



## **Ejercicio de entrenamiento: "Comida saludable sin romper su presupuesto"**

Empiece su encuentro uno a uno discutiendo cómo las cosas van. Revise la meta en que está trabajando. ¿Ha avanzado a cumplirlas? ¿Qué puede hacer en las próximas dos semanas para alcanzar las metas? Si deciden juntas ajustar las metas, se asegura de apuntar los cambios en su papel de "Establecimiento de Metas."

El taller de la semana pasada fue sobre cómo comer de forma nutritiva sin salirse del presupuesto. Como continuación del taller:

- Trabajen juntas para crear una lista de la compra para la próxima semana. Luego, escoge al menos 5 artículos y compara el costo de los artículos de marca con los artículos de marca de la tienda.
- Discuta las formas en que esta información puede impactar en la forma en que elige gastar su dinero.
- ¿Cómo encajan estos consejos de gastos con los objetivos que está trabajando?
- También puede revisar el paquete de compras de comida inteligente que se entregó en el último taller para obtener consejos adicionales sobre cómo obtener la mejor nutrición por su dinero.

## COMPARACIÓN DE MARCAS

A menudo, los productos de marca y los productos de marca de la tienda son hechos exactamente de la misma manera por la misma compañía, pero los productos de marca siempre son MUCHO más caros.

Empieza haciendo una lista de la compra para la semana que viene. Vaya a la tienda de comestibles de su elección (o busque en línea) y utilice sus habilidades de comparación de compras para determinar los mejores productos y valores entre los artículos de su lista de comestibles.

La lista de la tienda de comestibles:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Elija 5 artículos y compare el costo de los artículos de marca de fábrica con el de los artículos de marca de la tienda. Sume los precios y vea la diferencia.

<u>Marca de la tienda:</u>	<u>Producto de marca:</u>
Punto 1:	Punto 1:
Punto 2:	Punto 2:
Punto 3:	Punto 3:
Punto 4:	Punto 4:
Punto 5:	Punto 5:

Total: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_