



SB2

SU BIENESTAR

Alimente su potencial

Tiempo: 70 Minutos

Descubra cómo la comida sana puede ayudarle a lograr sus metas y mejorar su salud en general. Por medio de actividades prácticas, incluyendo preparar un merienda fácil y nutritivo, ampliará su conocimiento y aprenderá cómo los diferentes alimentos pueden impactar directamente su energía y atención. Inspírese para que comer sano sea parte de su vida diaria.

OBJETIVOS:

Aprender sobre el papel de la comida en su salud general y bienestar.

Enlistar dos consejos para comer alimentos más deliciosos y nutritivos.

Describir el tamaño de las porciones de los grupos alimentarios más importantes.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure estaciones para los participantes con los materiales necesarios para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle 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.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

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

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes practicarán preparar un merienda fácil y nutritivo que incluye ingredientes de dos grupos alimenticios saludables.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su merienda sano mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale 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](#). 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® 20 By 20 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 recursos para Alimente su potencial

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video - **Alimente su potencial**
- Video - **Receta de nachos de manzana** (disponible solamente en inglés)
- Video - **¿Cuánto es una porción?**
- Artículo - **Consejos diarios para ayudarle a su familia a comer mejor** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - **Nachos de manzana**
- Material impreso - **Infografía ¿Cuánto es una porción? Frutas y verduras**
- Material impreso - **Infografía Coma más color**
- Material impreso - **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Pelota de baseball
- Dados
- Mouse de computadora
- Chequera

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 1/3 taza de arándanos o pasas deshidratadas sin endulzar
- 1/4 taza de almendras fileteadas sin sal
- 2 cucharadas de semillas de girasol sin cáscara y sin sal
- 3 manzanas rojas/verdes
- 1-2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 1/4 taza de mantequilla de maní suave baja en grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 tazones pequeños
- Cuchara de madera (u otro utensilio para mezclar)
- Plato grande
- Herramienta para quitarle el centro a las manzanas
- Cuchillo (para rebanar las manzanas)
- Microondas/tetera con parrilla eléctrica (como alternativa puede usar un dispensador de agua caliente)
- Cuchara para servir
- Tazas y cucharas medidoras
- Platos (para probar)
- Tenedores (para probar)

* La receta rinde para 6 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 de Alimento su potencial

Utilice si no puede mostrar el video.



DIGA:

La American Heart Association recomienda un patrón dietético sano que promueve las frutas, verduras, granos integrales, frijoles, legumbres, pescado, aves sin piel, nueces y productos lácteos sin grasa y bajos en grasa (1%), y limita el sodio, las grasas saturadas y trans, las carnes con grasa o procesadas y los azúcares añadidos.



Hay un número correcto de calorías para ustedes, dependiendo de su edad, nivel de actividad física y metas de peso (si están tratando de perder, ganar o mantener su peso).



Hablaré de las porciones diarias recomendadas (con base en una dieta de 2,000 calorías) de cada uno de los principales grupos alimenticios y describiré cómo se ve una porción.

Sostenga los productos de la demostración para enseñar los tamaños cuando sea apropiado.



DIGA:

Comenzaremos con los granos. Es importante que por lo menos la mitad de su porción sea **integral o de grano entero**. Consuman 6 porciones al día. Una porción podría ser una rebanada de pan o (½ taza) de arroz, pasta o cereal cocidos (alrededor del tamaño de una pelota de baseball).



Ahora pasemos a las **verduras y frutas** – traten de comer variedad de colores y tipos y 4-5 porciones de cada una al día. Una porción de verduras de hoja crudas es como del tamaño de un puño pequeño. Pueden comer ½ taza de verduras crudas o cocidas o beber ½ taza de jugo de verdura 100% natural sin sodio añadido. En cuanto a las frutas, coman 1 fruta mediana (alrededor del tamaño de una pelota de baseball), ¼ taza de fruta deshidratada o ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada o jugo de fruta 100% natural. Busquen la fruta enlatada en agua o en su propio jugo.



Las frutas y verduras son parte importante de una alimentación saludable, ya que proporcionan vitaminas, minerales y fibra sin muchas calorías ni grasas saturadas. Las frutas y verduras congeladas, enlatadas o deshidratadas son todas buena opción. Busquen los productos con la menor cantidad de azúcar añadido y sodio. Tengo **cuatro consejos** para comer más producto:



1. **Coman meriendas sabiamente.** Llenen su refrigerador con cuadritos de frutas y verduras crudas o saquen un plato con ellas cuando la familia tenga hambre.



2. **Ofrezcan en cada comida.** Traten de ofrecer por lo menos una verdura o fruta en cada comida o merienda. Puede que los niños tengan que ver un producto en su plato muchas veces antes de decidir probarlo. Pueden ser creativos y tratar de agregar moras al cereal o rociar rebanadas de plátano con mantequilla de maní. Agreguen verduras frescas, enlatadas sin sal añadido o congeladas a las sopas.



3. **Involucren a los niños.** Si sus niños son parte de todos los pasos de la preparación de la comida, es más probable que la coman y la disfruten. Déjenlos elegir las frutas y verduras o buscarlas en el supermercado.



4. **Prueben algo nuevo.** No hay mejor forma de enseñarle a sus hijos a comer sano que hacerlo ustedes mismos. Busquen momentos en los que sus hijos podrían estar dispuestos a probar alimentos nuevos, como camino a casa de la escuela.



