



Haga un presupuesto de comida

Hacer un presupuesto de comida es una de las mejores maneras para hacer rendir el dinero para la comida. ¡Es fácil!

Paso #1: Sume el dinero que usted tiene para la comida de cada mes.

- a. Estampillas de Comida \$ _____
- b. Efectivo \$ _____
- c. Otro (como WIC) \$ _____

- Total (a + b + c) \$ _____

Paso #2: Divida el total por 4.3 Esto es más o menos la cantidad que usted debe gastar en comida por semana.

Paso #3: ¿Cuáles son otros recursos de comida que usted puede usar? Haga una lista:

Aquí hay un ejemplo:

María recibe \$65 dólares en **Estampillas de Comida** mensualmente y \$31 dólares en **cupones del WIC**. Ella puede separar \$120 dólares en **efectivo** al mes para comida. Esto le da un total de \$216 dólares para comprar comida cada mes o aproximadamente \$50 dólares cada semana.

María también recibe una **caja de comida de emergencia** al mes, que la abastece con **productos de primera necesidad** (frijoles, arroz, leche en polvo, aceite de cocina, crema de cacahuete, pan y productos enlatados). Los cupones de WIC también la ayudan a comprar productos de primera necesidad como cereales, frijoles y atún.

Por esto María puede usar sus Estampillas de Comida y el efectivo cada semana en **productos diarios** (cosas que no duran mucho tiempo como leche, huevos y productos frescos).