

MÓDULO 3

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Cómo Identificar Alimentos Nutritivos



GUÍA DEL FACILITADOR PARA MÓDULO 3

Cultivando Familias Saludables: Cómo Identificar Alimentos Nutritivos

Horario		Propósito
Actividad 1:..... 5 minutos	Actividad 2:.....20 minutos	Los nutrientes básicos en las comidas son a veces malentendidos. Las personas necesitan carbohidratos, grasa y proteínas en sus dietas. ¿Qué proveen estos nutrientes? ¿Cuál es el papel de las vitaminas y los minerales en una vida saludable?
Actividad 3:.....20 minutos	Actividad 4:.....10 minutos	
Resumen:..... 5 minutos		
Total:..... 60 minutos		
Objetivos de Aprendizaje		
1. Dé la bienvenida y compartir cambios en actitudes, hábitos de alimentación o de ejercicio desde la semana pasada.		
2. Introduzca Mi Plato como una manera de incluir todos los nutrientes en la dieta		
Actividades		
Actividad 1: Dé la bienvenida y compartir cambios en actitudes, hábitos de alimentación o de ejercicio desde la semana pasada.		
Actividad 2: Mini-clase y actividad de llenar los blancos de nutrientes		
Actividad 3: Juego de pareo de Vitaminas y Minerales		
Actividad 4: Aprender acerca de Mi Plato		
Actividad 5: Resumen		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
Debe estar arreglado con varias mesas que puedan sentar 4-6 personas	1. PowerPoints 2. Respuestas de la actividad de Llenar los Blancos de Nutrientes 3. Juego de pareo de Vitaminas y Minerales para cada mesa 4. Folleto Mi Plato para cada mesa	Computadora Proyector Marcadores Plumas y lápices Hoja de asistencia <i>Guía para Padres</i>

MÓDULO 3 CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Dar un repaso a la sesión.
- Compartir cambios en actitudes, hábitos de alimentación o de ejercicio desde la semana pasada.

Instrucciones

1. Bienvenida al grupo.
2. Repase las metas de la sesión con el PPT #2.
3. Compartir un cambio en actitudes, hábitos de alimentación o de ejercicio que ellos intentaron desde la semana pasada

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión. Vamos a hablar acerca de comidas nutritivas y que significan “los nutrientes.”*
- *Estaremos hablando acerca de nutrientes así como pueden ver en el PPT (#2).*
- *Si probó un nuevo alimento saludable o ejercicio actividad desde la última clase, comparta qué cambió y cómo fue. (Si lo desea, puede dar a todos los que participan un pequeño y saludable merienda como una manzana, bolsa de almendras, etc.)*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Hoja de asistencia
- *Guía para Padres*
- PPT #2
- Regalos para aquellos que intentaron un alimento nuevo como una manzana, almendras, otras frutas, etc.
¡Asegúrese que sean saludable!

Notas:

Actividad 2: Aprendiendo Acerca de Nutrientes

Propósito de la Actividad

- Familiarizar a los participantes con los nutrientes, particularmente con los nutrientes de energía.

Instrucciones

1. Informe a los participantes que van a estudiar acerca de los nutrientes y harán el juego de llenar los espacios en blanco conforme se vean las diapositivas. Hágales saber que no es un examen y que usted les va a dar las respuestas a cada mesa si ellos se pierden y necesitan ver la hoja.
2. Pídales que busquen la página 21 en sus guías y llenen los espacios conforme enseñe las diapositivas 3-9; después muestre PPT. #10 con las respuestas para la Guía.
3. Repase antes del taller PPTs #3-10 y *Los Nutrientes: información para el facilitador* en la sección de Folletos.

