

# MÓDULO 8

## CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

### **Presupuesto, Compras y Sustitución**



# GUÍA DEL FACILITADOR DEL MÓDULO 8

## Cultivando Familias Saludables: Presupuesto, Compras y Sustitución

Horario	Propósito	
Actividad 1: .....10 minutos Actividad 2: .....20 minutos Actividad 3: ..... 25 minutos Resumen:..... 5 minutos Total:..... 60 minutos	El comprar comida puede salir más barato si seguimos unas cuantas reglas básicas. Las familias tienen sus comidas favoritas y no quieren dejar de comerlas. Ellas pueden hacer unos cuantos sustitutos a los ingredientes que no cambiarán el sabor, pero si bajarán las calorías y la grasa.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar un plan de cómo gastar menos en comidas y meriendas saludables.</li> <li>2. Identificar comidas de bajo costo, pero saludables.</li> <li>3. Desarrollar un plan de sustituir con ingredientes saludables en las comidas.</li> </ol>		
Actividades		
<b>Actividad 1:</b> Bienvenida y Presupuesto para planear comidas		
<b>Actividad 2:</b> Juego de comprar y planear menús y comprar		
<b>Actividad 3:</b> Receta Re-Hacer usar sustitutos en recetas		
<b>Actividad 4:</b> Resumen		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios:	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con varias mesas de 4-6 personas por mesa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Folleto cartas de Recetas</li> <li>2. Folleto de comprar</li> <li>3. PowerPoints</li> </ol>	Marcador/Plumas Hoja de asistencia Ofertas de varias tiendas locales —uno por cada 2 personas de 2 tiendas si es posible <i>Guía para Padres</i> Opcional: Merienda de los sustitutos dados en la Guía

# MÓDULO 8: PRESUPUESTO, COMPRAS Y SUSTITUCIÓN

## Actividad 1: Bienvenida

### Propósito de la Actividad

- Bienvenida al grupo y explicar por qué debemos de comprar sabiamente

### Instrucciones

1. Bienvenida al grupo y repasar los objetivos (PPT #2).
  - Pídales que compartan en sus mesas algo que han aprendido o implementado estas semanas pasadas y que les ha ayudado o que puede ayudar a su familia.
  - Use PPT #3 para ayudar a participantes a entender por qué ellos tienen que tener un presupuesto

### Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. Este es nuestro último taller de la serie. ¿Pudieran compartir con alguien algo que han aprendido o implementado durante estas semanas pasadas que es nuevo o que ha ayudado a su familia?*
- *Hoy vamos a hablar acerca de comprar con un presupuesto y sustituciones de comidas saludables. (PPT #2)*
- (Repase PPT. #3) *¿Por qué queremos comprar sabiamente?*
  - *Según una encuesta por Gallup, los Americanos que ganan menos de \$30,000 al año gastan \$127 a la semana en comida, o \$18 al día. La familia promedio en muchos vecindarios ganan menos que \$19,000 al año o menos que \$365 a la semana para pagar servicios, renta, ropa, transporte y comida.*
  - *El promedio MENSUAL de beneficio por persona de SNAP es aproximadamente \$126, o \$1.40 por comida. (Información obtenida de feedingamerica.org, 2017.)*
  - *Si gastamos menos en comida, ¿Cómo pudiera ayudar eso a la familia?*
  - *Todos estos números indican la necesidad de un presupuesto para comprar comida.*

**Tiempo: 10 minutos**

### Materiales:

- PPT #2,#3
- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- Papel en Blanco
- Lápices

### Notas:

## Actividad 2: Planeando y Comprando Comidas Económicas y Saludables

### Propósito de la Actividad

- Tener ideas básicas y practicar en planear y comprar comidas sencillas

### Instrucciones

- Use la Guía en la página 48.
- Repase PPT #4 y pregunte a los participantes que señalen en sus Guías las 3 cosas que son las más importantes para ellos recordar.
- Muestre las instrucciones del juego de comprar (PPT. #5.) Distribuya los juegos de comprar y todas las ofertas.
- Después, que cada grupo comparta brevemente acerca del menú y el costo total de los 3 planes. Entonces voten por quién tiene el costo más barato y las ideas más saludables que la familia pueda disfrutar.

