



*Red para una California Saludable—Programa de Mercados*

# Recorrido por la Tienda de Frutas y Verduras



## ACTIVIDAD UNO:

# ¿Cuánto Necesito?

### OBJETIVO

Antes de comenzar un recorrido por una tienda de frutas y verduras, los participantes deben saber por qué son tan importantes las frutas y las verduras. La Actividad Uno describirá los beneficios que las frutas y las verduras aportan a la salud y ayudará a cada participante a saber cuántas tazas de frutas y verduras necesita para tener una mejor salud. De esta forma, a los participantes les interesará más la información que se les proporcione durante el recorrido. Si dirige un grupo de alumnos de primaria, modifique esta actividad en la medida necesaria para que sea adecuada a su edad.

### MATERIALES

*Hoja Informativa: ¿Cuánto Necesito?*  
(página 23 y 24)

*Hoja Informativa: Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras para los Adultos* (página 25)



### ACTIVIDAD

- Pregunte a los participantes por qué creen que las frutas y las verduras son importantes.
- Explique por qué las vitaminas, minerales y otros nutrientes que se encuentran en las frutas y verduras son necesarios para tener una mejor salud (mencione la Tarjeta de Consejos Rápidos Sobre los Beneficios de las Frutas y las Verduras también conocida como *Benefits of Fruits and Vegetables Produce Quick Tip Card*).
  - *Vitaminas y minerales* — Son necesarios para la salud. Por ejemplo, la vitamina A es buena para tener la piel y la vista saludables; la vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las heridas y a combatir las infecciones; el calcio es necesario para tener huesos fuertes y el potasio ayuda a mantener normales los niveles de la presión sanguínea.
  - *Fibra* — La fibra que se encuentra en las frutas y las verduras ayuda a hacer bien la digestión, a bajar el colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
  - *Fitoquímicos* — Son sustancias naturales que se encuentran en las frutas y las verduras, pueden ayudar a evitar enfermedades como el cáncer y ayudan a envejecer de una forma saludable.
- Explique que las vitaminas en forma de pastilla y suplementos alimenticios no pueden sustituir el consumo de las cantidades recomendadas de frutas y verduras que son necesarias para tener una mejor salud. Las frutas y verduras contienen cientos de fitoquímicos que trabajan junto con las vitaminas y minerales naturales de modo que no se pueden duplicar en los suplementos alimenticios. Las pastillas y los suplementos carecen además de la fibra que contienen las frutas y las verduras, la cual ayuda a sentirse satisfecho después de la comida o de un bocadillo.

- Explique que comer las distintas variedades de frutas y verduras también es saludable por lo que no contienen.
  - *Grasas* — La mayoría de las frutas y verduras no contienen grasa, lo que las convierte en alimentos bajos en calorías. Los pocos ejemplos de frutas que tienen cantidades moderadas de grasa (aceitunas y aguacates) contienen el tipo de grasa que ayuda a su cuerpo a producir “colesterol bueno”, el cual disminuye los riesgos de padecer enfermedades del corazón.
  - *Azúcares* — Las verduras tienen muy poca o nada de azúcar por lo que son bajas en calorías. El dulzor natural de la fruta la convierte en una opción excelente para comerla como bocadillos y postres llenos de vitaminas y minerales y con menos calorías que los alimentos que tienen mucha azúcar agregada.
- Explique a los participantes que necesitan comer cierta cantidad de frutas y verduras todos los días para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Mientras reparte la *Hoja Informativa: Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras para los Adultos* a cada participante, explíqueles que la cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Dé ejemplos de por qué esto es así:
  - Un niño pequeño no necesita tanta comida como un adulto.
  - Una persona que hace mucho ejercicio necesita mucha más comida que alguien que no hace ejercicio.
- Pida a los participantes que usen la hoja informativa para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitan cada día.
- Pregunte a los participantes si creen que pueden comer la cantidad recomendada de frutas y verduras.
- Si algún participante expresa duda en no poder comer la cantidad recomendada de frutas y verduras (por el costo, disponibilidad, tiempo de preparación, etc.) use las *Actividades Dos, Tres y Cinco* para hablar acerca de esto.



## ACTIVIDAD DOS:

# Recorrido por el Departamento de Frutas y Verduras

## OBJETIVO

La Actividad Dos describe los consejos específicos para seleccionar frutas y verduras, sus beneficios nutricionales y cuándo están en temporada las distintas frutas y verduras disponibles en la sección de frutas y verduras. Esta actividad es también el momento ideal para hablar de las preocupaciones que pudieron haber expresado algunos de sus participantes acerca de cómo pueden comer la cantidad de frutas y verduras recomendada. Si dirige un grupo de niños de primaria, modifique esta actividad conforme sea necesario para que sea adecuado a su edad.

## MATERIALES

Consejos Rápidos para Frutas y Verduras; conocido como *Produce Quick Tips*

(Para ordenar este artículo, póngase en contacto con su oficina de la *Red Regional* más cercana en\*: [www.networkforahealthycalifornia.net/rn](http://www.networkforahealthycalifornia.net/rn)).

## ACTIVIDAD

- Elija y seleccione las frutas y verduras frescas de las que hablará durante el recorrido.
- Organice las tarjetas de Consejos Rápidos para Frutas y Verduras para que queden con la variedad de productos disponibles en su establecimiento.

