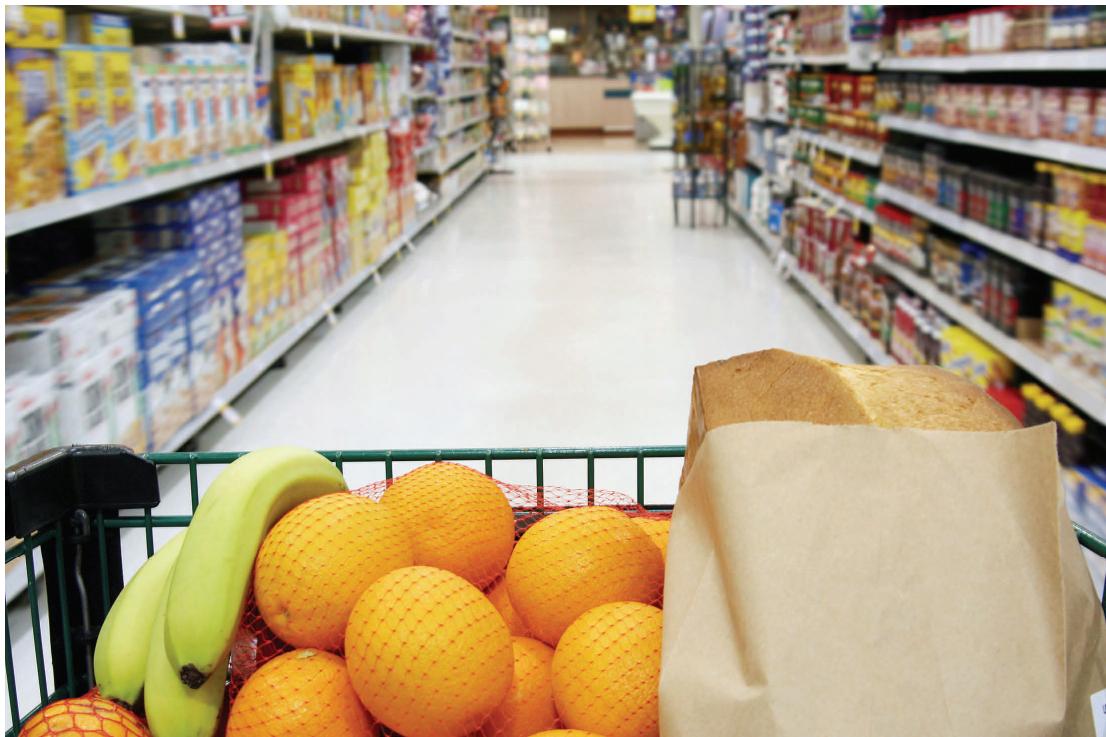


La compra de alimentos



Problemas y Soluciones

Haga rendir su dinero

A continuación, mencionamos algunos problemas comunes al comprar los alimentos y algunas posibles soluciones.

Encuentre la solución para cada problema.

Problemas al comprar alimentos

- A. Se me acaba la comida y el dinero antes del fin de mes.

- B. Siempre estoy corriendo a la tienda porque olvido comprar algo que necesito para preparar la cena.



- C. Voy a la tienda por dos cosas y termino comprando dos bolsas llenas.

- D. Cuando mis hijos van conmigo, me piden que les compre productos que han visto en la tele.





Soluciones para la compra de alimentos

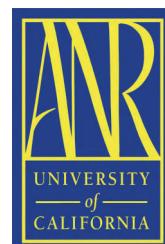
1. Planee sus comidas para toda una semana.
2. Haga una lista de todo lo que necesita comprar.
3. No vaya de compras cuando tenga hambre.
4. Cuando reciba su paga, reserve suficiente dinero para alimentar a su familia hasta que llegue el próximo pago.
5. Trate de ir de compras sola. Busque una vecina que también tenga niños. Túrnense para cuidar a los niños y así cada una puede ir de compras sola.
6. Revise qué productos tiene en casa.
7. Lleve consigo la lista de compras cuando vaya a la tienda.
8. Obtenga ayuda de la alacena comunitaria (*food pantry*) y planee sus comidas en torno a los alimentos que allí le dan.
9. Haga una lista de lo que necesita y sígala al pie de la letra.
10. No compre refrescos, gaseosas y botanas. Coma alimentos saludables. Por lo general cuestan menos.

(Si necesita ayuda, mire las respuestas al reverso de esta hoja)

Consejos al ir de compras

- **Planifique las comidas con anticipación.** Así:
 - ahorra tiempo
 - ahorra dinero
 - es más probable que coma comidas y bocadillos saludables
- **Busque las ofertas de los supermercados.**
Planee sus comidas tomando en cuenta los productos que están rebajados.

Para mayor información, comuníquese con:



Respuetas: A. 4, 8, 10; B. 1, 2, 6, 7; C. 3, 9; D. 5

La Universidad de California prohíbe la discriminación y hostigamiento de cualquier persona dentro de todos sus programas o actividades.(Una declaración completa de nuestra política antidiscriminatoria se encuentra disponible en http://danr.ucop.edu/aa/danr_nondiscrimination_and_affir.htm.)

Dirija sus preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad a: Affirmative Action Director, University of California, ANR, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, o llame al (510) 987-0096.

2008