DIGA:

En cuanto a los **lácteos**, beban y coman 3 porciones de productos sin grasa o bajos en grasa (1%) al día. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt sin grasa o baja en grasa. También pueden comer 1 ½ onzas de queso sin grasa o bajo en grasa (alrededor del tamaño de 3 dados apilados).

Guión para la demostración de Alimento su potencial (continuación)



Si comen **carne, aves, mariscos y huevos**, deben comer 8-9 porciones a la semana. 3 onzas de carne cocida son del tamaño del mouse de una computadora y 3 onzas de pescado asado son del tamaño de una chequera. Para los huevos, que son una gran fuente de proteína, la porción es de 2 claras o 1 huevo completo.



Las **grasas y aceites sanos** también son importantes. Se recomienda comer 3 porciones al día. Una porción puede ser 1 cucharada de margarina suave o 1 cucharada de aceite vegetal no tropical (por ejemplo, de canola, maíz u oliva).



Las **nueces, semillas y legumbres** son un gran merienda o pueden agregarse a las ensaladas y otros platillos para darles sabor extra. Traten de comer 4-5 porciones a la semana. Una porción equivale a $\frac{1}{3}$ taza (o $1\frac{1}{2}$ onzas) de nueces, 2 cucharadas de mantequilla de nuez baja en grasa, 2 cucharadas ($\frac{1}{2}$ onza) de semillas, o $\frac{1}{4}$ taza de frijoles o chícharos cocidos.

Guión para la actividad de Alimento su potencial

Divida a los participantes en equipos para practicar preparar un merienda fácil y nutritivo que incluye dos de los principales grupos alimenticios.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus materiales (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya arregló todo en sus estaciones antes, los participantes pueden ir directamente a ellas).



DIGA:

Hoy vamos a preparar unos **Nachos de manzana**, un merienda que le gusta a los niños y que está hecho de algunos de los alimentos sanos que ya comentamos, incluyendo fruta fresca, fruta deshidratada, nueces, semillas y mantequilla de nuez baja en grasa.



Una vez que todos terminen de preparar su merienda, divídanlo en platos y compártanlo con el equipo.

Rinde 6 porciones; ½ taza por porción
Por porción: 167 Calorías; 1.1 g Grasa saturada; 66 mg Sodio



Si rebanan las manzanas, sus hijos pueden ayudar a montar los nachos. Use su variedad favorita de manzana para este merienda o aperitivo o mezcle diferentes tipos, por ejemplo, dos manzanas dulces Red Delicious y una ácida Granny Smith.

INGREDIENTES

- ⅓ taza de arándanos o pasas deshidratadas sin endulzar
- ¼ taza de almendras fileteadas (sin sal)
- 2 cucharadas de semillas de girasol sin cáscara y sin sal
- 3 manzanas rojas o verdes
- 1-2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)
- 2 cucharadas de agua
- ¼ taza de mantequilla de maní suave baja en grasa
- 1 cucharada de miel

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, combine los arándanos secos, las almendras y las semillas de girasol.
2. Quítele el centro a las manzanas y córtelas en rebanadas delgadas, como en 12 rebanadas cada una. Ponga una capa de manzana en un plato grande. Si las manzanas estarán en el plato mucho tiempo, rocíe jugo de limón encima para prevenir que se pongan negras.
3. Hierva el agua en microondas o tetera. En un tazón pequeño mezcle la mantequilla de maní, el agua y la miel hasta que quede suave.
4. Use una cuchara para esparcir la mitad de la mezcla de mantequilla de maní sobre las rebanadas de manzana. A continuación, rocíe la mitad de la mezcla de arándanos. Coloque una segunda capa de manzana. Esparza la mezcla de mantequilla de maní restante. Eche la mezcla de arándanos restante. Sirva.

Consejo: El cielo es el límite cuando hablamos de qué ponerles encima a los nachos de manzana: intente con fruta deshidratada, nueces, pepitas, granola o coco rallado sin endulzar.

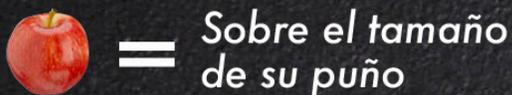
© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

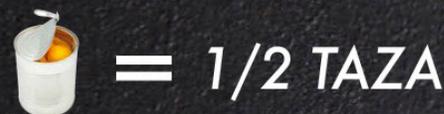
FRUTAS

4 porciones al día tamaño de la porción

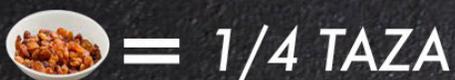
UNA FRUTA MEDIANA



FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



FRUTA SECA



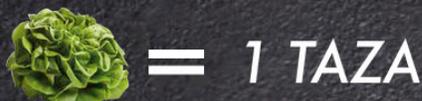
JUGO DE FRUTA



VERDURAS

5 porciones al día tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA



FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



JUGO DE VERDURAS



*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

- Aguate: 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)

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

APRENDE MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood) #HEALTHYFORGOOD

©2017, American Heart Association 6/17DS12392

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
Radicchia
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
Chabacano/albaricoque
Melón
Zanahoria
Elote
Toronja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja

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

BLANCO

Plátano
Coliflor
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
Cebollín
Pimiento verde
Kale

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

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



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:
