Algunas personas prefieren organizar la lista de compras por secciones en la tienda, como frutas y verduras, enlatados, alimentos congelados, etc., busque una manera que funcione para usted.

Actividad: Anote 2 productos en su lista de compras y la cantidad que necesitará según su plan de comidas. ¿Incluyó suficiente para toda la semana si va a usar esos alimentos más de una vez?

3. **Obtenga el mejor precio – Consejo #2:** Use cupones y busque las ofertas especiales.
 - Busque ofertas y cupones en el periódico, en Internet, las hojas de ofertas de la tienda y recibos viejos y compárelos con su lista de compras.
 - Busque las ofertas de “compre uno y lleve uno gratis”, incluso cuando use los cheques de WIC.
 - Ahorre mucho más al usar cupones en productos en descuento; pregunte en la tienda si aceptan cupones de otras tiendas.
 - Use una tarjeta de ahorro de la tienda y compre productos de la marca de la tienda si son más económicos.
4. **Coma antes de su compra:** Ir a la tienda con hambre puede hacer que quiera comprar más de lo planificado.
5. **Decida dónde comprar:**
 - Tiendas de cadenas grandes o pequeñas: Los alimentos no perecederos pudieran ser más económicos.
 - Mercados más pequeños: Las frutas y verduras y productos perecederos pudieran ser más económicos.

Actividad: Dígale a la persona que está a su lado en qué tienda compra y dele al menos 2 razones por las que le gusta esa tienda, como los precios, la selección, calidad de los productos, ubicación, etc.

Actividad 3: Busque los ahorros (7 min)

Puede encontrar productos que estén en oferta si busca en los anuncios y las hojas de ofertas de las tiendas de abarrotes. Revise la hoja de ofertas de la tienda que trajo o una de muestra, puede ver qué frutas y verduras están en temporada y a precios especiales. Puede que haya cupones u ofertas especiales de “compre uno y lleve uno gratis”. Algunas tiendas de abarrotes y empresas ofrecen cupones o descuentos adicionales en sus páginas web.

Actividad: Trabajando solo o en grupo, use la hoja de ofertas de la tienda y MiPlato para crear una cena para una familia de 4 que cueste menos de \$10 o menos de \$2.50 por persona. ¿Alguien quisiera compartir su idea de comida?

Actividad 4: En la tienda (12 min)

1. **Use los precios por unidad para conocer cuál es la mejor opción – Consejo #3:** Veamos el folleto *Compre con inteligencia – Use los precios por unidad*. Algunos productos similares vienen en paquetes de diferentes tamaños y tienen diferentes precios. Algunas veces, esto hace difícil saber qué costo es menor, pero le ayudará si usa el precio por unidad.
 - Vea los botes de yogur en su folleto. Uno es grande y el otro es pequeño pero, ¿cuál es más económico por onza?
 - El bote grande cuesta \$2.99 pero la onza cuesta solo 9.3¢.
 - El bote pequeño cuesta 85¢, pero esos son 14.2¢ por onza.
 - ¿Cuál bote tiene el mejor precio? (*El bote grande*)
 - Busque los productos de queso al final de su folleto. Uno es un trozo de queso y el otro es queso rallado pero, ¿cuál es más económico por onza?
 - ¿Cuánto cuesta el paquete de 16 onzas de queso en trozo ? (\$4.59) ¿Cuánto cuesta la onza? (28.7¢)
 - ¿Cuánto cuesta el paquete de 8 onzas de queso rallado ? (\$2.89) ¿Cuánto cuesta la onza? (36.1¢)
 - ¿Cuál paquete tiene el mejor precio? (*El trozo de queso*)
2. **Compre a granel - Consejo #4:** Es una buena idea comprar paquetes o tamaño familiar de pollo, carne o pescado y bolsas grandes de papas y verduras congeladas. Hablaremos más sobre esto en unos minutos.
3. **Compre de acuerdo a la estación - Consejo #5:** Compre frutas y verduras de “la temporada”; por lo general son más económicos y tienen mejor sabor. Compre sólo lo que pueda usar antes de que se pudran. Otras opciones:
 - Compre productos enlatados: Elija verduras que digan en la etiqueta “bajos en sodio” o “sin sal añadida”; elija frutas en 100 % jugo o jarabes ligeros, los productos enlatados duran más que los frescos y es una manera fácil de agregarle frutas y verduras a las comidas. (*Ensalada de elote con chiles verdes*)
 - Compre congeladas: Elija verduras sin salsas o mantequilla añadida y frutas congeladas sin azúcar añadida, son igual de buenos para usted como los frescos y cuestan menos.

