Cómo hacer platos saludables

Resumen de la sesión

En esta sesión, los participantes conocerán cuáles son los programas de asistencia alimentaria que pueden ayudar a que las familias tengan comidas adicionales. Un instructor proporcionará información sobre MiPlato, los grupos de alimentos y las cantidades recomendadas. Los participantes platicarán sobre cuáles son los alimentos que hay que consumir más y cuáles hay que consumir menos, cómo balancear las calorías y la actividad física. Los participantes practicarán sobre "Cómo hacer platos saludables" usando el sistema de MiPlato y tarjetas de comidas, y platicarán sobre cómo incluir más frutas y verduras.

Dirigido a: adultos que hablan inglés y español

Tamaño del grupo: de 5 a 30 participantes

Tiempo necesario: 60 minutos

Objetivos de la clase:

Después de la sesión, los participantes podrán:

1. nombrar al menos dos programas de asistencia alimentaria que pueden ayudar a que las familias tengan comidas adicionales
2. describir MiPlato y los cinco grupos de alimentos
3. modificar una comida para reflejar las guías de MiPlato
4. indicar dos maneras de incluir la actividad física en su rutina diaria

Mensaje principal:

Al usar los programas de asistencia alimentaria y MiPlato, se puede ayudar a las personas a elegir alimentos más saludables.

Materiales necesarios para la sesión:

- Folletos principales: How to Get Food Help in OC (***Cómo obtener ayuda alimentaria en el Condado de Orange***; ***¿Qué hay en su plato?*** del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (United States Department of Agriculture, USDA); ***Todos a comer para la buena salud*** del USDA; la hoja de recomendaciones ***Adultos activos*** del USDA; el libro de cocina ***Recetas saludables para cada día*** del Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad (Nutrition Education and Obesity Prevention, *NEOP*).
- Modelo del "Plato de las porciones", modelos de alimentos, tarjetas de ejemplos de comidas (de fuentes de USDA, *NEOP* y WIC), taza medidora de 8 onzas.
- Envases de leche entera y de 1 % de grasa.
- Opcional: póster ***Sinónimos de azúcar*** del *NEOP;* póster ***¿Qué es un grano entero?*** de CA WIC; folleto doble ***La hora de la comida*** de HCA WIC (*¿Quién decide qué?* y los Bocadillos para la Salud del USDA: *Cómo disfrutar las comidas en familia*), póster ***Comidas en familia*** del HCA WIC.

Desarrollo de la sesión de 60 minutos:

- Bienvenida e introducción (1 min)
- Actividad 1: El costo de los alimentos y cómo obtener ayuda (5 min)
- Actividad 2: ¡La comida es su amiga! MiPlato y los grupos de alimentos (10 min)
- Actividad 3: Usar MiPlato para preparar mejores comidas (22 min)
- Actividad 4: ¡Puede hacerlo! (10 min)
- Actividad 5: Las comidas en familia (9 min) – Opcional
- Actividad 6: Demostración de alimentos o muestra de comida – Opcional, debe tener la certificación de ServSafe
- Conclusión y evaluación (3 min)

Bienvenida a "Cómo hacer platos saludables" (1 min)

1. Presente el tema de la clase y distribuya el paquete de folletos.
2. Revise los objetivos de la clase y el mensaje principal.

Actividad 1: El costo de los alimentos y cómo obtener ayuda (5 min)

