

Ahorre en los Alimentos Dólares



Instrucciones

- 2 son las páginas del título.
- Las diapositivas 3, 7 y 8 contienen mensajes clave y conviene colocarlas mejor en el centro del tablero.
- Las páginas 4, 5 y 6 son páginas opcionales que puede usar si lo desea.
- Las diapositivas 9, 11, 13 y 15 son las páginas con las preguntas, 10, 12, 14 y 16 son páginas de respuestas. Ponga en el tablero las páginas con preguntas y júntelas con las páginas correctas de respuestas (ejemplo, la 9 sobre la 10, 11 sobre la 12 etc).
- Decore el resto del tablero como usted desee.



**Ahorre en
los Alimentos
Dólares**

Alimentos de Bajo Costo

Desayuno

2 huevos y 2 rebanadas de pan integral tostado
1/4 de taza de granola y 1/2 taza de yogur

\$ amount

.65

.96

Almuerzo

1 sándwich de mantequilla de maní & jalea
1/2 taza de chili enlatado, 2 rebanadas de
pan de trigo entero

\$ amount

.54

.70

Cena

spaghetti (1 taza de pasta, 1/2 taza de salsa)
4 onzas de carne mechada (meatloaf)

\$ amount

.72

1.00



Desayuno de Bajo Costo



Desayuno Hecho en Casa

- 2 huevos
- 4 onzas de jugo
- 2 rebanadas de pan integral tostado

Gratis con sus cupones WIC



Desayuno de McDonald's

- 1 breakfast sandwich
- 1 orange juice
- 1 hash brown

\$3.40 más impuesto

Almuerzo de Bajo Costo



Almuerzo Hecho en Casa

- 1 sándwich de mantequilla de maní y jalea
- 1/4 taza de palitos de zanahoria
- 1/4 taza de duraznos o melocotones enlatados
- 8 onzas de leche descremada

**\$0.14 por una onza de mermelada
(El resto es gratis con sus cupones WIC)**



Almuerzo Taco Bell

- 1 Caja 'Big Box' (3 tacos)
- 1 refresco / soda

\$5.00 más impuesto

Cena A Bajo Costo

Stir Fry
(Homemade)



Pizza
(Restaurant)



Cena Hecha en Casa

- 1 porción de verduras o vegetales a la sartén (con verduras congeladas)
- 1 serving of beans
- 1 porción de arroz integral
- 8 onzas de leche descremada*

Cena para Llevar

- 1 rebanada de pizza de restaurante
- 1 refresco / soda
- 1 cono de nieve o mantecado

***Gratis con sus cupones de WIC
or \$0.17 for 1 oz of sauce.**

\$5.00 más impuestos

Tenga Una Gran Experiencia Cuando Va de Compras: Garantizado

Haga un "Botiquín de Supervivencia" con:

- una merienda saludable un libro de cuentos
- lista de compras
- una botella de agua
- papel y una libreta pequeña para notas
- un juguete pequeño
- cupones para la tienda
- calculadora

Esto puede ayudar:

- asegurándose que sólo compre lo que está en la lista
- manteniendo a su bebé ocupado
- le da la oportunidad de tomar ventaja de las ventas de la tienda



Consejos para Ahorrar Dinero

- Mantenga una lista para comestibles en la cocina.
- Planee sus comidas antes de prepararlas
- Vaya de compras con el estómago lleno
- Busque lo que está en oferta o sea más barato
- Use cupones para los artículos que normalmente compra
- Use el “precio por unidad”
- Lleve sus propias bolsas para las compras
- Esté atento a los errores cuando pasa por la cajera
- Prepare más alimentos hechos en casa
- Compre por mayoreo y separe los alimentos en porciones en casa





**¿Cómo puedo
mantenerme
saludable y
seguir mi
presupuesto
para alimentos?**



Levante para la respuesta



Compre saludable manteniendo su presupuesto

■ Mantenga una lista de comestibles en su cocina



Como se le agoten los artículos, escríbalos en su lista y siga esa lista en la tienda.

■ No vaya a la tienda con hambre



Comprará más alimentos convenientes si tiene hambre. Trate de comer algo antes de ir a la tienda.

■ Aproveche las ofertas de la tienda



Por ejemplo, "Compre una y la otra gratis".

■ Procure comprar la marca de la tienda



Muchas marcas de tienda saben igual que productos de marcas comerciales y por lo general cuestan menos.



**¿Cómo puedo
ahorrar dinero
cuando compro
frutas y
verduras o
vegetales?**



Levante para la respuesta



Frutas y Verduras

Fresca

- Elija frutas y verduras o vegetales en la temporada.
- Evite verduras marchitas y frutas muy maduras a pesar de los bajos precios.

Congelada

- Las frutas y verduras congeladas de la marca de la tienda son generalmente más baratas y tienen los mismos beneficios de salud que las frutas o verduras frescas.

Enlatados

- Haga su propia combinación de vegetales mixtos.
- Los vegetales enlatados duran más que los frescos y pueden ahorrarle o extender su dólar de compra en las frutas o vegetales.









¿Cómo puedo
ahorrar dinero si
compro granos
enteros?



Levante para la respuesta



Granos

- Use migajas de pan usando pan viejo  Use pan integral entero viejo para ahorrar en comprar migajas extras.
- Compre pan cuando esté de oferta y congele para usarlo después  El pan puede durar mucho tiempo en el congelador y le puede ahorrar dinero.
- Use marca de la tienda para comprar fideos y arroz  La marca de la tienda por lo general es más barata que las marcas comerciales.
- Compre arroz de se cuece lentamente y obtenga el doble de la cantidad  Arroz que se cuece lentamente por lo general cuesta menos que arroz instantáneo "minute rice." Esto le ayudará a ahorrar dinero.



**¿Cómo puedo
ahorrar dinero
cuando compro
alimentos que
contienen
proteínas?**



Levante para la respuesta



Alimentos que Contienen Proteínas

Frescos

- Compre pollo entero y córtelo usted mismo - por lo regular es menos caro que en pedazos individuales
- Compre tamaño familiar y congele lo que sobre para otra ocasión
- Elija carnes frías "deli meats" que están en oferta

Enlatados

- Si está amamantando, WIC provee 30 onzas de atún o salmón enlatado
- Dependiendo de su paquete de alimentos, WIC provee frijoles enlatados /secos que son una fuente excelente de proteína y de bajo costo.

Otros Alimentos con Proteínas

- Sus cupones de WIC proveen huevos, mantequilla de maní, queso y leche que son una buena fuente de proteína.





Los programas, actividades y oportunidades de empleo con el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonablemente sus necesidades.

DHS 4644S (N-04-12) Bulletin Board - Saving Food Dollars
Printed by the Authority of the State of Illinois. - 0 - copies