Actividad: Vea la página 2 de su libro de cocina y busque *La guía de frutas y verduras por temporada*. ¿Qué frutas y verduras frescas podría ser bueno comprar ahora en esta temporada? ¿Qué frutas y verduras están disponibles todo el año?

4. **Costos de conveniencia... regrese a lo básico – Consejo #6:** Las comidas congeladas, verduras cortadas, y arroz y avena instantáneos costarán más que si los hace usted.
5. **Impacto en su bolsillo – Consejo #7:** Ciertos alimentos son opciones de bajo costo todo el año, pruebe frijoles (enlatados o secos), huevos y pescado enlatado para obtener comidas más

baratas con proteínas; en cuanto a las verduras, compre zanahorias, repollo, papas y tomates enlatados y entre las frutas elija manzanas, plátanos y naranjas.

6. **Elija mejor las bebidas:** El agua es la mejor opción y es gratis, piénselo antes de comprar bebidas endulzadas como refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas.
7. **Ubicación del producto:** Esté consciente de la ubicación de los productos en la tienda.
 - Mire los estantes de abajo para buscar mejores ofertas, las empresas de marca pagan para tener sus productos a la altura de la vista para conseguir que usted los compre; lo mismo ocurre con la distribución al final de los pasillos y en los estantes junto a los cajeros. Piénselo dos veces antes de comprar si esos productos no están en su lista o si no están en oferta.
 - Fíjese en la fecha de vencimiento.
 - Trate de buscar alimentos que no se venzan antes de que los use, especialmente los lácteos y otros alimentos perecederos.
 - La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) no les exige a las empresas que marquen en los productos las fechas de “vence el”, “use antes de” o “mejor antes de”, esa información está según el criterio del fabricante.

Actividad: La comida saludable no tiene que costar más

¿Sabe que puede comer de manera saludable sin gastar mucho dinero? Veamos algunos productos comunes y comparemos el precio. (Lea cada producto en la columna de “Cuánto cuesta” y pídale a los participantes que le digan cuánto cuestan. Luego discutan cada producto en la columna “Podría costar menos” para comparar. Vea la tabla **La comida saludable no tiene que costar más** para revisar los costos estimados).

¿Cuánto cuesta?	Podría costar menos
Café latte vainilla – 16 oz	Café – 16 oz
Botella de té endulzado	Té – 1 bolsa de té
Barra de caramelo	Una fruta
Papitas fritas	Palomitas de maíz – 5 tazas
Helado – ½ taza, pequeño, de comida rápida	Helados de frutas – caseros (PP! <i>Los niños cocinan</i> , p. 13)
Burrito de frijoles y queso – comida rápida	Burrito de frijoles y queso – casero
Pollo entero - Comida rápida	Pollo entero – casero

Actividad 5: Qué hacer en casa (5 min)

Pídale a algunos participantes que lean los siguientes consejos del folleto **Coma mejor sin salir del presupuesto:**

1. Consejo #8 – Cocine todo de una vez... coma durante toda la semana: Cocinar en lotes puede ahorrarle tiempo y dinero.
2. Consejo #9 – Ponga a fluir sus jugos creativos: use las sobras de una manera diferente.
3. Consejo #10 – Comer afuera: Cocine más a menudo en casa o coma afuera para el almuerzo en vez de la cena y busque las ofertas de “2 por 1”.

