



CHS3

CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES

Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo

Tiempo: 70 minutos

¿Se sienten en ocasiones confundidos por todo lo que escuchan sobre comer saludable? ¡No están solos! A muchos de nosotros nos es difícil entender toda la información disponible. Un buen comienzo es aprender los grupos alimenticios básicos y las porciones de cada uno. Esta lección les enseñará sobre todos los grupos alimenticios con un enfoque especial en las frutas y verduras. Aprender cómo elegir inteligentemente los alimentos puede energizar su cuerpo y su mente.

OBJETIVOS:

- Identificar los cinco grupos alimenticios básicos (frutas, verduras, granos integrales, proteínas y lácteos).
- Proporcionar un ejemplo de una porción para uno de los grupos.
- Probar una nueva fruta o verdura.

CONFIGURACIÓN

- Revise e imprima la lista de recursos. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Si utiliza el material opcional para la demostración, prepare la mesa de demostración.
- Prepare las estaciones de cocina para los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Pídale a los participantes que nombren su fruta o verdura favorita y expliquen por qué la prefieren. **(Dele a todos la oportunidad de hablar.)**

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

- Ponga el video o muestre el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 Minutos)

- Los participantes cocinarán y probarán una crema de jitomate.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar sus cremas mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).
- Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Por favor reciba el consentimiento de cada padre/tutor legal de los niños antes de la experiencia educativa. Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales - Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – Crema de jitomate

Encuentre los materiales en esta lección

- Material impreso – [Elija el tamaño de mi plato](#)
- Material impreso – [¿Cuánto es una porción?](#)
- Material impreso – [Granos integrales versus granos refinados](#)
- Material impreso – [Receta de crema de jitomate](#)
- Material impreso – [Coma más color infografía](#)
- Material impreso – [Información divertida, Calendario mensual de frutas y verduras](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIAL OPCIONAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

Estos productos pueden mejorar la experiencia educativa y ayudarle a mostrar los tamaños de las porciones, pero no son obligatorios.

Para los grupos alimenticios:

- 1 manzana mediana
- ½ taza de fruta en un tazón
- ¼ taza de fruta deshidratada (pasas, chabacanos, etc.) en un tazón
- ¼ taza de jugo de naranja en un vaso
- 1 taza de ensalada (verdura de hoja verde oscura) en un tazón
- ½ taza de verduras en un tazón
- ½ taza de jugo de tomate en un vaso
- 1 rebanada de pan integral en un plato
- ½ taza de pasta integral cocida, como rotini, en un tazón

- 1 taza de leche sin grasa en un vaso
- ½ onza de nueces sin sal en un tazón
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Mazo de cartas
- Cuatro dados

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 2 latas de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 2 tazas de jugo de tomate sin sal añadido
- 1 cucharadita de albahaca seca, desmoronada
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de leche sin grasa
- 4 onzas de queso crema sin grasa
- 1 ½ onzas de queso cheddar rallado sin grasa
- Tazas y cucharas medidoras
- Licuadora o procesador de alimentos
- Espátula de goma
- Olla mediana
- Batidora grande
- Tazones soperos (para probar)
- Cucharas soperas (para probar)

*La receta de crema de jitomate rinde para 8 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo



DIGA:

Comer sano tiene que ver con tomar decisiones inteligentes. ¿Han escuchado de la American Heart Association? Es una organización que le enseña a todos a mantenerse sanos y cuidar de su corazón. Vamos a hablar sobre el tamaño de las porciones que recomienda la American Heart Association para los cinco grupos alimenticios.

GRUPO DE FRUTAS



Intenten comer 4 porciones o 2 tazas de fruta al día.



¡La fruta es el postre de la naturaleza! Veamos algunos ejemplos de las porciones.

