

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES

Una Guía para Facilitadores





CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES

Una Guía para Facilitadores
KERA

Esta guía para facilitadores fue posible gracias a una beca de National Recreation Foundation, una fundación de caridad sin fines de lucro administrada por una Junta de Síndicos integrada por miembros de ciudadanos. La Fundación se inició justo después del final de la Primera Guerra Mundial para iniciar y apoyar la promoción y el desarrollo de liderazgo, programas y servicios a través de recreación y parques. La misión de la Fundación es ser una fuerza que mejora la vida de los jóvenes mediante la inversión estratégica en la recreación con un enfoque especial en los programas para los que están económica, física o mentalmente desfavorecidos.

Cultivando Familias Saludables ha sido desarrollado por y es propiedad de KERA. El equipo KERA agradece generosamente a AVANCE-Dallas por su colaboración para ayudar a crear el plan de estudios.

Todos los derechos reservados. A menos que se indique lo contrario, ninguna parte de este currículo puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, de fotocopia o la grabación, para ningún propósito sin el permiso expreso y por escrito de KERA, 3000 Harry Hines Boulevard, Dallas, Texas 75201.

¡BIENVENIDO A CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES!

Actualmente, existe preocupación creciente acerca de la epidemia de la obesidad en los niños. ¡Más de 1/3 de los niños están en sobrepeso o son obesos, y este número sigue Cultivando! En el año 2007 KERA creó un currículo de talleres para padres y cuidadores, *Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos* en un esfuerzo para tratar esta preocupación con los niños.

La evidencia demuestra que no sólo los niños, sino también los adultos, son menos activos y comen menos saludable. Las opciones de comida, las actividades de los padres y el ejemplo de los padres juegan un papel crítico en la salud del niño. National Recreation Foundation proporcionó financiamiento a KERA para crear *Cultivando Familias Saludables*, una serie de talleres para padres enfocados en la familia. Nuestra meta es ayudar a las familias a tomar decisiones adecuadas basadas en información completa sobre la comida, la nutrición y actividades.

Queremos agradecer a AVANCE-Dallas por su asistencia en el desarrollo e implementación de este programa.

ÍNDICE

1	Comenzando
2	Hoja de Planeación para los Facilitadores
4	Un Repaso del Currículo
1	Módulo 1: Actividad Física
3	Actividad #1: Bienvenida
4	Actividad #2: Actividad de Ideas de Destrezas
6	Actividad #3: Actividades en la Comunidad
7	Actividad #4: Resumen
9	Actividades y información
16	Actividades Adicionales
18	Investigación
19	Módulo 2: Cómo Controlar Nuestro Peso
21	Actividad #1: Bienvenida
22	Actividad #2: Índice de Masa Corporal
24	Actividad #3: Juego de Globos: Tradiciones
26	Actividad #4: Juego de Mesa
27	Actividad #5: Resumen
29	Actividades y información
33	Actividades Adicionales
34	Investigación
35	Módulo 3: Cómo Identificar
	Alimentos Nutritivos
37	Actividad #1: Compartir cambios en actitudes o hábitos
38	Actividad #2: Llenando-el-Blanco
39	Actividad #3: Pareo de Vitaminas y Minerales
40	Actividad #4: Mi Plato
41	Actividad #5: Resumen
43	Actividades y información
50	Actividades Adicionales
51	Investigación
52	Módulo 4: Meriendas
54	Actividad #1: Bingo de Meriendas
55	Actividad #2: Mini-clase: Meriendas
56	Actividad #3: Etiquetas de Alimentos
57	Actividad #4: Actividad Juego de Dados de Meriendas
58	Actividad #5: Resumen
60	Actividades y información
66	Actividades Adicionales
67	Investigación

68	Módulo 5: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable
70	Actividad #1: Compartir Comida Rápida
71	Actividad #2: Crear un Platillo
72	Actividad #3: Alternativas Saludables
73	Actividad #4: Resumen
75	Actividades y información
81	Actividades Adicionales
82	Investigación
83	Módulo 6: Comidas de Estilo Familiar
85	Actividad #1: Beneficios de Comer en Familia
86	Actividad #2: Creando Comidas Familiares
88	Actividad #3: Infantes/Niños
89	Actividad #4: ¡Comida Especial!
91	Actividad #5: Resumen
93	Actividades y información
96	Actividades Adicionales
97	Investigación
98	Módulo 7: Temperamento, Alimentación
	Actividad Física
100	Actividad #1: Video/Mini-clase
101	Actividad #2; Escalas de Temperamento
103	Actividad #3: Escenarios
104	Actividad #4: Resumen
106	Actividades y información
109	Actividades Adicionales
110	Investigación
111	Módulo 8: Presupuesto, Compras y Sustitución
113	Actividad #1: Discusión de Presupuesto y Planeación
114	Actividad #2: Juego de Compras
115	Actividad #3: Re-hacer una Receta
116	Actividad #4: Resumen
118	Actividades y información
121	Actividades Adicionales
122	Investigación
123	Bibliografía
1	Consejos para liderar talleres exitosos

COMENZANDO

Utilizando este Módulo curricular

Este módulo curricular fue desarrollado por el éxito del currículo de **Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos** de KERA. Este currículo se enfoca en ayudar a padres y cuidadores a proveer una nutrición apropiada y actividades físicas para los niños. Este currículo trata las necesidades de la familia, y no sólo las de los niños.

Este paquete contiene una **Guía del Facilitador**, que incluye:

- Un repaso de los talleres
- Una guía completa para dirigir los talleres, incluyendo unos guiones como sugerencia
- Diapositivas de PowerPoint® (diapositivas de PPT)
- Una sección de recursos con las últimas investigaciones e ideas adicionales para las actividades y maneras para adaptar el taller a su grupo
- Ideas de facilitación para sesiones efectivas
- Una Guía de padres interactiva para los talleres y entre sesiones

Le animamos a visitar el “Ready for Life” de KERA en donde encontrará manuales de entrenamiento, información y videos de actividades y nutrición para niños que pueden ser usadas para enriquecer y entender mejor los conceptos que se enseñan en este programa. Visite <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>

HOJA DE PLANEACIÓN PARA LOS FACILITADORES

Use esta hoja como guía para planear su taller.

Fecha del Taller: _____ Hora: _____

Teléfono: _____ Número Estimado: _____

Lugar: _____

La Meta de Cultivando Familias Saludables:

Desarrollar un mejor entendimiento y aplicación de principios básicos de nutrición y actividades para las familias

Objetivos Generales:

Los Participantes podrán:

- Identificar métodos para incrementar actividades físicas de la familia e individuales.
- Desarrollar estrategias para ayudar a los miembros de la familia a mantener un peso saludable.
- Obtener ideas sobre cómo mejorar la calidad de las meriendas familiares.
- Identificar que los nutrientes son importantes y que las comidas los proveen.
- Desarrollar métodos para seleccionar comidas saludables en restaurantes.
- Crear métodos e ideas para disfrutar comidas en familia regularmente.
- Identificar estrategias para trabajar con diferentes temperamentos y animar a la familia a ser más activa y comer bien.
- Obtenga ideas y estrategias para planificar mejor las comidas, comprar sabiamente alimentos y sustituir los ingredientes saludables en las recetas.

Arreglo del Salón:

Haga el diagrama que prefiere para el arreglo del salón.



Plan de Mercadeo/Anuncio:

- ¿Dónde anunciare?
- Identifique lugares específicos como escuelas, negocios, radio/televisión, agencias sociales, iglesias, apartamentos y comunidades.
- Utiliza correos electrónicos y redes sociales para promoción. Use su propia presencia en las redes sociales y solicite a los socios de la comunidad que lo ayuden con la publicidad.
- Use periódicos, juntas de organizaciones, y revistas locales.
- Correo directo y folletos para dar a conocer el evento.

Uno a Dos Días Antes del Taller:

- Haga copias de los folletos para los participantes.
- Asegúrese que los audiovisuales estén disponibles y que estén funcionando.
- Prepare la hoja de asistencia.
- Prepare una breve encuesta para medir la satisfacción de los padres con cada modulo y obtenga sus ideas para mejorar.

Una Hora Antes del Taller:

- Prepare el salón.
- Encienda los audiovisuales.
- Asegúrese que todos tengan buena visibilidad.
- Prepare la mesa de registro con una hoja de asistencia, los folletos, etc.
- Coloque en cada silla un gafete, el folleto #1 y la *Guía para Padres* (para el primer taller.)
- Prepare los refrescos.
- Encuentre la ubicación de los baños, teléfonos y fuentes de agua para dirigir a los participantes a ellos.

Evaluación Personal del Taller: (¡Llénelo después del taller para la próxima vez!)

¿Cómo califico este taller?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho
¿Cómo lo califican los participantes?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho
¿Cómo califico mi preparación?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho

¿Qué puedo hacer para mejorar el taller & la participación?**¿Qué deseo recordar para la próxima vez?**

REPASO DEL CURRÍCULO

Ocho Sesiones de Una Hora

Materiales necesarios para todas las sesiones:

- Computadora y proyector
- PowerPoint® diapositivas
- Folletos
- *Guía para Padres*
- Premios (opcional)
- Gafetes
- Hoja de asistencia
- Plumas y lápices
- Marcadores
- Mesa de juguetes para participantes
- Tablero y marcador
- Refrescos

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
Módulo 1				
Cultivando Familias Saludables: Actividad Física				
Página 3	15 Min.	1. Bienvenida/Lista Familia Activa	Información/Actividad	PowerPoint (PPT) <i>Guía para Padres</i>
Página 4	30 Min.	2. Actividad Ideas de Destrezas	Grupo	PPT Actividad Botes y bolsas
Página 6	10 Min.	3. Actividad Comunidad y aire libre	Grupo /Individual	PPT Juego
Página 7	5 Min.	4. Resumen/Actividad Familiar Tabla/ Escribiendo en la Guía de Padres	Información	PPT/Folleto/ <i>Guía para Padres</i>
Módulo 2				
Cultivando Familias Saludables: Cómo Controlar Nuestro Peso				
Página 21	10 Min.	1. Bienvenida/Actividad de un centavo	Actividad Individual	PPT
Página 22	10 Min.	2. IMC	Actividad Individual/Información	<i>Guía para Padres</i> PPT
Página 24	15 Min.	3. Juego de Globo: Tradiciones	Actividad en Grupo	Globos con tiras de papel
Página 26	20 Min.	4. Juego de Mesa: Cambiar Hábitos	Actividad en Grupo	Juegos en cada mesa
Página 27	5 Min.	5. Resumen	Información/Individual	PPT <i>Guía para Padres</i>

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
Módulo 3				
Cultivando Familias Saludables: Cómo Identificar Alimentos Nutritivos				
Página 37	5 Min.	1. Compartir Cambios en Actitudes o Hábitos	Grupo /Individual	<i>Guía para Padres</i>
Página 38	20 Min.	2. Mini-Clase & Actividad en Nutrientes	Información/Individual	<i>Guía para Padres</i>
Página 39	20 Min.	3. Pareo Vitaminas & Minerales	Actividad en Grupo	Folleto/ <i>Guía para Padres</i>
Página 40	10 Min.	4. Mi Plato	Grupo/Individual	Mi Plato Folleto
Página 41	5 Min.	5. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
Módulo 4				
Cultivando Familias Saludables: Meriendas				
Página 54	10 Min.	1. Bingo de Merienda	Grupo	Folleto Bingo
Página 55	15 Min.	2. Mini-Clase	Información	Notas Post-It®/ <i>Guía para Padres</i>
Página 56	15 Min.	3. Etiquetas de Alimentos	Actividad en Grupo	Folleto de Etiquetas de alimentos
Página 57	15 Min.	4. Actividad Juego de Dado de merienda	Lluvia de Ideas	Dado de merienda <i>Guía para Padres</i>
Página 58	5 Min.	5. Resumen	Información	<i>Guía para Padres</i>
Módulo 5				
Cultivando Familias Saludables: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable				
Página 70	5 Min.	1. Compartir Comida Rápida	Grupo	<i>Guía para Padres</i>
Página 71	30 Min.	2. Crear una Comida	Grupo	Folleto de Menús <i>Guía para Padres</i>
Página 72	20 Min.	3. Alternativas Saludables	Grupo	Juego de parear Alternativas Saludables
Página 73	5 Min.	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
Módulo 6				
Cultivando Familias Saludables: Comidas de Estilo Familiar				
Página 85	5 Min.	1. Beneficios de Comer en Familia	Individual/Grupo	Notas Post-It®
Página 86	20 Min.	2. Creando Tiempo para Comidas en Familia	Dar Ideas y Actuar Roles	Folleto de Actuar Roles
Página 88	10 Min.	3. Infante/Niños	Juego de Pelota en Grupo	Pelota de Playa
Página 89	20 Min.	4. ¡Una Comida Especial!	Individual/Grupo	Materiales para flores <i>Guía para Padres</i>
Página 91	5 Min.	5. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
Módulo 7				
Cultivando Familia Saludables: Temperamento, Alimentación y Actividad Física				
Página 100	15 Min.	1. Temperamento	Mini-Clase/video	Video (opcional) <i>Guía para Padres</i>
Página 101	20 Min.	2. Escalas de Temperamento	Individual/Grupo	Hoja Escala de Temperamento <i>Guía para Padres</i>
Página 103	20 Min.	3. Escenarios	Grupo	Hoja Escenario
Página 104	5 Min.	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
Sesión 8				
Cultivando Familias Saludables: Presupuesto, Compras y Sustitución				
Página 113	10 Min.	1. Discusión Sobre Presupuesto y Planeación	Grupo	<i>Guía para Padres</i>
Página 114	20 Min.	2. Juego de Compras	Grupo	Hoja de Juego de Compras Ofertas de las tiendas
Página 115	25 Min.	3. Re-hacer Recetas	Grupo/Individual	Hoja Tarjetas de Recetas
Página 116	5 Min.	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>

MÓDULO 1

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Actividad Física



GUÍA DEL FACILITADOR PARA MÓDULO 1

Cultivando Familias Saludables: Actividad Física

Horario	Propósito	
Actividad 1:15 minutos Actividad 2:30 minutos Actividad 3:10 minutos Resumen:..... 5 minutos Total:..... 60 minutos	Incorporar movimiento en la vida diaria es a veces difícil. Caminamos poco y siempre usamos el carro y/o el autobús. En casa tendemos a sentarnos para hacer los quehaceres como doblar ropa, y el tiempo libre, usualmente lo utilizamos sentados frente al televisor o la computadora. La actividad física es esencial para un peso y estilo de vida saludable.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar cuánta actividad física incorporamos en nuestras vidas. 2. Desarrollar más ideas para actividades físicas en la vida diario. 3. Identificar lugares al aire libre para actividades físicas. 4. Introducir la “Tabla de Actividad Familiar.” 		
Actividades		
Actividad 1: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Completar “Lista de Actividades de la Familia” 3. Aprender datos de la actividad familiar 4. Introducir la “Tabla de Actividad Familiar” 		
Actividad 2: Aprender las destrezas básicas de las actividades que los niños necesitan, y desarrollar actividades.		
Actividad 3: Identificar recursos de la comunidad y al aire libre para actividades físicas y resolver problemas.		
Actividad 4: Introducir la “Tabla de Actividad Familiar,” repasar y terminar el taller		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. PPT diapositivas 2. Botes y bolsas para la Actividad 2 3. Contactar recursos en la comunidad antes de la clase para la Actividad 3 según indica Materiales en Actividad 3, y coleccionar información. 4. “Tabla de Actividad Familiar” 	Computadora Proyector Marcadores Plumas/lápices Hoja de Asistencia Bote o canasta para cada mesa Bolsa de papel para cada participante Pizarra grande

MÓDULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Reconocer lo poco que nos movemos en las experiencias diarias, e introducir la “Tabla de Actividad Familiar” y “Lista de Actividades de la Familia”

Instrucciones

- Dar la bienvenida al grupo y presentar el programa.
- Presentar los objetivos del taller en PPT #2.
- Presentar la *Guía para Padres*.
- Pedir que los participantes busquen la página 13, “Lista de Actividades de la Familia” y estiempon el tiempo que pasan a diario en cada actividad. Pídales que esperen para llenar la última columna.
- Muestre el PPT #3 y #4 “¿Sabía Usted?” y discutir qué aprendieron acerca de su familia de la lista que completaron.
- Muestre PPT #5 y que los participantes formen grupos y juntos llenen la última columna la “Lista de Actividades de la Familia” con ideas.
- Repase los puntos de PPT #6

Guión del Facilitador

- *iBienvenidos a la primera clase! Vamos a escuchar y desarrollar algunas grandes ideas para proveer a nuestras familias con comidas saludables y actividades físicas. A veces es difícil darle a nuestras familias estas cosas. Pero este taller le dará ideas que puede usar para hacer ambas cosas divertidas y favorables para su familia.*
- *Favor de tomar agua y usar el baño cuando usted lo necesite.*
- *Le vamos a dar una Guía para Padres que tendrá muchas ideas y actividades para ayudarlo conforme exploramos comidas y actividades. ¡Hay una sección de notas donde puede escribir anotaciones de ideas que quiera intentar! También encontrará al inicio un lugar para escribir sus metas y logros a lo largo de la serie de talleres.*
- *La Guía para Padres tiene “Lista de Actividades de la Familia” en la página 13 que me gustaría que la completen, excepto la última columna. (Muestre PPT #5)*
- *Hablemos de lo que aprendió hoy.*
- *Veamos algunos hechos acerca de las actividades (PPT #6).*
- *Ahora trabaje con su grupo en su mesa para completar la última columna en su lista.*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Hoja de asistencia
- *Guía para Padres*
- PPT diapositivas #1-5
- Lápices o plumas
- Copias de “Tabla de Actividad Familiar” para todos

Notas:

Apuntes del facilitador

¡Honre la experiencia en la clase. Reconozca a las personas que han sido madres y dígasles que usted desea sus comentarios y ayuda que puedan aportar!

Actividad 2: Actividad de Destrezas y Lluvia de Ideas

Propósito de la Actividad

- Dar ideas para actividad física en nuestras vidas diarias.

Instrucciones

- Repase PPT. #7, #8, “Destrezas de Actividad Física” y discuta que es importante que los niños desarrollen estas destrezas y que los adultos desarrollen y mantengan sus destrezas de balance y motoras para prevenir caídas y problemas de espalda y músculos.
- Provea un bote en cada mesa lleno de porciones cortadas del folleto “Actividad Bolsa de Ideas para Hacer en Casa”. Cada grupo deberá tomar turnos para sacar un papel de bote e identificar una actividad que se pueda hacer en casa para usar la destreza. Pídale a los grupos que anoten sus ideas en la parte de atrás del papel.
- Cuando los grupos hayan identificado varias actividades, pida que todos se paren y pretendan hacer una o más de las actividades del grupo.
- Proveer a cada persona una bolsa de actividades con ideas y pedazos de papel en blanco para que escriban sus propias ideas para incluir en la bolsa.
- Deles tiempo para escribir sus ideas favoritas en la *Guía para Padres* así como en sus pedazos de papel.

Guión del Facilitador

- *Todos necesitamos desarrollar ciertas destrezas físicas en movimiento, estabilidad y control de objetos. ¿Cuáles son algunas destrezas que ustedes creen pertenecen a esta categoría? Estas PPTs (#7, 8) muestran muchas de las destrezas que usted y su hijo deben desarrollar.*
- *Podemos hacer actividades en casa con cosas que tenemos disponibles para ayudarnos a desarrollar estas destrezas. La próxima actividad le dará más ideas.*
- *Vamos a tomar turnos para sacar un papel e identificar una actividad que pueda hacerse en casa para practicar esa destreza. Por ejemplo, si saca el papel “deslizarse”, usted y su hijo pueden trapear el piso con toallas mojadas y deslizarse por la casa. Si saca el papel “tirar”, usted y su hijo pueden separar la ropa y tirarlas dentro de canastas, o usted y su hijo pueden tirarse una bola de papel enrollado. Piense de cosas diarias que están por su casa que su hijo, y usted o toda la familia puedan hacer. Escriban sus ideas como grupo.*

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Botes para cada mesa llenos de porciones recortadas del folleto “Actividad Bolsa de Ideas para hacer en Casa”
- Bolsa de papel para cada persona con porciones de “Actividad Bolsa de Ideas para hacer en Casa” y unos papeles en blanco para ser repartidos en las mesas
- PPT. #7, #8

Notas:

- *¡Vamos a practicar algunas de las actividades! ¿Quién tiene una actividad que quiera compartir? (Que todos participen en la actividad.)*
- *¡Aquí tienen una bolsa de actividades que pueden tener en su casa y usarla a diario con su hijo (o usted misma) para proveer actividades—especialmente cuando estén aburridos o hayan estado sentados por mucho tiempo! Hay unas en blanco para que pueda agregar sus propias ideas que hemos discutido. Escriba sus ideas favoritas en su Guía para Padres.*

Notas:

Actividad 3: Áreas de Actividades en la Comunidad y al Aire libre

Propósito de la Actividad

- Identificar lugares en la comunidad para ir y estar activos

Instrucciones

- Discutir las dificultades de encontrar áreas al aire libre que sean seguras para que los niños y los adultos puedan jugar y estar activos. Pida a los participantes ideas de dónde pueden ir y que compartan sus respuestas con los demás.
- Use la cartulina y pida a los participantes que den los obstáculos y soluciones para ser activos físicamente en la comunidad.
- Desafíe a los participantes a planear salidas esta semana donde puedan estar activos físicamente fuera de sus hogares.

