Servicio de Extensión de Utah State University

Creaciones en la cocina para su familia es un currículo para participantes adultos en el programa educativo de nutrición

CREACIONES

EN LA COCINA PARA SU FAMILIA

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

CreateBetterHealth.usu.edu

CREATE FAMILY MEALS en español

CREACIONES
EN LA COCINA PARA SU FAMILIA

Equipo editorial

Autores

Celina G. Wille, Ph.D., directora del programa Latino Create Better Health Utah

Paloma Jensen, B.S., Instructora

Olivia Yeip, B.A., Diseñadora gráfica de Extensión

Este currículo es una interpretación al español y adaptación cultural basada en su mayoría en la publicación titulada CREATE FAMILY MEALS* de Create Better Health Utah, el programa SNAP-Ed del Servicio de Extensión de Utah State University (USU).

**Autores de CREATE FAMILY MEALS: Carolyn Washburn, Profesora, en Ciencias de la Familia y del Consumidor; Melanie Jewkes, Profesora Asistente, Programa de Extensión USU; Jaqueline Neid-Avila, Profesora Asociada, Programa de Extensión USU, MDA, RD, CD; Teresa Hunsaker, Educadora en Ciencias de la Familia y del Consumidor, CFCS; CONTRIBUTORS: Heidi LeBlanc, Directora del Programa Create Better Health, Profesora Asociada de Extensión, MS, CFCS; Kim Garrity, Coordinadora de Evaluación de Create Better Health; LaCee Jimenez, Coordinadora de Entrenamiento y Elegibilidad; EDITORES: Julene Reese, Especialista en Relaciones Públicas del Programa de Extensión de USU; Donna Falkenborg, Editora del Programa de Extensión; DISEÑO GRÁFICO: Olivia Yeip, Diseñadora Gráfica del Programa de Extensión USU.*

Editorial Team

Authors

Celina G. Wille, Ph.D., Create Better Health Utah Latino program director and lead author

Paloma Jensen, B.S., Instructor

Olivia Yeip, B.A, Extension graphic designer

This curriculum is a Spanish interpretation and cultural adaptation based largely on the publication titled CREATE FAMILY MEALS * from Create Better Health Utah, the SNAP-Ed program at Utah State University Extension (USU).

**CREATE FAMILY MEALS authors: Carolyn Washburn, Family and Consumer Sciences Professor; Melanie Jewkes, Extension Associate Professor; Jaqueline Neid-Avila, USU Extension Assistant Professor, MDA, RD, CD; Teresa Hunsaker, Family and Consumer Sciences Educator, CFCS; CONTRIBUTORS: Heidi LeBlanc, Create Better Health Director, Extension Associate Professor, MS, CFCS; Kim Garrity, Create Better Health Evaluation Coordinator; LaCee Jimenez, Eligibility & Training Coordinator; EDITORS: Julene Reese, USU Extension Public Relations Specialist; Donna Falkenborg, USU Extension Editor; GRAPHIC DESIGN & LAYOUT: Olivia Yeip, USU Extension Graphic Designer.*

Índice

INTRODUCCIÓN

1 Introducción/ Introduction
1 Descripción/ Description

LECCIÓN 1

Planificación y creación de menús familiares con las Guías Alimentarias y MiPlato

1 Lo que los participantes podrán hacer después de la lección
1 Materiales
1 Preparación/demostración de recetas rápidas
2 Bienvenida, introducción al programa y a la clase
2 Las guías alimentarias y MiPlato
4 Pasos para hacer un presupuesto para la comida
4 Ahorre en sus compras usando el principio de disminución de costos
4 Consejos e ideas para planear un menú
5 Actividad física
5 Conclusión
6 Documento de información y post-evaluación de la clase

LECCIÓN 2

Compra y manejo seguro de los alimentos

7 Lo que los participantes podrán hacer después de la lección
7 Materiales
7 Preparación/demostración de recetas rápidas
8 Bienvenida e introducción a la clase
8 Consejos para la compra de alimentos
9 Prácticas para el manejo seguro de los alimentos
10 Importancia del manejo seguro de los alimentos
10 Actividad física: merengue (10 minutos)
10 Conclusión
10 Documento de información y post-evaluación de la clase

LECCIÓN 3

Una alacena bien abastecida

11 Lo que los participantes podrán hacer después de la lección
11 Materiales
11 Preparación/demostración de recetas rápidas
12 Bienvenida, introducción al programa y a la clase
12 Importancia de una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos
13 Basicos en la alacena, refrigerador y congelador
13 Presentacion de la mesa
14 Los buenos modales
14 Actividad física
14 Conclusión
14 Documento de información y post-evaluación de la clase