1. Usted sabe cuánto dinero necesita para pagar la renta, la cuenta de electricidad y el seguro del automóvil pero, ¿cuánto cuesta alimentar a su familia con comidas y bocadillos saludables?
2. El costo promedio para alimentar a una familia de cuatro integrantes durante una semana es de $150.20[1]; esto incluye alimentos saludables, pero no incluye productos de limpieza ni salidas a comer. Esto representa un costo diario de alrededor de $21.00 por desayuno, almuerzo, cena y bocadillos, mientras que un almuerzo en un restaurante de comida rápida puede costar, por lo general, unos $20.00.
3. ¿Cuánto dinero gasta? Reúna los recibos de compra de todas sus comidas y bebidas de una semana y súmelos para saber cuánto gasta en alimentos.
3. Programas de asistencia alimentaria
   Muchas familias necesitan recursos adicionales para asegurarse de que tengan suficientes alimentos y comidas saludables. Vea el folleto ***Cómo obtener ayuda alimentaria en el Condado de Orange*** (How to Get Food Help in OC).
   1. CalFresh (antes conocido como Estampillas de Comida) – ayuda a las personas de todas las edades a obtener alimentos adicionales.
      Existen 3 maneras de solicitarlo:
      i) Llame a la oficina más cercana a su hogar (*consulte la lista de 6 números telefónicos*)
      ii) Ingrese a – www.mybenefitsCalWIN.org *(formularios disponibles en inglés y en español)*
      iii) Contacte a un socio comunitario no gubernamental para que le ayude a presentar la solicitud *(consulte la lista de 4 números telefónicos)*
   2. WIC – ayuda a obtener alimentos a mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente y a los niños de hasta 5 años. Puede llamar a una de las cuatro agencias que prestan servicios en el Condado de Orange para obtener más información. *(Señale la lista de 5 números telefónicos).*
   3. Muchos otros programas de ayuda alimentaria – el de Almuerzo Escolar, el de Comida de Verano, EFAP, Brown Bag, Kids Café, entre otros. Llame a los números indicados en el folleto o al 2-1-1.

Actividad 2: ¡La comida es su amiga! MiPlato y los grupos de alimentos (10 min)

Los alimentos le proporcionan nutrición y placer. Le dan la energía y los nutrientes necesarios para:

- Moverse – Mueven sus músculos, incluidos su corazón y pulmones.
- Pensar – Alimentan su cerebro.
- Crecer – Reemplazan las células que conforman todo su cuerpo; una célula de glóbulos rojos vive cerca de 120 días y luego es reemplazada.

¿Qué le proporcionan los alimentos?

1. Energía en forma de calorías: carbohidratos, proteínas, grasas y alcohol
2. Nutrientes esenciales como vitaminas A y C, minerales como hierro, calcio, sodio y otros
3. Otros elementos: colesterol, gluten, fibra, agua, fitoquímicos y más (*color, olor, sabor*)
4. Los alimentos tienen diferentes combinaciones de estos nutrientes:
    a. Alimentos con combinaciones similares se juntan en grupos, lo que forma nuestros 5 grupos de alimentos.
    b. Los grupos de alimentos y MiPlato le facilitan conseguir los nutrientes que su cuerpo necesita.

¿Cómo puede ayudar MiPlato?

El folleto ***¿Qué hay en su plato?*** muestra el símbolo de MiPlato al frente y más información sobre los grupos de alimentos al reverso. El símbolo de MiPlato le ayuda a determinar qué alimentos hay en su plato, en su taza o tazón, así como la cantidad.

Existen 5 grupos de alimentos: *(señale el símbolo de MiPlato)*

1. El grupo de las frutas es el rojo
2. El grupo de las verduras es el verde
3. El grupo de los granos es el anaranjado
4. El grupo de las proteínas es el morado
5. El grupo de los lácteos es el azul

¿Qué necesita a diario?

Veamos al reverso del folleto para saber más acerca de los grupos de alimentos y de las cantidades recomendadas. La cantidad que usted necesita se basa en su edad, sexo y en cuánta actividad física hace. Las cantidades diarias que se muestran en el folleto son para un adulto promedio. Usaremos modelos de alimentos para ayudarle a visualizar cuánto necesita. *(Comience con la columna de la izquierda y haga un breve resumen de los grupos de alimentos).*

