

MÓDULO 5

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Cómo Escoger Comida Rápida Saludable



GUÍA DEL FACILITADOR DEL MÓDULO 5

Cultivando Familias Saludables: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable

Horario	Propósito
Actividad 1: 5 minutos Actividad 2:30 minutos Actividad 3:20 minutos Resumen:..... 5 minutos Total:..... 60 minutos	<p>Las comidas rápidas son vistas como la causa de la obesidad. Pero hay opciones que usted puede hacer que sean más saludables que otras cuando selecciona comida rápida. Hoy los padres trabajan, llevan los niños a actividades después de la escuela y están muy ocupados. A veces es difícil cocinar la cena en la noche y es más fácil salir y comprar comida rápida. Este módulo tiene la intención de ayudar a familias a reducir las comidas rápidas aumentando la conciencia del contenido nutricional de las comidas rápidas y hacer selecciones saludables cuando coman comidas rápidas.</p> <p>El modulo provee información a padres en cómo reconocer y escoger opciones de comidas rápidas más saludables y como animar a sus hijos a hacer lo mismo.</p>

Objetivos de Aprendizaje

1. Comparar las comidas rápidas en un menú para hacer selecciones de comidas más saludables.
2. Desarrollar estrategias para animar a los miembros de la familia a hacer mejores selecciones cuando salen a comer afuera
3. Construir una comida saludable de un menú.

Actividades

Actividad 1: Bienvenida y compartir con los participantes acerca de sus opciones o las de sus hijos en cuanto a las comidas rápidas

Actividad 2: Escoger comidas saludables usando un menú de comida rápida y el conteo de calorías para crear una comida

Actividad 3: Ayudar a los miembros de la familia a hacer selecciones de comidas saludables a través de ideas y jugando un juego que proveerá ideas para comer saludable

Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con varias mesas para que hayan 4-6 personas en cada mesa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cartas de pareo de Alternativas saludables (Hágalas con tiempo) 2. Guías/menús de nutrición de Restaurantes 3. Módulo 5: PowerPoints de comidas rápidas saludables 4. Guías de Padres 5. Formas de Evaluación 	Computadora Proyector Marcadores Plumas y lápices Hoja de asistencia Menús con información nutritiva tomados de establecimientos locales de comida rápida o del Internet de estos restaurantes

MÓDULO 5: CÓMO ESCOGER COMIDA RÁPIDA SALUDABLE

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Dar un repaso a la sesión
- Aprender acerca de un padre y un niño en el grupo

Instrucciones

- Bienvenida al grupo, repase PPT #2.
- Que cada persona se voltee a otra en el grupo y compartan la información en PPT #3.
- Pida que algunos miembros del grupo compartan sus respuestas

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión acerca de la comida rápida. ¿Se ha percatado que cuando come afuera siempre ordena las mismas cosas---hamburguesas, papas fritas y pedazos de pollo? Vamos a ver cómo podemos salir a comer afuera y hacer selecciones de comidas saludables.*
- *Anuncie la ubicación de los baños y mesa de registro, etc.*
- *Estos son los objetivos de hoy (PPT #2).*
- *Hoy vamos a discutir selecciones de comida rápida que son más saludables para nosotros y para nuestros niños.*
- *Vamos a comenzar con compartir alguna información acerca de nosotros*
- *Si lo desean voltéense a ver a su vecino y compartan (PPT #3).*
 - *La comida rápida favorita de su hijo*
 - *El restaurante de comida rápida favorito de su hijo*
 - *Su comida rápida favorita y su restaurante de comida rápida favorita*
 - *Una cosa que usted piensa que usted puede hacer para ayudar a su familia a hacer selecciones más saludables en un restaurante de comida rápida.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- PPTs #1, #2, #3

Notas:

Apuntes del Facilitador

Antes de empezar, decida en 3 cosas mayores que quiere que los participantes recuerden, y si se le hace corto el tiempo, concéntrese en enseñar estos puntos.