LECCIÓN 4

Las comidas familiares y la actividad física

15 Lo que los participantes podrán hacer después de la lección
15 Materiales
15 Preparación/demostración de recetas rápidas
16 Bienvenida, introducción al programa y a la clase
16 La importancia de las comidas familiares y desayunos
16 Beneficios de comer el desayuno
17 La participación de los niños y todos los miembros de la familia
17 La actividad física para salud y bienestar
17 Actividad física
17 Conclusión
17 Documento de información y post-evaluación de la clase

Introducción

A medida que la población latina en Utah continúa creciendo de manera constante, persiste una brecha de disparidades de salud entre los latinos y el resto de la población del estado. Informes recientes del Departamento de Salud de Utah concluyen que la brecha de disparidad para los latinos continúa en varias medidas e indicadores de salud como pobreza, diabetes, colesterol, actividad física, sobrepeso / obesidad y mala salud física. Para contrarrestar estos problemas, los líderes del programa SNAP-Ed Create Better Health Utah convocaron a un equipo de educadoras en nutrición cuyo idioma nativo es también el español y su identificación personal es con la cultura latina. Adicionalmente, este equipo fue seleccionado por su amplia experiencia y profundo conocimiento de los programas SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria) y SNAP-Ed (programa SNAP enfocado a la educación). Este equipo trabajó en el desarrollo de una versión del currículo Create Family Meals (CFM) el currículo más apropiado a una adaptación cultural por su enfoque en la familia, el cual es un valor cultural importante entre los latinos. Conocido por el título **Creaciones en la cocina para su familia**, este currículo se fundamenta en el trabajo previo de desarrollo y evaluación de un equipo de especialistas del programa SNAP-Ed, dietistas y especialistas en nutrición del Servicio de Extensión de Utah State University. Los principios de nutrición en todas las lecciones del currículo tienen base científica y están apoyados en evidencia.

Introduction

As the Latino population in Utah continues to grow steadily, a health disparities gap between Latinos and the rest of the state's population remains. Recent reports from the Utah Department of Health concluded that the disparity gap for Latinos continues in several health measures and indicators such as poverty, diabetes, cholesterol, physical activity, overweight/obesity and poor physical health. To address these gaps, The SNAP-Ed Create Better Health Utah program convened a team of native Spanish-speaking nutrition educators with significant field experience, in-depth understanding of SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program) and SNAP-Ed, and first-hand knowledge of Latino culture to develop a language and culture-adapted version of Create Family Meals (CFM) a curriculum that provided the best fit for cultural adaptation because of its focus on the family, an important cultural value among Latinos. Known by the title **Creaciones en la cocina para su familia**, this Spanish curriculum leverages the prior development and evaluation work of a team of SNAP-Ed program specialists, registered dietitians, and Utah State University Extension nutrition faculty. This curriculum maintains science- and evidence-based nutrition principles across all lessons.

Descripción

El título **Creaciones en la Cocina para su familia**, fue seleccionado para transmitir la idea de preparar comida de una manera creativa y flexible. El concepto "crear" es central en este currículo para enseñar los principios de una alimentación saludable con recursos limitados. Cada lección en el currículo consta de 3 a 4 temas vinculados a objetivos de aprendizaje específicos. Cuando se cuenta con equipo apropiado, las lecciones pueden comenzar con actividades prácticas de cocina y preparación de recetas, seguidas por la clase. Las instructoras pueden reforzar los mensajes clave de cada lección distribuyendo al final el resumen correspondiente a la lección y de 1 a 4 recetas latinas diferentes. Las recetas que acompañan cada lección ayudan a demostrar cómo poner en práctica las recomendaciones de las Guías Alimentarias para los estadounidenses respetando la elección de alimentos y tradiciones étnicas y culturales de los participantes. Esto es importante porque existen estudios sobre familias Latinas de bajos ingresos que reciben beneficios SNAP que demuestran que las tradiciones culturales son factores importantes en su elección de alimentos y la preparación de comidas. Durante las lecciones, se anima a los instructores a reconocer la diversidad existente dentro de la cultura latina con respecto a las variaciones regionales y nacionales en el uso de terminología, preferencias alimentarias y recetas. También pueden invitar a los participantes a compartir ideas sobre sus tradiciones alimentarias particulares que puedan incorporarse en los diálogos de educación nutricional. Es más probable que los instructores alcancen con éxito los objetivos de cada lección cuando integran activamente los principios de la educación para adultos en su enseñanza; ya que los adultos aprenden mejor cuando participan activamente en su propio aprendizaje, pueden compartir su propia experiencia, ven que la instrucción es inmediatamente relevante, y que la instrucción que reciben provee soluciones prácticas a algún problema.