### Consejo para el recorrido:

- Organice los Consejos Rápidos para Frutas y Verduras para que estén en el orden de las frutas y verduras que verán en su recorrido.
- Si el establecimiento tiene productos que no se incluyen en los Consejos Rápidos para Frutas y Verduras, consulte la sección de [Recursos para Mensajes de Educación Nutricional](#) (Apéndice G) para encontrar sitios web que proporcionen información acerca de una amplia variedad de frutas y verduras.

- Al llegar a cada fruta y verdura, use la información de sus Consejos Rápidos para Frutas y Verduras para:
  - Describir cómo seleccionar el producto
  - Describir los beneficios nutricionales de cada producto
  - Hablar brevemente acerca de cómo puede incluir el producto en la siguiente comida de los participantes
  - Explicar cuando está el producto en temporada y cómo afecta esto al costo y al sabor
  - Explicar cómo almacenar el producto para que dure más
- Recuerde de aclarar las dudas de los participantes acerca de comer más frutas y verduras cuando sea posible. Por ejemplo:
  - **Costo** — Las frutas y verduras de temporada y que se cultivan localmente pueden costar menos que las que se reciben de otras regiones. La [Actividad Cuatro](#) también señalará las opciones de frutas y verduras congeladas y enlatadas a precios accesibles.
  - **Sabor** — La selección adecuada reduce el riesgo de comprar fruta y verdura inmaduras que pueden carecer de sabor o productos muy maduros que pueden tener un sabor más amargo y mala textura.
  - **Preparación** — La [Actividad Tres](#) ayudará a los participantes a identificar las distintas maneras de preparar las frutas y verduras para que encuentren las que sean mejores para ellos.
  - **Desperdicio** — El almacenamiento correcto ayuda a que las frutas y verduras duren más. Las guías de almacenamiento de los Consejos Rápidos para Frutas y Verduras ofrecen estimaciones de cuánto tiempo pueden almacenarse las frutas y verduras. Esto ayuda a los consumidores a planear cuando usar las frutas y verduras que compraron para evitar que se echen a perder.

\* Sitio web solo disponible en inglés.

## ACTIVIDAD TRES:

# ¿Cómo se Cocina Eso?

### OBJETIVO

Un motivo común por el que no se comen las cantidades de frutas y verduras recomendadas es no saber cómo prepararlas. La Actividad Tres ofrece una oportunidad para que los participantes hablen de las distintas maneras de preparar una variedad de frutas y verduras. El objetivo de esta actividad es para que los participantes conozcan las diferentes maneras fáciles de preparar que comparten sus compañeros ya que preparar una receta puede resultar intimidante para la gente que no cocina.

### MATERIALS

Consejos Rápidos para Frutas y Verduras; conocido como *Produce Quick Tips*

(Para ordenar este artículo, póngase en contacto con su oficina de la *Red Regional* más cercana en\*: [www.networkforahealthycalifornia.net/rn](http://www.networkforahealthycalifornia.net/rn)).

### ACTIVIDAD PARA GRUPOS DE ADULTOS

- Pida a cada participante que camine por el departamento de frutas y verduras y elija un producto que le gustaría comprar y preparar en casa (puede también pedir que cada participante elija un producto que nunca haya probado).
- Una vez que cada participante le haya mostrado el producto que eligió, comience ofreciendo los consejos para preparar y servir que se describen en los Consejos Rápidos para Frutas y Verduras.
- Después, pida sugerencias a otros participantes acerca de cómo preparar y servir el producto según su experiencia.
- ¿Cómo agregaron sabor sin agregar mucha grasa, azúcar o sal?
  - ¿Descubrieron algún consejo para ahorrar tiempo?
  - ¿Cómo lograron que sus hijos lo comieran?
- Asegúrese que todos los participantes devuelvan los productos a los anaqueles correspondientes.

### ACTIVIDAD PARA GRUPOS DE PRIMARIA

- Forme grupos de 4 a 5 niños.
- Pida a cada grupo de niños que se pare frente a una fruta o verdura en el departamento de frutas y verduras.
- Dé a cada grupo 5 minutos para que piensen de cuántas maneras pueden preparar la fruta o verdura asignada, ya sea como bocadillo o como parte de una comida.
- Antes de comenzar dé el siguiente ejemplo:
  - Plátano— sólo, con cereal, con yogur o en licuado, en un sándwich con crema de cacahuate, con yogur, en pan de plátano o panquecitos (*cupcakes*) de plátano.
- Cuando se acabe el tiempo, pregunte a cada grupo:
  - ¿Qué fruta o verdura tenía tu grupo?
  - ¿Es una fruta o una verdura?
  - ¿Cuántas maneras se les ocurrieron de preparar la fruta/verdura?
  - ¿Puedes nombrar las maneras saludables de preparar la fruta o verdura?
- Platique de algunas cosas en las que deben pensar los niños al decidir si algo es saludable. ¿Contiene mucha fibra? ¿Tiene mucha grasa o azúcar agregada?

### Consejo para el recorrido:

- Si un participante describe una experiencia negativa con una fruta o verdura, simplemente pida a otro participante si encontró alguna manera de superar el reto mencionado. Si no se le ocurre la solución a usted ni a los demás participantes, sólo recuérdale a su grupo que los gustos varían y probar cosas nuevas les ayudará a descubrir qué frutas y verduras les gustan más.