1. Verduras (sección verde):
    a. Consuma 2 ½ tazas todos los días.
    b. Coma todos los días una variedad de verduras coloridas, especialmente las verde oscuro y anaranjado oscuro.
    c. Buena fuente de: vitamina A, vitamina C, fibra, fitoquímicos, minerales.
    d. Sirven en cualquiera de sus formas; es decir, frescas, congeladas, enlatadas. Incluya 2 o más verduras en su comida principal.
2. Frutas (sección roja):
    a. Consuma 2 tazas todos los días.
    b. Incluya una fruta cítrica todos los días: naranja, toronja, mandarina.
    c. Buena fuente de: vitamina A, vitamina C, fibra, fitoquímicos, minerales.

d. Sirven en cualquiera de sus formas; es decir, frescas, congeladas, enlatadas, secas, jugos 100 % naturales (limite el jugo a 4 o 6 oz al día para los niños, según las guías del USDA; consuma más frutas enteras que en jugos).

3. Granos (sección anaranjada):
   a. Consuma 6 onzas todos los días.
   b. Pan, arroz, cereal, pasta, tortilla, galletas saladas.
   c. Buena fuente de: vitaminas B, fibra, energía y otros.
4. Lácteos (sección azul):
   a. Consuma 3 tazas todos los días.
   b. Leche, yogur, queso, requesón, bebidas de soya fortificadas con calcio.
   c. Buena fuente de: calcio, vitamina D y otros.
5. Proteínas (sección morada):
   a. Consuma 5 ½ onzas todos los días.
   b. De animales: pollo, pavo, pescado, res, huevos. De plantas: frijoles, nueces, crema de cacahuate, tofu - cómalos en variedad.
   c. Buena fuente de: proteínas, hierro, zinc, vitamina B_{12} y otros.

Actividad: Yo nombraré uno de los grupos de alimentos y ustedes me dicen su comida favorita de ese grupo.

Actividad 3: Usar MiPlato para preparar mejores comidas (22 min)

Tenemos otro folleto para ayudarle y se llama ***Todos a comer para la buena salud.*** Este folleto nos ayudará a conversar de cuatro temas: *(consulte la parte inferior del frente del folleto)*

1. Cómo hacer platos saludables
2. Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal
3. Comer la cantidad de calorías indicada para usted
4. Estar físicamente activo

Haga platos saludables *(vea la parte superior de la página 2 del folleto)*

1. Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras
   La mayoría de las frutas y verduras son por naturaleza bajos en grasa y calorías, por lo que llenar la mitad de su plato con estos alimentos le ayudará a adquirir nutrientes importantes sin la grasa y las calorías adicionales.

   Actividad: Dígale a la persona que está a su lado qué frutas y verduras comió anoche en la cena. Sea sincero. Está bien si usted no llenó la mitad de su plato con frutas y verduras, porque precisamente para eso existe esta clase.

2. Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1 %)
   a. Por lo general, encontrará cuatro tipos de leche diferentes: leche entera, con 2 % de grasa, con 1 % de grasa y sin grasa *(vea los envases o modelos de alimentos).*
   b. Las leches más bajas en grasa, como la 1 % o sin grasa, tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes, como la vitamina D, pero menos calorías y menos grasa
   c. Los niños menores de dos años deben tomar leche entera.
   d. Puede ser preferible para las personas mayores de dos años tomar leches bajas en grasa para consumir menos grasa y calorías. Si cambia de la leche entera a la leche con 1 % de grasa, evita casi 30 calorías menos por taza, pero se suman. Tomar leche con 1 % de grasa, le ahorra ~420 calorías/semana, que sumadas pueden ser ~6 libras/año.

      Información adicional:

      - *Leche entera: 150 calorías x 2 tazas/día x7 días = 2,100 calorías a la semana.*

- *Leche con 1 % de grasa: 120 calorías x 2 tazas/día x7 días = 1,680 calorías a la semana.*

e. Pruebe los productos de soya fortificados con calcio como alimento alternativo de los lácteos

Actividad: Dígale a la persona que está a su lado qué tipo de leche toma generalmente.

3. Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales
   Usted necesita consumir 6 onzas del grupo de los granos al día, así que debe tratar de que al menos 3 de ellos sean alimentos de granos integrales.
   a. ¿Qué es un grano integral? El grano integral se conforma por tres partes: *(muestre el póster Granos enteros del WIC)*
      - Salvado - rico en fibra, vitaminas B
      - Germen - vitaminas B, proteínas, minerales, aceites saludables
      - Endospermo - almidón mayormente

      Los granos procesados o refinados por lo general sólo contienen el endospermo.
   b. ¿Cómo puede consumir más granos integrales?
      - Elija productos con granos integrales - pan de trigo integral, tortillas de maíz, pasta integral, arroz integral; cereal de granos integrales, avena.
        - Los alimentos que no contienen granos integrales son el arroz blanco, el pan blanco y la pasta regular.
      - Pruebe algo nuevo:
        - Consuma cereales de 100 % granos integrales
        - Agregue arroz integral, trigo bulgur u otros granos integrales a las sopas y guisados.
        - Use la mitad de harina de trigo integral y la mitad de harina blanca para las recetas al horno.

   Actividad: ¿Cuántos de ustedes comieron alimentos con granos integrales ayer? Dígale a la persona que está a su lado algún grano integral que le gustaría probar.

4. Varíe sus fuentes de proteínas
   a. Consuma porciones pequeñas de carne magra de res y aves. El tamaño de una porción para carne cocida es de 3 onzas pero muchas personas comen más de lo que necesitan. *(muestre el modelo de alimentos).*
   b. Trate de comer pescado dos veces a la semana. Puede ser pescado enlatado, como salmón o atún. Consuma frijoles, que son ricos en proteínas y fibra y son menos costosos.

Ya sabemos lo que debemos comer con más frecuencia, ahora hablemos de lo que debemos comer con menos frecuencia.

Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal *(vea la parte inferior de la página 2 del folleto).*

1. Elija alimentos y bebidas con poco azúcar o sin azúcar
   El azúcar se encuentra de manera natural en algunos alimentos como la fruta, la leche y los granos, y se añade en otros.
   a. Principales fuentes de azúcar añadida[2]
      - Refrescos, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas sabor a fruta, postres a base de granos (galletas dulces, pasteles), postres a base de lácteos (helados, pudines) y caramelos.

b. Maneras de reducir la azúcar añadida *(señale el mini póster de Sinónimos de azúcar)*
Lea la lista de ingredientes para buscar estos otros nombres del azúcar. Tendremos una clase completa para la lectura de las etiquetas; por lo pronto:

Palabras terminadas en "-osa"	Cualquier jarabe	Jarabe de maíz rico en fructosa
Dextrosa	Jarabe de malta	Endulzante de maíz
Maltosa	Jugo/jarabe de caña	Azúcar morena
Glucosa/fructosa		Miel

c. Beba agua en vez de bebidas endulzadas - ¡Piense bien lo que toma!
Tendremos toda una clase para la elección de las bebidas. Por lo pronto:
- Lea las etiquetas de las bebidas
- Consuma porciones más pequeñas
- Elija bebidas saludables con mayor frecuencia

Actividad: Dígale a la persona que está a su lado el nombre de un alimento azucarado que quisiera comer con menor frecuencia.

2. Vea cuánta sal y sodio contienen los alimentos
El sodio se encuentra de manera natural en algunos alimentos y es añadido en otros.
   a. Principales fuentes de sodio añadido[3]
      - Los panes y bocadillos *(el sodio se usa como conservador),* alimentos procesados *(alimentos enlatados, congelados, platos mixtos, pizzas, sopas)* y alimentos curados y encurtidos y condimentos *(carnes frías, salchichas, chorizo, tocino, salsa de soya, salsa para barbacoa, pepinillos).*
   b. Maneras de reducir la sal
      - Consuma más alimentos preparados en casa
      - Lea las etiquetas de los alimentos para revisar el contenido de sodio y los ingredientes.
      - Use menos sal de mesa. Use especias o hierbas para sazonar los alimentos en vez de sal.