Guión del Facilitador

- *No siempre queremos estar dentro de la casa para ser activos. ¿Cuáles son algunos lugares que usted frecuenta cuando quiere salir para estar activo? (Comparta la información que usted investigó de lugares alrededor de la comunidad.)*
- *No siempre es fácil poder salir al aire libre. Vamos a escribir algunos de los obstáculos que nos impiden salir o ir a algún lugar y estar físicamente más activos.*
- *Veamos si podemos encontrar algunas soluciones a estos problemas.*
- *¿Quieren tratar algunas de las ideas que hemos compartido esta semana para salir de la casa y ser más activos físicamente?*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Cinta
- Cartulina grande titulada “Ser Activos Físicamente en la Comunidad” y 2 columnas tituladas “Obstáculos” y “Soluciones”
- Identifique con tiempo centros de recreación locales, parques, YMCAs, escuelas que permitan que los niños y los adultos usen sus parques de juego y el gimnasio, centros comerciales con áreas de juego y otros lugares que los padres y los niños puedan ir para estar activos
- Averiguar si los centros que cobran para entrar tienen descuentos para las familias con finanzas limitadas. Traiga folletos para cada persona

Notas:

Actividad 4: Resumen

Propósito de la Actividad

- Para discutir el uso de “Tabla de Actividad Familiar” y repasar

Instrucciones

- Introducir la “Tabla de Actividad Familiar” y pídale a todos que la coloquen en el refrigerador, la usen, y que la traigan la próxima semana con ellos.
- Presentar los objetivos de aprendizaje.
- Pedirle a participantes que usen “Actividad Bolsa de Ideas para Hacer en Casa”.
- Anime a los participantes a salir por lo menos una vez en la próxima semana y ser más activos.

Guión del Facilitador

- *Esta es la “Tabla de Actividad Familiar,” y tiene otra copia en su Guía para Padres. La vamos a usar por varias semanas. Puede ponerla en su refrigerador y todos en la familia pueden participar. Cuando alguien complete 15 minutos de actividad física pueden poner su nombre o una foto que lo represente (como una flor o el sol) en la tabla.*
- *La parte de arriba está reservada para las actividades en familia. Cuando llene 5 espacios con actividades en familia, ¡Usted recibe un premio familiar! Planee una actividad familiar especial como ir a nadar a la alberca, una actividad en el parque o cualquier otro premio que no sea comida.*
- *Puede pedirle a los niños que le ayuden a identificar los premios que van a tener cuando completen un número de actividades. De nuevo, es mejor que no sean artículos de comida pero podría ser el tener un tiempo especial con Mamá y Papá. Si su hijo es muy pequeño para que le ayude, úselo como un incentivo para que usted y su esposo hagan ejercicio.*
- *(Use PPT #9 para el resumen) Aprendimos diferentes formas de ser activos y desarrollar unas ideas para actividades. También identificamos lugares en la comunidad que podemos visitar para estar más activos y algunas formas para lograrlo.*
- *Esta semana salga por lo menos una vez para estar activo. ¡Camine alrededor de la cuadra o en el centro comercial, o lleve una pelota al área de juegos y lance o ruédela a su niño! Puede llevar a su hijo al parque, pero asegúrese de hacer actividades para usted también—camine un poco, empújelos en los columpios, etc. Recuerde anotar las actividades en la Tabla de Actividad Familiar.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- PPT diapositivas #5, #9
- Evaluación
- *Guía para Padres*
- Copias del folleto “Tabla de Actividad Familiar”

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Comparta con las participantes embarazadas que su parto será mejor y tendrán menos complicaciones si están en una buena condición física. Deben hacer ejercicio a diario. ¡Su grupo puede darle ideas para que ellas realicen el ejercicio que necesitan!

Ideas para Padres de Infantes:

Anime a los padres a hacer ejercicios con su infante como acostarse boca arriba y doblar las rodillas, poner al bebé en las rodillas y levantar la rodilla del bebé. Que sostengan seguro al bebé. El grupo puede dar ideas de diferentes ejercicios acompañadas por su bebé.

Notas:

UN REPASO FOLLETOS Y ACTIVIDADES



ACTIVIDAD DE DESTREZAS

Recorte las palabras y coloque en un bote o canasta en cada mesa. Tenga 5-7 papeles por mesa. Puede que tenga que repetir si tiene varias mesas. Pídales que escriban sus ideas para más actividades por detrás del papel.



DOBLARSE



VOLTEARSE Y
ESTIRARSE



ESQUIVAR



SACUDIRSE



EMPUJAR Y JALAR



AGARRAR



DESLIZARSE



SALTAR PARA ARRIBA,
PARA ABAJO, PARA
ADELANTE Y PARA ATRÁS



BRINCAR



PERSEGUIR



TIRAR



ESTIRARSE



MECERSE



BALANCEARSE



CORRER Y PARAR



SALTAR



CAMINAR



ESCALAR

Actividad Opcional: Usar un Pedómetro

Propósito de la Actividad

- Aprender cómo usar un pedómetro

Instrucciones

1. Los pedómetros pueden comprarse a bajo precio por mayoreo. Puede comprar los pedómetros por medio del internet y buscarlos bajo “buying pedometers in bulk” o “inexpensive pedometers.” Agencias de salud, compañías de seguro y doctores pueden ser contactados porque ellos puedan proveerlos gratis.
2. Use PPT. #11, “Pedómetro,” para explicar qué es un pedómetro.
3. Obsequie un pedómetro a los participantes.
4. Use PPT. #12, “Como Usar un Pedómetro,” para explicar cómo se usan.
5. Provea a los participantes una tabla y pídale que escriban cuántos pasos caminaron en el día y que lo reporten en la próxima clase.
6. Prometa (y tráigalo a la próxima clase) un regalo o un premio donado a la persona que más pasos caminó.

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT diapositivas #11, #12 de Pedómetros, que se encuentran al final de las diapositivas de este módulo
- Pedómetros

Notas:

Actividad Bolsa de Ideas

Corte cada cuadro de esta página y los que estén en blanco de la otra página. Póngalos en una bolsa. Entregue a los participantes los cuadros en blanco y pídale que escriban sus ideas y las guarden en la bolsa.

	Patinar en Casa	<p>Ponga papel en el piso, uno por cada pie. Ponga algo de música (música suave es mejor). ¡Entonces a patinar en el cuarto!</p>
	Bolas de Nieve	<p>¡Tome varias hojas de papel y hágalas en forma de bolas! Empiece a tirarse el uno al otro como si fueran bolas de nieve.</p>
	Curso Obstáculos	<p>Voltee una silla, cuelgue una sábana sobre el sofá, ponga cuerdas en el piso para caminar, una canasta para meterse, etc., ¡Todos a vencer el curso de obstáculos!</p>
	Bolicho	<p>Use rollos de papel o doble papel como botes y párelos juntos como pernos de bolicho. Use una pelota para lanzarla a los pernos y a tumbarlos.</p>
	Puente a la vista	<p>Ponga 2 piezas de cuerdas como de 4-6 pies de largo separadas como 12 pulgadas. Este es el puente. Cada niño lo debe cruzar. ¡Junte las cuerdas cada vez más unidas!</p>
	Salto de Rana	<p>Ponga juguetes en 4 esquinas como un cuadro. Tome turnos agachándose en medio del cuadro y saltar a cada esquina y capturar la mosca con la lengua</p>
	Isla del Tesoro	<p>Siéntese en el suelo y ponga juguetes a su lado. Pretenda ser un pirata en una isla durmiendo. Cierre sus ojos y su chico debe moverse suavemente para agarrar un juguete. Cuando usted abra los ojos él debe detenerse o regresarse. ¡Cuando él recoge un juguete es tiempo que otro miembro busque el tesoro del pirata!</p>
	No lo Despierte	<p>Pretenda el bebé duerme en casa y que todos caminen con cuidado. Diga ya despertó y que todos gateen como bebé.</p>
	Jugar Básquetbol	<p>Hacer una pelota de papel. Use una canasta o caja y que los niños tiren la pelota por abajo y por arriba para hacer las canastas con las bolas.</p>
	Doblar y Estirar	<p>Cante y haga movimientos así: <i>Doblar y estirar tocar el cielo</i> <i>Pararse en las puntas de los dedos bien alto</i> <i>Doblar y estirar alcanzar las Estrella</i> <i>Allá va Júpiter, ahí viene Marte</i> Repita el canto varias veces y estírese lo mas que pueda</p>

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Actividad de globo: Ponga ideas individuales para las familias dentro de varios globos, llénelos de aire y amárrelos. Dar globos a varios miembros del grupo. Deben de pasárselos entre los miembros del grupo lanzándolos al aire. Si el globo se cae, todos se paran, y la persona que perdió el globo lo revienta y lee la idea al grupo. Entonces todos comienzan el juego hasta que todos los globos se hayan reventado. ¡Recuerde a los miembros del grupo lanzar los globos alto!</p>
<p>Actividad físicas relacionada con el tema de niños</p>	<p>Caminata de Animales: Recorte fotos de animales. Muéstrela una al niño y que camine como el animal; pretenda comer como el animal, y por último, a dormir como un animal.</p>
<p>Actividad Padre-niño basada en el tema</p>	<p>Bolsa de Actividad: Use la bolsa de actividad que los padres llenaron para escoger una actividad que puedan hacer juntos.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Cazaremos un León</i>, por David Axtell Actividad: ¡Los niños pueden actuar el libro mientras usted lea cada página!</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Godbey, G. & Mowen, A. (2010)	La mayoría de las actividades que ocurren en los parques son de un nivel moderado a alto, y el promedio de las visitas al parque son de 2 horas. Los parques públicos son recursos críticos para las comunidades minoritarias.	Infórmese acerca de los parques en la comunidad. Provea información a los participantes para que sepan los recursos que tienen y cómo pueden tener acceso a ellos. Planee dar una sesión en el parque si tiene áreas de picnic cubiertos.
Tudor-Locke, C., Johnson, W.D., & Katzmarzyk, P.T. (2010)	Una encuesta de adultos en U.S.A. indica que muchas de las actividades de los adultos son sedentarias. La cantidad mayor de actividad moderada es la preparación de comidas para hombres (12.8%) y mujeres (37.63%). Soló 5% reportó una actividad vigorosa.	Que los participantes monitoreen la intensidad y cantidad de actividades que realicen por un par de días para ver lo poco que están ejercitando sus cuerpos. Anímelos a estar al tanto y buscar por otras maneras de cómo ser más activos.
Bravata D.M., Smith-Spangler C., & Sundaram V, et al. (2007)	Un análisis de 26 estudios acerca del uso de pedómetros muestra que el uso de un pedómetro está asociado con un significativo aumento de actividad física y una reducción significativa de presión de sangre e índice de masa corporal.	Muchas agencias de salud y compañías médicas proveen pedómetros gratis. Trate de darles pedómetros a sus participantes y use la información de la lección opcional para enseñarles cómo usar el pedómetro correctamente.

MÓDULO 2

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Cómo Controlar Nuestro Peso



GUÍA DEL FACILITADOR PARA MÓDULO 2

Cultivando Familias Saludables: Cómo Controlar Nuestro Peso

Horario	Propósito	
Actividad 1:10 minutos Actividad 2:10 minutos Actividad 3:15 minutos Actividad 4:20 minutos Resumen: 5 minutos Total: 60 minutos	Controlar su peso puede ser difícil. Tener sobrepeso o ser obeso lleva a consecuencias serias de salud para los niños y los adultos. Durante los últimos 30 años el número de niños con sobrepeso se ha duplicado y el número de niños obesos se ha triplicado. Padres de niños con sobrepeso algunas veces también sufren de sobrepeso y tienen prácticas alimenticias que contribuyen al sobrepeso del niño. Niños de minorías están en riesgo (excepto los niños asiáticos). Este módulo explora cómo reconocer, prevenir y controlar problemas de peso.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el peso apropiado para los niños y los adultos. 2. Reconocer las actitudes, tradiciones, hábitos y rutinas familiares que contribuyen a la obesidad y las consecuencias a largo plazo. 3. Dar ideas de nuevas rutinas, hábitos y tradiciones que disminuirán la obesidad. 		
Actividades		
Actividad 1: Bienvenida: Dibujar un centavo de memoria		
Actividad 2: Explicar y determinar (IMC) el índice de masa corporal		
Actividad 3: Juego de globo: ¿Cuáles tradiciones y rutinas contribuyen a la obesidad? ¿Qué podemos cambiar en nuestra familia para promover un estilo de vida más saludable?		
Actividad 4: Juegos de mesa con Ideas para Cambiar Tradiciones y Hábitos		
Actividad 5: Resumen		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para sentar 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clasificar fotos y clasificar pizarra 2. Globos con preguntas adentro 3. Juegos de mesa, Cartas, Marcadores y Dados para cada mesa 	Computadora Proyector PPTs Marcadores Plumas/Lápices Hoja de asistencias Globos grandes Báscula <i>Guía para Padres</i> Opcional: regalos para resumen

MÓDULO 2: CÓMO CONTROLAR NUESTRO PESO

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Bienvenida
- Reconocer que personas se ven más delgadas o más gordas de lo que en verdad son.

Instrucciones

1. Tenga papel y lápices en cada mesa. Use diapositiva #2 en la pantalla mientras todos llegan, y pídeles que dibujen un céntimo de la memoria.
2. Dé la bienvenida al grupo.
3. Recuérdeles que ellos han visto miles de centavos durante todas sus vidas.
4. Muestre a participantes PPT #3 y hable que aunque hemos visto algo varias veces y trabajamos con eso, no siempre lo observamos correctamente.
5. Lo mismo es verdad con las actitudes y las percepciones acerca de nuestro peso y el de los niños.
6. Pregunte: ¿Qué tanto le cuesta a usted controlar su peso? ¿El peso de su hijo?

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión sobre el manejo del peso. Mire en la pantalla y dibuje un centavo si no lo ha hecho. Mire en la pantalla (PPT #2) ¡Recuerde, no vea uno, hágalo de memoria!*
- (Permita que terminen la actividad mientras usted introduce la sesión, explique dónde está el agua y dónde firmar, etc.)
- *Quizás usted o alguien en su familia o un amigo ha tenido un problema de peso. Puede ser difícil de controlar. Vamos a hablar de cómo identificar si usted tiene un problema y qué puede hacer al respecto.*
- *Ahora mire un centavo (muestre PPT #3). ¿Hizo todo correctamente en su dibujo? Casi todos nosotros tenemos problemas notando los detalles de las cosas y personas que vemos todos los días, incluso cosas que vemos toda la vida.*
- *A veces no nos damos cuenta del peso. Sabemos cuándo la ropa nos aprieta pero no notamos que estamos en sobrepeso u obeso. Especialmente no lo notamos en nuestros niños. A veces pensamos que es gordura de bebé que ellos dejarán al crecer, pero las investigaciones muestran que pocos niños dejan la gordura de bebé después de 2 años.*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT #2 ¡Bienvenida!
- PPT#3 Centavo
- Hoja de asistencia
- *Guía para Padres*
- Hojas en Blanco
- Lápices

Notas:

Actividad 2: Explicar y Determinar el IMC

Propósito de la Actividad

- Enseñar a padres cómo identificar el Índice de Masa Corporal (IMC) de ellos y de sus niños, de entender la relación con el control de peso

Instrucciones

1. Use PPT #6, “Reconociendo el Peso Apropriado,” y use la Guía de Padres para discutir la necesidad de calorías de los adultos y los niños y el hecho de que los adultos necesitan menos calorías conforme avanzan en edad.
2. Explique qué es el IMC y que los participantes identifiquen su IMC usando las PPTs #7 y #8.
3. Diga a los participantes que usen la computadora o el internet de su celular para identificar el IMC de sus hijos usando el Internet en el sitio en PPT #9, “Calcular el IMC de su Niño,” y en la *Guía para Padres*. Si tienen más niños, pídale que ingresen sólo a un niño por este momento.
4. Tendrá que ayudar a unos participantes para proveerles esta información si usted tiene acceso al Internet o pídale a los otros que se ayuden si tienen celular con internet. Si usted es el único proveyendo la información para ellos, inicie la próxima actividad, y cuando ellos estén recogiendo las cartas juntos, complete esta actividad.
5. Si nadie tiene acceso, anímelos a que lleven su *Guía para Padres* a la biblioteca o con un amigo y que busquen el IMC de sus niños.... La dirección del internet está en la *Guía para Padres*.
6. Use PPT # 10, 11, “Causas de los Problemas del Control de Peso,” para proveer información del control de peso. La investigación muestra que hispanos, afroamericanos, y los niños de escasos recursos tienen más alta tendencia a tener sobrepeso y obesidad que los anglos, y los niños de clase media. Discuta las implicaciones de esto y la otra información en su PPT.

Guión del Facilitador

- *Miremos la página #11 de su Guía para Padres “Calorías por Edad y Sexo para Niños o Adultos Moderadamente Activos.” Cuando los adultos avanzan en edad ellos en verdad necesitan menos calorías. Los niños también tienen necesidades muy específicas de calorías. Cuando comemos mucho recibimos muchas calorías, si no hacemos suficiente ejercicio y no usamos las calorías, se hacen grasa y nos hacen tener sobrepeso.*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- *Guía para Padres*
- Computadora o teléfono para buscar el IMC de niños (si disponible)
- PPT #6 Reconociendo el Peso Apropriado
PPT # 7 IMC
- PPT #8 Adultos IMC
- PPT #9 Determinar el IMC de niños
- PPT #10, 11 Causas de los problemas del Control de Peso

Notas:

El Índice de Masa Corporal se llama Body Mass Index (BMI) en inglés.

- *Una forma de controlar su peso es determinando su IMC. Las próximas PPTs lo explicarán mejor.*
- *¿Cuál es su IMC? Use la tabla del PPT# 8 o en su Guía para Padres en la página 17 para identificar su propio IMC.*
- *El IMC de un niño (PPT # 9) se mide en una forma diferente usando las tablas de altura y peso. Son difíciles de entender. El Centro de Control de Enfermedades ha provisto una forma en el internet para escribir la altura, peso y edad de su hijo para determinar su IMC. Le proveemos la información en su Guía para Padres en página 18.*
- *Hay muchas causas que contribuyen a problemas del control de peso (Use el PPTs 10, 11). Unos grupos de personas son más propensos a tener problemas de control de peso que otros, y esto puede resultar en mala salud para los niños y los adultos. El tomar pasos ahora para mantener un peso saludable puede evitar que esos asuntos de salud se vuelvan un problema.*

Notas:**Apuntes del facilitador**

Use boletos para animar la participación y para que regresen a tiempo del receso. Repártalos y al final de la clase que escriban su nombre en el boleto y tenga una rifa de premios.

Actividad 3: Tradiciones, Actitudes y Rutinas que Llevan a la Obesidad

Propósito de la Actividad

- Entender actitudes, tradiciones, etc. que llevan a hábitos no saludables de comer y problemas con el control del peso.

Instrucciones

1. Discuta hábitos, tradiciones y rutinas que llevan a tener sobrepeso o ser obeso.
2. Tome los globos preparados, láncele uno a alguien, que lo reviente y lea las preguntas; todos pueden responder.
3. Preguntas en los globos (también están en el folleto):
 - a. *¿Cuáles son algunas de las comidas favoritas de su familia que no son saludables?*
 - b. *¿Cuáles son algunas de las tradiciones en su familia que puedan causar problemas de control de peso? (por ejemplo, siempre comemos una cena completa en el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) y después nos sentamos toda la tarde a ver la televisión, o nuestra abuela siempre usa grasa de tocino para cocinar todos los vegetales) O mi abuela siempre dice un “un niño gordito es un niño saludable.”*
 - c. *¿Cuáles son algunos hábitos que usted tiene que puedan causar problemas de control de peso? (por ejemplo, me gusta comer un vaso grande de helado por la noche mientras veo televisión, o mis niños siempre que llegan de la escuela, toman una barra de dulce y se sientan a ver televisión)*
 - d. *¿Cuáles son algunas maneras que puede hacer para que sus fiestas familiares sean más saludables?*
 - e. *¿Cuáles son algunas maneras que su familia pueda ser más activa? (o usted misma)*
4. Que los participantes busquen la página 19 de la Guía para Padres y anoten ideas para corregir los hábitos no saludables de la familia.