- 1 fruta mediana, que es una porción, es del tamaño de su puño. **(Haga un puño.)** O piensen en una bola de béisbol. **(Muestre la manzana.)**
- ½ taza de fruta enlatada, deshidratada, fresca o congelada; todas son opciones nutritivas y cuentan como porción. **(Muestre la fruta en el tazón.)**
- ¼ taza de jugo de fruta cuenta como una porción. **(Muestre el jugo de naranja en el vaso.)** Cuando compren jugo de fruta, revisen si tiene azúcares añadidos que son poco saludables. Elijan jugo 100% natural (o 100% jugo y agua) en lugar de jugos endulzados, bebidas frutales o cocteles de jugo de fruta.
- ¼ taza de fruta deshidratada cuenta como una porción (pasas, chabacanos, cerezas o su favorita). Asegúrense de que la fruta deshidratada no tenga azúcar.

GRUPO DE VERDURAS



Intenten comer 5 porciones o 2 ½ tazas de verduras al día.



Varién sus verduras. Coman muchos colores diferentes para darle al cuerpo diferentes nutrientes. Veamos algunos ejemplos de las porciones.

- 1 taza de verduras de hoja crudas, como una ensalada hecha de verdura de hoja verde oscuro, cuenta como una porción **(Muestre el tazón con ensalada.)**

- ½ taza de verduras enlatadas, deshidratadas, frescas o congeladas; todas son igual de buenas y cuentan como porción. **(Muestre las verduras en el tazón.)**
- ½ taza de jugo de verdura cuenta como una porción. **(Muestre el jugo de tomate en el vaso.)** Cuando compren jugos de verdura, busquen que la etiqueta diga jugo 100% de verdura. El jugo bajo en sodio también es una buena opción.



Intenten llenar su plato con frutas y verduras en cada comida. Esta imagen es del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Se llama MyPlate.

(Sostenga la imagen de MyPlate.)



Nos muestra cómo se deben ver nuestros platos cuando comemos sano, una comida balanceada. ¿Ven las áreas rojas y verdes? Las frutas (rojas) y verduras (verdes) cubren la mitad del plato.

GRUPO DE GRANOS INTEGRALES



Intenten comer por lo menos 3 porciones (hasta 6 porciones) o de 3 a 6 onzas al día.



¡Que la mitad de sus granos sean integrales! Los granos proporcionan energía. ¿Qué es un grano integral? Granos integrales tienen su salvado o cubierta exterior. Los granos como el arroz o el trigo pueden pasar por un proceso que les quita su cubierta exterior que es el salvado. Los granos pierden muchas de sus vitaminas y minerales. Después de cambiar con este proceso, los granos se llaman refinados. El arroz blanco es un grano refinado; el pan blanco está hecho de granos refinados.

(Muestre la ilustración de granos integrales vs. granos refinados [blancos].)



Asegúrense de comprar productos de grano, arroz y pan integral. Busquen las palabras “whole” o “whole grain” en la lista de ingredientes. Ahora les voy a contar sobre las opciones que los ayudarán a obtener sus porciones diarias de granos integrales.

Guión para la demostración (continuación)

- 1 rebanada de pan integral; cuando estén en la tienda busquen el pan 100% integral. **(Muestre el pan.)**
- 1 taza de cereal integral listo para comerse; ¡eviten los cereales azucarados!
- ½ taza de cereal integral, arroz integral o pasta integral cocida. **(Muestre el tazón con pasta.)**
- 5 galletas de grano integral.
- 3 tazas de palomitas sin sal; las palomitas son deliciosas, ¡no necesitan ponerle sal y mantequilla!
- 1 tortilla integral de 6 pulgadas.

GRUPO DE LÁCTEOS

 Intenten comer 4 porciones o 4 tazas al día.

 El grupo de lácteos los ayuda a obtener el calcio que necesitan para tener huesos y dientes fuertes. Asegúrense de que los lácteos sean bajos en grasa o sin grasa. Busquen en las etiquetas las palabras “fat-free” (sin grasa) y “1%” en los productos bajos en grasa. Aquí hay algunas buenas ideas para ayudarles a obtener sus porciones diarias del grupo de lácteos.