Actividad 2: Escogiendo Comidas Rápidas Saludables

Propósito de la Actividad

- Identificar cuáles comidas rápidas puedan ser consideradas selecciones saludables

Instrucciones

1. Repase bien rápido PPTs #4 y #5 con información de calorías.
2. Provea varias guías de nutrientes de comida rápida de diferentes restaurantes. (Algunos son provistos aquí en la Guía del entrenador, pero también se pueden encontrar en el internet en cualquier sitio de restaurante de comida rápida. Escoja esos restaurantes que están cerca de su casa.)
3. Muestre PPT. #6 y pida a los participantes formar grupos de 2-3 y dar a cada grupo un menú. Refiéralos a la *Guía para Padres* en la página 11. (calorías por edad y sexo)
4. Pídeles que escriban en sus *Guía para Padres* en página 33, “Opciones de Comidas Rápidas Saludables” e identificar algunas opciones más saludables para su familia para el desayuno, merienda, y comida o cena
5. Discuta los menús que ellos desarrollaron como grupo y compartan las ideas.

Guión del Facilitador

- *Vamos a repasar algunas informaciones básicas acerca de calorías (PPT #4, #5). Recuerdan la última vez cuando hablábamos acerca de la importancia de comidas balanceadas.*
- *Los niños necesitan frutas y vegetales con cada comida y tienen que comer una variedad---como lo demuestra es mi Plato.*
- *¿Cuáles son las mejores opciones para la comida principal cuando salimos a comer afuera? ¿Las mejores opciones de vegetales y frutas? ¿Las opciones de postres saludables?*
- *¿Cómo podemos escoger comidas para nuestros niños y para nosotros cuando comemos afuera? (Recuérdelos que ellos pueden seleccionar la comida antes de salir si mantienen menús de comidas rápidas en casa o buscándolos en el Internet).*
- *Vamos a planear una comida para un niño. Vamos a tener 350 calorías y un menú de comida rápida, y vamos a trabajar como grupo (use PPT #6).*
- *Recuerden que 350 calorías para una comida puede ser demasiado para un niño pequeño y no suficiente para un niño mayor. Use las reglas en su Guía para Padres en la página 11 para descubrir cuántas calorías cada niño necesita cada día.*
- (Después de la Actividad) *Comparta sus ideas del menú.*

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Menús/nutrición PPTs #4, #5, #6, #7
- Plumas y lápices
- *Guía para Padres* u hoja Opciones Saludables

Notas:

Actividad 3: Elecciones de los Miembros de Familia y Comer Saludable

Propósito de la Actividad

- Presentar ideas en cómo hacer que los miembros de la familia acepten y hagan elecciones saludables cuando coman afuera.

Instrucciones

- Enseñe PPT. #7 y pida a participantes que identifiquen problemas que hayan tenido en hacer que su familia seleccione y coma saludable en restaurantes de comida rápidas y lo anoten en la tabla.
- Que participantes den ideas de cómo resolver esos problemas.
- Dele a los grupos el “Juego de Pareo Alternativas Saludables” y pídale que sigan las instrucciones.

Guión del Facilitador

- *Ahora tenemos algunas elecciones de comidas saludables, pero ¿las aceptará nuestra familia? (Enseñe PPT. #7).*
- *¿Qué problemas relacionados con comer saludable tiene cuando va un restaurante?*
- *¿Cuáles son algunas maneras que podemos hacer que nuestros niños y los miembros de la familia escojan y acepten opciones más saludables?*
- *Vamos a jugar un juego de pareo y veamos si podemos encontrar más ideas (Enseñe PPT. #8)*
- (Después de la actividad) *¿Qué otras ideas tienen*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- Juego de pareo Alternativas Saludables (tenga un juego para cada 3-4 participantes; deben ser hecho con tiempo)
- PPTs # 7, #8
- Cartulina o pizarra

Notas:

Apuntes del Facilitador

Ponga en las mesas juguetes como limpiadores de tubos, crayones, papel, plastilina. ¡Unas personas ponen más atención cuando juegan!

Actividad 4: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repasar ideas para mejorar las elecciones de comidas rápidas de la familia

Instrucciones

- Repasar pagina 34 en la *Guía para Padres*
- Enseñar PPT. #9 y presentar los objetivos de esta sesión y recordar a los participantes que el hacer uno o dos cambios en sus hábitos por semana pueden resultar en una familia más saludable.