   Actividad: Dígale a la persona que está a su lado algún alimento salado que quisiera comer menos.

3. Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas
Algunas grasas son sólidas a temperatura ambiente, como por ejemplo la mantequilla, y otras como los aceites no lo son.
   a. Trate de comer menos grasas sólidas y saturadas - las principales fuentes *(vea el folleto)*
      - Pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, salchichas
   b. Maneras de reducir las grasas:
      - Elija carnes magras, y leche y lácteos bajos en grasa
      - Use aceites en vez de grasas sólidas al preparar los alimentos

   Actividad: Dígale a la persona que está a su lado cuáles de las grasas y aceites que están enumerados en el folleto usted usa con más frecuencia.

Consuma la cantidad de calorías que usted necesita *(vea la parte superior de la página 3 del folleto).*

Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

1. Piense por qué está comiendo: ¿tiene hambre, está aburrido, estresado, apurado, está comiendo frente al televisor? Analice sus señales de hambre; coma hasta que se sienta

satisfecho y no "lleno", puesto que a su cerebro le toma un tiempo recibir el mensaje de que ha comido suficiente. Tómese el tiempo de disfrutar su comida, disfrute los sabores y de la compañía de otros.

2. Evite las porciones extra grandes.
   a. El tamaño de la porción ha aumentado durante los últimos 20 a 30 años. Aquí hay algunos modelos de alimentos para mostrarle varias porciones.
      - Los modelos de alimentos de pizza, panqueques, galletas, arroz o papas fritas muestran tamaños de porciones grande vs. normal.
      - Los modelos de alimentos de verduras y de leche muestran cómo se ven las porciones de ½ taza (4 oz) y 1 taza (8 oz).
   b. ¿Cómo se controla el tamaño de las porciones?:
      Mientras más grande es la porción, más tiende la gente a comer:
      - Use platos, tazones y tazas pequeñas
      - No coma directo del paquete de los alimentos
      - Mida sus bocadillos
      - Coma en casa con más frecuencia
      - Comparta las comidas de los restaurantes

   Actividad: Dígale a la persona que está su lado qué modelo de alimentos le sorprendió más.

Esté físicamente activo a su manera

¿Cuántas personas piensan que pasan mucho tiempo sentados? La actividad física es algo que podemos hacer por nosotros mismos y por nuestra salud; quizás sea difícil empezar pero luego se beneficiarán de eso. Así como hemos hecho del cepillado de dientes un hábito diario, podemos convertir la actividad física en un hábito. (Vea la hoja de consejos ***Adultos activos).***

Los beneficios de la actividad física:

1. Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes
2. Promueve un peso saludable
3. Reduce el estrés

¿Cuánta actividad necesita?

1. Los adultos deberían realizar al menos 2 ½ horas de actividad física moderada todas las semanas (unos 30 minutos 5 días por semana). Puede dividirlo en períodos de 10 minutos por cada vez que se ejercite. *(Consejo práctico #2)*
2. Los niños deberían tener al menos 60 minutos de actividad física todos los días. ¡Déjelos jugar!

Elija actividades que le gusten:

1. ¡Diviértase! No necesita ir al gimnasio para estar activo. Ejemplos: caminar, pasear en bicicleta, bailar, jugar con los niños, ir al parque o al centro comunitario, jugar pelota. *(Consejos prácticos #10, #5)*
2. Lo que usted come y bebe y su nivel de actividad física son importantes para su salud y la de su familia: sea un ejemplo saludable.

Actividad: Vea el folleto ***Adultos activos.*** Pídale a 3 voluntarios que lean un consejo práctico que le gustaría intentar para ser más activo físicamente.

Etiquetas de alimentos

Al reverso del folleto ***A comer para la buena salud*** encontrará información sobre cómo usar las etiquetas de los alimentos para ayudarle a hacer mejores elecciones. Tendremos una clase completa para leer las etiquetas, pero cuando tenga tiempo, tómese un minuto para consultar esa información.