Guión del Facilitador

- *Queremos aprender unas cosas básicas acerca de los nutrientes hoy, qué son, por qué los necesitamos y dónde se encuentran.*
- *Voy a repasar unas diapositivas, y para ayudarles a recordar la información, hay unas páginas de llenar el espacio en blanco en la Guía que usted puede hacer conforme avancemos.*
- *No se preocupe si se atrasa. Vamos a repasar las respuestas un poco después.*
- *(Repase las PPTs #3-9) Les voy a mostrar las respuestas para llenar el blanco en la página 21 de su Guía para Padres. Examine sus respuestas y corrija cualquier error. (Muestre PPT #10)*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPTs #3-10
- *Guía para Padres*
- Nutrientes: información para el facilitador en la Área de Folletos

Notas:

Apuntes del Facilitador

Quando un participante haga una pregunta, mire si otros tienen el mismo problema, y pregunte como ellos lo han tratado... no siempre tiene que ser el experto y puede decir, "Yo no sé" pero buscaré la respuesta.

Actividad 3: Juego de Pareo de Vitaminas y Minerales

Propósito de la Actividad

- Reconocer las principales características de las vitaminas y los minerales y por qué son necesarios.

Instrucciones

1. Mostrar PPT #11 y #12.
2. Proveer a cada grupo con una bolsa de cartas para el juego de pareo de Vitaminas y Minerales.
3. Haga que el grupo arregle y junte en pareja la palabra y la definición.
4. Revise las respuestas (PPT #13) y premie al grupo que termine primero con más respuestas correctas.
5. Pregunte a los participantes si se sorprendieron con algo que vieron o si aprendieron algo nuevo.

Guión del Facilitador

- *Vamos a jugar un juego de pareo para aprender acerca de las vitaminas y los minerales que nuestros cuerpos necesitan.*
- *Favor de sacar las cartas de la bolsa. Su tarea es emparejar la palabra con la definición correcta. Cuando todos hayan terminado les daré las respuestas correctas. El primer grupo que termine con todo o tenga el mayor número de respuestas correctas gana.*
- (Después) *Aquí están las respuestas (Muestra PPT #13)*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- Cartas del Juego de pareo de Vitaminas y Minerales en una bolsa
- PPTs #11, #12, #13

Notas:

Actividad 4: Mi Plato

Propósito de la Actividad

- Familiarizar a los participantes con Mi Plato

Instrucciones

1. Pregunte a los participantes si ellos recuerdan La Guía Pirámide de Alimentos (PPT #14)
2. Dígalos que se ha hecho un plato que está dividido en tamaños de porciones de comidas que debemos comer, para que puedan visualmente “ver” lo que estamos comiendo.
3. Repase PPT #15 y pregunte qué tan grandes son las porciones y por qué ellas son así.
4. De a cada mesa o grupo una copia del dibujo “Mi Plato”, y pídale que ellos dibujen las porciones.
5. Muéstreles PPT. #16
6. Introduzca PPT #17, #18 acerca de nutrición de infantes, y repase la información

Guión del Facilitador

- *¿Se recuerdan de La Guía Pirámide de Alimentos? (Muestre PPT. #14) Se usaba cuando muchos de ustedes asistían a la escuela. Pero era muy difícil de leer y entender, y una nueva guía fue hecha y se llama Mi Plato.*
- *(Distribuya el dibujo “Mi Plato”.) Esta guía es un plato dividido en ciertas porciones, como un pastel pero no con partes iguales. Unas porciones son más grandes que otras. (Repase PPT. #15)*
- *Vean si pueden averiguar qué grupos de comidas van a tener porciones más grandes y dónde van y luego dibújelas en el plato.*
- *Así es como se ve el nuevo plato (cuando terminen muestre PPT #16.) ¿Qué tal lo hicieron? ¿Qué comidas tienen las porciones más grandes? (Son los frutas y vegetales.) ¿Por qué ellos tienen porciones tan grandes? (Ellos proveen más nutrientes y son más bajos en calorías.)*
- *La nutrición de infantes requiere unas reglas especiales porque los infantes deben ser alimentados en formas diferentes y comidas en diferentes formas que a los adultos (repase PPTs #17, 18)*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Diapositivas PPT #14-18
- Dibujo de Mi Plato para cada mesa (Si sólo lo puede imprimir pequeño, quizás querrá imprimir uno para cada grupo de 2 o 3)
- Lápices

Notas:

Apuntes del Facilitador

Cuide su tiempo...está bien cortar una actividad. En vez de que todos participen pida sólo a 2 o 3, y dígalos a los otros participantes que den otra idea diferente.