Guión del Facilitador

- *Vamos a ver la pagina 34 en la Guía para Padres*
- *Planear lo que va a comprar cuando come afuera antes de llegar al restaurante le ahorrara tiempo, lágrimas, frustraciones y calorías. Recuerde que un niño de 3 años solo necesita 1000-1400 calorías al día, dependiendo de su nivel de actividad. Puede asegurarse que esas calorías sean de comidas saludables con sólo hacer uno o dos cambios a la semana en sus órdenes.*
- *Por ejemplo, un vaso de helado de caramelo caliente tiene 330 calorías y 9 gramos de grasa pero un parfait de fruta y yogurt proveerá sólo 150 calorías y 2 gramos de grasa, y provee más nutrientes. Los 2 son dulces y cremosos pero si pedimos el parfait como postre podemos eliminar la grasa y las calorías.*
- *El no tomar una soda al día nos libra de 140 calorías cada día o 980 calorías en una semana. Beber agua nos permite una mejor manera de quitar la sed.*
- *El hacer cambios sencillos como estos puede contribuir a una familia saludable y feliz. Quizás quieran escoger como familia una cosa de su modo de comer en un restaurante de comida rápida que le gustaría cambiar.*
- *¿Cómo van con sus metas esta semana? (Celebre) Vamos a ver si usted puede poner una meta en su Guía para Padres acerca de las comidas rápidas.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- PPT #9
- *Guía para Padres*
- Opcional regalos a los que alcanzan las metas

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Anime a las embarazadas a enfocarse en su salud personal para este taller. Recuérdeles que los niños aprenden con el ejemplo y que si ellas desarrollan hábitos saludables al comer afuera, sus hijos aprenderán esos mismos hábitos.

Ideas para Padres de Infantes:

Igual, enfoque a los padres para que pongan el ejemplo aunque les tome un poco de tiempo. Recuerde discutir lo que ellos pueden hacer para tener una experiencia agradable de comer afuera conforme los bebés crecen y quieren tomar cosas de la mesa, etc.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Juego de Pareo Alternativas Saludables

 <p>Use poco aderezo en las ensaladas</p>	 <p>Dele a los niños y a usted 2-3 elecciones saludables</p>	 <p>Platique qué comidas pueden usted y sus niños ordenar con tiempo antes de llegar al restaurante</p>
 <p>Encuentre la información nutritiva del menú en el internet y que sus niños elijan comida saludable</p>	 <p>Compre los juguetes de las comidas por separado</p>	 <p>Requiera que los niños elijan cosas más saludables que la soda.</p>
 <p>Pida la hamburguesa pequeña sin mayonesa.</p>	 <p>Ordene pollo a la parrilla y no frito</p>	 <p>Ordene frijoles sin queso</p>
 <p>Elija tortillas de harina o maíz asadas y no fritas.</p>	 <p>Beba un vaso de agua antes de comer afuera</p>	 <p>Elija papas azadas y no papas fritas</p>



Ordene pizza delgada con vegetales y carnes de jamón o tocino canadiense



Ordene pedazos de manzana o plátanos y no papas fritas



Pida yogurt con fruta y no helado

Direcciones:

El instructor hace 2 copias por cada grupo de 4 personas y una copia de direcciones, las recorta y las pone dentro de una bolsa. Los grupos las pondrán boca abajo por separado en la mesa y se turnarán dándole vuelta a 2 cartas hasta que paree todas las cartas.

Instrucciones de Participantes:

Voltee cada carta por separado en la mesa. Tomen turnos volteando 2 cartas hasta que logre parearlas. Cuando encuentra los pares usted se los queda. Después otro sigue hasta que todas las cartas se terminen.

Hoja de Opciones Saludables (Opcional) (También está en la *Guía para Padres*)

Restaurante: _____

Parte 1:

Opciones de desayuno saludable:

Opciones de Almuerzo/Cena saludables:

Ideas para ayudar a su niño a elegir opciones saludables:

Parte 2:

Por favor espere para hacer esta sección hasta que el facilitador lo indique.

Usando menús, cada grupo construirá una comida de 400 calorías que provee frutas o vegetales, una carne o alternativo (recuérdelos que los frijoles cuentan), leche y un grano.

Guías de Nutrición de Restaurantes de Comida

Los restaurantes de comida rapida ofrecen guías de nutricion con las comidas y calorías. Encuéntralos en Internet o en restaurantes.