### Guión del Facilitador

- *Favor de buscar en la Guía la pagina 48, donde se enseña acerca del presupuesto y del planeamiento de comidas.*
- *(Use PPT #4,) Escriba en su Guía 3 cosas para recordar.*
- *Las maneras más importantes de reducir los gastos en la tienda son:*
  - *Escribir un plan del menú, y haga una lista de comidas.*
  - *Usar las ofertas de las tiendas para hacer el menú.*
  - *Nunca comprar con hambre, y sólo compre con la lista.*
  - *Tratar de dejar a los niños en casa.*
  - *Cuando hagan el menú, planear cocinar mayor cantidades de comida para comer después, o congelar para usarlos en otra comida.*
  - *Comprar ingredientes secos como harina, azúcar, arroz, frijoles en cantidades grandes.*
  - *Reemplazar carnes con frijoles en guisos y chili.*
  - *Las cacerolas, sopas y chilis que usan carnes en sus recetas sabrán tan bien con  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$  de la carne que piden.*
  - *Comprar productos en oferta.*
  - *Tener un desayuno por almuerzo o cena—es económico.*
- *Vamos ahora a jugar un juego. (Use PPT. #5 y repase. Después reparta el Juego de Comprar y repase las instrucciones.)*
- *Favor de compartir brevemente su menú y el costo total. Vamos también a votar por el de más bajo en costo y por las ideas más saludables que su familia disfrutará.*

### Tiempo: 20 minutos

### Materiales:

- PPT slides #4, #5
- Folletos del juego de compras para cada persona (Sólo uno tiene que llenarlo ahora, pero cada participante debe tener el suyo)
- Las ofertas a cada grupo (2, 3, o 4 en cada grupo) de 2 tiendas cercanas si es posible. Puede bajarlos e imprimirlos de la página de internet de la tienda, o ir a la tienda y pedir algunos que son gratis.
- *Guía para Padres*
- Lápices

### Notas:

#### Apuntes del facilitador

Los participantes sólo recordarán 2 o 3 cosas que usted enseñe. Enfatique los puntos más importantes de la lección varias veces en el taller.

## Actividad 3: Receta Re-Hacer: Sustituir Ingredientes más Saludables en Comidas

### Propósito de la Actividad

- Practicar sustituir por ingredientes más saludables

### Instrucciones

- Use PPT #6 para explicar por qué usted querrá hacer sustituciones en sus comidas
- Vamos a página 50 en sus *Guía para Padres* y discutamos las ideas de sustituciones. Dele a los participantes cartas para escribir sus nuevas recetas. Después que ellos busquen socios o formen pequeños grupos para pensar cómo ellos pueden hacer las recetas más saludables.
- Después de la actividad haga que dejen las recetas en la mesa y que caminen a otras mesas con cartas en blanco para copiar por lo menos una receta. (PPT #7)

### Guión del Facilitador

- *Por esto es que ustedes quieren sustituir.* (PPT. #6)
- *Usted puede sustituir artículos que tendrán el mismo buen sabor y que tengan menos grasas, calorías y azúcar*
- *Un sustituto de macarrón y queso lo redujo de 750 a 400 calorías, y todavía sabe sabroso.*
- *Un sustituto de puré de papas lo redujo de 200 a 35 calorías y tenía más nutrientes*
- *Vamos a la página 50 en su Guía, y vea las ideas de sustitución. Después busque un socio o en grupo pequeño y mire si usted puede hacer sus recetas más saludables. Yo les he dado cartas de recetas para que escriban nuevas recetas. Si usted no tiene una receta, yo tengo unas extra que puede usar.*
- *Dejen las recetas sobre la mesa y busquen en las otras mesas nuevas recetas para copiarlas en sus cartas extra. Usted las puede escribir también en sus Guías.* (PPT. #7)