Actividad 5: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repaso

Instrucciones

1. Repase los objetivos y reconozca lo mucho que todos han trabajado (PPT #19)
2. Pídeles que busquen la página 25 en sus Guías, y dígales que diseñen una comida usando Mi Plato en la próxima semana y que lo traigan a la clase.
3. Pregúnteles de las metas en la Guía.

Manuscrito del Facilitador

- *Wow! Hoy hemos trabajado fuerte y hemos cubierto mucho. Es importante que entendamos de qué están hechas nuestras comidas y por qué es importante que comamos ciertas comidas más que otras y comer una variedad de comidas.*
- *¿Cuántos de ustedes aprendieron algo nuevo hoy? Si no lo hicieron, espero que haya sido un buen repaso y que vayan a llevar a casa algunas ideas que van a poner en práctica.*
- *Quiero que busquen la página 25 en su Guía.*
- *Favor de diseñar esta semana una comida usando Mi Plato y la traigan la próxima semana.*
- *¿Cuántos de ustedes completaron sus metas de la Guía esta semana? Vamos a celebrar. Démosles un grito. (Recompense si tiene premios)*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #19
- Opcional recompensa por la Guía

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Provéales con información del Departamento de Salud, WIC, o un obstetra acerca de cuáles vitaminas y minerales ellas necesitan y cómo comer para ayudarle al bebé a crecer.

Ideas para Padres de Infantes:

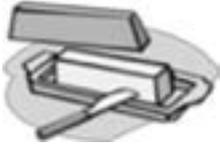
Use el PowerPoint de infantes para enfocarse en las necesidades especiales de nutrición. Quizás quiera traer folletos de pediatras acerca de alimentar a bebés.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Respuestas: Calorías de Energía que Nutrientes Proveen

 <p>Proteína 1 Gram = 4 calorías</p>	 <p>Forman células</p>	 <p>Repara tejidos dañados</p>	 <p>Provee hormonas y anticuerpos contra infecciones</p>	 <p>Forma enzimas para digestión</p>
 <p>Grasa 1 Gram = 9 calorías</p>	 <p>Provee ácido de grasa esencial para el crecimiento</p>	 <p>Cuida órganos y ayuda la piel y cabello saludable</p>	 <p>Mantiene la temperatura del cuerpo</p>	 <p>Regula & balancea el metabolismo</p>
<p>Carbohidratos: azúcar, almidón, fibra 1 Gram = 4 calorías</p>	<p>Mayor fuente de energía para el cuerpo</p>	<p>Carbohidratos complejos pueden dar sentido de estar lleno</p>	<p>Carbohidratos simples se forman en simple azúcar y pueden causar aumento de peso</p>	<p>Carbohidratos simples pueden hacer lento el sistema digestivo</p>
				