Guión del Facilitador

- *Todos tenemos hábitos y rutinas que seguimos o tradiciones familiares que pueden contribuir a problemas de peso.*
- *Un hábito, tradición o comida no va a causar un problema de peso, pero si todos se suman, y si son muchos que no son saludables, problemas de peso ocurren.*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Globos numerados con un papel adentro (también están en el folleto)

Notas:

- *Si come un pedazo de pastel con helado en la cena de Acción de Gracias, quizás no afecte su peso. Pero si en el Día de Acción de Gracias come todo el día varios pedazos grandes de pastel, helado, aderezos, y otras comida grasosas, si subirá de peso.*
- *Vamos a jugar con globos. Lanzaré uno a alguien, y cuando lo tome, lo va a reventar y leer la pregunta en el papel y todos pueden contestar.*
- *Recuerde, un hábito, tradición o comida que amamos y que pueda no ser saludable no va a causar problemas de peso.*
- *Pero si tenemos demasiados, vamos a aumentar de peso y también nuestros niños.*
- *Tome un minuto para escribir algunos de los hábitos de su familia que usted pueda cambiar, e ideas de cómo hacerlo en su Guía para Padres en la página 19.*

Notas:

Actividad 4: Ideas Para Tradiciones Saludables y Juegos de Mesa de Rutinas

Propósito de la Actividad

- Obtener más ideas de cómo crear tradiciones y rutinas más saludables en la familia.

Instrucciones

1. Muestre PPT. # 12, 13 “Tradiciones y Actitudes que Llevan a Problemas de Peso”, PPT. # 14, 15 “Evitar Problemas de Peso” y PPT.#16 “Recuerde”
2. Dé a cada mesa un juego de mesa, cartas, marcadores y un dado.
3. Instruya a cada mesa a escoger sus marcadores, y colocarlos en el principio y tire el dado para moverse.

Guión del Facilitador

- *Muchas de nuestras tradiciones familiares pueden guiar a problemas de peso así como puede verse en esta PPT diapositivas (12, 13). A veces es difícil cambiar algunas de estas tradiciones. Pero ahora vivimos en un mundo diferente al que vivieron nuestras familias. Ellas optaban por caminar más y no tenían tantas comidas con grasa y azúcar que ahora nosotros tenemos disponibles.*
- *Estas diapositivas (15, 16) le darán algunas ideas para poder evitar problemas de peso.*
- *Vamos a jugar un juego que le va a dar más ideas.*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- Juegos de mesa, Cartas, Marcadores y Dados para cada mesa
- PPT #12, 13 Tradiciones y Actitudes que guían a Problemas de Peso
- PPT #14, 15 Evitar Problemas de peso
- PPT #16 Recuerde

Notas:

Actividad 5: Resumen

Propósito de la Actividad

- El propósito es anotar ideas para mantener pesos saludables y repasar.

Instrucciones

1. Presentar los objetivos de esta sesión en PPT #2, y recordar a los participantes que al hacer uno o dos cambios a la semana en sus hábitos pueden resultar en familias más saludables.
2. Pedir a los participantes que se dirijan a la página 19, “Ideas para Mantener un Peso Saludable,” en sus Guías para Padres y escriban unas ideas que escucharon para que no las olviden.
3. Preguntar sobre las metas que han escrito en la Guía para Padres, apláudales y recompense a aquellos que han completado sus metas y pídale que escriban metas nuevas.

Guión del Facilitador

- *Hoy platicamos acerca del control del peso. Puede ser muy difícil, especialmente cuando nuestras familias y amigos tienen rutinas y tradiciones que hacemos regularmente que no son tan saludables.*
- *¿Recuerdan nuestros objetivos de hoy? (PPT #2)*
- *Favor de buscar la página 19 en su Guía para Padres, “Ideas para Mantener un Peso Saludable,” y escriba algunas formas para que puedan hacer un ambiente familiar más saludable.*
- *¿Cómo van con sus metas que escribieron la semana pasada? ¿Quién alcanzó sus metas? Vamos a darle una fuerte ronda de aplausos. (Enseñe a los participantes cómo aplaudir moviendo sus manos en círculos para que sea una “ronda de aplausos.” También usted puede dar regalos como meriendas saludables o algo pequeño para animar a todos a continuar.)*
- *Favor de escribir sus próximas metas en la Guía para Padres. Recuerde, si usted puede cambiar una sola cosa a la semana que resulte en un comportamiento más saludable, usted estará ayudando a su familia.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Formas de Evaluación
- PPT #2
- *Guía para Padres*
- Regalos o golosinas saludables (opcional)

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Es importante que las embarazadas entiendan que aumentar mucho peso es peligroso para el bebé y puede que produzca obesidad en la mamá. El comer una dieta saludable puede evitar que eso suceda.

Ideas para Padres de Infantes:

Es un mito que los niños pierden la gordura de infantes al crecer. Muchos no lo logran. Es muy importante no sobrealimentar, y cuando el bebé rechaza la leche no trate de forzarlo que beba un poco más. Los bebés que se alimentan de pecho típicamente no comen más de lo necesario y también tienen más protección para no hacerse obesos que bebés que se alimentan con biberón.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Juego de Globo.



Instrucciones:

1. Ponga en cada globo una de las preguntas escritas en las tiras de papel.
2. Infle el globo y amárrelo bien.
3. Ponga algo de música por unos momentos mientras el globo es lanzado entre los participantes. La última persona con el globo cuando la música se para debe reventarlo y leer la pregunta (o puede pedirle a otro que lea la pregunta).
4. Si no tiene mucho tiempo, diga el nombre de un participante y láncele el globo. Entonces que el participante reviente el globo y lea la pregunta o puede pedirle a otra persona que lea la pregunta. Si tiene un grupo con dificultad para leer, pídale que solo digan el número y usted lee la pregunta.
5. Que los participantes respondan las preguntas.

Preguntas Para Poner Dentro de los Globos

1. **¿Cuáles son algunas de las comidas favoritas de su familia que no son saludables?**
2. **¿Cuáles son algunas de las tradiciones en su familia que puedan causar problemas de control de peso?** (Por ejemplo, siempre cenamos una cena completa en el Día de Acción de Gracias y después nos sentamos toda la tarde para ver televisión o nuestra abuela siempre usa grasa de tocino para cocinar todos los vegetales), o su abuela siempre dice “un niño gordito es un niño saludable”.
3. **¿Cuáles son algunos hábitos que usted tiene que puedan causar problemas de control de peso?** (Por ejemplo, me gusta comer un vaso grande de helado en la noche mientras veo la televisión o mis niños siempre regresan a casa de la escuela, toman una barra de dulce y se sientan a ver la televisión).
4. **¿Cuáles son algunas maneras que puede hacer para que sus fiestas familiares sean más saludables?**
5. **¿Cuáles son algunas maneras en las que su familia puede ser más activa o usted mismo?**

Materiales Necesarios:

- 5 globos grandes y las preguntas escritas en tiras de papel
- Una aguja en caso que los participantes tengan dificultad reventando el globo

Tradiciones Sanas y Actividades de Juegos de Mesa

Instrucciones:

Corte las cartas de jugar. Provea a cada mesa con un set de cartas, una copia de la tabla de jugar y una ficha a cada persona (botones de diferentes colores o fichas de juegos de mesa como Monopolio).

Cartas de Juego

 <p>Comparta una forma para hacer las fiestas familiares más sanas. Avance un espacio.</p>	 <p>¿De un hábito que su familia puede empezar a hacer para mejorar su salud? Avance un espacio.</p>	 <p>Nombre un vegetal que la familia no come normalmente, y que el grupo le ayude a cómo prepararlo más interesante para la familia. Avance 2 espacios.</p>
 <p>Nombre una actividad física que su familia pueda hacer junta y disfrutarla. Avance un espacio.</p>	 <p>¿Qué es una comida que fríe que puede hacer asada o servir cruda? Avance un espacio.</p>	 <p>La familia cambió la rutina de tener pastel para el postre por frutas frescas con yogurt. Avance 2 espacios.</p>
 <p>¿Cuáles son algunas rutinas de dormir, comer y actividades familiares que cambiarías para ser más saludable? Avance un espacio.</p>	 <p>Cuando su madre le dice que su niño está delgado pero el doctor dice que el peso está bien. ¿Qué puede decirle para que ella entienda? Avance un espacio.</p>	 <p>Su familia ha comenzado un hábito de comer un vaso de helado cada noche antes de dormir. Retroceda un espacio.</p>

COMIENZO		FINAL	
Fríe toda la comida de la cena. Pierde un turno.		Tome una Carta	
Tome una Carta		Llevó a su familia a caminar alrededor de la cuadra después de cenar. Avance 1 espacio	
Miró la televisión por 3 horas sin moverse sólo para buscar más comida. Pierde 2 espacios		Tome una Carta	
Planeó comidas por una semana e incluyó frutas y vegetales. Avance 1 espacio		Se estacionó lo más cerca que pudo de la tienda en vez de lejos donde podría haber caminar. Pierde un turno	
Tome una Carta	Recompensó el buen comportamiento de su hijo dando dulces. Pierde 1 espacio.	Tome una Carta	Camina de lado a lado en frente de la televisión durante comerciales. Avance 1 espacio

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Hacerlo: El grupo en círculo se lanza una pelota a alguien. La persona con la pelota dice algo que puede hacer en casa cuando el niño no pueda salir, como bailar, pretender subir un árbol, saltar, etc. El grupo dice “Hacerlo” y hacen la actividad o pretenden hacer lo que se dijo. Luego la pelota se lanza a otra persona.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema de los niños</p>	<p>Travesuras de televisión: Sentar los niños en el suelo como que están viendo televisión. Que piensen en cosas para estar activos mientras miran televisión y que las hagan. (A los niños muy pequeños usted les puede mencionar cosas, y después enséñele como hacerlas.) Unas ideas pueden ser levantar las piernas como bicicleta y pedalear, mover los brazos como mono, deslizarse en el piso como un gusano, etc.</p>
<p>Actividad de padres y niños basada en el tema</p>	<p>“Este Soy Yo” Que los padres traigan una foto de su niño. Dele un plato de papel, y pídales a los padres que escriban el nombre, edad, altura y peso del niño debajo o alrededor de la foto del niño. Después dejar al padre y al que niño decoren el plato juntos.</p> <p>Materiales: Báscula o pesa, cinta de medir, platos de papel, foto del niño, marcador para cada padre para escribir la información, crayones, lentejuelas, estambre, pegamento, tijeras, papel de construcción, etc.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Me gusto como soy</i>, por Nancy Carlson</p> <p>Actividad: Leer el libro y después que los niños digan algo que les gusta de ellos mismos. Después que identifiquen cosas que les gusta hacer y que les pueden ayudar a estar saludables.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Centrella-Nigro, A. (2009)	4 de 10 niños de padres Mexicanos tienen sobrepeso o son obesos. Anuncios en la televisión hispana muestran más comida y bebidas no nutritivas que los canales en Inglés. Los padres hispanos ven a sus hijos pesando menos de lo que realmente pesan.	Anime a los padres a ver televisión con sus hijos y platicar acerca de las comidas y bebidas que muestran.
USDA (2004)	2/3 de las frutas frescas y más de 1/2 de los vegetales frescos cuestan menos que las versiones procesadas del mismo producto.	Anime a los padres a ver las ofertas y comprar más frutas y vegetales frescos.
Tschann, J. M., et.al. (2013)	<p>Monitorear las comidas de los niños y el comer comidas altas en calorías fue correlacionado positivamente con bajar el IMC.</p> <p>Restringir la cantidad que el niño come está relacionada con subir el IMC—una conclusión es que los niños pierden la destreza de auto regularse.</p>	Los padres pueden monitorear las comidas que sus hijos comen y proveer comidas saludables no restringidas y bajas en calorías. Los padres deben permitirles a los niños escoger sus comidas y preguntarles si están llenos para que le ayuden a entender cómo se siente estar “lleno”.
Hodges, E. A., et.al. (2013)	50% de cuidadores no se preocupaban acerca del peso de su niño y pensaban que estaban saludables a pesar que ellos excedían el 95 por ciento de la altura y peso. 62% de padres en la investigación no estaban preocupados acerca de las actividades físicas de sus hijos. Los niños estaban más dispuestos a jugar cuando ellos escogían las actividades por ellos mismos.	Anime a padres a reconocer que los niños de hoy no son tan activos y que los pre-escolares no logran hacer ejercicios suficientes con solo “ser niños.” Anime a padres a proveer una variedad de materiales que los niños puedan escoger para usar y estar activos como pelotas, gis para jugar al avión, bufandas para mecer en el viento, bicicletas, etc...
Souto-Gallardo, M.C., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón M. (2011)	Padres hispanos subestimaron el peso de 79-91% de niños pre-escolares.	Anime a padres a monitorear el peso y el IMC regularmente.

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		
<ol style="list-style-type: none"> Dé la bienvenida y compartir cambios en actitudes, hábitos de alimentación o de ejercicio desde la semana pasada. 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	<ol style="list-style-type: none"> PowerPoints Respuestas de la actividad de Llenar los Blancos de Nutrientes Juego de pareo de Vitaminas y Minerales para cada mesa 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

Cuando 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 pídales 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 digestion</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 cacahuate 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>

MÓDULO 4

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Meriendas



GUÍA DEL TALLER PARA MÓDULO 4:

Cultivando Familias Saludables: Meriendas

Horario		Propósito
Actividad 1:.....10 minutos	Actividad 2:.....15 minutos	La merienda es parte de la cultura. Es también importante para los niños pequeños que no pueden esperar tanto tiempo como los adultos para comer. Pero también está contribuyendo a la obesidad. ¿Cómo podemos merendar en formas saludables que se provean los nutrientes necesarios pero no tantas calorías y grasa?
Actividad 3:.....15 minutos	Actividad 4:.....15 minutos	
Resumen:..... 5 minutos	Total:..... 60 minutos	
Objetivos de Aprendizaje		
1. Reconocer por qué merendamos y qué tipos de meriendas son más saludables. 2. Hacer una lista de meriendas saludables que los participantes puedan disfrutar.		
Actividades		
Actividad 1: Bienvenida y BINGO para introducir ideas de meriendas		
Actividad 2: Mini-clase de merienda con preguntas en Notas Post-It®		
Actividad 3: Compare etiquetas de alimentos para diferentes meriendas		
Actividad 4: Juego de dado de ideas para meriendas		
Actividad 5: Resumen		
Arreglo del Salón	Actividades/Folletos/ PowerPoint	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. PowerPoint diapositivas 2. Hoja de Bingo para cada persona 3. Bolsa de ideas de merienda para cada persona 4. Actividad de etiquetas de comida 5. Dado de merienda para cada mesa 	<i>Guía para Padres</i> Computadora Proyector Marcadores Plumas/lápices Hoja de asistencia Post-It® Notas Fuentes y platos pequeños de papel, cucharas

MÓDULO 4: MERIENDAS

Actividad 1: Bienvenida y Bingo de Merienda

Propósito de la Actividad

- Dar un repaso a la sesión
- Que los participantes se conozcan y compartan información de meriendas

Instrucciones

- Dé la bienvenida y repase los objetivos.
- Dé a los participantes la copia del folleto de Bingo y una pluma.
- Pídales que se muevan alrededor del salón buscando a alguien que haya hecho una cosa en la carta de bingo. Que la persona diga su nombre y ponga sus iniciales en el espacio. Dígales que una persona no puede firmar más de 2 espacios.
- La persona que llene su carta primero es el ganador. Si el tiempo es corto la primera persona en llenar una línea o columna será el ganador. Tenga una merienda saludable como premio ya sea una manzana, nueces, etc.
- Dé unos momentos y pida a los participantes compartir algunas respuestas que recibieron. Puede discutir las respuestas.
- Repase PPT. #2, Objetivos

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión sobre meriendas*
- (Comparta las reglas del salón como la ubicación de los baños y cómo llenar la hoja de asistencia.)
- Todos tomen un folleto del Bingo y vayan por el salón buscando personas que puedan escribir sus iniciales en un espacio. Una persona puede firmar sólo 2 veces.
- Merendar es una manera importante para que los niños reciban suficientes calorías y nutrientes. El estómago de los niños es muy pequeño para aguantar largos periodos sin comer. También a veces los niños comerán menos, y la merienda puede ser una manera que ellos coman bien.
- ¿Cuáles son algunas de las respuestas que le dieron en su carta de bingo?
- Aquí están los objetivos para hoy. (Muestre PPT. 2)

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Hoja de asistencia
- Folleto del Bingo
- Lápices o plumas
- *Guía para Padres*
- PPT diapositiva #2

Notas:

Apuntes para el Facilitador

Si tiene participantes con límites bajos de lectura, asegúrese de leerles todas las instrucciones de juegos folletos, y proveerles de oportunidades para que hagan preguntas.

Actividad 2: Información de Meriendas

Propósito de la Actividad

- Informar a los participantes acerca de merendar apropiadamente

Instrucciones

- Repasar PPT. #3, #4, y que escriban una pregunta en 2 Notas Post-It® o comentarios acerca de la información. Anime a participantes a tomar apuntes en sus guías.
- Recoja las Notas Post-It® y conteste las preguntas.
- Pedir a los participantes discutir en sus mesas por qué merendar puede ser bueno para los adultos también
- ¿Cómo las meriendas pueden causar aumento de peso?
- Discutir el agua y las bebidas (PPT. #5, #6)
- Discutir asuntos de infantes y niños (PPT. #7, 8, 9)
- Guías para merendar (PPT. #10)

Guión del Facilitador

- *Merendar es muy importante para los niños (Muestre PPT #3, #4). Escriba en dos notas Post-It® una pregunta o comentario que pueda tener acerca de la información y después vamos a discutirla.*
- *Discuta en su mesa por qué merendar es beneficioso para usted también. (Después de la discusión asegúrese de mencionar estos puntos.)*
 - *Meriendas saludables ayudan a los adultos a comer menos calorías en el día.*
 - *Meriendas saludables impiden a los adultos a comer demasiado.*
 - *Varias comidas pequeñas al día o comidas pequeñas y meriendas son metabolizadas por el cuerpo más rápido, resultando en que menos calorías se vuelvan grasa.*
- *Aumentamos peso cuando merendamos muy seguido y cuando son altas en grasa y en calorías. La investigación nuestra que los niños se sienten más llenos cuando meriendan más saludable como queso y vegetales, comen menos calorías que cuando comen papitas u otras meriendas menos saludables.*
- *¿Sabían que un vaso grande (32 oz.) de soda tiene 621 calorías? Es fácil añadir calorías extras en la bebida que tomamos. Vamos a discutir estas PPTs acerca de bebidas saludables (PPT #5, #6).*
- *Infantes y niños necesitan diferentes tipos de meriendas (PPT. #7, #8, 9).*
- *Las meriendas pueden ser una parte importante de comer saludable si seguimos ciertas guías (PPT. #10).*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- PPT diapositivas #2 - #10
- Notas Post-It®
- *Guía para Padres*

Notas:

Apuntes del facilitador

Sea consciente de los cambios de humor de los participantes. Si se ven aburridos o cansados, pídale que se paren, se estiren o inicie otra actividad.

Actividad 3: ¿Qué tan Nutritivas son las Meriendas Comunes?

Propósito de la Actividad

- Parear o colocar junta la información de nutrición con el artículo y después comparar.

Instrucciones

- Proveer cartas de pares de comidas y etiquetas.
- Poner unos cuantos artículos de comida que se puedan medir como cereales o papitas o jugo en cada mesa (sin las etiquetas de los paquetes).
- Que los participantes midan en platos vacíos lo que consideran qué es una porción. Si ellos piensan que la cantidad que le dió es la porción exacta, que lo dejen así. Haga esto antes de mirar las etiquetas de comida.
- Dele al grupo la etiqueta que es igual y muestre PPT. #11.
- Que pareen o coloquen juntas las etiquetas con los artículos de comida.
- Muestre PPT. #12 para ver las respuestas correctas.
- Puede usar diferentes artículos que los que se dan en este manual—puede usar los nuestros o tome una foto de la etiqueta de un artículo que escogió y haga copias—quite el nombre y los ingredientes.
- Discutir cuáles comidas son más saludables y porque.

Guión del Facilitador

- *Todos tenemos nuestras meriendas favoritas. A veces meriendas que parecen ser saludables no lo son y viceversa. También a veces olvidamos ver las etiquetas y no percibimos la cantidad de calorías, grasa, sodio o vitaminas que hay en nuestras meriendas.*
- *Vamos hacer una prueba a nosotros mismos, y parear comidas con las etiquetas*
- *Las reglas son (PPT. #11) & (Después): respuestas (PPT. #12.).*
- *Hablemos qué fue diferente de lo que usted pensó.*
- *¿Cuáles comidas cree que son más saludables? ¿Por qué? ¿Notó que algunas son altas en calorías, otras en grasa o azúcar?*
- *¿Vió ingredientes que usted no reconoció o almíbar de maíz alto en fructosa u otros tipos de aditivos? No son tan saludables y han sido asociados con obesidad y aumento de peso. A veces encontrará que algunas comidas son muy similares en calorías o altas en grasa. Serán similares en grasas y otros ingredientes pero altas en calorías. Recuerde, que las calorías son importantes pero si ingerimos muchas subimos de peso. Pero la grasa le ayuda a mantenerse lleno y así puede comer menos. Si usted va a comerse una comida alta en calorías más tarde, menos calorías y grasa son importantes. Si va a comer mucho más tarde, algo con más grasa será más satisfactorio. Si va a hacer ejercicio una merienda alta en calorías será mejor.*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Meriendas en fuentes según se describen en la Actividad etiquetas de meriendas comunes
- Juego de Etiquetas de meriendas comunes para cada mesa
- PPT. #11, #12 con respuestas

Notas:

Actividad 4: Ideas de Meriendas

Propósito de la Actividad

- Desarrollar una lista de meriendas saludables.

