

**Proyecto La Familia / Casa y Campo
Programa La Promotora**



Lección de Nutrición # 3: Haga Rendir su Dinero (Parte 1)

Al final de la lección la participante habrá:

- Revisado ideas para ahorrar dinero al comprar sus alimentos
- Practicado el uso del precio por unidad para encontrar lo que es más barato

Materiales para la participante:

- Folleto: *Ahorre dinero en el supermercado*
- Folleto: *¡Compare el precio por unidad: Los envases más grandes pueden ahorrarle dinero!*
- Folleto: *Compare el precio por unidad: Los productos con marca del supermercado cuentan menos que los productos de marcas reconocidas*

Materials para demostración:

- Tazas de cereal
- Envases de líquidos
- Productos enlatados (marcas del supermercado y de marcas reconocidas)

Ayude a la participante a entender las manera cómo ella puede ahorrar dinero al comprar alimentos en los Estados Unidos:

Evaluación:

- ¿Cómo ahorra usted dinero cuando compra alimentos en México?
- ¿En qué son diferentes los ahorros que usted hace en México con los que hace en los Estados Unidos?

Actividad:

Revise el folleto: *Ideas para ahorrar dinero.*

Reflexión:

- ¿Cuáles ideas para ahorrar dinero piensa usted usar el próximo mes?

Ayude a la participante a entender cómo leer el precio por unidad para que ella pueda decidir cuando es mejor comprar productos al granel o productos con marcas del supermercado:

Evaluación:

- ¿Es comprar al granel siempre más barato?
- ¿Cuáles son los productos con marcas del supermercado donde usted compra?

Actividad:

Revise el folleto: *Paquetes grandes* (use cereal como demostración)

Revise el folleto: *Marcas del supermercado* (use aceite vegetal y productos enlatados como demostración)

Reflexión:

- ¿Cuál es la cosa más importante que usted aprendió hoy?