\* Sitio web solo disponible en inglés.

## ACTIVIDAD CUATRO:

# Frutas y Verduras Congeladas, Enlatadas y en Jugo

## OBJETIVO

Las razones más comunes por las que las personas no comen las cantidades recomendadas de frutas y verduras son por su costo, tiempo de preparación y miedo a que se echen a perder. Es posible que los participantes no se den cuenta de que una buena parte de lo que les preocupa puede resolverse haciendo que las frutas y verduras congeladas, enlatadas y en jugo formen parte de sus hábitos alimenticios diarios. Desafortunadamente, mucha gente cree que las frutas y verduras congeladas, enlatadas y en jugo no son opciones saludables. La Actividad Cuatro enseña a los participantes a leer las etiquetas de datos de nutrición de las frutas y verduras congeladas, enlatadas y en jugo para que elijan opciones saludables.

## MATERIALES

Consejos Rápidos para Frutas y Verduras; conocido como *Produce Quick Tips*

(Para ordenar este artículo, póngase en contacto con su oficina de la *Red Regional* más cercana en\*: [www.networkforahealthycalifornia.net/rn](http://www.networkforahealthycalifornia.net/rn)).

*Hoja Informativa: Lea las Etiquetas de las Frutas y Verduras* (página 21)

*Hoja Informativa: Use la Etiqueta de Datos de Nutrición para Comer Más Saludable* (página 22, opcional)

## ACTIVIDAD

- Si está dirigiendo un grupo escolar o un grupo de adultos que se reúne con regularidad reparta la hoja informativa de *Use la Etiqueta de Datos de Nutrición para Comer Más Saludable* un día antes del recorrido para que estén preparados para leer las etiquetas de nutrición. Si esta no es una opción, puede repartir la hoja informativa de *Use la Etiqueta de Datos de Nutrición para Comer Más Saludable* al comienzo de la actividad.

## PARTE I: FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

- Lleve a los participantes a la sección de comida congelada y reparta la hoja informativa de *Lea las Etiquetas de las Frutas y Verduras*.
- Explique que el valor nutricional de las frutas y verduras congeladas es muy similar al de las variedades frescas. Las frutas y verduras se congelan poco tiempo después de que se cosechan, lo que les ayuda a conservar sus nutrientes.
- Platique de la diferencia entre las verduras congeladas naturales y las verduras que contienen salsas, aderezos o condimentos (grasa y sodio agregados).
- Pida a los participantes que lean las etiquetas y comparen las variedades naturales con las variedades que tienen salsas, aderezos o condimentos.
- Hable de la diferencia entre la fruta congelada sin endulzar y la fruta congelada endulzada (con azúcar agregada).
- Pida a los participantes que lean las etiquetas y comparen la fruta congelada sin endulzar con las variedades endulzadas.
- Hable de los beneficios de las frutas y verduras congeladas (almacenamiento, tiempo, fácil de preparar).
- Hable de las diferentes maneras en que los niños pueden ayudar a preparar las frutas y verduras congeladas.

\* Sitio web solo disponible en inglés.

## PARTE II: FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS

- Lleve a los participantes a la sección de alimentos enlatados y haga referencia a la hoja informativa de *Lea las Etiquetas de las Frutas y Verduras*.
- Explique que el valor nutricional de las frutas y verduras enlatadas no es tan bueno como el de las variedades frescas debido al calor utilizado en el proceso de enlatado. Sin embargo aportan muchos de los nutrientes que se encuentran en las variedades frescas.
- Hable del sodio que se encuentra en las verduras enlatadas y cómo tratar de reducirlo (al elegir las variedades “bajo en sodio,” “reducido en sodio” o “sin sodio agregado” y enjuagando las verduras antes de cocinarlas para eliminar parte del sodio agregado).
- Hable de la diferencia entre fruta enlatada en jugo y fruta enlatada en almíbar (azúcar agregada).
- Pida a los participantes que lean las etiquetas y comparen la cantidad de azúcar que contienen las variedades enlatadas en jugo con las variedades enlatadas en almíbar.
- Hable de los beneficios de las frutas y verduras congeladas (almacenamiento, tiempo, fácil de preparar).
- Hable de las diferentes maneras en que los niños pueden ayudar a preparar las frutas y verduras enlatadas.

## PARTE III: FRUTAS Y VERDURAS EN JUGO

- Lleve a los participantes a la sección de jugos y bebidas y revise la hoja informativa de *Lea las Etiquetas de las Frutas y Verduras*.
- Explique que las frutas y verduras en jugo contienen las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas y verduras enteras, pero no tienen la fibra natural que le ayuda a sentirse lleno después de un bocadillo o de una comida.
- Hable de la diferencia entre el jugo de fruta o verdura 100% natural y las bebidas con azúcar agregada.
- Pida a los participantes que lean las etiquetas y comparen la cantidad de azúcar en las variedades de jugo 100% natural con las de las demás bebidas.



## ACTIVIDAD CINCO:

# ¡Ayuda a Mamá a Comprar!

## OBJETIVO

La Actividad Cinco es una excelente oportunidad para que los niños se emocionen más al escoger frutas y verduras hablando de sus diferentes características. Modifique esta actividad según sea necesario para que sea apropiada para la edad de su grupo escolar.