Instrucciones

- Dele a los grupos dados de meriendas y que tomen turnos tirando el dado e identifiquen meriendas simples y de bajo costo en cada categoría.
- Pida que escriban sus ideas en la *Guía para Padres* en página 27.
- Cuando los grupos hayan jugado unos minutos, pídales que compartan sus mejores ideas con los demás

Guión del Facilitador

- *Puede ser difícil identificar meriendas saludables que sean fáciles y de bajo costo para preparar.*
- *Vamos a ver si podemos sugerir algunas opciones saludables.*
- *Les voy a dar un dado que tiene diferentes categorías de meriendas saludables. Cada persona puede tirar el dado e intentar identificar una merienda en esa categoría que sea simple de hacer y de bajo costo.*
- *Si no puede pensar en algo, el grupo puede ayudar. Después puede escribir las ideas en la Guía para Padres en la página 27.*
- (Cuando los grupos hayan tenido varios minutos y ya estén terminando): *Ahora vamos a compartir las mejores ideas en cada categoría con los grupos.*
- Repasar PPT #13, #14

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- PPT #13, #14
- Un dado de merienda por cada mesa hecho en base a las instrucciones en el folleto

Notas:

Apuntes del Facilitador

Asegúrese que todos los equipos trabajen bien antes de la sesión. Tenga una extensión si la necesita y vea que el proyector trabaje con la computadora. Tenga copias de todo en caso de problemas técnicos.

Actividad 5: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repasar la importancia de meriendas saludables para los niños y los adultos.

Instrucciones

- Repasar PPT. #15
- Desafíelos a probar una idea nueva de una merienda esta semana que aprendieron en clase y que den un reporte la próxima semana.
- Díales que les tendrá un regalo a aquellos que reporten que trataron una merienda nueva (algo pequeño como una manzana, naranja u otra golosina saludable)

Guión del Facilitador

- *Hemos hablado bastante hoy acerca de las meriendas.*
- (Repase PPT. #15)
- *Me gustaría que todos probaran una merienda que escucharon hoy o una que encontraron y que es nueva, prepárela para su hijo o para usted misma.*
- *¿Cómo van con sus metas que escribieron en su Guía la semana pasada? ¿Quiénes las han logrado? Démosle una ronda de aplausos. (Muéstreles como aplaudir moviendo las manos en círculo para una “ronda de aplausos.”) Favor de escribir su próxima meta en la Guía. Recuerde, si puede cambiar una sola cosa a la semana que resulte en un comportamiento más saludable, usted estará ayudando a su familia. Denos su reporte la próxima semana, y yo tendré algo para aquellos que probaron algo nuevo.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #15

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Es particularmente importante para madres que están esperando que coman saludable. Subir mucho de peso o no suficiente peso puede dañar al bebé así como hacer el parto más difícil. Anime a las mamás a comer las mismas meriendas saludables que estamos dándole a los niños. También, anímeles a incluir comidas con calcio como leche baja en grasa, yogurt y vegetales de hojas verdes como parte de sus meriendas

Ideas para Padres de Infantes:

Use las actividades, pero enfatice que con infantes, las etiquetas de nutrición son más importantes y que las comidas no deben contener azúcar, sal o cantidades altas de grasa. Los bebés menores de seis meses no necesitan meriendas, porque al alimentarlos de pecho o biberón cuando tienen hambre es suficiente. Cuando un bebé está lleno y no quiere más, no trate de hacer que él coma. Los bebés mayores de seis meses y niños querrán comidas como frutas partidas y vegetales cocidos, cantidades pequeñas de cereal sin azúcar como Cheerios® o galletas. Los bebés y los niños pequeños no se les debe de dar comidas con pedazos grandes, como una salchicha o una manzana para morder y masticar porque pueden ahogarse.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



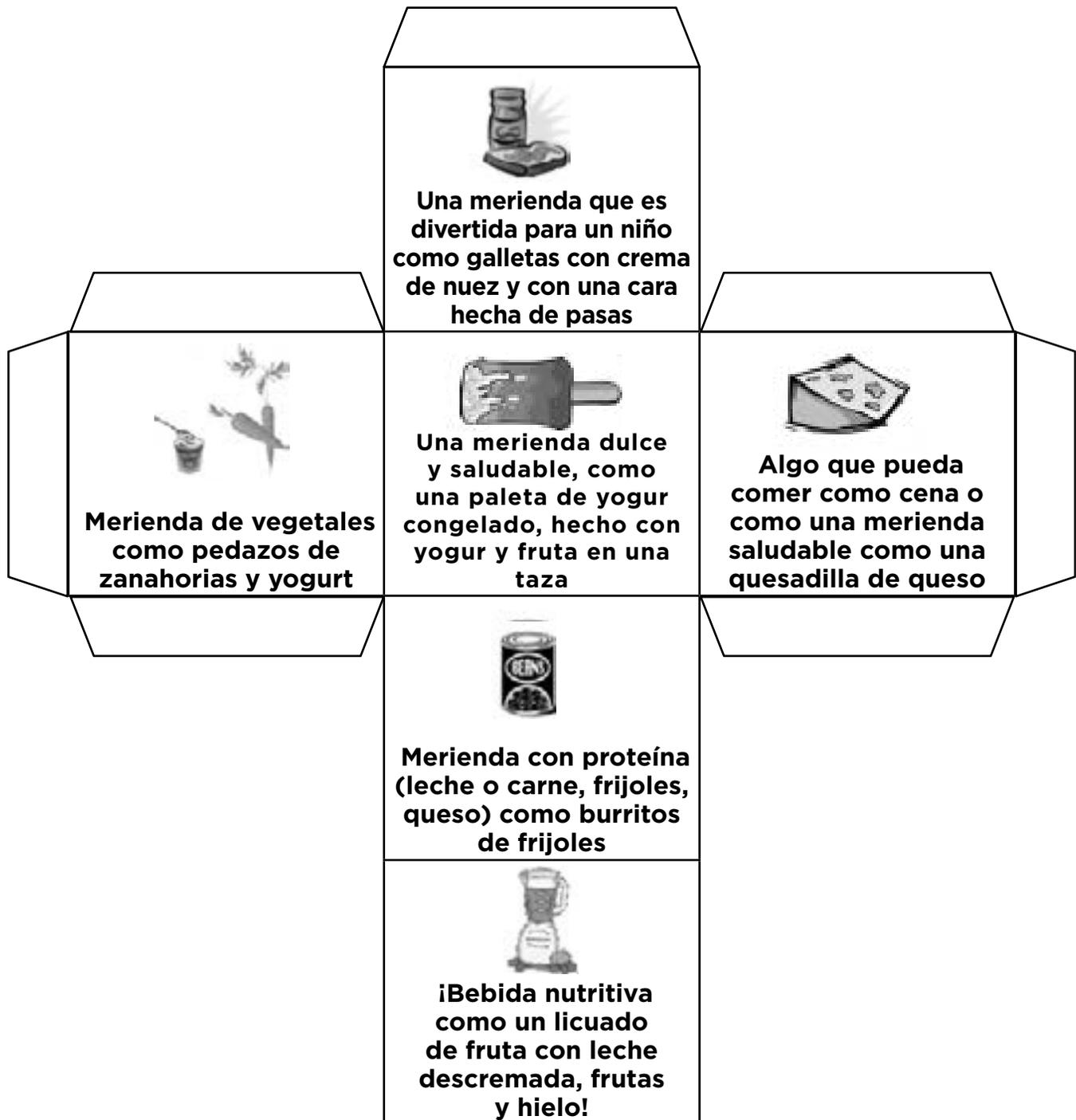
Bingo de Meriendas

Vaya alrededor del salón y vea quien puede poner sus iniciales en cada espacio. Try to find different people for each frame. Ask for their name if you don't know them.

<p>Alguien que se comió una merienda de otro país (y qué es)</p>	<p>Bebió varios vasos de agua cada día</p>	<p>A veces come vegetales como merienda</p>
<p>Come o le da a sus hijos nueces como meriendas</p>	<p>Come o le da a sus hijos yogurt como meriendas</p>	<p>Comió una manzana o naranja la semana pasada</p>
<p>Bebe o le da a sus hijos leche descremada o de 1%</p>	<p>Puede nombrar una merienda saludable para servir el Día de San Valentín (y qué es)</p>	<p>Puede nombrar una merienda divertida y saludable para niños (y qué es)</p>

Dado de Merienda

Copie este dado en papel grueso, uno para cada grupo. Doble las partes, júntelas y asegúrelas con cinta. Que todos tomen turnos tirando el dado e identificando la merienda. Si alguien tiene problemas, los otros pueden ayudarlo. Las ideas pueden ser escritas en la *Guía de Padres*. Las meriendas deben de tener más de un artículo, por ejemplo apio y crema de cacahuates



Juego de Etiquetas de Comidas para Meriendas

Paree la etiqueta con el nombre de la comida. Córtelas en tiras de papel y póngalas encima de las etiquetas de comida apropiada.

1.	PAPAS FRITAS GRANDES
2.	HELADO DE VAINILLA
3.	CACAHUATES
4.	TROZOS DE PESCADO
5.	BRÓCOLI
6.	JUGO DE MANZANA
7.	CEREAL DE GRANOLA
8.	ZANAHORIAS
9.	BURRITO DE FRIJOLES
10.	PAN DE TRIGO INTEGRAL
11.	BAGEL

<p>1.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 1 serving (176g) Servings Per Container 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>540</td> <td>Calories from Fat 230</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>26g</td> <td>40 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>4.5g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>350mg</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>68g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>6g</td> <td>24 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>8g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 35%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	540	Calories from Fat 230	%Daily Value*			Total Fat	26g	40 %	Saturated Fat	4.5g	23 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	350mg	15 %	Total Carbohydrate	68g	23 %	Dietary Fiber	6g	24 %	Sugars	0g		Protein	8g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 35%	Calcium	2%	• Iron 8%	<p>2.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 1/2 cup (65g) Servings Per Container 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>150</td> <td>Calories from Fat 90</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>10g</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>6g</td> <td>30 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>35mg</td> <td>12 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>30mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>14g</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>11g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>8%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>6%</td> <td>• Iron 0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	150	Calories from Fat 90	%Daily Value*			Total Fat	10g	15 %	Saturated Fat	6g	30 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	35mg	12 %	Sodium	30mg	1 %	Total Carbohydrate	14g	5 %	Dietary Fiber	0g	0 %	Sugars	11g		Protein	2g		Vitamin A	8%	• Vitamin C 0%	Calcium	6%	• Iron 0%	<p>3.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 1/4 cup (37g) Servings Per Container 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>220</td> <td>Calories from Fat 170</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>18g</td> <td>28 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>2.5g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>300mg</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>8g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>12 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>9g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>0%</td> <td>• Iron 4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	220	Calories from Fat 170	%Daily Value*			Total Fat	18g	28 %	Saturated Fat	2.5g	13 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	300mg	13 %	Total Carbohydrate	8g	3 %	Dietary Fiber	3g	12 %	Sugars	2g		Protein	9g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%	Calcium	0%	• Iron 4%
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	540	Calories from Fat 230																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	26g	40 %																																																																																																																														
Saturated Fat	4.5g	23 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																														
Sodium	350mg	15 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	68g	23 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	6g	24 %																																																																																																																														
Sugars	0g																																																																																																																															
Protein	8g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 35%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 8%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	150	Calories from Fat 90																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	10g	15 %																																																																																																																														
Saturated Fat	6g	30 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
Cholesterol	35mg	12 %																																																																																																																														
Sodium	30mg	1 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	14g	5 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	0g	0 %																																																																																																																														
Sugars	11g																																																																																																																															
Protein	2g																																																																																																																															
Vitamin A	8%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	6%	• Iron 0%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	220	Calories from Fat 170																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	18g	28 %																																																																																																																														
Saturated Fat	2.5g	13 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																														
Sodium	300mg	13 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	8g	3 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	3g	12 %																																																																																																																														
Sugars	2g																																																																																																																															
Protein	9g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	0%	• Iron 4%																																																																																																																														
<p>4.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 6 (95g) Servings Per Container 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>250</td> <td>Calories from Fat 130</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>14g</td> <td>22 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>2.5g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>20mg</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>430mg</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>21g</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>1g</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>10g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	250	Calories from Fat 130	%Daily Value*			Total Fat	14g	22 %	Saturated Fat	2.5g	13 %	Trans Fat	3g		Cholesterol	20mg	7 %	Sodium	430mg	18 %	Total Carbohydrate	21g	7 %	Dietary Fiber	1g	4 %	Sugars	2g		Protein	10g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%	Calcium	2%	• Iron 2%	<p>5.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 1/2 cup (82g) Servings Per Container 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>25</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>20mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>4g</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>2g</td> <td>8 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>20%</td> <td>• Vitamin C 50%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	25		%Daily Value*			Total Fat	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	20mg	1 %	Total Carbohydrate	4g	1 %	Dietary Fiber	2g	8 %	Sugars	1g		Protein	2g		Vitamin A	20%	• Vitamin C 50%	Calcium	2%	• Iron 2%	<p>6.</p> <p>Nutrition Facts Serving Size 8 FL OZ (248g) Servings Per Container 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories</td> <td>120</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>5mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>29g</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>27g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 4%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>0%</td> <td>• Iron 6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			Calories	120		%Daily Value*			Total Fat	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	5mg	0 %	Total Carbohydrate	29g	10 %	Dietary Fiber	0g	0 %	Sugars	27g		Protein	0g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 4%	Calcium	0%	• Iron 6%
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	250	Calories from Fat 130																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	14g	22 %																																																																																																																														
Saturated Fat	2.5g	13 %																																																																																																																														
Trans Fat	3g																																																																																																																															
Cholesterol	20mg	7 %																																																																																																																														
Sodium	430mg	18 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	21g	7 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	1g	4 %																																																																																																																														
Sugars	2g																																																																																																																															
Protein	10g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 2%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	25																																																																																																																															
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																														
Sodium	20mg	1 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	4g	1 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	2g	8 %																																																																																																																														
Sugars	1g																																																																																																																															
Protein	2g																																																																																																																															
Vitamin A	20%	• Vitamin C 50%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 2%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
Calories	120																																																																																																																															
%Daily Value*																																																																																																																																
Total Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																														
Sodium	5mg	0 %																																																																																																																														
Total Carbohydrate	29g	10 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	0g	0 %																																																																																																																														
Sugars	27g																																																																																																																															
Protein	0g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 4%																																																																																																																														
Calcium	0%	• Iron 6%																																																																																																																														

<p>7.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1/2 cup (61g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 10</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td>Calories</td> <td>280</td> <td>Calories from Fat 140</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>15g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>3g</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>15mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>32g</td> <td>11 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>6g</td> <td>26 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>17g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>9g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>4%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1/2 cup (61g)			Servings Per Container 10			Amount Per Serving			Calories	280	Calories from Fat 140	%Daily Value*			Total Fat	15g	23 %	Saturated Fat	3g	14 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	15mg	1 %	Total Carbohydrate	32g	11 %	Dietary Fiber	6g	26 %	Sugars	17g		Protein	9g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	4%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p>8.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 2/3 cup (89g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 6</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td>Calories</td> <td>40</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>45mg</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>9g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>11 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>5g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>460%</td> <td>Vitamin C 8%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>Iron 2%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 2/3 cup (89g)			Servings Per Container 6			Amount Per Serving			Calories	40		%Daily Value*			Total Fat	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	45mg	2 %	Total Carbohydrate	9g	3 %	Dietary Fiber	3g	11 %	Sugars	5g		Protein	1g		Vitamin A	460%	Vitamin C 8%	Calcium	2%	Iron 2%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p>9.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (198g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 1</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td>Calories</td> <td>380</td> <td>Calories from Fat 110</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>12g</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>4g</td> <td>20 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>10mg</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>1100mg</td> <td>46 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>55g</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>13g</td> <td>52 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>13g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>45%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>15%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (198g)			Servings Per Container 1			Amount Per Serving			Calories	380	Calories from Fat 110	%Daily Value*			Total Fat	12g	18 %	Saturated Fat	4g	20 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	10mg	3 %	Sodium	1100mg	46 %	Total Carbohydrate	55g	18 %	Dietary Fiber	13g	52 %	Sugars	3g		Protein	13g		Vitamin A	45%	Vitamin C 0%	Calcium	15%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1/2 cup (61g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 10																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
Calories	280	Calories from Fat 140																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
Total Fat	15g	23 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	3g	14 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
Sodium	15mg	1 %																																																																																																																																																																		
Total Carbohydrate	32g	11 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	6g	26 %																																																																																																																																																																		
Sugars	17g																																																																																																																																																																			
Protein	9g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	4%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 2/3 cup (89g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 6																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
Calories	40																																																																																																																																																																			
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
Total Fat	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
Sodium	45mg	2 %																																																																																																																																																																		
Total Carbohydrate	9g	3 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	3g	11 %																																																																																																																																																																		
Sugars	5g																																																																																																																																																																			
Protein	1g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	460%	Vitamin C 8%																																																																																																																																																																		
Calcium	2%	Iron 2%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (198g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 1																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
Calories	380	Calories from Fat 110																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
Total Fat	12g	18 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	4g	20 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
Cholesterol	10mg	3 %																																																																																																																																																																		
Sodium	1100mg	46 %																																																																																																																																																																		
Total Carbohydrate	55g	18 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	13g	52 %																																																																																																																																																																		
Sugars	3g																																																																																																																																																																			
Protein	13g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	45%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	15%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
<p>10.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (50g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 15</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td>Calories</td> <td>140</td> <td>Calories from Fat 30</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>3g</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>0.5g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>340mg</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>24g</td> <td>8 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>4g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>Iron 8%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (50g)			Servings Per Container 15			Amount Per Serving			Calories	140	Calories from Fat 30	%Daily Value*			Total Fat	3g	5 %	Saturated Fat	0.5g	3 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	340mg	14 %	Total Carbohydrate	24g	8 %	Dietary Fiber	3g	14 %	Sugars	0g		Protein	4g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	2%	Iron 8%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p>11.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (71g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 5</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td>Calories</td> <td>200</td> <td>Calories from Fat 10</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>1g</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>380mg</td> <td>16 %</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>38g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber</td> <td>2g</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td> Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>7g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>6%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (71g)			Servings Per Container 5			Amount Per Serving			Calories	200	Calories from Fat 10	%Daily Value*			Total Fat	1g	2 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		Cholesterol	0mg	0 %	Sodium	380mg	16 %	Total Carbohydrate	38g	13 %	Dietary Fiber	2g	7 %	Sugars	2g		Protein	7g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	6%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																									
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (50g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 15																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
Calories	140	Calories from Fat 30																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
Total Fat	3g	5 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0.5g	3 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
Sodium	340mg	14 %																																																																																																																																																																		
Total Carbohydrate	24g	8 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	3g	14 %																																																																																																																																																																		
Sugars	0g																																																																																																																																																																			
Protein	4g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	2%	Iron 8%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (71g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 5																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
Calories	200	Calories from Fat 10																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
Total Fat	1g	2 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
Cholesterol	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
Sodium	380mg	16 %																																																																																																																																																																		
Total Carbohydrate	38g	13 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	2g	7 %																																																																																																																																																																		
Sugars	2g																																																																																																																																																																			
Protein	7g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	6%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Patinar:</p> <p>Si el taller es en un cuarto sin alfombra dele a todos 2 hojas de papel (reciclado es mejor). Ponga música de patinar y que patinen alrededor del cuarto. Apague la música cada algunos segundos y pídales que se volteen a la persona más cercana y que le diga la idea de la merienda favorita del taller. Si su cuarto tiene alfombra entonces pídales que galopen despacio con la música por un momento, apague la música y pídales que compartan la idea y después dígaes que salten, y continúen con diferentes tipos de movimientos.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema de los niños</p>	<p>Patinar:</p> <p>Los niños en su salón también pueden patinar o hacer movimientos y detenerse cuando la música se para.</p>
<p>Actividad padres y niños basada en el tema</p>	<p>Ensalada de Frutas:</p> <p>Corte varias frutas en cuadros sin quitarles la cáscara y repártala a los padres con un plato y una área para cortar, un cuchillo plástico, 2 tenedores y 2 platos. Pídales a los padres que hablen con sus hijos acerca de la fruta—cuál es, de dónde viene, qué clase de cosas se puede hacer con ella. Después pídales que los niños toquen, huelan y prueben (cantidad pequeña) cada fruta. Entonces haga que quiten la cáscara de la fruta si es necesario y con la ayuda del niño corten los pedazos para una ensalada de fruta para dos.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p> 	<p>Libro: <i>La Oruga Muy Hambrienta</i>, por Eric Carle</p> <p>Actividad: Muestre a los niños fotos de las comidas que están descritas y que ellos le digan a usted cuáles serán mejores para que sus cuerpos crezcan y corran más rápido. Pregúnteles cuáles le darían dolor de estómago a la oruga. Ahora que los niños pretendan ser orugas y coman diferentes comidas. Cuando usted nombre una merienda que no es saludable pídales que pretendan que tienen dolor de estómago.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Wansink, B., Shimizu, M. & Brumberg, A. (2012)	Los niños que comen meriendas con niveles altos en nutrientes como queso y vegetales consumen 72% menos de calorías que los niños que comen meriendas densas de nutrientes malos como papitas.	Anime a los participantes a proveer a los niños con más de un tipo de comidas densas de nutrientes para merendar como frutas y queso o crema de cacahuete y galleta de trigo integral en vez de papitas, dulces y caramelos.
Tak, N., te Velde, S., Singh, S., & Brug, J (2010)	Proveer más frutas y vegetales en la escuela se relaciona con los niños que traigan frutas y vegetales de casa para merienda.	Anime a los padres a pedir a maestros y escuelas a enfatizar la importancia de frutas y vegetales como meriendas.
Piernas, C. & Popkin, B. (2010)	Los niños comen 3 meriendas al día. Más calorías son de postres y bebidas dulces, y ha habido un aumento sustancial en meriendas saladas y dulces entre los niños.	Informe a padres de esta información y compartan ideas de lo que los niños pueden comer y como ayudar a que los niños prefieran hacer mejor selecciones de comidas.
Ouwens, M.A., Cebolla, A., & van Strien, T. (2012)	El estudio dice que ver la televisión y el comer para satisfacer las emociones están positivamente correlacionados.	Ver televisión debe ser mencionado en el taller como relacionado con hábitos de merendar para satisfacer emociones.
Cross, A., Babicz, D., & Cushman, L. (1994)	La mayoría de los niños meriendan en las tardes con el sabor de la merienda siendo el factor más importante que influye la selección de la merienda.	Los padres pueden decir a sus niños los tipos de comidas saludables que les gustan, las que son dulces, las con sabor y saladas, y después darles esas comidas.
Wansink, B., Shimizu, M. and Camps, G. (2012)	A los niños que se les enseñaron fotos de superhéroes y se les preguntó, “¿Que comerá Batman?” - manzana frita versus papas fritas—Ellos escogieron comidas más saludables que comen los superhéroes más veces, resultando en significativamente menos calorías y más densidad de nutrientes.	Anime a los padres a usar el superhéroe favorito del niño o el personaje animado cuando platiquen de comidas saludables y mencione que el personaje probablemente come esos alimentos porque ellos son tan fuertes, felices, saludables, bellos, etc.....