Actividad 4: ¡Puede hacerlo! (10 minutos o más si no se presentan los temas opcionales)

Revise estas tarjetas de muestras de comidas y junto con un compañero modifiquen las comidas para mostrar las guías de las que hablamos de MiPlato. ¿El plato contiene todos los grupos de alimentos? ¿Está la mitad del plato lleno con frutas y verduras? ¿Qué necesita agregar o eliminar? ¿Cómo se pueden usar las recetas del libro de cocina del *NEOP* para crear mejores platos? Opción: pídale a algunos voluntarios que compartan lo que cenaron y en grupo modifiquen las comidas para reflejar las guías de MiPlato.

Actividad 5: Opcional – Comidas en familia (9 min)

Acabamos de hablar sobre MiPlato y algunas pautas para elegir comidas más saludables; sin embargo, las comidas en familia van más allá de la comida que se sirve. Aquí hay algunos consejos prácticos para disfrutar de comidas felices en familia.

Primero, analicemos una pequeña escena: ¿alguna vez han tenido una comida como ésta?

Lea el siguiente escenario:

Una madre cansada llega a la casa con sus dos hijos y les pide que empiecen a hacer la tarea mientras ella prepara la cena. El hijo mayor tiene hambre y empieza a comer papas fritas. El hijo menor se queja cuando oye que cenarán guisado de carne molida. La madre decide preparar el guisado y las quesadillas. Todos se sientan a cenar en frente del televisor. Los niños empiezan a pelear, la madre se molesta y les dice que dejen de discutir y que no digan ni una palabra más. La familia continúa comiendo en silencio. *(Nota: se puede incluir un "padre" o algún otro miembro de la familia en la escena si es apropiado para el sitio).*

Debate

- ¿Alguna vez han tenido una comida como ésta?
- ¿Qué cosas buenas hay en este ejemplo? *(Comer en familia)*
- ¿Qué se puede mejorar? *(Apagar el televisor, crear un ambiente positivo, no comer papas fritas de bocadillo)*

1. Las comidas en familia ayudan a todos. Los niños que comen con sus familias:[4]
    a. Comen más frutas y verduras
    b. Suelen comer más saludable
    c. Les va mejor en la escuela
    d. Se comunican mejor
    e. Son más sociables
    f. Muestran menos comportamientos riesgosos *(fumar, beber alcohol, consumir drogas)*

2. Los padres e hijos tienen diferentes papeles a la hora de la comida *(vea el frente del folleto o póster La hora de la comida del WIC)*
    a. Los padres deciden:
        - Cuándo ofrecer alimentos - Comidas y bocadillos regulares
        - Qué alimentos servir - Opciones saludables
        - Dónde servir los alimentos - De preferencia en la mesa; no en frente del televisor ni en la recámara
    b. Los hijos deciden:
        - Si comen o no - Los niños comerán cuando sientan hambre
        - Qué alimentos comer - Elección entre alimentos saludables; manzana o naranja, no manzana o papitas

- Cuánto comer - Los niños pequeños por lo general perciben mejor las señales de hambre y las de estar llenos

Actividad: Les daré dos ejemplos y ustedes decidirán si el padre y el niño están cumpliendo con sus papeles.

- El niño decide comer papas fritas en frente del televisor a las 5:30 p. m. (justo antes de la cena)
    1. ¿Quién está decidiendo cuándo, qué y dónde comer? *(el niño)*
    2. ¿Quién está decidiendo si comer o no y cuánto? *(el niño)*

  ¿Posibles problemas? - *El niño está comiendo un bocadillo menos saludable y quizás no tenga hambre durante la cena, cuando se sirve la comida más saludable.*
  ¿Posible soluciones? - *El padre puede ofrecer un bocadillo saludable que no lo llene tanto antes de la cena o pedirle al niño que lo ayude a preparar la comida para que pueda servirla más temprano*