## MATERIALES

Ninguno

## ACTIVIDAD

- Mientras da las siguientes claves, pida a los niños que caminen por el departamento de frutas y verduras y se paren frente a la fruta o verdura que corresponda.
  - Párense frente a una fruta o verdura que tengan que pelar.
    - Recuérdale a los niños que las frutas y verduras deben lavarse antes de comerse, incluso cuando tienen cáscara.
  - Párense frente a una fruta o verdura que sea del mismo color que sus camisas (recuerden que los plátanos cuentan como frutas blancas).
    - Recuérdale a los niños la importancia de comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.
  - Párense frente a una fruta o verdura con pelusa.
    - Pregúntele a los niños si les gusta comer la cáscara con pelusa o si la pelan.
  - Párense frente a una fruta o verdura que les gustaría traer a la escuela para almorzar.
    - Pregúntele a los niños por qué la fruta o verdura que seleccionaron sería una buena opción para el almuerzo en la escuela.
  - Párense frente a una fruta o verdura que les gustaría comer como bocadillo después de la escuela.
    - Pregúntele a los niños por qué la fruta o verdura que seleccionaron sería un buen bocadillo.

- Párense frente a una fruta o verdura que nunca hayan probado.
  - Pídale a los niños que compartan sus experiencias con las frutas y verduras que no han probado los otros niños.

## Consejo para el recorrido:

- Trate de que la conversación sea positiva. Si un niño menciona que no le gusta cierto alimento, pregúntele cómo fue preparado y si lo probaría de nuevo si se preparara de otra forma.
- Junte a los niños en un solo grupo y pregunte lo siguiente:
  - ¿Ayudas a tus padres a cocinar en casa?
  - ¿Se te ocurren maneras de preparar frutas y verduras en casa?
  - ¿Se te ocurre alguna comida que tenga dos o tres frutas o verduras de diferentes colores (ensaladas, sándwiches, sofritos, etc.)?
  - ¿Hay alguna fruta o verdura que vas a pedirle a tus padres que compren la próxima vez que vayan de compras?
  - ¿Hay alguna fruta o verdura que te gustaría llevar a la escuela para el almuerzo?
- Si los niños nombran las frutas y verduras que vieron en el recorrido pregúnteles qué podrían decirle a sus padres acerca de ellas.



## ACTIVIDAD SEIS:

# La Prueba de Alimentos

## OBJETIVO

Una prueba de alimentos (degustación) es la manera perfecta de concluir un recorrido de la tienda. La Actividad Seis ofrece a los participantes una probadita de frutas y verduras, una comparación de sabores de productos frescos con su correspondiente variedad enlatada o congelada (vea la [Actividad Cuatro](#)). La Actividad Seis también ofrece la oportunidad de demostrar un método fácil de preparación que mencionó durante la [Actividad Tres](#).

## MATERIALES

Frutas y verduras para probar

Artículos para la prueba de alimentos (servilletas, platos, tenedores, palillos de dientes, etc.)

Artículos para cocinar (cuchillos, utensilios para servir, licuadora, sartén, etc.), opcional

## ACTIVIDAD

- Prepare lo más que pueda su actividad de prueba de alimentos antes de comenzar su recorrido por la tienda.

### Consejo para el recorrido:

- Esta actividad saldrá mejor si tiene un empleado o ayudante del personal del establecimiento que le ayude a preparar las muestras mientras usted da el recorrido.

## LA PRUEBA DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Prepare muestras de una fruta o verdura fresca que quiera promocionar para que la prueben los participantes. Esta puede ser una oportunidad para que los participantes prueben una comida exótica que no hayan probado antes o para recordarles que las variedades favoritas están en temporada (uvas, naranjas, etc.).
- Hable del sabor y la textura de la muestra.
- ¿Les gustaría llevar a casa para su familia la comida que acaba de probar?
- Este tipo de prueba de alimentos funciona mejor con las frutas y verduras frescas que

con frecuencia se comen con poca o ninguna preparación (es opcional ofrecer un yogur bajo en grasa para acompañar una fruta o un aderezo bajo en grasa para acompañar una verdura).

## COMPARACIÓN DE PRUEBAS DE ALIMENTOS

- Prepare una muestra de un producto fresco y una versión enlatada o congelada del mismo producto (por ejemplo, piña fresca y piña enlatada).
- Hable de las diferencias de sabor y textura entre las muestras.
- Hable de los métodos de preparación que pueden modificar ciertas texturas y sabores (es decir, las variedades congeladas tienen una textura más suave que las variedades frescas porque se cocinaron ligeramente antes de congelarse, pero varios métodos de preparación pueden minimizar esta diferencia).
- Hable de las situaciones en que una variedad de productos puede ser más práctica que otra (es decir, puede ser fácil traer una lata pequeña de fruta al trabajo, pero los niños pueden ayudar a sus padres a preparar una ensalada de fruta fresca como postre en casa).

## MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PRUEBA DE ALIMENTOS

- Resalte un método de preparación fácil que se haya mencionado durante el recorrido (por ejemplo, sofreír una verdura, licuar una fruta con yogur).
- Hable del método de preparación. ¿Es fácil? ¿Es rápido?
- Prepare muestras para sus participantes y hable del sabor y la textura de la muestra.
- También puede agregar un elemento de comparación a la prueba de alimentos preparando una versión fresca y una congelada del mismo producto y preguntándoles a los participantes qué muestra prefieren.