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		
<ol style="list-style-type: none"> 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		
<p>Actividad 1: Bienvenida y compartir con los participantes acerca de sus opciones o las de sus hijos en cuanto a las comidas rápidas</p>		
<p>Actividad 2: Escoger comidas saludables usando un menú de comida rápida y el conteo de calorías para crear una comida</p>		
<p>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</p>		
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. Pídales 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:

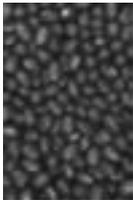
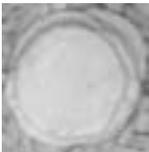
Igual, enfoque a los padres para que pongan el ejemplo aunque les tome un poco de tiempo. Recuerde discutir lo que ellos pueden hacer para tener una experiencia agradable de comer afuera conforme los bebés crecen y quieren tomar cosas de la mesa, etc.

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 (283 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.

MÓDULO 6

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Comidas de Estilo Familiar



GUÍA DEL FACILITADOR DE MÓDULO 6:

Cultivando Familias Saludables: Comidas de Estilo Familiar

Horario		Propósito
Actividad 1:..... 5 minutos	Actividad 2:.....20 minutos	El comer en familia es algo que no pasa frecuentemente en nuestro tiempo tan ocupado. Las comidas familiares tienen muchos beneficios como son comer más saludable, practicar un mejor vocabulario, mejor rendimiento académico y menos involucramiento con drogas y alcohol de parte del niño. Permite poder hablar con el niño, aprender las tradiciones, y tener mejor entendimiento con el.
Actividad 3:.....10 minutos	Actividad 4:.....20 minutos	
Resumen:..... 5 minutos		
Total:..... 60 minutos		
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los beneficios del estilo de comida familiar. 2. Resolver problemas comunes a un estilo de comida familiar. 3. Dar ideas para mejorar los tiempos de comida, que sean simples y alegres. 		
Actividades		
Actividad 1:		
Discutir comidas familiares y beneficios, y use notas Post-it®.		
Actividad 2:		
Crear tiempos de comer con lluvias de ideas, mini-clase y hacer el rol		
Actividad 3:		
Pelota de playa para infante y niños		
Actividad 4:		
Crean una comida familiar con un tema que usted elija y flores de papel para las mesas		
Actividad 5:		
Resumen y <i>Guía para Padres</i>		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios:	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con mesas para sentar de 4-6 personas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer el rol de comida familiar 2. Comida especial y flores 	<i>Guía para Padres</i> Computador/Proyector Marcadores Plumas, Registros Post-It® Notas Materiales para las flores. Haga una flor antes de clase como ejemplo Pelota de playa

MÓDULO 6: COMIDAS DE ESTILO FAMILIAR

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Memorias y beneficios del tiempo de comida familiar

Instrucciones

- Bienvenida al grupo
- Que los grupos compartan alrededor de las mesas recuerdos favoritos de una comida en familia. ¿Qué hicieron algunas personas? ¿Qué parte de comer en familia le gustó aparte de la comida?
- Discuta PPT. #2
- PPT. #3, #4: Beneficios de las comidas en familia

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. Algunos de mis recuerdos más felices son de tiempos cuando mi familia compartía una comida especial en la mesa. Piense acerca de una comida favorita que usted compartió con su familia o amigos. ¿Qué hicieron las personas y cómo actuaron? ¿De qué hablaban todos? ¿Por qué es su tiempo favorito aparte de la comida?*
- (PPT. #2) *Quiero que escriban en notas Post-It® palabras descriptivas que le vienen a la mente cuando piensen en “comidas en familia”, por ejemplo alegría o frustración, risas, pláticas etc...*
- *PPT. #3,4, Hay muchos beneficios a las comidas en familia:*
Los niños
 - *Desarrollar destrezas de auto superación, independencia y confianza*
 - *Les va mejor en la escuela*
 - *Aprender destrezas sociales como hablar con otros y compartir*
 - *Ser menos afectados por las influencias negativas de amigos*
 - *Aprende modales al observar y escuchar a los familiares*
 - *Son menos propensos a participar en las drogas y el alcohol*
 - *Estar más cercanos a sus familiares*
 - *Comer más saludable y no ser obesos*
- *¿Por qué cree usted que esto pasa? (Hablan más juntos, edifican relaciones, no pasar tiempo viendo televisión o usando aparatos electrónicos.)*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- PPT #2-#4
- Post-It® Notas

Notas:

Apuntes del Facilitador

Las investigaciones del cerebro revelan que las personas aprenden y retienen más cuando lo hacen sobre algo que ya conocen. Entonces comience preguntando qué recuerdan de las clases pasadas o cómo sus padres lo resolvieron estas situaciones con ustedes cuando eran niños.

Actividad 2: Creando Comidas Familiares

Propósito de la Actividad

- Reconocer las mejores prácticas de comidas en familia

Instrucciones

1. Pregunte: ¿Qué problemas le impiden tener comidas y refrigerios familiares? Mostrar PPT. # 5. (Escríbalos en la pizarra o cartulina)
- Hágalos saber que en la clase tratara de contestar esos asuntos.
 - Compartir unas ideas básicas de cómo crear comidas familiares alegres
 - PPT. # 6
 - Darle a cada persona en la mesa un rol y que ellos actúen una comida familiar
 - Anímelos después a discutir y ofrecer ideas. Vea lo que escribió en la pizarra y muestre si todavía hay preocupaciones con las comidas en familia. Pídale a cada mesa que compartan soluciones.
 - Que los participantes vean la Guía y las ideas para tiempo de comida en familia y pídale que señalen las 3 más importantes para ellos y que las compartan con el grupo.

Guión del Facilitador

- *Los tiempos de comida en familia son maravillosos...y pueden no ser tan buenos. ¿Cuáles son algunos de los problemas que han tenido o están teniendo con el tiempo de la comida o merienda familiar? Les voy a escribir en la pizarra y en la medida en que avancemos en la clase espero que resolvamos estos problemas. (Discuta PPT. #5: ¿Qué impedirá que mi familia tenga tiempos de comida o de merienda agradables?)*
- *Hay ciertas reglas que harán nuestras comidas en familia más efectivas. PPT. #6:*
 - *Tenga por lo menos 3 comidas en familia por semana, 4-7 si es posible*
 - *Puede ser cualquier comida o merienda regular si la familia esta junta*
 - *No use la televisión o el teléfono*
 - *Reconozca que a veces uno o dos miembros no van a estar, pero dos miembros de la familia pueden tener una comida familiar.*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT # 5, #6
- Pizarra o cartulina
- Folleto para cada uno de Drama de comida familiar
- *Guía para Padres*

Notas:

- *Estas son algunas ideas que tiene en su Guía que podemos discutir. Indique 3 que usted quiere evitar:*
 - *Conversaciones negativas*
 - *Hablar acerca de calificaciones, tareas o críticas*
 - *Temas que crean argumentos*
- *La disciplina debe hacerse afuera de la mesa*
- *Haga algo especial*
 - *Arregle la mesa, use velas y flores*
 - *Use temas, como noche Mexicana o noche Hawaiana y provea arreglos y artículos pequeños*
- *Tenga juegos de mesa o de preguntas como adivina quién o 20 preguntas.*
- *Tenga conversaciones alegres*
 - *¿Qué llevarías contigo si vamos a Disney World?*
 - *¿Cuál es su vegetal favorito? ¿Qué es lo que te gusta de él?*
 - *¿Si usted fuera un conejo en dónde le gustaría vivir?*
- *¿Cómo cree que serían las comidas en familia si usted hiciera estas ideas?*
- *Vamos a hacer algo de práctica. En cada mesa tienen instrucciones para hacer diferentes roles familiares y vamos a pretender que está celebrando una cena familiar.*

Notas:

Apuntes de Facilitador

La gente viene al taller por varias razones. Siempre inicie diciendo lo que va a enseñar y cómo ellos lo pueden usar. Pregunte qué es lo que ellos quieren aprender y trate de cubrirlo en la sesión.

Actividad 3: ¿Y qué de los Infantes y los Niños?

Propósito de la Actividad

- Identificar métodos para crear comidas familiares cuando tiene infantes o niños pequeños

Instrucciones

1. Muestre PPT. #7 y discuta información de los infantes y los niños pequeños
2. Que los participantes en las mesas hablen de otras formas para tener a los infantes y a los niños felices durante el tiempo de la comida en familia
3. Lance una pelota de playa por el cuarto. El que toma la pelota comparte una de las ideas de la mesa.

Guión del Facilitador

- *¿Cuántos de ustedes tienen infantes y o niños pequeños?*
- *¿Cuántos de ustedes han tenido problemas en lograr que sus pequeños se sienten y coman o le dejen comer su comida? Casi todos tenemos esos problemas. Aquí tenemos unas ideas que pueden ayudar (PPT #7)*
 - *A los infantes que son suficientemente grandes para comer es mejor tenerlos en una silla alta con pedazos de comida o juguetes pequeños para jugar.*
 - *Un niño pequeño sólo puede estar sentado por 10 minutos... está bien bajarlos de la mesa cuando ya terminaron.*
 - *Ellos no siempre comerán mucho como todos los demás.*
 - *Comer en familia puede ser frustrante para los niños pequeños. ¿Por qué?*
 - *Quizás quiera darles una merienda más temprano por si no comen bien durante la cena.*
 - *Haga que el venir a la mesa se convierta en un juego.*
 - *Mantenga la comida alegre con preguntas como "¿Cuántas lentejas puedes tomar con una cuchara?"*
 - *40% de los niños pequeños tienden a escoger lo que comen.*
 - *No se preocupe si ellos no quieren probar nuevas comidas, sólo siga ofreciéndolas. A veces toma 8-10 veces para que acepten nuevas comidas.*
 - *Haga todo alegre, por ejemplo pedazos de naranjas como sonrisas y mitades de uvas como ojos.*
 - *Considere tenerles un juguete en la mesa.*
 - *Recuerde, ¿Cuál es la meta para la comida familiar?*
 - * *Formar relaciones*
 - * *Tener un tiempo alegre con la familia*
 - *Para los infantes y los niños pequeños la comida no será lo más importante.*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT #7
- Pelota de playa inflable

Notas:

Actividad 4: Creando una Comida Familiar Alegre

Propósito de la Actividad

- Hacer un plan para una comida familiar con un tema

Instrucciones

1. Discutir PPT. #8, #9. Que los participantes vean la página 37 de la Guía con usted.
2. Después vean la página 38 y como grupo en la mesa diseñen un menú y decoraciones fáciles para una comida en familia con un tema que ellos elijan. Dígalos que van a hacer flores de papel para la mesa en unos momentos, y que va a ser sencillo.
3. Ponga los artículos e instrucciones de las flores de papel en la mesa y muestre PPT. #10 para que las hagan. Dígalos que si no terminan pueden seguir en la casa (4-6 hacen un hermoso arreglo).

Guión del Facilitador

- *Hay muchas maneras para hacer nuestras comidas familiares alegres y fáciles. PPT. #8, 9:*
 - *Planee con tiempo*
 - * *Planee unas 3 comidas fáciles y tenga el menú en su refrigeradora con las fechas para que todos estén presentes*
 - *Hágalo sencillo*
 - * *Use comida de restaurante junto con cosas hechas en casa como ensaladas*
 - * *Haga cantidades grandes de comida el fin de semana para comer durante la semana*
 - * *Compre pollo ya cocinado o cocine pollo o carne molida en cantidades grandes y congélelas, así puede sacar y usar para unas comidas rápidas como quesadilla y espagueti*
 - * *Tenga desayunos en la cena*
 - * *Haga sus comidas como un picnic*
 - *Coman una merienda juntos en vez de una comida*
 - *Asegúrese de que todos se sienten juntos y hablen*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT #8, #9, #10
- *Guía para Padres*
- Instrucciones para las flores de cada mesa
- Haga una flor como ejemplo antes del taller

Notas:

- **Recuerde haga todo alegre y su conversación suave y amigable**
- *Veamos la página 37 de la Guía y hablemos acerca de estas ideas. ¿Cuáles de estas les ayudarán?*
- *Vamos a crear un plan para una comida en familia con un tema que elijan. Recuerde que las comidas en familia no necesitan un tema y pueden ser sencillas, pero de vez en cuando es bueno tener un tema como noche Hawaiana o vaquera y tener comida y decoraciones sencillas.*
 - *Veamos la página 38 en su Guía y con su grupo hagan un plan de una comida sencilla (puede tener comida enlatada o congelada también) y decoraciones sencillas. También vamos a hacer flores de papel para decorar la mesa.*
 - *(Después de unos minutos ponga los artículos para las flores en cada mesa y muestre PPT. #10 para que ellos comiencen a hacer sus flores) Voy a poner los materiales que necesitan para hacer las flores. Cuando hayan terminado su plan, pueden comenzar las flores y no se preocupen si no las terminan porque pueden llevar el material a la casa y hacerlas después.*

Notas:

Actividad 5: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repase y anime a todos a tener más comidas familiares

Instrucciones

1. Discutir M.E.A.L. (PPT. #11)
2. Desafíe a cada persona a usar lo aprendido y a tener por lo menos 3 comidas o meriendas en familia juntos esta semana.
3. Pídales que usen el plan que escribieron hoy en sus Guías.

Guión del Facilitador

- *Cuando estén planeando comidas en familia recuerden M.E.A.L. (PPT. #11-Repase).*
- *Hoy hemos tenido mucha diversión creando un plan y flores para una comida familiar. Favor de ir a casa y usen lo que hemos designado para una de sus comidas esta semana.*
- *Tenga una meta de tener por lo menos 3 comidas o meriendas familiares juntos esta próxima semana y traigan un reporte para la siguiente clase.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- PPT #11
- *Guía para Padres*

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Anima a los futuros padres a tener comidas familiares juntas regularmente, incluso si no tienen hijos. Pídeles que practiquen tener conversaciones positivas e incluso que jueguen juegos de palabras y los conviertan en un hábito. Cuando sus hijos tengan edad suficiente, será una tradición familiar. ¡También mejorará la relación de los padres!

Ideas para Padres de Infantes:

Los bebés pueden presentar un desafío durante las comidas familiares. Si bien aún son pequeños, pueden sentarse en un portabebés cerca de usted durante las comidas. Cuando comienzan a sentarse y agarrar cosas, una silla alta con juguetes o alimentos para los dedos de los bebés mantendrá al bebé ocupado y será parte de la experiencia gastronómica de la familia.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Instrucciones de Actividad Comida Especial

1. Desarrolle un plan sencillo de comida y un juego o preguntas que pueda hacer a todos
2. Piense cómo va a adornar la mesa:
 - a. ¿Velas coloridas pequeñas?
 - b. ¿Mantel?
 - c. ¿Tendrá flores?
3. Vamos a hacer unas flores para su mesa.

Va a necesitar para cada flor:

- 6 servilletas de colores brillantes (si quiere un centro que contraste haga la mesa del centro de un color diferente)
- 1 pincho de bambú (puede comprarse bien barato en la tienda de comida)
- Tira enrollada (o limpiadores de tubos)
- Tijeras

Direcciones

1. Abra las servilletas y póngalas una sobre la otra.
2. Dóblelas como abanico o acordeón y continúe hasta que estén todas enrolladas.
3. Amarre el centro con la tira enrollada o el limpiador de tubos.
4. Corte las puntas en semicírculos o puntos.
5. Comience a doblar cada hoja con cuidado como pétalos.
6. Fórmelas como flores y después pegue el palo de bambú con cinta.
7. Eso es todo lo que hay que hacer.

Notas:

Actuando una Comida Familiar

Instrucciones

1. Cada persona en la mesa toma un rol. Si hay muchos en una mesa y pocos en otra se pueden mover para hacer esta actividad. Si hay 4 en la mesa saque a “Joe” o a “Amy”. Si hay 3 padres use a “Joe” o “Susy” solamente.
2. Asuma el papel de la persona que se le asignó y represente una comida familiar. Hágalo 2 veces. Primero, la forma en que siempre lo haces. En segundo lugar, hágalo como lo harían los participantes después de este taller sobre comidas familiares.

Roles:

1. Padre: El padre es usualmente severo con los niños y se preocupa de que ellos no tienen buenos modales.
2. Madre: La madre quiere comidas en familia alegres y que las disfruten todos. Ella ha hecho la comida favorita de su esposo que incluye muchos vegetales.
3. Susy: Susy tiene 3 años y no le gustan los vegetales. A ella tampoco le gusta sentarse en la mesa porque prefiere jugar con sus juguetes.
4. Joe: Joe tiene 11 años y no le gusta sentarse junto a la familia. El usualmente no habla con sus padres acerca de la escuela o de su día, pero le gusta usar el teléfono para enviar mensajes a amigos o andar con sus vecinos.
5. Amy: Amy tiene 13 años, y está muy contenta hoy por la “A” que logró en Matemáticas. El papá está muy orgulloso de ella pero se preocupa de las calificaciones de Joe.

Notas:

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema para los padres</p>	<p>Comida Familiar:</p> <p>Todos colocan sillas en un círculo, y todos menos uno se sientan. Haga el círculo grande dejando espacio entre las sillas. La persona que está de pie camina alrededor del círculo y se para en frente de cada persona diciendo, “Tengo hambre y alguien está sentado en mi silla.” Le dice esto a varias personas, y después le dice a uno, “Tengo hambre y alguien está sentado en mi silla,” después, señalando a la persona, dice “USTED”. Entonces ambos deben de correr alrededor del círculo, y la persona que llegue primero se sienta. La persona que se quedó de pie repite la actividad.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema para los niños</p>	<p>Comida Familiar para Niños:</p> <p>La misma actividad de los padres, excepto que los niños se sientan en el suelo y no en sillas.</p>
<p>Actividad padre y niño basada en el tema</p>	<p>Tapetes:</p> <p>Provea papel de construcción grande o papel tamaño legal/oficio de 8.5 x 14, vegetales y frutas partidas a la mitad y pintura. Que ellos usen la comida como sellos postales para crear tapetes para cada persona en su familia. Los tapetes también pueden ser laminados.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Fiesta Para 10</i>, por Cathryn Falwell (Está disponible en español)</p> <p>Actividad: Lea el libro y después pretenda hacer todas las cosas que ellos hacen para preparar una comida....no se le olvide que tienen que manejar el carro al supermercado.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Hammons, A. J., & Fiese, B.H. (2011)	Un análisis mayor de 17 estudios y más de 180,000 niños indicó que los niños que comparten al menos 3 comidas a la semana con los padres son menos propensos a tener sobrepeso, comen más saludable y tienen patrones más saludables de comer.	Pregúnteles a los padres sus mayores preocupaciones acerca de cuántos se afligen en relación con los logros de sus niños en la escuela, uso de drogas en el futuro, obesidad, destrezas sociales y buena relación con la familia de su adolescente. Después infórmeles que la investigación muestra que las comidas en familia ayudan con todos estos asuntos.
CASA (2010)	Las encuestas indican que los adolescentes que tienen más de 3 comidas por promedio a la semana con su familia también muestra menos involucramiento con drogas, tabaco, alcohol y otros comportamientos de alto riesgos, y los que tienen 7 comidas a la semana con su familia fueron 40 % más favorables de tener A's y B's que aquellos que tenían menos de 2 comidas.	Sugierales que si ven las calificaciones de su niño más bajas de lo que quiere que sean, que comience a tener comidas en familia los más días posibles a la semana y que vean si observan una mejoría.
Feldman S, Eisenberg M.E., Neumark-Sztainer D., Story M. (2007)	Más de 4000 adolescentes en un estudio con un 1/3 viendo televisión durante las comidas encontró que aquellos que miran televisión durante las comidas comen menos comidas saludables y beben más sodas que aquellos que no ven televisión.	Hágale saber a los padres que la televisión quita los efectos buenos de las comidas en familia. No hay formación de relaciones y menos comidas saludables.
Elgar, F. J., Craig, W., Trites, S. (2013)	El estudio de 26,000 niños y adolescentes indico una correlación positiva entre las correlaciones de estado emocional saludables, comportamiento pro-social, satisfacción de vida y comidas en familia.	La investigación indica que niños que comen comidas en familia son más felices y mucho más ajustados.