Actividad 6: Cómo usar alimentos comprados a granel (8 min)

Bien sea un regalo, algo en oferta o una bolsa de la despensa gratis, los alimentos a granel pueden ahorrarle dinero; con frecuencia usted puede dividir los productos en pequeñas cantidades y congelar algunos para uso futuro. Si el almacén es limitado, puede compartir los productos y dividir los gastos con un amigo. También puede usar los productos en todas las diferentes recetas posibles y veamos cuán creativos podemos ser al buscar maneras de usar grandes cantidades de ciertos alimentos.

Actividad: Fui a la tienda y a la despensa gratis y volví con 3 libras de zanahorias, 5 barras de pan y 10 latas de frutas. Necesito su ayuda para encontrar la manera de usar estos alimentos.

3 libras de zanahorias: Posibles respuestas: zanahorias cocidas con hierbas, zanahorias glaseadas, ensalada de zanahorias, pastel de zanahoria, usarlas en recetas (*Pollo y dumplings* del libro de cocina), usarlas en sopas y guisados, panquecitos de zanahorias y pasas, rallarlas en la salsa del espagueti, mezclarlas con la carne para tacos, agregarlas a la ensalada mixta, palillos de zanahoria.

5 barras de pan: Posibles respuestas: Sándwiches, pan tostado, pudín de pan, crotones, pan francés, sándwiches tostados de queso, Strata, “huevo en el nido” (libro de cocina del WIC), en sustitución del pan de hamburguesa o de hot dog.

10 latas de frutas (variadas): Posibles respuestas: Postres, en hot cakes o como cubiertas, bocadillos, agregada a las ensaladas de repollo o de otras verduras, en los batidos, licuadas como cubierta del yogur congelado o del helado bajo en grasa, en pastel de frutas, agregada a la avena o los panquecitos, Desayuno de fruta (receta de *NEOP*).

Conclusión y evaluación: (3 min)

Compre con inteligencia y obtenga más por su dinero para alimentos. Aproveche los productos en oferta, cupones, alimentos a granel y otros consejos para ahorrar.

Actividades para realizar en casa:

- Use una hoja de ofertas de una tienda para hallar frutas y verduras en oferta y algún otro producto saludable que sea una ganga.
- Visite los sitios web de Campeones del Cambio (www.CaChampionsforChange.net-www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov), Elija MiPlato - ChooseMyPlate.gov www.choosemyplate.gov/recipefinder o Eat Fresh www.eatfresh.org y busque recetas nuevas para las frutas y verduras que estén en oferta.

Evaluación:

- ¿Tienen alguna pregunta?
- Revisemos. (Distribuya las planillas de evaluación o realícela de manera oral)

Cómo hacer las compras sin salir del presupuesto

Después de asistir a esta clase me siento seguro de que puedo:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Muy en des-acuerdo
1) Enumerar tres consejos de compra que puedan ayudar a sus familias a comprar alimentos más nutritivos y menos costosos.					
2) Nombrar dos beneficios de usar una hoja de ofertas de la tienda de abarrotes.					
3) Describir cómo usar de manera eficiente los alimentos que son menos costosos al comprarlos a granel.					

Cierre:

Gracias por asistir a la clase. Espero que puedan hacer compras para comidas saludables sin salir del presupuesto.

Si es parte de una serie de clases:

La próxima clase hablaremos más sobre cómo leer las etiquetas. Por favor, traigan las etiquetas de las cajas, bolsas o recipientes de sus comidas y bebidas favoritas a nuestra próxima clase.

Referencias:

¹ Compre con inteligencia – Use los precios por unidad -

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-Heal-SmartShopperComparePrices-Worksheet-WorksheetUnitPricesNeedsflipEnglish.pdf>

² Póster Muestra de plan de comidas <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-Heal-WhatsCookingItStartsWithAPlanAndAList-Poster-SampleMealPlan11x15-Englsih.pdf>

³ Pósteres del WIC - *Compre con inteligencia cuando compre con cupones - Use los precios por unidad en los estantes de la tienda* <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICNEHEALEducationCampaigns.aspx>

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Para consejos saludables visite www.CampeonesDelCambio.net.