## ACTIVIDAD SIETE:

# Recorrido del Almacén

Pregunte al establecimiento si pueden ofrecer un recorrido al almacén donde reciben y preparan las frutas y verduras frescas para su exhibición. El recorrido debe cubrir los siguientes temas:

- Desde dónde se envía el producto
- Cómo sabe el establecimiento que el producto es seguro para comer
- Procedimientos seguro de manejo y normas de calidad

Si el establecimiento asociado no ofrece un recorrido del almacén, probablemente un representante del departamento de frutas y verduras pueda explicar a los participantes brevemente cómo se mantienen las frutas y verduras frescas y con qué frecuencia se entregan y rotan para cumplir con sus normas de calidad.



# Lea las Etiquetas de las Frutas y Verduras

¿Necesita un bocadillo para llevar o un platillo saludable y fácil de preparar? ¿Qué tal consentirse con una lata pequeña de fruta? ¿Por qué no calentar verduras congeladas para agregar a su comida? Mucha gente piensa que la fruta o verdura enlatada o congelada no son opciones saludables, pero pueden ser una manera maravillosa de comer las frutas y verduras recomendadas cada día.

## FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

El valor nutricional de las frutas y verduras congeladas es muy similar al de las variedades frescas, ya que las frutas y las verduras se congelan poco después de cosecharse, lo que mantiene los nutrientes.

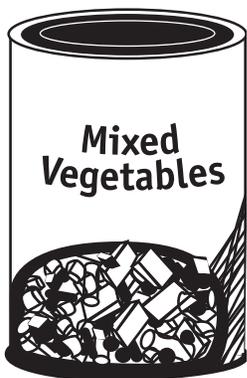
Al seleccionar frutas y verduras congeladas recuerde estos consejos:

- Para evitar la grasa agregada, elija verduras congeladas sin salsas o aderezos.
- Para evitar sodio agregado, elija verduras congeladas sin condimentos agregados.
- Para evitar mucha azúcar agregada, elija las variedades de la fruta congelada sin endulzar.



*Compare la cantidad de grasa que contiene el elote congelado con la del elote congelado en salsa o aderezo de mantequilla.*

*Compare la cantidad de sodio que contienen las verduras congeladas con las verduras congeladas con condimentos.*



## FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS

Las frutas y verduras enlatadas pueden ofrecer muchos de los nutrientes beneficiosos que se encuentran en las variedades frescas. Al seleccionar frutas y verduras enlatadas recuerde estos consejos:

- Para evitar el sodio agregado, elija las variedades "bajo en sodio" y "sin sodio agregado" de las verduras enlatadas. También puede enjuagar las verduras enlatadas para eliminar parte del sodio agregado.
- Para evitar azúcar agregada, elija fruta enlatada en jugo 100% natural.

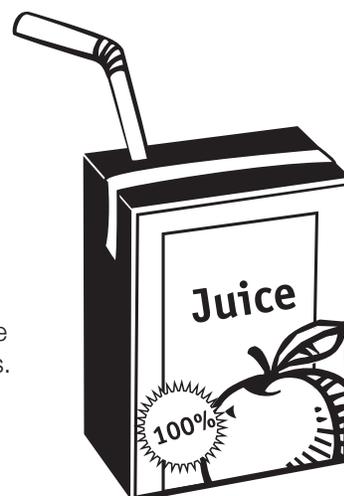
*Compare la cantidad de azúcar en la fruta enlatada en jugo con la fruta enlatada en almíbar.*

## JUGO DE FRUTAS Y VERDURAS

Los jugos de frutas y verduras contienen las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas y verduras enteras, pero no tienen la fibra natural que le ayuda a sentirse lleno después de un bocadillo o de una comida. Al seleccionar jugos de frutas y verduras recuerde estos consejos:

- Para evitar azúcar agregada, elija jugo 100% natural.
- Una taza de su fruta y verdura recomendada puede provenir de jugo 100% natural. El resto de su cantidad diaria recomendada debe provenir de frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas.

*Compare la cantidad de azúcar en un jugo de fruta 100% natural con la cantidad de azúcar en otras bebidas con sabor a fruta y ponches de fruta.*



## HOJA INFORMATIVA:

# Use la Etiqueta de Datos de Nutrición para Comer Más Saludable

### EL % DEL VALOR DIARIO (% VD) ES LA CLAVE DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.

El % VD es una guía general que le ayuda a determinar si una porción de comida tiene un alto o bajo contenido de un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% ó más es alto. El \* (asterisco) es un recordatorio de que el % VD se basa en una dieta de 2,000 calorías. Es posible que necesite más o menos pero el % VD sigue siendo una medida útil.

### REVISE EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y EL NÚMERO DE PORCIONES.

- La información de la Etiqueta de Datos de Nutrición se basa en UNA porción, pero muchos paquetes contienen más. Revise el tamaño de la porción y cuántas porciones come realmente.
- Cuando compare las calorías y los nutrientes con otras marcas, revise si el tamaño de la porción es el mismo.