**Tiempo: 25 minutos**

### Materiales:

- PPTs #6, #7
- Cartas de Recetas (3 o 4 por cada persona, impreso en cartón si es posible)
- Recetas extras
- *Guía para Padres*
- Opcional: Proveer meriendas que usan algunos sustitutos mencionados como queso crema sin grasa, mezclado con un poco de miel en crackers de trigo integral

### Notas:

## Actividad 4: Resumen

### Propósito de la Actividad

- Repaso (PPT #8)

### Instrucciones

1. Repaso PPT #8.
2. Compartir con otros lo que usted ha aprendido.
3. Resumir.

### Guión del Facilitador

- *Hemos hecho bastante hoy (PPT #8), y les animo a que lleven su Guía a casa y usen las ideas para hacer un presupuesto y sustituir para ayudar a que la familia sea más saludable.*
- *Todas nuestras sesiones han sido enfocadas en una familia más saludable, para que sean activas y mantengan un peso saludable.*
- *Su Guía tiene páginas adicionales en blanco para que escriban su diario. Establezca metas cada semana para hacer actividades y comer saludable con su familia en su Guía e indique cuando usted logre las metas. Esto le ayudará a mantenerse centrado en tener una familia que crece y es saludable.*

**Tiempo: 5 minutos**

### Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #8.

### Notas:

**Ideas para Embarazadas:**

Anímelas a considerar sustituciones que proveerán mejores nutrientes para sus bebés.

**Ideas para Padres de Infantes:**

Recuerde a los padres de infantes que el bebé debe de tener fórmula o leche de pecho hasta un año. Entre 1-2 años la leche entera es importante porque ayuda con algunos desarrollos cruciales del cerebro en ese tiempo, y después leche baja en grasa a 2.

**Notas:**

# REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES





## Juego de Comprar

- Planee cenas por 3 días para 4 personas (2 adultos y 2 niños), usando las ofertas de las tiendas.
- Vea que sean saludables, bajas en grasa y bajas en azúcar las cosas que su familia pueda comer.
- Usted y su pareja deben hacer las comidas de más bajo costo, pero las más sabrosas que puedan hacer.
- Use un ingrediente más de una vez. También, cada comida debe tener 2 frutas y/o vegetales, una proteína y un grano.
- La pareja que haga el menú más bajo en costo y mejor presentado (votación del grupo) es la ganadora.
- Las comidas pueden ser cacerolas, guisos, sopas o artículos individuales. Si cuenta como más de una categoría en un artículo escriba el nombre de la comida, como “Guiso Irlandés” en la categoría. Escriba “Guiso Irlandés” bajo el menú y después papas y tomates como vegetales, y carne de guiso como proteína.

Menú (escriba guiso, sopa, o cacerola)	Fruta/ Vegetal	Fruta/ Vegetal	Proteína	Grano	Ingredientes para comprar (Escriba todo lo que se necesita para su comida)	Costo
1						
2						
3						
Número Total de Ingredientes Comprados _____					Costo Total: \$ _____	

## Cartas para recetas más saludables

Puede ser copiado en papel grueso y usado para las recetas de participantes, o para escribir las recetas que otros tengan. Provea como 4 por persona.