MÓDULO 7

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Temperamento, Alimentación y Actividad Física



GUÍA DEL FACILITADOR DE MÓDULO 7

Cultivando Familias Saludables: Temperamento, Alimentación y Actividad Física

Horario		Propósito
Actividad 1:15 minutos	Actividad 2:20 minutos	Los niños y los adultos tienen diferentes temperamentos que afectan cómo comen, lo que comen y cómo se ejercitan. Cuando los padres reconocen esas diferencias pueden planear comidas y actividades según las necesidades de sus niños.
Actividad 3:20 minutos	Resumen:..... 5 minutos	
Total:..... 60 minutos		
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los tipos de temperamento de los padres y de los niños. 2. Desarrollar estrategias para proveer actividades y comidas saludables de manera que el niño y los adultos puedan disfrutar en familia. 		
Actividades		
Actividad 1:		
Dé la bienvenida, discuta la comida de la semana pasada y defina qué es temperamento.		
Actividad 2:		
Ver rasgos de temperamento y buen ajuste. Determinar su temperamento y el de sus niños.		
Actividad 3:		
Repaso, escenarios de comida, actividad y temperamento, establecer estrategias.		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoints/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escenarios 2. PowerPoints 3. Posters con los rasgos de temperamentos adornado el salón 	Computadora Proyector Marcadores Plumitas /lápices Hoja de registro La Guía de Padres

MÓDULO 7: TEMPERAMENTO, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD

Actividad 1: Bienvenida y Temperamento

Propósito de la Actividad

- Identificar el concepto de temperamento

Instrucciones

Temperamento es un concepto no muy familiar, esta Guía provee información para que el facilitador tenga un mejor entendimiento. Le animamos a ver los videos de temperamento en <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>

1. Dé la bienvenida al grupo, repase la clase de la semana pasada y las comidas en familia que compartieron, y pídeles que reporten los éxitos y problemas---pida ideas de asuntos y problemas. Muestre PPT #2, los objetivos de la sesión.
2. Muestre PPT #3, y pregunte cómo eran cuando eran niños. ¿Eran desafiantes o tranquilos? ¿Les gustaban las cosas nuevas? ¿Eran penosos? ¿Eran activos? Pídeles a los participantes que compartan estos rasgos con su vecino.
3. Muestre PPT #4 y explique el temperamento. Si se puede use el video clip de <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/teachers/temperament/temperament-videos/who-is-my-child/> que explica el temperamento. (Está en inglés.)
4. Muestre PPT #5 y discuta por qué el temperamento puede ser importante para comer saludable y para los niveles de actividad.
5. Señale que el temperamento es algo con lo que ya nacemos. No es ni bueno, ni malo; es su ser básico.

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. ¿Cómo les fue con las comidas en familia esta semana? ¿A alguien le gustaría compartir una experiencia?*
- (PPT. #2) *Estos son los objetivos de hoy.*
- (PPT. #3) *¿Cómo era usted cuando era niño? ¿Les gustaban las rutinas o eran niños persistentes? ¿Les gustaban las cosas nuevas? ¿Cómo era su humor usual? ¿Eran activos?*
- (PPT #4 y el video si es posible) *Hoy vamos a hablar del temperamento. No tiene nada que ver con ser furioso, pero es su rasgo básico con el que nació; no es ni malo ni bueno*
- (PPT.#5) *El temperamento puede afectar los hábitos de cómo comemos y también cómo nos ejercitamos. Veamos unas formas en esta diapositiva.*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- PPTs #1-5
- Información de Temperamento para Facilitadores

Notas:

Apuntes del facilitador

Las actividades de rompehielos ayudan a relajarse, a conocerse mejor y a compartir información. Pueden ser tontas y alegres. Úselas para que grupos pequeños, individuos o parejas se sientan más cómodos para compartir.

Actividad 2: Temperamento y Buen ajuste

Propósito de la Actividad

- Descubrir su temperamento, el significado de buen ajuste y el temperamento del niño

Instrucciones

1. Que los participantes busquen la página 40 en sus Guías y vean los diferentes tipos de temperamentos. Muestre el video clip de <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/parents/temperament/temperament-videos/>, “Los Rasgos de Temperamentos.” Si no lo puede enseñar a la clase, mírelo usted y explique cada uno de los tipos de temperamentos y pídale al grupo que dé ejemplos de cada uno que presente.
2. Haga que los participantes señalen el número que mejor describe su temperamento en relación con comidas y actividades.
3. Que compartan con su vecino sus rasgos de temperamentos y cómo afectan sus actividades físicas y sus hábitos alimenticios.
4. Dele a los participantes un lápiz de color o una crayola y pídales que indiquen las palabras que describen a uno de sus hijos, su pareja o a un padre.
5. Discuta con su vecino cómo el niño (u otra persona que describió) puede ser afectado en sus hábitos alimenticios y en su nivel de actividad por su temperamento, y si usted piensa que eso afecta los asuntos de relaciones, hábitos alimenticios y nivel de actividad.
6. Use PPT #6, “Bondad de ajuste” para hablar acerca de reconocer los rasgos de temperamentos y cómo trabajar con ellos.

Guión del Facilitador

- *Vamos hoy a ver nuestros propios rasgos de temperamentos estudiándolos en nuestra Guía para Padres. (Use el video clip primero si es posible.)*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT #6
- Video clip de KERA
- *Guía para Padres*
- Plumas y lápices

Notas:

(De la Guía)**Temperamento y Comida**

Si usted es muy activo, le es fácil hacer ejercicio, pero le es difícil sentarse. Si necesita rutinas, comidas nuevas o ir a un parque nuevo puede ser una experiencia difícil. Cuando entendemos el temperamento de la familia nos es más fácil motivar a prácticas más saludables.

Bondad de ajuste

*Usted prefiere cenar a la misma hora todos los días, pero su esposo quiere cenar a otra hora. A usted le gusta ir a la misma alberca cada semana a nadar, pero a su niño siempre quiere ir a una diferente. Cuando los rasgos de temperamentos difieren entre los miembros de la familia puede ser causa de argumentos y frustración e interferir con el desarrollo de hábitos saludables. Pero, estar consciente de los rasgos nos permite trabajar juntos. A esto le llamamos **Bondad de ajuste**.*

Un ejemplo: *A Juan no le gusta probar comidas nuevas, pero a usted le gusta probar recetas nuevas y cosas nuevas. Pueden discutir esto y decidir que una vez a la semana usted tratará una receta nueva para servir con otras comidas que le gustan a Juan, y el tratará lo nuevo. Este es un ejemplo de cómo hacer que su mundo se ajuste con el temperamento de todos.*

- *Favor de marcar sus rasgos de temperamentos y después compartir con sus vecinos cómo estos puedan afectar su actividad física y hábitos alimenticios. (en las páginas 41-44 de su Guía)*
- *Ahora use la tabla de bondad de ajuste para identificar los rasgos de temperamento de usted y de otro miembro de su familia. ¿Cree que el temperamento de su familiar afecta sus hábitos alimenticios y su actividad física? ¿Encuentra que sus temperamentos son diferentes o tienen el mismo? ¿Cómo pueden lograr estar mejor ajustados?*
- *Comparta con alguien cual parecidos o diferentes son ambos y cómo eso puede afectar los hábitos alimenticios y la actividad física. Escriba la información en su Guía en la página 45-46.*

Notas:

Actividad 3: Escenarios

Propósito de la Actividad

- Examinar unos casos de estudios de niños y después desarrollar ideas para trabajar con su temperamento y el de su niño.

Instrucciones

1. Muestre PPT # 7 e identifique problemas que los niños y los padres pueden experimentar cuando trabajan con los temperamentos, los hábitos alimenticios y las actividades de sus niños.
2. Que los padres usen los carteles de los rasgos de temperamentos desplegados en el salón. Anímelos a que tengan sus Guías y estudien las páginas 40-44. Haga que cada grupo vaya a un cartel y preparen una lista de preocupaciones de comida y actividad, como también de soluciones que una persona con ese rasgo de temperamento pueda tener con comida o actividad física.
3. Después de un corto tiempo que se muevan al otro cartel, (si no hay tiempo sólo deje que hagan una). Anímelos a que escriban en letra grande para que se vean desde las mesas. Puede asignar ciertos rasgos a grupos para apurar el ejercicio. Repase rápidamente.
4. Dele a cada grupo los folletos de escenarios y que ellos identifiquen las estrategias que los padres puedan usar para cada uno. Ellos pueden usar los desplegados u otros.
5. Haga que los grupos compartan sus estrategias y las discutan. Si una estrategia se ve inapropiada la puede ignorar o decir que puede haber una forma mejor. (Puede pedir que algún grupo inicie con los últimos escenarios en la página por si falta tiempo.)

Guión del Facilitador

- *Veamos algunos de los desafíos de los niños y los padres con la comida y la actividad física y el temperamento. (Use PPT. #7.)*
- *Cada grupo usará un rasgo de temperamento de los que están en el salón. Identifiquen posibles soluciones a las descripciones de los rasgos que se dan en las páginas 40-44 de su Guía. Puede asignar ciertos rasgos a grupos para acelerar el ejercicio. Escriba para cada rasgo algunas soluciones para los desafíos que puedan darse. Por ejemplo, una persona bien activa que encuentra difícil sentarse a comer puede correr afuera por unos minutos antes de cenar para así quemar energía.*
- *Aquí tenemos unos casos de estudio de niños y padres. En su mesa, repáselos y desarrolle 3 estrategias que los padres puedan usar para asistir a su familia. Puede usar los que han escrito en el salón u otros.*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- Folletos de escenarios para cada mesa (2-3)
- PPT #7
- Carteles con un rasgo diferente de temperamento escrito y desplegados en el salón

Notas:

Actividad 4: Resumen

Propósito de la Actividad

- Revisar el contenido

Instrucciones

1. Revisar los objetivos de la sesión usando PPT. # 8
2. Discuta la importancia de considerar el temperamento cuando estamos motivando comportamientos saludables en nuestra familia. Pídeles que escriban una meta en sus Guías relacionada con temperamento, comida y actividad.
3. Pida a los que participan que traigan sus recetas favoritas a la próxima clase. Pida que traigan varias en caso que alguien olvide traer una. Vamos a cambiar la receta para hacerla más saludable.

Guión del Facilitador

- *¿Recuerdan los objetivos? Esto es lo que hemos estudiado (PPT. 8)*
- *Estamos discutiendo temperamentos con familias saludables porque diferentes rasgos en nuestras personalidades pueden hacer más difícil para nosotros comer bien y estar activos. El ser menos activo y quizás de un humor más serio puede que haga más difícil el salir y hacer ejercicios que alguien que disfruta ser activo. El entender esto y desarrollar estrategias para ayudarle a nuestros niños y a nosotros mismos nos ayuda a todos tener vidas más saludables.*
- *La próxima semana vamos a aprender más acerca de comprar según el presupuesto, planear comidas y sustituir ingredientes más saludables en nuestras recetas. ¿Pudieran traer por favor algunas de sus recetas favoritas la próxima clase? Vamos a intentar de hacer cambios en ellas para que tengan buen sabor, pero que sean más saludables.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #8

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Anime a las embarazadas a pensar en su pareja y cómo sus temperamentos son iguales o diferentes para entender cómo afectan sus hábitos alimenticios.

Ideas para Padres de Infantes:

Infantes con temperamentos más difíciles pueden ser muy molestos. Dé ideas para tranquilizar al bebé y animarlos a que no lo hagan con comidas dulces o bebidas.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Información de Trasfondo de Temperamento para Facilitadores

El Módulo 7 introduce a los participantes el concepto del temperamento. Una guía completa de temas donde ofrecen una serie de talleres sobre el temperamento es accesible en el sitio <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>. Usted puede hacer click en “parents” y desde allí podrá tener acceso a videos, actividades y una guía del facilitador. Aquellos de ustedes no familiarizados sobre el tema del temperamento encontrarán un resumen completo abajo para asistirlo con el Módulo 7. Lo siguiente es adaptado de Who Is My Child? producido por KERA. Encuentre una guía para facilitadores y con actividades en español, [¿Quién es mi hijo?](#)

Investigación acerca de Temperamento

Un recién nacido acaba de ser acostado al lado de su madre. ¿Quién es este niño? ¿Cómo es ella y cuándo comenzó a ser un individuo? Los investigadores han estado haciendo estas y otras preguntas relacionadas con el temperamento por muchos años. ¿Qué es lo que su investigación revela? ¿Qué debería usted saber acerca del temperamento para prepararse para enseñar este taller? El siguiente repaso explora la investigación hecha en el área de temperamento infantil. Este repaso de literatura no incluye una investigación acerca de la personalidad adulta que explora el temperamento. Para mantener un enfoque en el temperamento del niño y mirar el temperamento de los adultos sólo en cómo se relaciona con el temperamento del niño, las hojas de trabajo que usamos en este taller usan escalas y dimensiones desarrolladas a través de investigaciones hechas con niños, aún cuando le pedimos a los adultos que califiquen sus propios temperamentos.

¿Cómo es el temperamento definido e identificado?

El temperamento es definido en muchas maneras. McCall (Goldsmith et. al. 1997, p. 524) sintetizó las definiciones presentadas por muchos investigadores en una: “El temperamento consiste en consistencia relativa, disposiciones básicas inherentes en la personalidad que subraya y modula la expresión de actividad, reactividad, emocionalidad y sociabilidad.” Para este taller, **hemos definido temperamento como “el ser básico de su niño”**.

Los teoristas están de acuerdo en tres áreas mayores (Goldsmith, et.al., 1987):

- Hay una diferencia entre las inclinaciones del temperamento y acciones. La investigación muestra que a pesar de que un niño pueda tener un rasgo básico de temperamento, no necesariamente significa que todas sus acciones estarán en línea con él. Por ejemplo, un niño puede ser orientado a la rutina, pero debido a un cambio familiar, como cambiarse de casa, él puede volverse muy errático en sus rutinas.
- Los rasgos de temperamentos no cambian en el curso de la vida. Sin embargo, el modo como los individuos expresan los rasgos de sus temperamentos pueden cambiar. Por lo tanto, un niño que tiende a esquivar experiencias nuevas puede, por voluntad y destrezas que él mismo ha desarrollado, insistir en tratar cosas nuevas cuando sea adulto. Pero, sus sentimientos básicos de querer esquivar aquello todavía dominarán sus acciones. Thomas y Chess (1977) encontraron que la expresión de ciertos rasgos de temperamento sucederán posteriormente en la vida de un individuo sólo en tiempos cuando las experiencias nuevas hagan que las destrezas sean inefectivas.
- Hay una base biológica para el temperamento. Esta base biológica forma la razón que subraya el conducir la investigación del temperamento durante la infancia cuando las influencias ambientales tienen el menor impacto. Varios estudios con gemelos apoyan la aserción de que el temperamento tiene un componente genético. Mientras pueda haber experiencias en el útero que también contribuyan en el desarrollo del temperamento, más investigación en esta área es todavía necesaria.

Escenarios

Tome los siguientes escenarios e identifique el temperamento del niño y del adulto si se menciona. Después escriba 3 estrategias para ayudar a que padres e hijos trabajen mejor en los asuntos de comidas.

1. Juan tiene 2½. Él es muy intenso y tiende a ser apegado. Él siempre ha sido así. Él tiene problemas para persistir en sus tareas, raramente termina su comida por lo que regresa una hora después con hambre y quiere más comida.
2. Ellen tiene 12 años. Ella es muy independiente, muy activa y sensitiva. Ella se lleva bien con otros niños, pero tiende a tratarse a ella misma con dureza y siente que nada de lo que hace está bien hecho. Ella ha comenzado a pensar que está muy gorda aunque el doctor dice que ella está casi debajo de su peso correcto. Ella a veces no quiere comer y sólo come poco en la cena.
3. Blanca tiene 8 meses. A ella siempre se le ha dificultado estar tranquila, especialmente en la noche. Su madre le dió Kool-Aid una noche y vió que ella se puso más calmada. Pero después se le hizo muy difícil ponerla a dormir.
4. Lena tiene 6 y tiene sobrepeso según su doctor. A ella le gusta comer y llora cuando su madre le limita su comida. Cuando esta triste, su madre descubrió que algo dulce para comer es lo que la calma mejor. A ella no le gusta jugar afuera pero prefiere estar sentada en la casa jugando con sus muñecas o viendo televisión.

Actividades Adicionales

Actividad Física relacionada con el tema de los padres	Títeres de Temperamento <p>Pida a participantes que pretendan que ellos son títeres y que con cuerdas sostengan sus brazos, piernas y la cabeza. Después nombre un rasgo de temperamento y que ellos muestren como el títere se moverá con ese temperamento. Vea la <i>Guía de Padres</i> para ideas de los rasgos.</p>
Actividad Física relacionada con el tema de los niños	Pretenda Sentimientos <p>Haga que los niños pretendan que ellos son cosas vivas diferentes como un gusano, oruga, perro o gato y después diga diferentes sentimientos (o enseñe fotos), y que ellos actúen como si el animal que ellos están imitando se siente de esa forma. Recuérdele que ellos no deben tocar a nadie. Diga feliz, sorprendido, triste, asustado, infeliz o enojado (sólo si usted cree que no causará comportamiento agresivo). Haga esto con varios diferentes animales.</p>
Actividad de padre y niño basada en el tema	Máscaras de Sentimientos <p>Dar a todos un plato de papel y pídale a los padres que dibujen con sus hijos una cara feliz, triste, asustada, sorprendida y enojada en cada plato. Después que el niño levante la cara correcta cuando digan, “Feliz”, “Triste”, etc. Anímelos a que las usen en la casa para ayudarle al niño a decir sus emociones.</p>
Libro y actividad del tema para los niños	Libro: <i>Bebé, vamos a comer!</i> , por Stephan Lomp Actividad: Haga que el niño haga un dibujo o bríndeles ejemplos, y luego discuta todos los buenos alimentos para comer.

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Hughes, S.O., & Shewchuk, R.M. (2012)	Los padres que no eran tan negativos en sus temperamentos y que percibieron a sus infantes con un temperamento más negativo reportaron dificultades en hacer que comieran frutas y vegetales. Padres que eran más positivos reportaron menos problemas alimenticios acerca del temperamento del infante.	Hágales saber a los padres que si ellos son más positivos acerca de los hábitos de comer de su niño, ellos podrán encontrar otras maneras para animar el comer saludables sin importar el temperamento del niño.
Worobey, J., Lopez, M., Hoffman, D. (2009)	Reportaron varios estudios incluyendo el de ellos, se concluyó que los bebés que eran más difíciles o imposibles de calmar eran más propensos a tener sobrepeso, e infantes que se reportaron con temperamentos suaves eran más delgados por varios años después.	El temperamento sí hace la diferencia en el peso. Puede ser que a los niños se les alimente más o que se sientan con más hambre como resultado de un temperamento difícil.
Zeller, M.H., Boles, R.E. & Reiter-Purtill, J. (2008)	Las madres de niños obesos reportaron que sus niños tenían un temperamento más difícil y que era más difícil controlar sus comportamientos.	Los niños con temperamentos difíciles son más propensos a ser obesos y necesitan que los padres empiecen temprano a ayudarles a desarrollar buenos hábitos alimenticios
Christoffel, K. K., Wang, X. & Binns, H.J. (2010)	Los padres que califican a sus hijos de tener niveles altos de temperamento negativo son más propensos a usar comida para calmar a su niño.	Advierta a los padres que usar comida para calmar a los bebés les enseña a buscar comida para consuelo o recompensa y que eso aumentará posibilidad de la obesidad.
Slining, M. M. & Bentley, M. (2009)	Niveles altos en temperamentos fueron asociados con niñas delgadas mientras que aquellas que reportaron temperamentos más difíciles eran menos activas y más propensas a tener problemas de peso.	Anime a los niños que están enojados, tristes o con hambre a usar actividad física para ayudarles a vencer los sentimientos negativos.
Vollrath, M. E., Tonstad, S., Rothbart, M.K., & Hampson, S.E. (2011)	A los infantes con temperamentos que son propensos a internalizar y afligirse a veces se les daba comidas dulces para consolar y bebidas dulces, particularmente por la noche.	Anime a los padres que tratan de calmar a sus niños que encuentren formas que no sean el darles comida, y que usen agua en vez de bebidas dulces.