- La madre decide que el niño terminará toda la comida del plato
    1. ¿Quién está decidiendo cuándo, qué y dónde comer? *(la madre)*
    2. ¿Quién está decidiendo si comer o no y cuánto? *(la madre)*

  ¿Posibles problemas? - *El niño puede resistirse a que le digan qué hacer y negarse a comer*
  ¿Posible soluciones? - *Deje al niño comer la cantidad que quiera pero no le permita comer ningún bocadillo o alimento adicional hasta la hora de la próxima comida o bocadillo.*

3. Disfrute la comida en familia *(vea la información de los Bocadillos en el reverso del folleto La hora de la comida de WIC)*
    a. Establezca horas de comidas regulares y sea un ejemplo de comer saludablemente.
    b. Demuestre que las comidas en familia son importantes. Apague el televisor.
    c. Coman alrededor de la mesa.
    d. Disfruten de la conversación mientras comen. Planifique temas para conversar que ayuden a incluir a todos los miembros de la familia.

Actividad 6: Opcional – Demostración de alimentos o muestra de comida *(debe ser certificado por ServSafe)*

1. Prepare una receta del libro de cocina *Recetas saludables para cada día* de *NEOP*; las opciones incluyen ensalada de elote con chiles verdes, quesadillas de verduras y desayuno de fruta.
2. Realice la muestra de comida con verduras; las opciones incluyen verduras de la temporada; compare las verduras frescas, las enlatadas y las congeladas; compare las verduras crudas con las cocidas.

Conclusión y evaluación: (3 min)

No tienen que ser perfectos. Cada día nos da la oportunidad de comer alimentos saludables.

Actividades para realizar en casa:

1. Prepare una receta del libro de cocina *Recetas saludables para cada día*.
2. Ingrese a www.ChooseMyPlate.gov y encuentre dos puntos que sean interesantes para usted o para los miembros de su familia.

3. Reúna los recibos de compra de todas sus comidas y bebidas por una semana; esto incluye los recibos de la tienda de abarrotes, las comidas fuera de casa, el minimercado, la gasolinera, la cafetería, etc. Sume todos los recibos para saber cuánto gasta en comida a la semana. En la próxima clase hablaremos más sobre la planificación de las comidas y las compras dentro de un presupuesto.

Evaluación:

- ¿Tienen alguna pregunta?
- Hagamos un repaso. *(Distribuya los formularios de evaluación o realícela de manera oral).*

Cómo hacer platos saludables

Después de asistir a esta clase me siento seguro de que puedo:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1) Nombrar al menos dos programas de asistencia alimentaria que pueden ayudar a las familias con comidas adicionales.					
2) Describir MiPlato y los cinco grupos de alimentos.					
3) Modificar una comida para reflejar las guías de MiPlato.					
4) Indicar dos maneras de incluir actividad física en su rutina diaria.					

Cierre:

Gracias por su asistencia y espero que puedan ahora hacer platos saludables.

Si es parte de una serie de clases:

La próxima clase hablaremos más sobre la planificación de las comidas y las compras dentro de un presupuesto. Por favor, traiga sus recibos de compra de alimentos y el volante de una tienda de abarrotes a nuestra próxima plática.

Referencias:

[1] Official USDA Food Plans: Cost of Food at Home at Four Levels, U.S. Average, mayo 2014, Family of 4 Couple

[2] Sources of Added Sugars in the Diets of the US Population, Dietary Guidelines for Americans, 2010, Capítulo 3, Figura 3-6, pág. 29; www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/Chapter3.pdf

[3] Sources of Sodium in the Diets of the US Population, Dietary Guidelines for Americans, 2010, Capítulo3, Figura 3-2, pág. 22; www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/Chapter3.pdf

[4] Family Meals Spell Success, Purdue University, www.cfs.purdue.edu/cff/documents/promoting_meals/spellsuccessfactsheet.pdf