Nutrientes: Información para el Facilitador

Repase esta información y manténgala cerca para explicar mejor los nutrientes

1. **Los nutrientes** son sustancias químicas que se encuentran en las comidas y ayudan a mantener y a restaurar las funciones del cuerpo. Ellos proveen energía, mantienen o reparan las células y tienen el cuerpo trabajando normalmente.
2. Hay dos tipos de nutrientes.
 - a. Nutrientes de **Energía**: Ellos proveen calorías. Ellos son Proteínas, Grasas, Carbohidratos (que consisten de azúcar, almidón y fibra).
 - b. Nutrientes **Ayudantes**: Vitaminas, minerales, y agua. Ellos ayudan a la función corporal
3. Proteínas proveen los mayores componentes en cada célula en el cuerpo. Forman células nuevas, reparan tejidos dañados, forman enzimas para la digestión, proveen hormonas y anticuerpos que ayudan a resistir y rechazar infecciones.
 - a. Proteínas tienen 9 amino ácidos que el cuerpo necesita. Los 9 se encuentran en productos de animales como carnes, pescado, productos lácteos y huevos.
 - b. Frijoles, arroz, pan, maíz, nueces y otras comidas contienen amino ácido pero no contienen todos los ácidos y son proteínas incompletas.
 - c. Puede combinar 2 de estas alimentos para hacer una proteína completa. En vez de carne, puede comer un burrito de frijoles, sándwich de crema de cacahuete y obtener toda la proteína necesaria.
4. **Carbohidratos** son la mayor fuente de energía para el cuerpo y se encuentran principalmente en granos, frutas y vegetales.
 - a. Granos completos, frutas y vegetales tienen carbohidratos complejos que proveen fibra, mejor energía y más sentimiento de llenura.
 - b. Carbohidratos simples como pan blanco, arroz blanco y artículos hechos con harina blanca rápidamente se vuelven azúcar simple en el cuerpo y contribuyen a tomar calorías en exceso, y aminoran el sistema digestivo.
5. **Grasas** suplen ácidos esenciales y necesarios para el crecimiento. Ellas cuidan los órganos, mantienen la temperatura corporal, promueven una piel sana, llevan vitaminas solubles en grasa, y regulan el metabolismo.
 - a. Usted DEBE consumir grasa en su dieta—pero no mucha. Vea la cantidad de calorías que cada nutriente provee:

Proteína	1 Gramo = 4 calorías
Carbohidratos	1 Gramo = 4 calorías
Grasa	1 Gramo = 9 calorías
 - b. La misma cantidad de una comida alta en grasa le da más que el doble de calorías que una comida alta en proteínas o carbohidratos.

Juego de Pareo de Vitaminas y Minerales

Recuerde a los participantes que estas son las vitaminas y los minerales mayores pero que hay otros. Copie en papel grueso uno para cada grupo. Después corte las tiras y póngalas en una bolsa. Los participantes deben de parear los 2 lados. Cuando hayan terminado, repáselos y deles las respuestas. El primer grupo correcto o con más respuestas correctas será premiado.

Vitaminas Solubles en grasa	Permanecen en alimentos que estan calientes o abiertos. No deben de ser remplazadas todos los días.	
Vitaminas Solubles en agua	Se evaporan al calentarse. Deben de usarse diariamente.	
Vitamina A	Soluble en grasa. Promueve crecimiento, visión, huesos saludables, ayuda a sanar heridas.	Fuentes: frutas amarillas, anaranjadas, verdes y vegetales 
Vitamina D	Soluble en grasas. Necesitadas para hacer huesos y dientes fuertes y sanos. Producida naturalmente en la piel.	Fuentes: El sol, los huevos, la leche, la crema, el pescado y el hígado 
Vitamina E	Soluble en grasas, ayuda a preservar tejidos y protege los glóbulos rojos, los pulmones y las células	Fuentes: Granos integrales y aceite de vegetales 

<p>Vitamina B complejo: Tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina B6, vitamina B12, foliato, biotina niacina y ácido patogénico</p>	<p>Soluble en agua. Piel sana, buena visión, un sistema nervioso saludable y la formación de glóbulos rojos.</p>	<p>Fuentes: Lácteos, legumbres carne, pescado y granadas</p> 
<p>Vitamina C</p>	<p>Soluble en agua. Combate enfermedades. Ayuda a sanar heridas, mantener venas sanas y estimula el sistema inmunológico</p>	<p>Fuentes: naranjas y cítricos, cantalupo o melón, chile campana, fresas, repollo y brócoli</p> 
<p>Mineral: Calcio</p>	<p>Para huesos y dientes. Regula el sistema corporal, promueve la función de músculos y nervios.</p>	<p>Fuentes: Leche y sus productos, brócoli y vegetales de hojas verdes, mariscos y frijoles</p> 
<p>Mineral: Hierro</p>	<p>Ayuda a formar glóbulos rojos, carga oxígeno y ayuda al sistema inmunológico.</p>	<p>Fuentes: Leche, carne, vegetales de hojas verdes, y granos enteros</p> 