Partial guide retrieved from: <http://nutrition.mcdonalds.com/getnutrition/nutritionfacts.pdf>



McDonald's USA Nutrition Facts for Popular Menu Items

We provide a nutrition analysis of our menu items to help you balance your McDonald's meal with other foods you eat. Our goal is to provide you with the information you need to make sensible decisions about balance, variety and moderation in your diet.

Nutrition Facts	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	% Daily Value**	Saturated Fat (g)	% Daily Value**	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	% Daily Value**	Sodium (mg)	% Daily Value**	Carbohydrates (g)	% Daily Value**	Dietary Fiber (g)	% Daily Value**	Sugars (g)	Protein (g)	% DAILY VALUE			
																			Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Burgers & Sandwiches																						
Big Mac	7.6 oz (215 g)	550	260	29	45	10	51	1	75	25	970	40	46	15	3	13	9	25	4	0	25	25
Quarter Pounder® with Cheese	7.1 oz (202 g)	520	240	26	41	12	61	1.5	95	31	1100	46	41	14	3	11	10	30	10	2	30	25
Quarter Pounder Bacon® Hickory Ranch®	8.3 oz (235 g)	610	280	31	48	13	64	1.5	105	35	1180	49	46	15	3	14	10	37	8	20	25	30
Quarter Pounder Bacon & Cheese	8.0z (227 g)	600	260	29	45	13	63	1.5	105	34	1440	60	48	16	3	12	12	37	6	15	25	30
Quarter Pounder Deluxe	8.6 oz (244 g)	540	250	27	42	11	54	1.5	85	28	960	40	45	15	3	13	9	29	10	8	25	30
Double Quarter Pounder with Cheese	10.0z (280 g)	750	380	43	66	19	96	2.5	160	53	1280	53	42	14	3	11	10	48	10	2	30	35
Hamburger	3.5 oz (100 g)	250	80	9	13	3.5	16	0.5	25	9	480	20	31	10	2	6	6	12	2	2	10	15
Cheseburger	4.0z (114 g)	300	110	12	19	6	28	0.5	40	14	680	29	33	11	2	7	7	15	6	2	20	15
Grilled Onion Chicken	4.1 oz (115 g)	310	120	13	21	6	30	0.5	40	14	660	27	33	11	2	8	7	15	2	0	20	15
Double Cheseburger	5.8 oz (165 g)	440	210	23	35	11	54	1.5	80	27	1050	44	34	11	2	8	7	25	8	2	30	20
McDouble	5.3 oz (151 g)	290	170	19	29	8	42	1	65	22	850	35	30	11	2	7	7	23	6	2	20	20
Delly Doublet	6.8 oz (194 g)	440	220	24	37	9	47	1.5	70	24	770	32	33	11	2	9	7	23	6	6	20	20
Premium Crispy Chicken Classic Sandwich	7.5 oz (213 g)	510	200	22	33	3.5	18	0	45	16	990	41	35	18	3	13	10	24	4	6	15	20
Premium Grilled Chicken Classic Sandwich	7 oz (200 g)	350	80	9	13	2	9	0	65	22	820	34	42	14	3	13	8	26	4	8	15	20
Premium Crispy Chicken Club Sandwich	8.8 oz (249 g)	670	300	33	51	9	44	0	85	29	1410	59	58	19	3	14	11	36	8	20	30	20
Premium Grilled Chicken Club Sandwich	8.3 oz (235 g)	510	180	20	31	7	36	0	105	35	1250	52	44	15	3	13	9	40	8	20	30	20
Premium Crispy Chicken Ranch BLT Sandwich	8.0z (227 g)	590	240	27	41	6	30	0	70	24	1380	57	57	19	3	13	11	32	4	20	15	20
Premium Grilled Chicken Ranch BLT Sandwich	7.5 oz (214 g)	440	130	14	21	4	21	0	90	30	1210	50	43	14	3	13	9	26	4	20	15	20

C

Notas:

