



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

### Lección de Nutrición # 4: Haga Rendir su Dinero (Parte 2)

#### Al final de la lección la participante habrá:

- Revisado ideas para ahorrar dinero al comprar sus alimentos
- Revisado cómo usar cupones para ahorrar dinero

#### Materiales para las participantes:

- Folleto: *Compare el precio por unidad: Los envases de lujo hacen que los alimentos cuesten más*
- Folleto: *Compare el precio por unidad: Algunas veces ahorrar tiempo no significa ahorrar dinero*
- Folleto: *¡Ideas para usar cupones!!*

#### Materiales para demostración:

- Cupones de supermercados y periódicos
- Papel, lápices y calculadora (opcional)

#### Repaso de la lección 3:

- ¿Trató usted de usar algunas de las ideas para ahorrar dinero de la lección 3?
  - ¿Qué pasó?
  - ¿Qué aprendió usted?

#### Ayude a la participante a comparar los precios por unidad para que ahorre dinero:

#### Evaluación:

- ¿Cuáles son los alimentos que vienen en envases de lujo?
- ¿Cuáles son los alimentos que vienen en envases simples?
- ¿Cuál usa usted? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son ejemplos de alimentos preparados que usted ha visto en el supermercado?

#### Actividades:

Revise los folletos: *Paquetes de lujo y Ahorrar tiempo no significa ahorrar dinero*. Calcule precios para que la participante pueda ver cuáles compras le ahorran dinero.

#### Reflexión:

- ¿Qué aprendió usted al hacer estas dos actividades?

#### Ayude a la participante a determinar si al usar un cupón le ahorrará dinero:

#### Actividad:

Revise el folleto: Ideas para usar cupones. Estudie el cupón para encontrar:

- Producto
- Cantidad
- Fecha de vencimiento
- Requisitos especiales

#### Reflexión:

- ¿Cuáles métodos de los que aprendió hoy usará usted en el mes?