### LAS CALORÍAS CUENTAN, ASÍ QUE PONGA ATENCIÓN A LA CANTIDAD.

- Aquí es donde encontrará el número de calorías por porción y las calorías de grasa en cada porción.
- Sin grasa no significa sin calorías. Los productos que contienen menos grasa pueden tener las mismas calorías que las que tienen mucha grasa.
- Si la etiqueta dice que 1 porción equivale a 3 galletas y 100 calorías y se come 6 galletas ya comió dos porciones, que es el doble del número de calorías y grasa.

<b>Nutrition Facts/ Datos de Nutrición</b>			
Serving Size/Tamaño de Porción: 1 cup/1 taza (228g) Servings per Container/Porción por Recipiente 2			
Amount per Serving/Cantidad por Porción			
Calories/Calorías 250			
Calories from Fat/Calorías de Grasa 110			
% Daily Value/% Valor Diario*			
<b>Total Fat/Grasas</b> 12g	<b>18%</b>		
Saturated Fat/Grasa Saturada 3g	<b>15%</b>		
Trans Fat/Grasa Trans 3g			
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>		
<b>Sodium/Sodio</b> 470mg	<b>20%</b>		
<b>Potassium/Potasio</b> 700mg	<b>20%</b>		
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 31g	<b>10%</b>		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>		
Sugars/Azúcares 5g			
Protein/Proteínas 5g			
Vitamin A/Vitamina A	4%		
Vitamin C/Vitamina C	2%		
Calcium/Calcio	20%		
Iron/Hierro	4%		
* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet/ El porcentaje del valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasas	Menos de	65g	80g
Sat Fat/Grasa Sat.	Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

### ELIJA PROTEÍNAS MAGRAS.

- La mayoría de los estadounidenses obtienen proteínas suficientes, pero no siempre de las fuentes más saludables.
- Al seleccionar un alimento por su contenido de proteínas, como carne, aves, frijoles, leche y productos lácteos, elija las variedades magras, bajas en grasa o sin grasa.

### CONOZCA SUS GRASAS Y REDUZCA EL SODIO POR SU SALUD.

- Para ayudarle a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, use la etiqueta para seleccionar los alimentos con el menor contenido de grasa saturada, grasa trans y colesterol.
- La grasa trans no tiene un % VD pero consuma la cantidad mínima posible ya que puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Limite el sodio para reducir el riesgo de tener una presión arterial alta.

### BUSQUE CARBOHIDRATOS SALUDABLES.

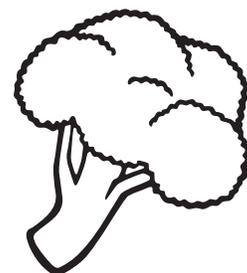
- La fibra y los azúcares son tipos de carbohidratos. Las fuentes saludables, como las frutas, las verduras, los frijoles y los granos integrales pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y mejora el funcionamiento del aparato digestivo.
- Los alimentos de granos integrales no siempre se identifican por su color café o por sus nombres, como multigrado, integrales o de trigo. Busque que el grano "integral" sea el primero de la lista de ingredientes debajo de la etiqueta nutricional, como trigo integral, arroz integral o avena integral.
- Limite los alimentos con azúcares agregados (sucrosa, glucosa, fructuosa, jarabe de maple o de maíz) que agregan calorías pero no otros nutrientes como vitaminas y minerales. Asegúrese de que los azúcares agregados no sean de los primeros ingredientes de la lista de ingredientes.

### BUSQUE ALIMENTOS RICOS EN ESTOS NUTRIENTES.

- Use la etiqueta no sólo para limitar la grasa y el sodio sino también para aumentar los nutrientes que son buenos para la salud y pueden protegerlo de enfermedades.
- Algunos estadounidenses no obtienen suficientes vitaminas A y C, potasio, calcio y hierro, así que elija la marca con el % VD más alto de estos nutrientes.

Adaptado del folleto de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos:  
<http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/UCM239657.pdf>

# ¿Cuánto Necesito? NIÑO



## Niño de 9 años de edad

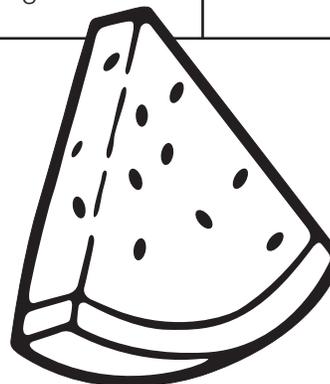
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

## Niño de 10 años de edad

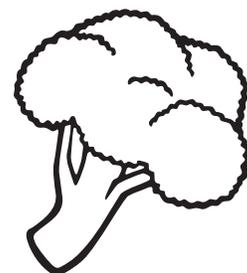
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	3	5

## Niño de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2½	4
30 a 60 minutos	2	2½	4½
Más de 60 minutos	2	3	5



# ¿Cuánto Necesito? NIÑA



## Niña de 9 años de edad

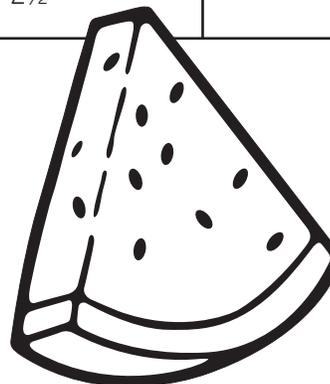
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2	3½
Más de 60 minutos	1½	2½	4

## Niña de 10 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

## Niña de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Verduras que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Verduras que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½



**HOJA INFORMATIVA:**

# Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras para los Adultos

¿Cuántas tazas de frutas y verduras necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

Cuando piense en su nivel de actividad física, recuerde que al hablar de “actividad física” nos referimos a la actividad de intensidad entre moderada a vigorosa (por ejemplo, caminar deprisa, correr, andar en bicicleta, ejercicios aeróbicos o hacer trabajo de jardinería) que hace además de su rutina diaria normal.