Actividades Adicionales

<p>Actividades físicas relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Lanzar la Pelota: Los padres pueden hacer un círculo y lanzar una pelota a otro padre llamándolo por su nombre. El padre comparte una idea de una opción saludable cuando salen a comer a un restaurante y después lanza la pelota a otro padre. Esta actividad también se puede hacer con todos los padres y los niños juntos en un círculo.</p>
<p>Actividades físicas relacionada con el tema de los niños</p>	<p>Lanzar la Pelota: Después de la discusión de cuáles comidas son saludables pueden ordenar en un restaurante de comida rápida, los niños lanzan una pelota a otro niño en el círculo. Cuando el niño agarra la pelota puede compartir una comida que le guste comer en el restaurante que es una selección saludable. Después de un rato, pídeles a los niños que nombren las selecciones que no son tan saludables para que ellos puedan tener una idea de la diferencia.</p>
<p>Actividad padre y niño basada en el tema</p>	<p>Haciendo Menús Saludables: Provea papel de construcción blanco grande, tijeras, marcadores, crayolas y revistas (las revistas de mujeres y de comida son las mejores). Haga que los padres y los niños formen menús de comidas rápidas con recortes o dibujos de comidas en el menú. Recuérdeles que provean una variedad de comidas que incluyan proteínas sin grasa, frutas, vegetales, granos y productos de leche.</p> <p>Actividad de Infantes: Los padres pueden mostrarles fotos de comidas saludables a los infantes y decirles los nombres y/o ver un libro de comidas con fotos.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Bueno para mí. Comida saludable</i>, por Sharon Coan</p> <p>Actividad: Use bloques o Legos grandes para edificar un restaurante de comida rápida. Pídale a los niños que nombren el restaurante y que hagan un rótulo. Después déjeles que tomen turnos ordenando y comprando comida.</p>

Resumen Abreviado de Investigaciones e Implicaciones para el Entrenador (Bibliografía completa se encuentra al final del manual.)

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Hobin, E. P., Hammond, D. G., Daniel, S., Hanning, R. M., & Manske, S. R. (2012)	Los niños optaron por comidas saludables sólo si los juguetes eran ofrecidos con las opciones de comida más saludables.	Anime a los padres a decirle a su niño que sólo van a comprar las comidas de niños con juguetes si él o ella seleccionan la opción más saludable. En otra forma, ellos pueden comprarle al niño los artículos individuales que van a comer. Tenga una lluvia de ideas con los padres de cómo ayudarles a entender el impacto del mercadeo y recompensas como juguetes que tiene en la comida que seleccionan.
Tandon P.S., Wright J, Zhou C., Rogers C.B., Christakis D.A. (2010)	El estudio consistió en proveer menús de comidas rápidas con información de nutrientes a algunos padres. El estudio encontró que los padres que tenían menús con información de nutrientes optaban por comidas para sus hijos que fueran bajas en calorías.	Enseñe a los padres cómo leer la información nutricional en los menús, cómo pedir la información de los restaurantes de comida rápida y cómo encontrarla en el internet. Anime a los padres a planear antes de dejar su casa para ir al restaurante.
Smith, K. H., Stutts, M. A., Williams, S. A., & Zank, G. M. (2011)	Un estudio que incluyó 236 niños encontró que a los niños que se les daba menús con fotos al lado de las opciones de comidas saludables eran más propensos a seleccionar comidas más saludables.	Pídales a los padres que copie menús para sus niños o que haga uno propio con las selecciones que están dispuestos a que sus niños disfruten, e incluyan fotos al lado de las selecciones más saludables. Después permita que sus niños hagan la selección.
Chang, H.-H., & Nayga, R. M., Jr. (2009)	El estudio encontró que el ver televisión y el consumo de comida rápida tenían correlación. También encontró que ambos contribuyen a la obesidad en los niños.	Los padres también pueden señalar a sus niños que cuando un anuncio de comida rápida es presentado les anima a comprar esa comida sin importar si es buena para ellos.
Robinson T.N., Borzekowski, D.L.G., Matheson, D.M., et al. (2007)	A los preescolares se les dieron artículos de comida rápida común idéntica como papas fritas y hamburguesas envueltas en papel regular, y otros en envoltorios de McDonald's y se les preguntó acerca de la comida. Los niños prefirieron los artículos de la marca y los señalaron que tenían mejor sabor.	Los padres también pueden hacer esto con sus niños como un experimento para mostrarles a ellos que cosas más allá de cómo sabe la comida a veces los influye.