<p>Mineral: Sodio</p>	<p>Balanea los líquidos en el cuerpo, contribuye a la estimulación de los nervios y contrae músculos.</p>	<p>Fuentes: sal, levadura, apio, leche, huevos, pollos, y pescado</p> 
<p>Mineral: Potasio</p>	<p>Ayuda en el balance del agua, y trasmite impulsos de nervios.</p>	<p>Fuentes: vegetales, tomates, jugos de frutas y frutas, especialmente los plátanos</p> 
<p>Agua</p>	<p>Nutriente que es necesario para la vida. Ayuda a células y lleva nutrientes.</p>	<p>Fuentes: Casi todas las comidas que se encuentran en la naturaleza y el agua.</p> 

Mi Plato

Divida el plato dibujando líneas para seccionarlo y nombre lo siguiente: frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos.



Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Pareo de Vitaminas</p> <p>Recorte tarjetas con nombres de vitaminas y definiciones como se instruye en la hoja para que cada persona pueda parear con alguien en el grupo. Tenga más de un par de la misma vitamina y mineral. En la parte de atrás de las tarjetas escriba una actividad como saltar, brincar, deslizarse, caminar de manos y caminar sobre la cuerda. Cada participante debe de hacer la actividad y encontrar a los otros que hacen la actividad en el salón y únase a ellos. Que todos ellos hagan la actividad juntos 10 veces (o 20 o 30) y después sentarse.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema de los niños</p>	<p>Las comidas saludables me hacen fuerte</p> <p>Dele a cada niño una foto de una comida saludable. Hable de nutrientes en la comida como el calcio, la proteína, la vitamina C y cómo ayudan al cuerpo. Ponga a los niños en círculo y que digan, “el nombre de la comida como leche” me ayuda a _____ (correr, saltar, brincar, etc....) Todos en el grupo deben doblar a la izquierda y hacer lo que se mencionó en el círculo hasta que llegue a su lugar y la próxima persona sigue.</p>
<p>Actividad padre y niño basada en el tema</p>	<p>Mi Plato: Use el folleto Mi Plato para crear suficientes para cada padre/niño. Provea revistas y crayones y haga que el padre y el niño recorten o dibujen comidas que desean comer.</p> <p>Actividad Infantil: Muestre al bebé varias comidas y dígame el nombre y el grupo de comida, “Esto es una manzana. Es una fruta.”</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Comemos Comida Fresca</i>, por Angela Russ-Ayon</p> <p>Actividad: Vaya a la tienda y compre un ejemplar de todos los vegetales en el libro. Dele uno a cada niño y pídale que se paren cuando vean el vegetal en el libro. Tome tiempo para hablar acerca de las vitaminas y los minerales, la fibra y los carbohidratos que obtenemos de los vegetales y por qué es bueno para nosotros. Puede después tomar los vegetales duros y cortarlos, untarles pintura para que los niños puedan hacer sellos de vegetales en un papel.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Walker, J.N., Del Rosso, J.M., & Held, A.K. (2005)	<p>Un estudio abarcador encontró que las escuelas que promueven menos juegos de video y televisión en casa pudieron aumentar la actividad física en los niños.</p> <p>También mostró que el sólo dar información de nutrición no cambio comportamientos, pero cuando se enfocaron en buscar cambios relacionados con las comidas, mejoró las selecciones nutricionales.</p>	
Foster, L.K. & Gerould, P. (2004)	<p>Un estudio en California mostró que los niños forman preferencias a los 2 y que entre 2 y 8 el número de comidas que les gusta no aumentó significativamente—sólo las que no les gustaban. Concluyeron que como toma 8-12 muestras de una comida nueva para que les guste, los padres se detenían mucho antes que el niño fuera adecuadamente expuesto.</p>	<p>Anime a familias a continuar ofreciendo al niño una comida que ellos dicen no les gusta como 8-12 veces. Pídales que no los obliguen o pongan mucha presión, pero que tengan la comida disponible y que le pidan al niño que sólo la pruebe.</p>