- 1 taza de leche sin grasa. **(Muestre el vaso de leche.)**
- Yogurt congelado o de fruta sin grasa o bajo en grasa.
- 1 ½ onzas de queso bajo en grasa o sin grasa - una porción de 1 ½ onzas de queso es como del tamaño de cuatro dados apilados. **(Muestre los dados.)**
- ½ taza de helado sin grasa o bajo en grasa (no más de 3 gramos de grasa por porción de ½ taza).

GRUPO DE PROTEÍNAS

 Intenten comer 1 a 2 porciones o 5 ½ onzas al día.

 Las proteínas ayudan a que los músculos crezcan y estén fuertes. Este grupo incluye huevos, pescado, aves, carne magra, legumbres, nueces y semillas. Aquí algunas buenas opciones para sus porciones.

- 3 onzas de carne magra, pollo o mariscos (producto cocido). La porción debe ser del tamaño de un mazo de cartas. **(Muestre el mazo de cartas.)**
- 1 huevo o 2 claras de huevo.
- ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
- 1 cucharada de crema de maní. **(Muestre la cuchara.)**
- ½ onza de nueces o semillas sin sal.

PENSEMOS EN LOS TRES GRUPOS ALIMENTICIOS EN TÉRMINOS DE UN JARDÍN

 ¿Qué alimentos del jardín son del grupo de las frutas? **(Los participantes pueden dar ejemplos.)**

– Manzanas, naranjas, fresas

 ¿Qué alimentos del jardín son del grupo de las verduras? **(Los participantes pueden dar ejemplos.)**

– Ejotes, papas, cebollas

 ¿Qué alimentos del jardín son del grupo de las proteínas? **(Los participantes pueden dar ejemplos.)**

– Frijoles, guisantes, nueces

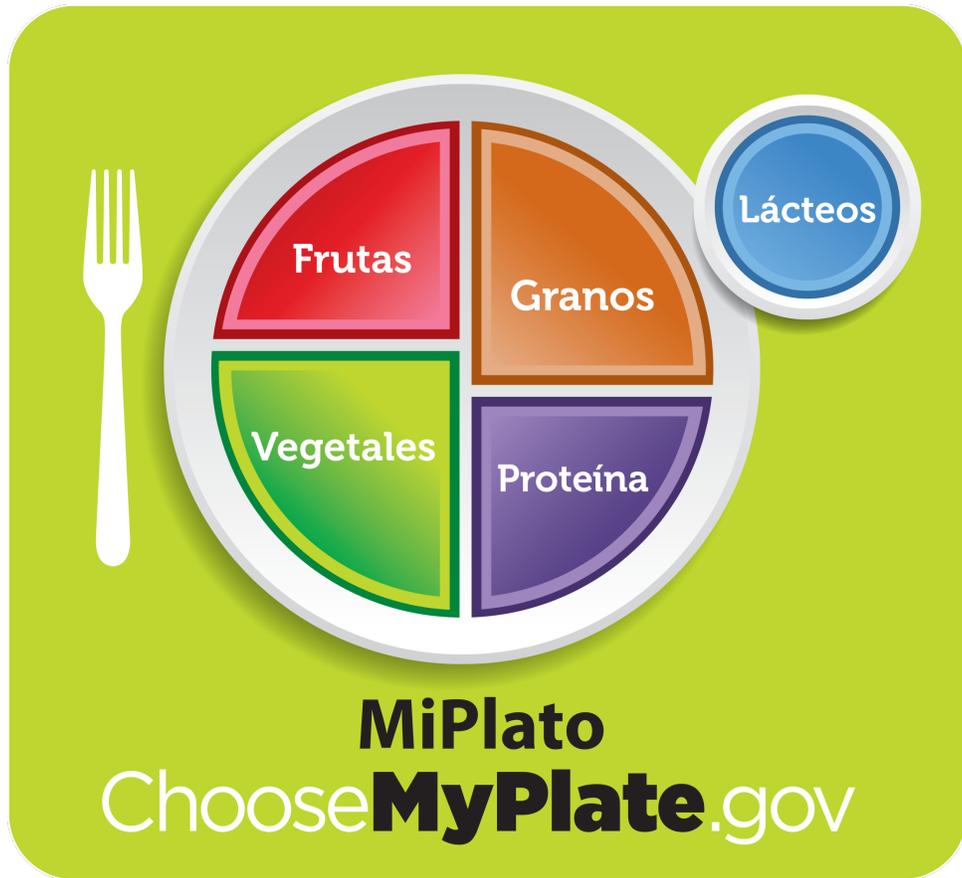
 ¿Por qué es importante comer alimentos del jardín y de todos los grupos alimenticios? **(Deje que los participantes respondan.)**