MÓDULO 8

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Presupuesto, Compras y Sustitución



GUÍA DEL FACILITADOR DEL MÓDULO 8

Cultivando Familias Saludables: Presupuesto, Compras y Sustitución

Horario	Propósito	
Actividad 1:10 minutos Actividad 2:20 minutos Actividad 3: 25 minutos Resumen:..... 5 minutos Total:..... 60 minutos	El comprar comida puede salir más barato si seguimos unas cuantas reglas básicas. Las familias tienen sus comidas favoritas y no quieren dejar de comerlas. Ellas pueden hacer unos cuantos sustitutos a los ingredientes que no cambiarán el sabor, pero si bajarán las calorías y la grasa.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar un plan de cómo gastar menos en comidas y meriendas saludables. 2. Identificar comidas de bajo costo, pero saludables. 3. Desarrollar un plan de sustituir con ingredientes saludables en las comidas. 		
Actividades		
Actividad 1: Bienvenida y Presupuesto para planear comidas		
Actividad 2: Juego de comprar y planear menús y comprar		
Actividad 3: Receta Re-Hacer usar sustitutos en recetas		
Actividad 4: Resumen		
Arreglo del Salón	Folleto/PowerPoint/ Materiales Necesarios:	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con varias mesas de 4-6 personas por mesa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Folleto cartas de Recetas 2. Folleto de comprar 3. PowerPoints 	Marcador/Plumas Hoja de asistencia Ofertas de varias tiendas locales —uno por cada 2 personas de 2 tiendas si es posible <i>Guía para Padres</i> Opcional: Merienda de los sustitutos dados en la Guía

MÓDULO 8: PRESUPUESTO, COMPRAS Y SUSTITUCIÓN

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Bienvenida al grupo y explicar por qué debemos de comprar sabiamente

Instrucciones

1. Bienvenida al grupo y repasar los objetivos (PPT #2).
 - Pídales que compartan en sus mesas algo que han aprendido o implementado estas semanas pasadas y que les ha ayudado o que puede ayudar a su familia.
 - Use PPT #3 para ayudar a participantes a entender por qué ellos tienen que tener un presupuesto

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. Este es nuestro último taller de la serie. ¿Pudieran compartir con alguien algo que han aprendido o implementado durante estas semanas pasadas que es nuevo o que ha ayudado a su familia?*
- *Hoy vamos a hablar acerca de comprar con un presupuesto y sustituciones de comidas saludables. (PPT #2)*
- (Repase PPT. #3) *¿Por qué queremos comprar sabiamente?*
 - *Según una encuesta por Gallup, los Americanos que ganan menos de \$30,000 al año gastan \$127 a la semana en comida, o \$18 al día. La familia promedio en muchos vecindarios ganan menos que \$19,000 al año o menos que \$365 a la semana para pagar servicios, renta, ropa, transporte y comida.*
 - *El promedio MENSUAL de beneficio por persona de SNAP es aproximadamente \$126, o \$1.40 por comida. (Información obtenida de feedingamerica.org, 2017.)*
 - *Si gastamos menos en comida, ¿Cómo pudiera ayudar eso a la familia?*
 - *Todos estos números indican la necesidad de un presupuesto para comprar comida.*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT #2,#3
- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- Papel en Blanco
- Lápices

Notas:

Actividad 2: Planeando y Comprando Comidas Económicas y Saludables

Propósito de la Actividad

- Tener ideas básicas y practicar en planear y comprar comidas sencillas

Instrucciones

- Use la Guía en la página 48.
- Repase PPT #4 y pregunte a los participantes que señalen en sus Guías las 3 cosas que son las más importantes para ellos recordar.
- Muestre las instrucciones del juego de comprar (PPT. #5.) Distribuya los juegos de comprar y todas las ofertas.
- Después, que cada grupo comparta brevemente acerca del menú y el costo total de los 3 planes. Entonces voten por quién tiene el costo más barato y las ideas más saludables que la familia pueda disfrutar.

Guión del Facilitador

- *Favor de buscar en la Guía la pagina 48, donde se enseña acerca del presupuesto y del planeamiento de comidas.*
- *(Use PPT #4,) Escriba en su Guía 3 cosas para recordar.*
- *Las maneras más importantes de reducir los gastos en la tienda son:*
 - *Escribir un plan del menú, y haga una lista de comidas.*
 - *Usar las ofertas de las tiendas para hacer el menú.*
 - *Nunca comprar con hambre, y sólo compre con la lista.*
 - *Tratar de dejar a los niños en casa.*
 - *Cuando hagan el menú, planear cocinar mayor cantidades de comida para comer después, o congelar para usarlos en otra comida.*
 - *Comprar ingredientes secos como harina, azúcar, arroz, frijoles en cantidades grandes.*
 - *Reemplazar carnes con frijoles en guisos y chili.*
 - *Las cacerolas, sopas y chilis que usan carnes en sus recetas sabrán tan bien con $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ de la carne que piden.*
 - *Comprar productos en oferta.*
 - *Tener un desayuno por almuerzo o cena—es económico.*
- *Vamos ahora a jugar un juego. (Use PPT. #5 y repase. Después reparta el Juego de Comprar y repase las instrucciones.)*
- *Favor de compartir brevemente su menú y el costo total. Vamos también a votar por el de más bajo en costo y por las ideas más saludables que su familia disfrutará.*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT slides #4, #5
- Folletos del juego de compras para cada persona (Sólo uno tiene que llenarlo ahora, pero cada participante debe tener el suyo)
- Las ofertas a cada grupo (2, 3, o 4 en cada grupo) de 2 tiendas cercanas si es posible. Puede bajarlos e imprimirlos de la página de internet de la tienda, o ir a la tienda y pedir algunos que son gratis.
- *Guía para Padres*
- Lápices

Notas:

Apuntes del facilitador

Los participantes sólo recordarán 2 o 3 cosas que usted enseñe. Enfatique los puntos más importantes de la lección varias veces en el taller.

Actividad 3: Receta Re-Hacer: Sustituir Ingredientes más Saludables en Comidas

Propósito de la Actividad

- Practicar sustituir por ingredientes más saludables

Instrucciones

- Use PPT #6 para explicar por qué usted querrá hacer sustituciones en sus comidas
- Vamos a página 50 en sus *Guía para Padres* y discutamos las ideas de sustituciones. Dele a los participantes cartas para escribir sus nuevas recetas. Después que ellos busquen socios o formen pequeños grupos para pensar cómo ellos pueden hacer las recetas más saludables.
- Después de la actividad haga que dejen las recetas en la mesa y que caminen a otras mesas con cartas en blanco para copiar por lo menos una receta. (PPT #7)

Guión del Facilitador

- *Por esto es que ustedes quieren sustituir.* (PPT. #6)
- *Usted puede sustituir artículos que tendrán el mismo buen sabor y que tengan menos grasas, calorías y azúcar*
- *Un sustituto de macarrón y queso lo redujo de 750 a 400 calorías, y todavía sabe sabroso.*
- *Un sustituto de puré de papas lo redujo de 200 a 35 calorías y tenía más nutrientes*
- *Vamos a la página 50 en su Guía, y vea las ideas de sustitución. Después busque un socio o en grupo pequeño y mire si usted puede hacer sus recetas más saludables. Yo les he dado cartas de recetas para que escriban nuevas recetas. Si usted no tiene una receta, yo tengo unas extra que puede usar.*
- *Dejen las recetas sobre la mesa y busquen en las otras mesas nuevas recetas para copiarlas en sus cartas extra. Usted las puede escribir también en sus Guías.* (PPT. #7)

Tiempo: 25 minutos

Materiales:

- PPTs #6, #7
- Cartas de Recetas (3 o 4 por cada persona, impreso en cartón si es posible)
- Recetas extras
- *Guía para Padres*
- Opcional: Proveer meriendas que usan algunos sustitutos mencionados como queso crema sin grasa, mezclado con un poco de miel en crackers de trigo integral

Notas:

Actividad 4: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repaso (PPT #8)

Instrucciones

1. Repaso PPT #8.
2. Compartir con otros lo que usted ha aprendido.
3. Resumir.

Guión del Facilitador

- *Hemos hecho bastante hoy (PPT #8), y les animo a que lleven su Guía a casa y usen las ideas para hacer un presupuesto y sustituir para ayudar a que la familia sea más saludable.*
- *Todas nuestras sesiones han sido enfocadas en una familia más saludable, para que sean activas y mantengan un peso saludable.*
- *Su Guía tiene páginas adicionales en blanco para que escriban su diario. Establezca metas cada semana para hacer actividades y comer saludable con su familia en su Guía e indique cuando usted logre las metas. Esto le ayudará a mantenerse centrado en tener una familia que crece y es saludable.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #8.

Notas:

Ideas para Embarazadas:

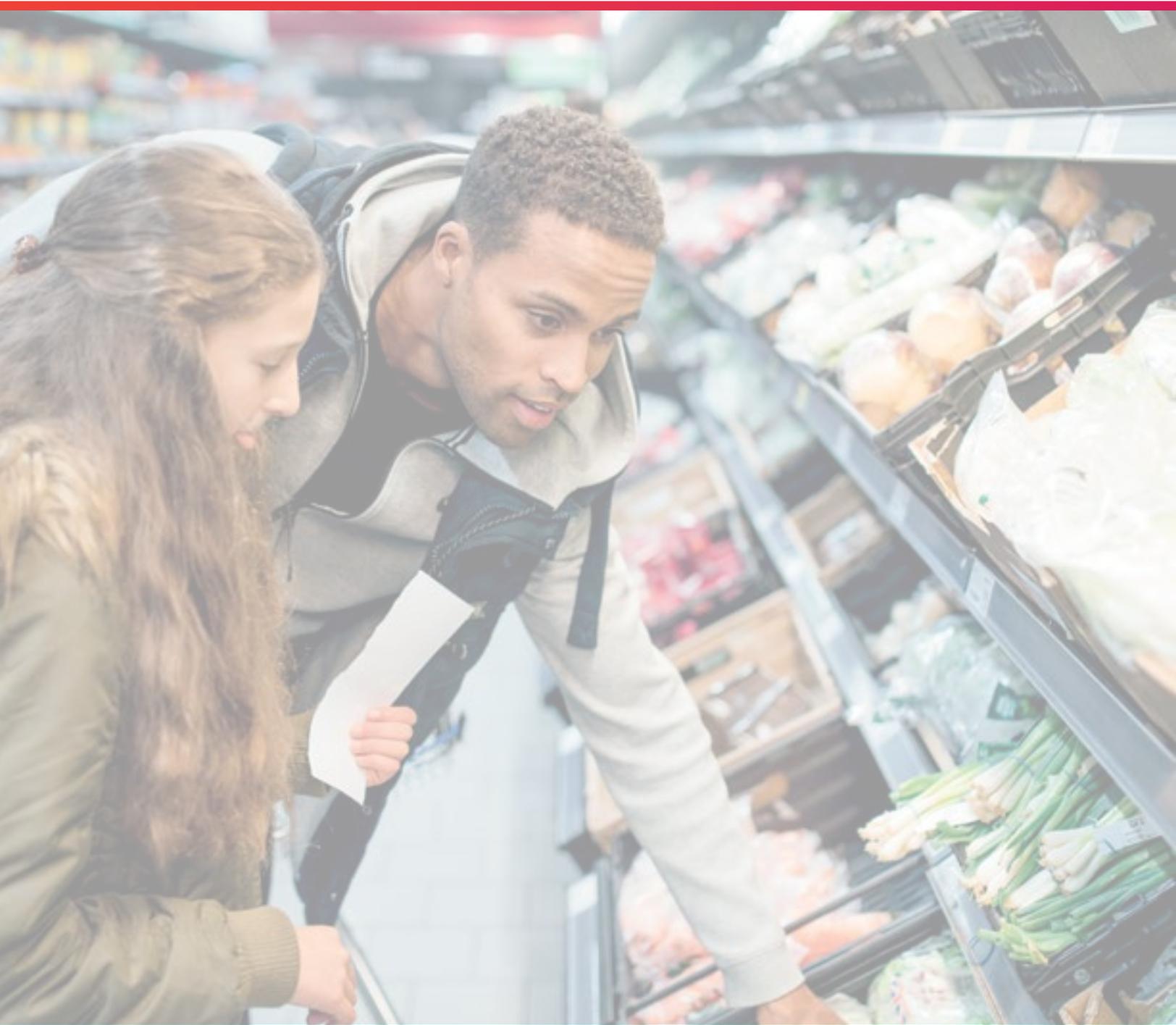
Anímelas a considerar sustituciones que proveerán mejores nutrientes para sus bebés.

Ideas para Padres de Infantes:

Recuerde a los padres de infantes que el bebé debe de tener fórmula o leche de pecho hasta un año. Entre 1-2 años la leche entera es importante porque ayuda con algunos desarrollos cruciales del cerebro en ese tiempo, y después leche baja en grasa a 2.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Juego de Comprar

- Planee cenas por 3 días para 4 personas (2 adultos y 2 niños), usando las ofertas de las tiendas.
- Vea que sean saludables, bajas en grasa y bajas en azúcar las cosas que su familia pueda comer.
- Usted y su pareja deben hacer las comidas de más bajo costo, pero las más sabrosas que puedan hacer.
- Use un ingrediente más de una vez. También, cada comida debe tener 2 frutas y/o vegetales, una proteína y un grano.
- La pareja que haga el menú más bajo en costo y mejor presentado (votación del grupo) es la ganadora.
- Las comidas pueden ser cacerolas, guisos, sopas o artículos individuales. Si cuenta como más de una categoría en un artículo escriba el nombre de la comida, como “Guiso Irlandés” en la categoría. Escriba “Guiso Irlandés” bajo el menú y después papas y tomates como vegetales, y carne de guiso como proteína.

Menú (escriba guiso, sopa, o cacerola)	Fruta/ Vegetal	Fruta/ Vegetal	Proteína	Grano	Ingredientes para comprar (Escriba todo lo que se necesita para su comida)	Costo
1						
2						
3						
Número Total de Ingredientes Comprados _____					Costo Total: \$ _____	

Cartas para recetas más saludables

Puede ser copiado en papel grueso y usado para las recetas de participantes, o para escribir las recetas que otros tengan. Provea como 4 por persona.

Receta: _____	Sirve: _____
Ingredientes: _____	Instrucciones: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Receta: _____	Sirve: _____
Ingredientes: _____	Instrucciones: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Actividades Adicionales

<p>Actividad Física relacionada con el tema para los padres</p>	<p>Compra de Relevó:</p> <p>El grupo forma 2 líneas. Tenga artículos como manzanas, naranjas, cajas de comida (como cereal) y una o dos comidas enlatadas. Los artículos deben ser los mismos y en el mismo orden en las dos líneas. La primera persona corre a la mesa y toma el primer artículo, corre de regreso y se lo pasa a la siguiente. La segunda persona corre y toma un segundo artículo, le pasa los dos a la siguiente persona y así hasta que haya un ganador. Si se les cae algo deben regresar y hacerlo de nuevo. Si los grupos son pequeños puede comenzar con varios artículos y agregar más.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema para los niños</p>	<p>Hacer una Pizza saludable.</p> <p>Haga que los niños pretendan hacer una pizza con todas las pasos necesarios. Primero tienen que ir a la tienda y comprar los ingredientes. Que pretendan manejar el carro, salirse, y empujar la carreta de la tienda, etc. Pregúnteles cuáles ingredientes se necesitan. Después dígalos que ya casi es hora para la cena y que tienen que regresar a casa, y pretendan darse prisa. Cuando lleguen a casa ellos tienen que sacar los artículos y hacer la pizza. ¡Asegúrese de que ellos lancen la masa de la pizza en el aire!</p>
<p>Actividad de padre y niño basada en el tema</p>	<p>Pizza de Fruta Saludable.</p> <p>Hágalos hacer la pizza de fruta saludable juntos. Provea tortilla cocinada, pan de pita, rosquilla delgada o rodajas de sándwiches. Tenga yogurt de fruta y mermelada de crema de queso baja en grasas, (puede mezclarla con miel o mermelada de fruta). Ponga la mermelada en vasos pequeños de 3 o 5 oz., vasos de papel, junto con una variedad de fresas, naranjas mandarinas enlatadas, duraznos enlatados y pedazos de piña enlatados (u otras frutas). Provea platos pequeños, que los padres y el niño escojan las frutas y las mermeladas que quieran usar. Deles una cuchara y un tenedor de plástico y que ellos preparen sus pizzas de frutas.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>El Supermercado</i>, por Angela Leeper</p> <p>Actividad: Después de leer el libro usted puede hacer una sopa como la que hacen en el libro, o actúen el libro, que cada niño sea un animal diferente y la maestra sea la mujer.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Leibtag, E. S. and Kaufman, P. (2003)	Aquellos en vecindarios de bajos ingresos tienden a salir de su vecindario para compras que no sean WIC.	Pregúnteles a los participantes dónde hacen sus compras y por qué. Si ellos salen de su área, hábleles acerca de maneras de obtener productos más baratos en sus tiendas locales.
Hirsch, J.A., & Hillier, A. (2013)	Aquellos en vecindarios más pobres tienen menos disponibilidad de productos de marcas de tiendas que puedan ser a costos más baratos.	Discuta si el costo de transporte compensará el dinero ahorrado al comprar productos de la marca de la tienda de supermercados grandes que están más lejos.
Carlson, A. & Frazao, E. (2012)	Un reporte de USDA encontró que en general las comidas saludables cuestan menos que las comidas menos saludables que son altas en grasas, azúcar u/o sodio.	Discuta con participantes que a pesar de que hay un malentendido común de que las comidas saludables cuestan más, en verdad cuestan menos que las comidas menos saludables.
Zick, C. D., Smith, K. R., Fan, J. X., Brown, B. B., Yamada, I., & Kowaleski-Jones, L. (2009)	Los riesgos de obesidad son más altos en áreas donde hay oportunidades limitadas para comprar, donde los precios son más altos y la disponibilidad de comidas más saludables es menos.	Anime a los participantes a ver los precios y la disponibilidad de comidas saludables en sus tiendas locales, a hablar con la tienda y requerir otros artículos de comida.

BIBLIOGRAFÍA

- Akhtar-Danesh, N., Dehghan, M., & Merchant, A. T. (2012). Childhood obesity, prevalence and prevention. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 12(2), 1.
- Bell, A. C., Bennett, C.-A., de Silva-Sanigorski, A. M., Nichols, M., & Swinburn, B. A. (2009). Assessing the intake of obesity-related foods and beverages in young children: comparison of a simple population survey with 24 hr-recall. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Actividad*, 6, 71.
- Boudreau, A. D. A., Kurowski, D. S., Gonzalez, W. I., Dimond, M. A., & Oreskovic, N. M. (2013). Latino Families, Primary Care, and Childhood Obesity. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(3), S247-S257.
- Bravata, D., Smith-Spangler, C., & Sundaram, V. (2007). Using pedometers to increase physical Actividad and improve health. *JAMA*, 298(19), 2296.
- CASA (2010). The importance of family dinners VI. *The National Center on Addiction and Substance Abuse*, Columbia University.
- Carlson, A. & Frazao, E. (2012). Are healthy foods really more expensive? It depends on how you measure the price. *Economic Información Bulletin No. (EIB-96)*. 50.
- Centrella-Nigro, A. (2009). Hispanic children overweight: Causes and intervention. *Pediatric Nursing*, 35(6), 352-356.
- Chang, H.-H., & Nayga, R. M., Jr. (2009). Television viewing, fast-food consumption, and children's obesity. *Contemporary Economic Policy*, 27(3), 293.
- Chen, X., & Brogan, K. (2013). Developmental trajectories of overweight and obesity of US youth through the life course of adolescence to young adulthood. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, (3), 33-42.
- Chomitz, V. R., Ebbeling, C. B., Ellenbogen, S. J., Feldman, H. A., Ludwig, D. S., & Osganian, S. K. (2006). Effects of decreasing sugar-sweetened beverage consumption on body weight in adolescents: a randomized, controlled pilot study. *Pediatrics*, 117(3), 673.
- Committee on Nutrition (2001). American Academy of Pediatrics: The use and misuse of fruit juice in pediatrics. *Pediatrics*, 107(5), 1210- 1213.
- Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics*. 127(6), 1182-9.
- Cross, A., Babicz D., & Cushman L. (1994). Snacking patterns among 1,800 adults and children. *Journal of American Dietetic Association*. 94(12), 1398-1403.
- Davis, B. & Carpenter, C. (2009). Proximity of fast-food restaurants to schools and adolescent obesity. *American Journal of Public Health*, 99(3), 505-510.
- Dowray, S., Swartz, J. J., Braxton, D., & Viera, A. J. (2013). Potential effect of physical Actividad based menu labels on the calorie content of selected fast food meals. *Appetite*, (62) 173- 81.

