

# **Cultivando Familias Saludables**

## **Módulo 5: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable**

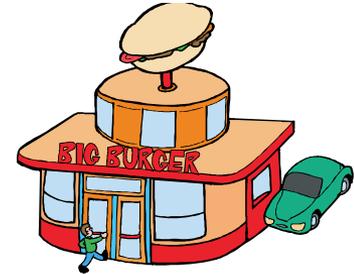
# ¡Bienvenidos!

- **Hoy vamos a discutir:**
  - **Cómo hacer selecciones saludables cuando ordenamos comidas rápidas**
  - **Cuáles comidas rápidas son mejores para usted**
  - **Cómo podemos ayudar a nuestras familias a hacer selecciones saludables**



# Comparta, por favor

- **Busque a alguien en su grupo y comparta lo siguiente:**
  - Su nombre
  - La comida rápida favorita de su hijo
  - El restaurante de comida rápida favorito de su hijo
  - Su comida rápida favorita y el restaurante de comida rápida favorito actual
  - Una manera de hacer selecciones más saludables en un restaurante de comida

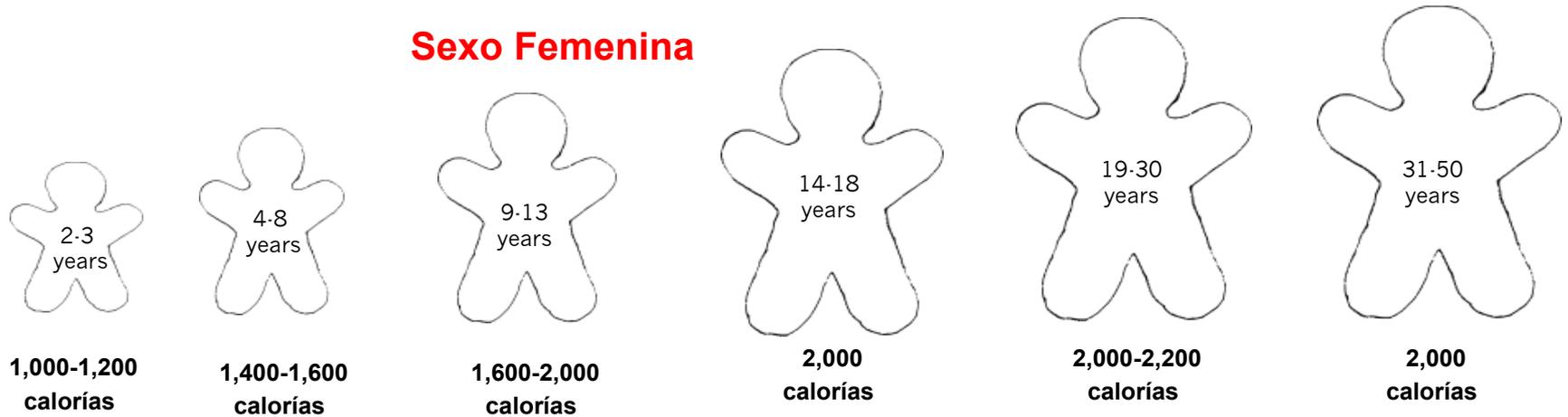


# Las Calorías y la Comida Rápida: Repasemos

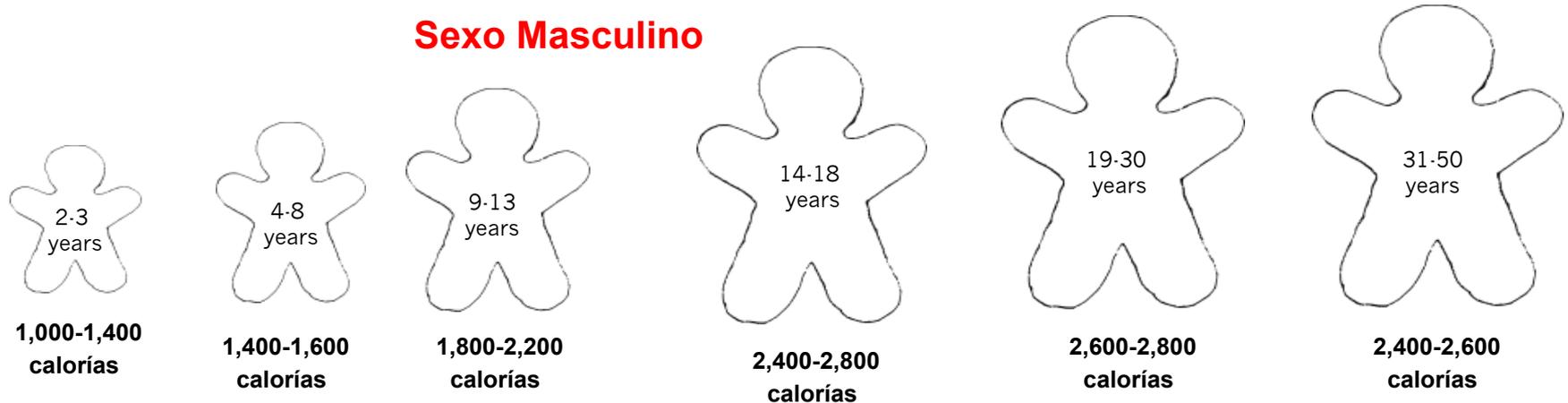
- **Las Calorías**
  - Las calorías vienen de la comida que comemos y son usadas por nuestro cuerpo como energía.
  - Cuando no usamos todas las calorías que comemos, son guardadas en el cuerpo como grasa.
- **Usando Calorías**
  - El tomar más calorías de las que usamos: Aumento de Peso
  - El tomar menos calorías de las que usamos: Perder Peso
  - Usar las calorías que comemos y no más: Balance.

# Las Calorías Necesarias por Edad y Sexo de un Niño y de un Adulto Moderadamente Activo

## Sexo Femenina



## Sexo Masculino



Fuente 1: Adaptado de los 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans de health.gov

# Actividad: Escogiendo una Comida

- Formen grupos de 2-3 personas y vean el menú que les he dado.
- Busquen la página 33 en su Guía de Padres para identificar comidas saludables para su familia para los desayunos, las meriendas, los almuerzos o las cenas.
- Crear una comida de 350-400 calorías para un niño usando el menú.
- Recuerde: 350 calorías para una comida pueda ser mucho para los niños pequeños y no suficiente para los niños mayores.

**¿Qué problemas tendrá usted en lograr que su familia seleccione comidas rápidas saludables?**



# Juego de Pareo

## Alternativas Saludables

- Barajear las cartas.
- Ponga cada carta boca abajo separadamente en la mesa sin leerlas.
- Tomen turnos dando vueltas a 2 cartas hasta tener un par. (Lea la carta al voltearla.)
- Cuando encuentre un par, quédese con él. La próxima persona trata hasta terminarlas.

# Resumen

- El hacer cambios sencillos como los que hemos visto pueden contribuir a una familia más saludable y feliz.
- El planear lo que usted va a ordenar cuando come afuera antes de llegar al restaurante le ahorrará tiempo, lágrimas, frustración y calorías.
- ¿Cuál es una cosa que usted puede cambiar esta semana para proveer comidas más saludables para su familia?