– Nuestros cuerpos necesitan nutrientes de todos los grupos alimenticios para crecer y estar sanos. Comer alimentos del jardín y de los grupos de granos integrales y lácteos nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos.

 ¿Qué pasaría si únicamente comieran un tipo de grupo alimenticio? ¿Qué creen? **(Deje que los participantes respondan.)**

– No obtendrían todos los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos.

 ¡Los alimentos deben darles energía y no hacer que se sientan pesados! Recuerden limitar las bebidas azucaradas, dulces, carnes grasosas y alimentos altamente procesados. Disfruten una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos, especialmente los alimentos del jardín como frutas y verduras.



¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

FRUTAS

4 porciones al día tamaño de la porción

UNA FRUTA MEDIANA



= Sobre el tamaño de su puño

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

FRUTA SECA



= 1/4 TAZA

JUGO DE FRUTA



= 1/4 TAZA

VERDURAS

5 porciones al día tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA



= 1 TAZA

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

JUGO DE VERDURAS



= 1/2 TAZA

*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

La buena noticia es que comer la cantidad adecuada de frutas y verduras no tiene que ser complicado. Aquí algunos ejemplos de una porción:

FRUTAS

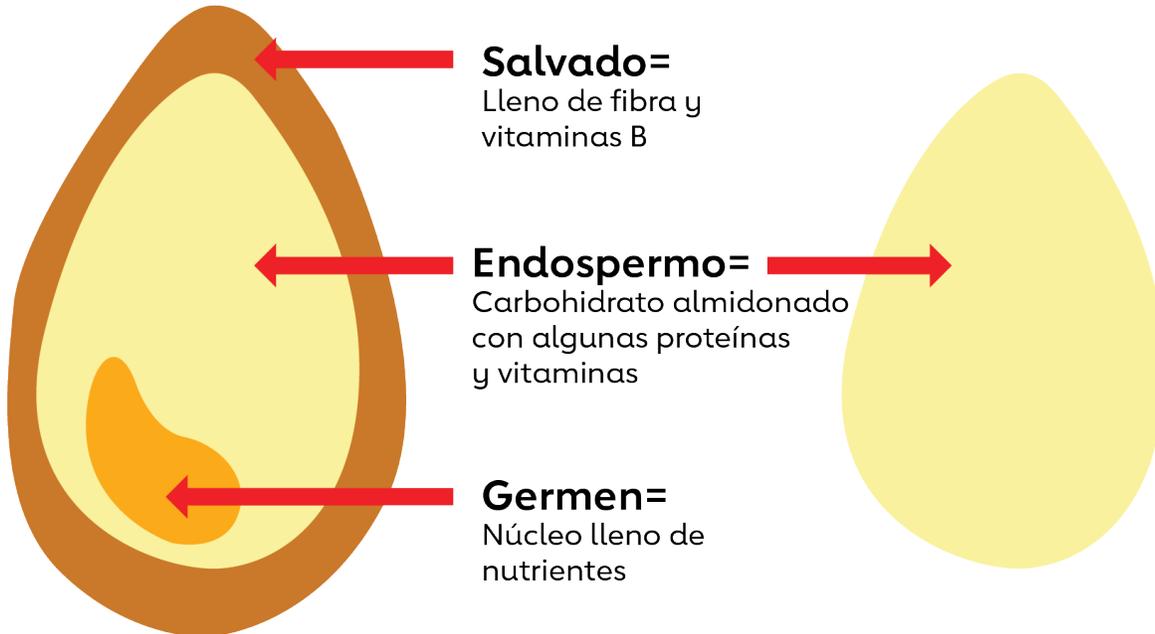
- Aguacate: la mitad de una pieza mediana
- Fresa: 4 grandes
- Kiwi: 1 mediano
- Mango: la mitad de una pieza mediana
- Melón: rebanadas de melón, melón verde o sandía de media pulgada de grosor
- Piña: 1/4 de una mediana
- Plátano: 1 pequeño (como de 6 pulgadas de largo)
- Toronja: la mitad de una pieza mediana (4 pulgadas de ancho)
- Zarzamora, mora azul: 8-10 medianas o grandes