- Elgar, F. J., Craig, W., & Trites, S. (2013). Family dinners and mental health in Canadian adolescents. *Journal of Adolescent Health, 52*, 433-438.
- Ephraim, P. (2013). Exploring food purchase behavior of low-income households how do they economize? *Current Issues in Economics of Food Markets*, No. 747-07.
- Feldman, S., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2007). Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 39*, 257-263.
- Flores, G., & Lin, H. (2013). Factors predicting severe childhood obesity in kindergarteners. *International Journal of Obesity, 37(1)*, 31.
- Godbey, G. C., & Mowen, A. J. (2010). The benefits of physical Actividad provided by park and recreation services: The scientific evidence. *NRPA Research Series*, Ashburn, VA: National Park and Recreation Association.
- Goldsmith, H. H., Buss, K. A., & Lemery, K. S. (1997). Toddler and childhood temperament: Expanded content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of environment. *Developmental Psychology, 33(6)*, 891-905.
- Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. A., & McCall, R. B. (1987). Roundtable: What is temperament? *Four approaches. Child Development, 58*, 505-529.
- Grier, S., & Kumanyika, S. (2006, Spring). Targeting interventions for ethnic minority and low- income populations. *The Future of Children, 16(1)*, 187.
- Hammons, A.J. & Fiese, B.H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics, 127(6)*, 1565-74
- Hassink, S. G. (2006). Fed up! winning the war against childhood obesity. *Environmental Health Perspectives, 114(5)*, A318.
- He, M. & Evans, A.,. (2007). Are parents aware that their children are overweight or obese? Do they care? *Canadian Family Physician, 53(9)*, 1493-9.
- Hirsch, J. A., Hillier, A. (2013). Exploring the role of the food environment on food shopping patterns in Philadelphia, PA, USA: A semiquantitative comparison of two matched neighborhood Grupo s. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 10(1)*, 295-313.
- Hobin, E. P., Hammond, D. G., Daniel, S., Hanning, R. M., & Manske, S. R. (2012). The Happy Meal® effect: the impact of toy premiums on healthy eating among children in Ontario, Canada, *Canadian Journal of Public Health, 103(4)*, 244.
- Hodges, E. A., Smith, C., Tidwell, S., & Berry, D. (2013). Promoting Physical Actividad in Preschoolers to Prevent Obesity: A Review of the Literature. *Journal of Pediatric Nursing, 28(1)*, 3.
- Kondro, W. (2009). Childhood obesity. *Canadian Medical Association Journal, 181(9)*, 206.
- McDonnell, P. J. (2011, June 1). Let's let Ronald live on: quit clowning around. *Ophthalmology Tiempos, 36(11)*, 4.

- Moore, L. V., Diez Rouz, A.V., Nettleton, J. A., and Jacobs, D. R., (2008). Associations of the local food environment with diet quality—a comparison of assessments based on surveys and geographic Información systems: The multi-ethnic study of atherosclerosis. *American Journal of Epidemiology*, (167), 917-924.
- Morrison, H., Power, T. G., Nicklas, T., & Hughes, S. O. (2013). Exploring the effects of maternal eating patterns on maternal feeding and child eating. *Appetite*, 63, 77.
- Opalinski, A. (2013). Cultural Perspectives of Childhood Obesity in Haitian and Hispanic Children. *Journal for Nurse Practitioners*, 9(3), 149.
- Ouwens, M.A., Cebolla, A., & Strien, T. van (2012). Eating style, television viewing and snacking in pre-adolescent children. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1072-1078.
- Piernas C. & Popkin B.M. (2011). Increased portion sizes from energy-dense foods affect total energy intake at eating occasions in US children and adolescents: patterns and trends by age Grupo and sociodemographic characteristics, 1977-2006. *American Journal of Clinical Nutrition*, 94(5):1324-32.
- Powell, L. M., Auld, M. C., Chaloupka, F. J., O'Malley, P. M., and Johnston, L. D., (2007), Associations between access to food stores and adolescent body mass index. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 33, S301-S307.
- Rawlins, E., Baker, G., Maynard, M., & Harding, S. Perceptions of healthy eating and physical Actividad in an ethnically diverse sample of young children and their parents: the DEAL prevention of obesity study. (2013). *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 26(2), 132.
- Reed J., Frazão, E., & Itskowitz, R., (2004). How much do Americans pay for fruits and vegetables? AIB-790, USDA, Economic Research Service.
- Robinson T.N., Borzekowski, D.L.G., Matheson, D.M., (2007). Effects of fast food branding on young children's taste preferences. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, (161), 792-797.
- Sadler, C. (2003). Growing pains: fast food and lack of exercise are putting today's children at risk of developing type 2 diabetes. *Nursing Standard*, 17(21), 16.
- Sherman, N. W. (2007). Children, schools, and fast food. *JOPERD--The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(4), 12.
- Simon, M. (2005). Junk food's health crusade: how Ronald McDonald became a health ambassador, and other stories. *Multinational Monitor*, 26(3-4), 31.
- Smith, K. H., Stutts, M. A., Williams, S. A., & Zank, G. M. (2011). Nutrition Información and children's fast food menu choices. *Journal of Consumer Affairs*, 45(1), 52.
- Souto-Gallardo, M.C., Jimenez-Cruz, A., Bacardi-Gascon, M., (2011). Parents' perception of weight status of Mexican preschool children using different tools. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 61(4):382-8.

- Tak, N., Te Velde, S., Singh, A., Bruj, J. (2010). The effects of a fruit and vegetable promotion intervention on unhealthy snacks during mid-morning school breaks: results of the Dutch Schoolgruitem Project. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, (6):609-15.
- Tandon, P.S., Wright, J., Zhou, C., Rogers, C.B., & Christakis, D.A. (2010). Nutrition menu labeling may lead to lower-calorie restaurant meal choices for children. *Pediatrics*, 125(2), 244-248.
- Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Tschann, J. M., Gregorich, S. E., Penilla, C., Pasch, L. A., de Groat, C. L., Flores, E., ...Butte, N. F. (2013). Parental feeding practices in Mexican American families: initial test of an expanded measure. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Actividad*, 10, 6.
- Tudor-Locke, C., Johnson, W.D., & Katzmarzyk, P.T. (2010). Frequently reported Actividades by intensity for U.S. adults: *The American Tiempo Use Survey*. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(4), 13-20.
- Umstattd Meyer, M. R., Sharkey, J. R., Patterson, M. S., & Dean, W. R. (2013). Understanding contextual barriers, supports, and opportunities for physical Actividad among Mexican- origin children in *Texas border colonias: A descriptive study*. *BMC Public Health*, (13), 14.
- Wansink, B., Mitsuru S. and G. Camps (2011), Priming Children to Make Healthier Fast Food Choices," *Pediatric Obesity*, 7(2), 121-123.
- Wansink, B., Shimizu, M., & Brumberg, A. (2012). Association of nutrient-dense snack combinations with calories and vegetable intake. *Pediatrics*. (10). 2011-3895.
- White, J. (2013). Research news: Early Resultados : Food insecurity, obesity high in low-income Latino families. *California Agriculture*, 67(01), 7.
- Yu, H. (2011). Parental communication style's impact on children's attitudes toward obesity and food advertising. *Journal of Consumer Affairs*, 45(1), 87.
- Zick, C. D., Smith, K. R., Fan, J. X., Brown, B. B., Yamada, I., & Kowaleski-Jones, L., (2009). Running to the store? The relationship between neighborhood environments and the risk of obesity. *Social Science and Medicine*, 69, 1493-1500.

CONSEJOS PARA LIDERAR TALLERES EXITOSOS



FACILITANDO LOS TALLERES

Adaptado de Who is My Child? Understanding Children's Temperaments KERA, 2006.

Esta guía es una herramienta para ayudarle a usted a ser más efectivo como un facilitador de este programa. Las ideas serán de ayuda, ya sea que sea nuevo en entrenar padres o lo haya estado haciendo por muchos años. Como un facilitador de talleres, usted será responsable de compartir información a sus participantes y de proveer oportunidades para que ellos hagan preguntas y se desarrollen de manera que puedan usar esta información con sus familias.

Usted puede que sea un facilitador con experiencia. Si así fuera el caso, usted quizás ya desarrolló sus propios métodos de prepararse y cómo conducir los talleres. Si usted es un facilitador nuevo, o si sólo quiere repasar alguna información útil, esta sección puede ayudarle. Usted encontrará información útil en todo, desde envolver a su audiencia hasta promover su taller. Si usted está trabajando con un co-facilitador, usted querrá revisar el currículo, bosquejarlo juntos y decidir cómo dividir las presentaciones, discusiones y actividades entre ustedes.

Cuando esté presentando su taller piense **“PARENTS!”**

Preparación

Adultos y el aprendizaje básico

Rol como facilitador

Envolver a sus participantes

Necesidades de los participantes

Traduzca del conocimiento a la práctica

Salón (Arreglo del salón)

Preparación

Use la hoja de planificación del facilitador que esta al principio del manual. Examine su equipo: micrófonos, tablas, VCR, televisión, proyector, sostenedor de tablas, pantalla, etc. ¿Están funcionando bien? ¿Y qué tal si algo se daña? ¿Tiene repuestos? Quizás quiera tener una bombilla extra, o preparar algunas copias de tus transparencias en caso de que su proyector tenga problemas. ¿Puede ser escuchado en la parte de atrás del salón?

Si no es así, planee en tener un micrófono y probarlo antes del taller. Conozca su edificio y su salón. Visite su edificio y su salón antes de la presentación si es posible. Esto le permitirá planear el arreglo de salón. Identifique la localidad de los baños, el agua y donde están los teléfonos. Asegúrese de proveer esta información (usted querrá hacer una tabla) para los participantes. Tenga todos los materiales y copias necesarios antes de sus talleres.

Rol como Facilitador

Su rol como un facilitador es ayudar a sus participantes a entender la información que usted tiene que presentar y proveerles la oportunidad para desarrollar sus destrezas.

Sus participantes del taller esperaran que usted:

- Reconozca su experiencia y conocimiento y edifique en ello.
- Tenga buen control del tiempo.
- Cubra lo que diga que va a cubrir.
- Se enfoque en desarrollar relaciones, no sólo el contenido.
- Provea información que ellos puedan relacionar con lo que ya saben.
- Dé ejemplos concretos y un entendimiento de cómo aplicar la información que se les da.
- Provea actividades que les permitan dirigir lo que aprenden y cómo lo aprenden.
- Entender que el aprendizaje será afectado significativamente por el estado de sentimientos, pensamientos y físico.
- Contestar por los participantes.

QHEEPM: ¿Qué Hay en Esto Para Mí?

Algunos apuntes para tener en cuenta:

- Sus participantes son responsables por su propio aprendizaje.
- Véase como un compañero en el proceso de aprendizaje y trate a sus participantes como iguales.
- Reconozca la pericia de los participantes, así como la suya, y anímelos a compartir en formas apropiadas.
- Cree un ambiente de aprendizaje que sea seguro, confortable y que anime a compartir y a aprender.
- Recuerde que la investigación ha señalado que la gente debe estar envuelta en nuevas actividades durante su entrenamiento cada 8-10 minutos para mantener el interés.
- Provea materiales en cada mesa para que los participantes “puedan jugar,” como marcadores, notas Post-it, plastilina y limpiadores de tubos.
- Sea amigable y muestre interés por sus asistentes.
- Pregunte por opiniones y permita tiempo para responder.
- De tiempo suficiente para preguntas. ¡Si usted no conoce las respuestas, está bien!
- Hágales saber a los participantes que usted buscará y traerá o les enviará la respuesta.

Adultos y el Aprendizaje Básico

Los adultos tienen diferentes estilos de aprendizaje. Unos aprenden mejor haciendo las cosas. Otros necesitan oír las cosas para poder aprenderlas, otros aprenden mejor viendo y otros hablando de los conceptos. Provea actividades de aprendizaje que enfatizen todos estos estilos de aprendizaje. También los adultos traen experiencia y conocimiento al salón de aprendizaje.

Necesidades de la Audiencia

Sus participantes aprenderán mejor cuando estén cómodos. Provea bocadillos, agua y asientos confortables. Sea consciente de los cambios de humor de los participantes. Si la gente se ve que está aburrida y cansada, hágalos que se muevan, que se paren, o haga una actividad diferente. La audiencia necesita sentirse exitosa como padres y como participantes. Agradézcales por sus comentarios, enfatice cuando ellos compartan den el ejemplo de ser buenos padres.

Cuidando las Necesidades de Su Grupo

Deles permiso de moverse durante el taller cuando ellos lo necesiten. Deles permiso de pasar o “ir a pescar.” Habrá tiempos cuando alguien no quiera compartir en la discusión en grupo pequeño o grande. Hágale saber a los participantes con tiempo que ellos pueden pasar si así lo desean. También, dígales que todos ocasionalmente soñamos de día y no oímos lo que se dijo. Si eso pasa, y usted les ha preguntado algo, ellos pueden decir, “perdón, me fui a pescar.” Es una forma alegre y no amenazante de admitir que no se está poniendo atención.

Traduzca del Conocimiento a la Práctica

A través del taller, pregunte cómo las ideas presentadas pueden ser aplicadas en la vida de los participantes. Una meta para los facilitadores es asegurarse de que la información del taller sea llevada a la interacción diaria. Al esforzarse continuamente en la aplicación práctica de la información, usted está reforzando la necesidad de empezar a incorporar esa información en la familia.

Algunas maneras de hacer esto incluyen:

- Cuando un participante hace una pregunta, vea si otros tienen el mismo problema y pregunte cómo ellos lo resuelven.
- ¡Repase, repase, repase! El contenido debe ser revisitado en alguna forma (por discusión, actividades, video, escritura) para que sea recordado y aplicado.
- Hágallo alegre y use actividades para repasar.
- Revise la información en otro tiempo después de ese taller. Si usted tiene la oportunidad para contactar a sus participantes del taller, o los tiene en otro taller, pregúnteles si ellos han usado las ideas y cómo las han trabajado.
- Anime a los participantes a sacar su material una vez a la semana por todo el mes y que lo repasen. Ellos serán más propensos a aplicarlo a sus vidas.

Salón: Arreglo del Salón

La forma como está arreglado el salón es crítico para el proceso de aprendizaje. Un salón con sillas de estadio donde las sillas son pequeñas y el espacio para las piernas es incómodo motivará a los participantes a pensar acerca de qué incómodos ellos están, en vez del contenido del taller. Evite las frustraciones de último minuto sabiendo cómo está su salón y su arreglo con anticipación.

Un Buen Arreglo del Salón:

Asegúrese de que el salón está bien iluminado, con sillas confortables y con mucho espacio para las piernas. Pida un salón que tenga mesas y sillas, para darles a los participantes más espacio y para permitirles a ellos puedan escribir, mover sus brazos, inclinarse y tener un lugar para sus manos. Arregle el salón para que sus participantes se puedan ver y que puedan ver el monitor de video y la pantalla del proyector. Ponga mesas de 4 a 6 participantes en cada mesa. Vea que haya una mesa en el frente para sus cosas. Ordene una mesa en la parte de atrás para bocadillos y otra para cualquier muestra que usted desea usar. Si no tiene mesas, arregle las sillas en semicírculos. Los materiales que serán necesitados por los participantes pueden ser puestos en el piso en frente de cada semicírculo. Si no tiene mesas, puede proveer cuadernos duros o incluso libros con superficie para escribir. Si tiene sillas fijas como sillas de estadio, anime a grupos de tres que se volteen para formar un grupo. Vea la iluminación del salón y las ventanas. ¿Reflejará la luz del sol y causará problemas? Pregunte si las láminas pueden ser puestas en la pared. Si no, compre láminas adhesivas o copie sus tablas en papeles de 11x17, y póngalas en cada mesa como las vaya necesitando. Vea dónde están localizados los audiovisuales.

¿Qué Acerca de los Obstáculos de Asistencia?

A veces es difícil para los participantes asistir los talleres. Las horas de trabajo, el cuidado de niños, los problemas de transporte, o sentirse incómodo con lo que nos rodea pueden prevenir a los padres a que asistan. Pregúntese usted, ¿Qué es lo que impedirá a los padres atender? Las familias quizás no tengan cuidado de niños o transporte. Los padres con orden de la corte quizás se sientan incómodos asistiendo a un taller dado en una oficina de servicio social. Los trabajadores con horarios cambiantes quizás no puedan asistir en la noche. Identifique los obstáculos que tendrán los padres que usted está esperando educar y luego desarrolle estrategias para eliminar esos obstáculos.

Obstáculos: Las familias a veces necesitan cuidado de niños

Soluciones:

- A los padres se les puede cobrar por el cuidado de niños en el sitio.
- El costo del cuidado del niño puede ser incluido en el costo del taller si usted está cobrando una cuota.
- Si los padres no pueden pagar el cuidado del niño, pida a grupos de jóvenes como los de las organizaciones de servicio de la escuela preparatoria o grupos de jóvenes de las iglesias, para que ellos provean el cuidado.
- A veces los líderes de jóvenes están dispuestos a supervisar este proceso.
- Ofrezca el taller en dos noches diferentes, y pida a los padres que intercambien el cuidado de los niños.
- Si el taller es ofrecido en un centro de cuidado de niños, pregúntele al director si sería posible que el centro prevea el cuidado infantil.
- Ofrecer el taller y proveer cuidado infantil puede ser una deducción de impuestos del negocio.

Obstáculo: Transporte**Soluciones:**

- Para muchas familias, el transporte es un obstáculo.
- Provea transporte por bus o microbús para el programa.
- Provea pases de buses a los que asistan.
- Planee su programa a una distancia que sus participantes puedan caminar.
- Haga arreglos para que los grupos caminen juntos, o para aquellos en áreas peligrosas que sean acompañados para el taller.
- Ofrezca los talleres en los clubes de los apartamentos o en las oficinas de la autoridad de la vivienda.

Obstáculo: El idioma**Soluciones:**

- Los participantes no atenderán programas si no pueden entender el idioma usado.
- Si la mayoría de su población que desea educar habla otro idioma, busque un facilitador o co-facilitador que hable el idioma de ellos.
- Pida a alguien que traduzca por usted conforme usted facilita.
- Provea materiales por escrito en el idioma de sus participantes.
- Cuando usted envíe información acerca de su programa haga énfasis en el hecho de que ofrecerá traducción.
- Planee dos talleres: uno en inglés y el otro en el idioma de la mayoría de sus participantes.

Obstáculo: Incentivos**Soluciones:**

- Provea incentivos como meriendas y premios para los madrugadores que le ayuden a animar la asistencia.
- Provea comidas o meriendas.
- Pida a los participantes o promotores que le ayuden con las comidas y meriendas. Ellos pueden proveer platos de comidas o tomar turnos en proveer meriendas.
- A los voluntarios u organizaciones de servicio pueden pedirles que provean comidas o refrescos.
- Se pueden requerir donaciones de meriendas a las tiendas locales.
- Algunos restaurantes de comida rápida puedan donar o proveer descuentos a grupos sin fines de lucro para comidas que se puedan recoger o ser llevadas al taller para ser distribuidas.
- Dé certificados que verifiquen asistencia y el número de las horas del taller.
- Los premios para los madrugadores son buenos incentivos para participantes renuentes y jóvenes, también como un bono bueno para todos los que asisten al taller.

- Los negocios locales usualmente proveen descuentos o regalos como boletos para el cine, patinaje, boliche, libros para y acerca de niños, juegos o juguetes que motiven interacción con los niños.
- Usted puede obtener folletos, libros e información gratuita acerca de niños de los departamentos de salud, oficinas de Cooperación de Extensión, Cruz Roja, y grupos como Asociación Americana del Corazón y Asociación Americana de los Pulmones.
- Muestras de productos de compañías también son incentivos buenos para padres. Si usted tiene una compañía local que produce artículos que los padres puedan usar, llámeles y vea si ellos le pueden proveer muestras.
- Involucre a los negocios locales pidiéndoles que donen meriendas y premios.
- Ofrezca certificados de culminación del programa a los participantes.

¡Boletos!

Distribuya boletos (disponibles en tiendas de descuento y variedades) para que los participantes los coloquen en una rifa para premios. Los participantes pueden escribir sus nombres en la parte de atrás de los boletos y depositarlos en una canasta. Dé boletos por regresar a tiempo de los descansos, para honrar a aquellos que comparten *Pequeños Bocaditos*, *Grandes Pasos* ideas, y como recompensas alegres por las carreras y actividades durante el taller. Usted debe asegurarse que todos reciban al menos un boleto. Los premios pueden ser certificados de comida rápida, libros, juguetes pequeños, meriendas saludables, pelotas u otro equipo de acción.