<b>MUJERES</b>				
<b>ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA</b>	<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>	<b>TOTAL</b>
menos de 30 minutos	19–25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
	26–50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
	51+	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
de 30 a 60 minutos	19–25	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	26–50	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
	51+	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
más de 60 minutos	19–60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

<b>HOMBRES</b>				
<b>ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA</b>	<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>	<b>TOTAL</b>
menos de 30 minutos	19–20	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	21 – 60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
de 30 a 60 minutos	19–25	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
	26–45	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	46+	2 tazas	3 tazas	5 tazas
más de 60 minutos	19–35	2½ tazas	4 tazas	6½ tazas
	36–55	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
	56–75	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	76+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

## Lista de Planificación del Recorrido por la Tienda de Frutas y Verduras

SECCIONES Y PASOS	Fecha límite de terminación	Marcar cuando haya terminado
<b>Planificación del Recorrido por la Tienda</b>		
Asegúre un grupo para el recorrido	_/_/_	
Reserve la fecha y la hora con un establecimiento que cumpla con los requisitos	_/_/_	
Confirme por escrito los detalles que acordó verbalmente usando la Carta de Confirmación (Apéndice C)	_/_/_	
Confirme las donaciones de comida del establecimiento para las muestras (si corresponde)	_/_/_	
Haga un seguimiento para confirmar el recibo de la Carta de Confirmación y lista de donación de comida para las muestras (si corresponde). Haga seguimientos con regularidad hasta que se devuelva la confirmación	_/_/_	
Una semana antes del recorrido recuérdale al establecimiento la fecha, hora y una descripción del recorrido de la tienda	_/_/_	
<b>Preparación de Actividades para el Recorrido por la Tienda</b>		
Concluya las actividades de promoción anunciando el próximo recorrido por la tienda	_/_/_	
Identifique y ordene Consejos Rápidos para Frutas y Verduras ( <i>Produce Quick Tips</i> ) y bolsitas de información nutricional ( <i>goodie bags</i> )	_/_/_	
Prepare las actividades para el recorrido por la tienda y la información de educación nutricional	_/_/_	
<b>Realización y Seguimiento del Recorrido por la Tienda</b>		
Reúnase con su contacto en el establecimiento al menos 30 minutos antes de la hora de inicio y prepare el área de la prueba de alimentos (si corresponde)	_/_/_	
Deje la ruta del recorrido más limpia de lo que la encontró	_/_/_	
Si corresponde, asegúrese de que el área de la prueba de alimentos quede tan limpia o más limpia de lo que usted la encontró	_/_/_	
Envíe una Carta de Agradecimiento al establecimiento	_/_/_	

# Carta de Confirmación del Recorrido por la Tienda de Frutas y Verduras

FECHA

(Nombre)

(Título)

(Nombre de la tienda)

(Dirección de la tienda)

(Ciudad), (Estado) (Código postal)

Estimado (Nombre),

Por medio de la presente confirmamos su participación en el recorrido por la tienda de frutas y verduras de (Nombre del Proyecto) el (Fecha) de (Hora de Inicio – Hora de Finalización).

1. Nuestro personal llegará a las (Hora) para preparar todo lo necesario para el recorrido de la tienda de frutas y verduras.
2. Nuestro personal resaltaré su selección de frutas y verduras al hacer un recorrido por su departamento de frutas y verduras (y, si corresponde, haga una lista de los demás pasillos de la tienda que estarán visibles durante el recorrido, como los pasillos de frutas y verduras enlatadas, congeladas y en jugo).
3. Según lo acordado, su tienda proporcionará sin cargo los ingredientes para las muestras que se repartirán al final del recorrido. Le proporcionaremos una lista de los ingredientes y cantidades solicitados antes del (Fecha).

o

Según lo acordado, el personal de (Nombre del Proyecto) comparará los ingredientes para preparar las muestras que se repartirán al final del recorrido (al costo, con un descuento del 30%, etc.) el (Fecha).

Si esta información es correcta, por favor firme y envíe por fax esta carta a (Nombre) al (Número de Fax) antes del (Fecha). Es importante que lo haga para asegurar el éxito de las actividades próximas. Si tiene alguna duda, llámeme directamente al (Número Telefónico). Gracias por apoyar la salud de su comunidad.

---

Nombre

Apellido

Firma

## Aviso a los Medios

*Una vida saludable comienza con su carrito del mercado: La Red para una California Saludable ofrece muestras de comida saludable en el área de (Región)*

- QUÉ: El (Nombre del Proyecto), en un esfuerzo para animar a los compradores a que elijan y preparen más frutas y verduras, llevará a cabo un recorrido por la tienda de frutas y verduras.
- CUÁNDO: (Día, Fecha). *Por ejemplo: Sábado, 13 de julio*
- DÓNDE: (Nombre de la tienda) ubicada en (Dirección de la Tienda).
- NOTAS: De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, tan sólo uno de cada cuatro estadounidenses come la cantidad de frutas y verduras recomendadas diariamente. Comer frutas y verduras y hacer actividad física todos los días puede reducir el riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.
- CONTACTO: (Nombre del contacto)  
(Nombre del programa)  
(Código del área y número telefónico)

Para mayor información acerca de la *Red para una California Saludable*, por favor visite [www.networkforahealthycalifornia.net](http://www.networkforahealthycalifornia.net) o llame al 1-888-328-3483.\*

\* Sitio web solo disponible en inglés.