VERDURAS

- Brócoli o coliflor: 5-8 ramitos
- Calabaza amarilla: la mitad de una pieza pequeña
- Camote: la mitad de una pieza grande (2 1/4 pulgadas de ancho)
- Maíz: 1 mazorca pequeña (6 pulgadas de largo) o la mitad de una mazorca grande (8-9 pulgadas de largo)
- Verdura de hoja: 1 taza cruda o 1/2 cocida (lechuga, kale, espinaca)
- Papa: la mitad de una pieza mediana (2 1/2 a 3 pulgadas de ancho)
- Zanahoria: 6 baby o 1 entera mediana (6-7 pulgadas de largo)

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)



Guión para la actividad Comer para tener una versión más fuerte y sana de ti mismo

Divida a los participantes en equipos para preparar una deliciosa crema de jitomate.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

Hoy vamos a preparar una deliciosa crema de jitomate. Los jitomates y la albahaca de la crema provienen del jardín. La receta incluye leche sin grasa y queso crema del grupo de lácteos, y encima de la crema se echa queso cheddar. Comencemos.



Cuando todos terminen de preparar su crema, divídanla en tazones y compártanla con su equipo.

Rinde para 8; porciones generosas de $\frac{3}{4}$ taza
Por porción: 71 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 185 mg Sodio



Esta crema de jitomate probada y aprobada por niños es rica y llenadora.

INGREDIENTES

- 2 latas de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 2 tazas de jugo de tomate sin sal añadido
- 1 cucharadita de albahaca seca, desmoronarse
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de leche sin grasa
- 4 onzas de queso crema sin grasa
- 1 $\frac{1}{2}$ onzas de queso cheddar rallado sin grasa

INSTRUCCIONES

1. En un procesador de alimentos o licuadora muele los jitomates con su líquido, jugo de tomate, albahaca y azúcar por 20 segundos o hasta que esté suave, limpiando los lados con la espátula. Vierta el producto en una olla mediana.
2. Hierva a fuego medio-alto. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir por 5 minutos. Integre la leche y el queso crema. Aumente el calor a medio. Cueza por 5 minutos o hasta que esté caliente, moviendo para mezclar el queso crema.
3. Al momento de servir, eche la sopa en tazones. Esparza encima de cada porción una cucharadita generosa de queso cheddar.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

ROJO Y ROSA

Betabel
Cereza
Arándano
Toronja rosa
Granada
Radicchio
Rábano rojo

Manzana roja
Uva roja
Pimiento rojo
Papa roja
Ruibarbo

Fresa
Jitomate
Sandía

AZUL Y MORADO

Zarzamora
Mora azul
Grosella

Dátil
Berenjena
Uva
Ciruela
Ciruela pasa
Higo morado
Pasita

COMA MÁS COLOR

AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota
Zapallo
Chabacana/albaricoque
Melón
Zanahoria
Elote
Toronja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja

Pimiento naranja
Papaya
Durazno
Piña
Calabaza
Calabaza de verano
Camote
Mandarina
Name
Manzana amarilla
Pimiento amarillo
Calabaza amarilla

BLANCO

Plátano
Califlor
Ajo
Tupinambo
Champiñón
Cebolla
Papa
Chirivía
Echalote

VERDE

Alcachofa
Espárrago
Aguacate
Bok choy
Brócoli
Col de Bruselas
Apio
Col berza
Pepino
Ejote
Col verde
Uva verde
Cebollin
Pimiento verde
Kale

Kiwi
Poro
Limón
Brote de mostaza
Okra
Pera
Guisante
Lechuga romana
Arveja
Espinaca
Guisante tirabeque
Berro
Calabacita

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



Información divertida, Calendario mensual de frutas y verduras

¿Cansados del brócoli? ¿Aburridos de los plátanos? La buena noticia es que hay frutas y verduras que pueden ayudarles a obtener la cantidad diaria recomendada. Usen este calendario para probar frutas y verduras nuevas cada mes. ¡Hablen con su familia y piensen en nuevas ideas!

MES	FRUTAS	VERDURAS	DATO DIVERTIDO Y CONSEJO
Enero	Kiwi Pera	Apio Espinaca	La gente de Nueva Zelanda le puso su nombre al kiwi en honor a su pájaro nacional, el kiwi. Añadan kiwi a la ensalada de fruta.
Febrero	Naranja Mandarina	Zanahoria Nabo	Los nabos eran esculpidos y usados como linterna antes de que las calabazas se volvieran una tradición de Halloween. Prueben agregar nabos o zanahorias para darle un giro al puré de papa.
Marzo	Chabacano Aguacate	Elote Acelga	El aguacate de hecho es una mora grande y a veces lo llaman pera de cocodrilo. Pónganle rebanadas de aguacate a su sándwich ¡o cómanlo directamente de la cáscara con una cuchara!
Abril	Plátano Mango	Espárrago Guisante	Un tipo de plátano menos dulce y que se usa a menudo en la cocina es el plátano macho. Hagan brochetas de fruta con plátano, mango y otras de sus frutas favoritas.
Mayo	Melón chino Fresa	Alcachofa Ejote	Una fresa promedio tiene más de 200 semillas. Échenle fresa a la ensalada para darle un toque dulce.
Junio	Zarzamora Sandía	Pepino Calabaza de verano	La calabaza de hecho es una fruta, no una verdura, porque contiene las semillas de la planta. Intenten cultivar calabazas de verano en el jardín.
Julio	Melón Ciruela	Arveja Jitomate	Los jitomates se comen más que cualquier otra fruta o verdura en Estados Unidos. Los jitomates cherry son un snack divertido y delicioso.
Agosto	Cereza Durazno	Okra Zucchini	Los duraznos están botánicamente relacionados con las almendras. Ambos son muy buenos para comer con cereal integral o avena.
Septiembre	Piña Granada	Pimiento morrón Calabacín	La piña se llama así por que parece una piña de árbol. Preparen una salsa de piña para servirla con pescado o pollo.
Octubre	Manzana Uva	Coles de Bruselas Coliflor	Las coles de Bruselas se llaman así por la capital de Bélgica. Prueben las coles de Bruselas rostizadas para un snack sano y crujiente.
Noviembre	Arándano Pera	Brócoli Col	No todas las peras tienen la misma forma; algunos tipos parecen manzana. Agreguen rebanadas de pera a los sándwiches y ensaladas.
Diciembre	Naranja clementina Toronja	Kale Camote	El camote no es una papa, más bien está relacionado con la zanahoria. Para una guarnición sana prueben el camote preparado como si fueran papas a la francesa.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