<b>Receta:</b> _____	<b>Sirve:</b> _____
Ingredientes: _____	Instrucciones: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

<b>Receta:</b> _____	<b>Sirve:</b> _____
Ingredientes: _____	Instrucciones: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Actividades Adicionales

<p><b>Actividad Física relacionada con el tema para los padres</b></p>	<p><b>Compra de Relevó:</b></p> <p>El grupo forma 2 líneas. Tenga artículos como manzanas, naranjas, cajas de comida (como cereal) y una o dos comidas enlatadas. Los artículos deben ser los mismos y en el mismo orden en las dos líneas. La primera persona corre a la mesa y toma el primer artículo, corre de regreso y se lo pasa a la siguiente. La segunda persona corre y toma un segundo artículo, le pasa los dos a la siguiente persona y así hasta que haya un ganador. Si se les cae algo deben regresar y hacerlo de nuevo. Si los grupos son pequeños puede comenzar con varios artículos y agregar más.</p>
<p><b>Actividad física relacionada con el tema para los niños</b></p>	<p><b>Hacer una Pizza saludable.</b></p> <p>Haga que los niños pretendan hacer una pizza con todas las pasos necesarios. Primero tienen que ir a la tienda y comprar los ingredientes. Que pretendan manejar el carro, salirse, y empujar la carreta de la tienda, etc. Pregúnteles cuáles ingredientes se necesitan. Después dígalos que ya casi es hora para la cena y que tienen que regresar a casa, y pretendan darse prisa. Cuando lleguen a casa ellos tienen que sacar los artículos y hacer la pizza. ¡Asegúrese de que ellos lancen la masa de la pizza en el aire!</p>
<p><b>Actividad de padre y niño basada en el tema</b></p>	<p><b>Pizza de Fruta Saludable.</b></p> <p>Hágalos hacer la pizza de fruta saludable juntos. Provea tortilla cocinada, pan de pita, rosquilla delgada o rodajas de sándwiches. Tenga yogurt de fruta y mermelada de crema de queso baja en grasas, (puede mezclarla con miel o mermelada de fruta). Ponga la mermelada en vasos pequeños de 3 o 5 oz., vasos de papel, junto con una variedad de fresas, naranjas mandarinas enlatadas, duraznos enlatados y pedazos de piña enlatados (u otras frutas). Provea platos pequeños, que los padres y el niño escojan las frutas y las mermeladas que quieran usar. Deles una cuchara y un tenedor de plástico y que ellos preparen sus pizzas de frutas.</p>
<p><b>Libro y actividad del tema para los niños</b></p>	<p><b>Libro:</b> <i>El Supermercado</i>, por Angela Leeper</p> <p><b>Actividad:</b> Después de leer el libro usted puede hacer una sopa como la que hacen en el libro, o actúen el libro, que cada niño sea un animal diferente y la maestra sea la mujer.</p>

## Resumen Abreviado de Investigaciones e Implicaciones para el Entrenador (Bibliografía completa se encuentra al final del manual.)

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Leibtag, E. S. and Kaufman, P. (2003)	Aquellos en vecindarios de bajos ingresos tienden a salir de su vecindario para compras que no sean WIC.	Pregúnteles a los participantes dónde hacen sus compras y por qué. Si ellos salen de su área, hábleles acerca de maneras de obtener productos más baratos en sus tiendas locales.
Hirsch, J.A., & Hillier, A. (2013)	Aquellos en vecindarios más pobres tienen menos disponibilidad de productos de marcas de tiendas que puedan ser a costos más baratos.	Discuta si el costo de transporte compensará el dinero ahorrado al comprar productos de la marca de la tienda de supermercados grandes que están más lejos.
Carlson, A. & Frazao, E. (2012)	Un reporte de USDA encontró que en general las comidas saludables cuestan menos que las comidas menos saludables que son altas en grasas, azúcar u/o sodio.	Discuta con participantes que a pesar de que hay un malentendido común de que las comidas saludables cuestan más, en verdad cuestan menos que las comidas menos saludables.
Zick, C. D., Smith, K. R., Fan, J. X., Brown, B. B., Yamada, I., & Kowaleski-Jones, L. (2009)	Los riesgos de obesidad son más altos en áreas donde hay oportunidades limitadas para comprar, donde los precios son más altos y la disponibilidad de comidas más saludables es menos.	Anime a los participantes a ver los precios y la disponibilidad de comidas saludables en sus tiendas locales, a hablar con la tienda y requerir otros artículos de comida.