# Carta de Agradecimiento

FECHA

(Nombre)

(Título)

(Nombre de la tienda)

(Dirección de la tienda)

(Ciudad), (Estado) (Código Postal)

Estimado (Nombre),

En nombre de (Nombre del Proyecto), me gustaría agradecerle personalmente por patrocinar el recorrido por la tienda de frutas y verduras de la *Red para una California Saludable*. Agradezco sinceramente el tiempo y esfuerzo que dedicó para proporcionarnos el espacio, apoyo y donación de alimentos (si corresponde), lo que nos dio la oportunidad de compartir consejos útiles para el beneficio de la salud y bienestar de la comunidad a la que sirve. Gracias a su participación, el (Nombre del Proyecto) logró llegar a (Número) de sus clientes con información de nutrición importante. Esperamos continuar con este éxito en el futuro.

Le agradecemos su generosidad y esperamos establecer una sólida colaboración durante mucho tiempo.

Cordialmente,

(Su Nombre de Contacto)

(Nombre del Programa)

# Forma de Evaluación del Recorrido

NOMBRE DEL ORGANIZADOR DEL RECORRIDO: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA TIENDA: \_\_\_\_\_ CIUDAD: \_\_\_\_\_

FECHA/HORA DEL RECORRIDO: \_\_\_\_\_

Responda a las siguientes preguntas. Presente evaluaciones completas conforme se especifica en las instrucciones del proyecto. Su opinión ayudará a mejorar las actividades de recorridos por las tiendas del *Programa de Mercados*.

## **Apariencia/Presentación del Recorrido:**

1. ¿Dónde se llevó a cabo el recorrido (departamento de frutas y verduras, congelados, enlatados, secos o bebidas)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Qué parte del recorrido atrajo más a los clientes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Hubo algún aspecto del recorrido que NO fue eficaz con los clientes? De ser así, ¿cuál fue?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué haría para mejorar los recorridos en el futuro?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Materiales Educativos:**

1. ¿Cómo respondieron los clientes de la tienda a los materiales?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **General**

1. ¿Cuáles fueron las preguntas más frecuentes durante el recorrido?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Qué le gustó/le disgustó de haber organizado el recorrido en esta tienda?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Hay algo más que desee agregar acerca de su experiencia en este evento?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Recursos para Mensajes de Educación Nutricional

Si el mercado vende frutas y verduras que no forman parte de las tarjetas de Consejos Rápidos para Frutas y Verduras (*Produce Quick Tips*), usted puede obtener información por su cuenta acerca de las frutas y verduras que quiere resaltar. Para mayor información acerca de los beneficios de las frutas y verduras e información similar a la que se encuentra en las tarjetas de Consejos Rápidos para Frutas y Verduras, visite:

- El sitio web de la *Red para una California Saludable* donde encontrará recetas saludables y consejos para hacer las compras: [www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/MiCocina.php](http://www.campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/MiCocina.php).
- El sitio web de *La Cosecha del Mes* y haga clic en *Monthly Elements* (Elementos Mensuales) donde encontrará información acerca de la selección y preparación\*: [www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com).
- El sitio web del *National Fruit and Vegetable Program* (Programa Nacional de Frutas y Verduras) donde encontrará información acerca de las frutas y verduras del mes\*: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/month](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/month).
- El sitio web del *National Fruit and Vegetable Program* (Programa Nacional de Frutas y Verduras) para información acerca de la relación entre las frutas y verduras, actividad física y enfermedades crónicas\*: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits).
- El sitio web de MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para mayor información acerca de las cantidades recomendadas de frutas y verduras para tener una mejor salud: [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html).
- El sitio web de *The Produce for Better Health Foundation* (Fundación de Productos para una Mejor Salud) para consejos de preparación\*: [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org).

### ARTÍCULOS DE REFUERZO PARA EDUCACIÓN NUTRICIONAL (NERI, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

El material educativo ayuda a reforzar la información nutricional que usted comparte con los participantes en el recorrido de la tienda y les proporciona recursos que pueden usar en sus vidas diarias. Dependiendo del público al que se dirija, puede solicitar bolsitas de información nutricional (*goodie bags*) para público latino, afro-americano o general a través las *Redes Regionales* (encuentre la oficina de su *Red Regional* en\*: [www.networkforahealthycalifornia.net/rn](http://www.networkforahealthycalifornia.net/rn)). Estas bolsitas contienen folletos de educación nutricional, una libreta para apuntar las compras de frutas y verduras y un recetario.



\* Sitio web solo disponible en inglés.



Visítenos en  
[www.networkforahealthycalifornia.net](http://www.networkforahealthycalifornia.net)  
o llame al 916-449-5400.

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh (antes conocido como Estampillas de Comida). Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh ayuda a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).