Description

The title **Creaciones en la Cocina para su familia**, (Creations in the Kitchen for your family) was chosen to convey the idea of preparing food in a creative, flexible way. The "create" concept is central in this curriculum for teaching principles of healthy eating on limited resources. Each lesson in the curriculum consists of 3 to 4 topics tied to specific learning objectives. Where the setting permits, lessons can start with hands-on cooking activities and recipe practice followed by lesson instruction. Instructors can reinforce the lesson key messages by distributing at the end of each class, a lesson-specific handout and 1 to 4 different Latino recipes. The recipes provided for each lesson help demonstrate the feasibility of implementing recommendations from the Dietary Guidelines for Americans while respecting food choices and ethnic and cultural traditions of participants. This is important because studies of low-income families show that cultural traditions are strong factors in food choices and meal preparation for Latino SNAP recipients. During the lessons, instructors are encouraged to acknowledge the diversity within Latino culture regarding regional and national variations on food terminology, food preferences, and recipes. They may also invite participants to share insights into their particular food traditions to incorporate into the nutrition education dialogues. Instructors are most likely to successfully reach lesson objectives when they actively integrate principles of adult education in their teaching; as adults learn best when they are actively involved in their own learning, can share their own experience, find the instruction immediately relevant and feel the instruction is problem-centered.

LECCIÓN 1 Planificación y creación de menús familiares con las Guías Alimentarias y MiPlato

CONTENIDO DE ESTA LECCIÓN

Esta lección tiene como propósito ayudar a los participantes aprender cómo preparar un presupuesto, hacer compras y un plan de comidas nutritivas y económicas basado en las Guías Alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y de MiPlato.

Lo que los participantes podrán hacer después de la lección

- Mencionar los cinco grupos de alimentos que son parte de MiPlato.
- Mencionar diferentes alimentos en cada uno de los grupos en MiPlato.
- Explicar los pasos para hacer un presupuesto para la comida que dure todo el mes.
- Ahorrar en la compra de alimentos usando el método de disminución de costos.
- Mencionar dos consejos para planear menús.

Materiales

- Marcadores
- Gafetes o etiquetas adheribles en blanco
- Plumas o lápices
- Lista de asistencia
- Visuales o pósteres de apoyo para la lección
- Copias de materiales para distribuir a los participantes
- Ingredientes de comidas para preparar y servir rápidamente y utensilios de cocina
- Música para actividad física: ritmo bailable de su selección
- Documentos de consentimiento/información
- Cuestionario de evaluación

Preparación/demostración de recetas rápidas

Si está usando la versión con demostración de recetas, invite a las participantes a registrarse, ponerse gafete y delantal y lavarse las manos para observar o ayudar en la preparación de recetas que acompañan esta clase.

Si está presentando la clase solamente, al final de la clase invite a las participantes que prueben una muestra de lo que trajo ya preparado.

Bienvenida, introducción al programa y a la clase

Haga una breve introducción con su nombre y título.

Explique brevemente el programa Create Better Health y Creaciones en la cocina para su familia.

Create Better Health es un programa educativo en el estado de Utah que ayuda a jóvenes y adultos con recursos limitados a desarrollar habilidades y prácticas para comer saludablemente. En Create Better Health, las familias aprenden lo básico sobre nutrición, y también estrategias para la compra de productos que apoyen la alimentación sana y ayuden a tener acceso continuo a los alimentos durante todo el mes.

Esta primera lección de Creaciones en la cocina para su familia tiene los siguientes propósitos: que todas puedan aprender cómo preparar un presupuesto, cómo hacer las compras y también un plan de comidas nutritivas y económicas, basado en las Guías Alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y de MiPlato.

Antes de iniciar la presentación del tema, refiera a los participantes al folder que contiene una hoja con el resúmen de la lección #1

Explique lo que los participantes podrán hacer después de la lección:

- Mencionar los cinco grupos de alimentos que son parte de MiPlato.
- Mencionar diferentes alimentos en cada uno de los grupos en MiPlato.
- Explicar los pasos para hacer un presupuesto para la comida que dure todo el mes.
- Ahorrar en la compra de alimentos usando el método de disminución de costos.
- Mencionar dos consejos para planear menús.

Las Guías Alimentarias y MiPlato

Explique: Desde 1980 cada 5 años, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos publican las Guías Alimentarias para la población de los Estados Unidos. La publicación más reciente de estas guías fué hecha en el 2020. Estas guías están basadas en el conocimiento científico más actualizado sobre cómo alimentarse para estar sano. Como parte de la población de este país, estas guías están también dirigidas a la población Latina y nos invitan a llevar dietas sanas y estar físicamente activos.

Pregunte: ¿Por qué es importante saber sobre estas guías y MiPlato?

Explique: Mejorar lo que usted come y estar activo le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y obesidad. Estas enfermedades, también conocidas como enfermedades crónicas o de "estilo de vida" son prevalentes en todos los segmentos de la sociedad americana, pero en alto grado entre la población Latina. Algunas de estas enfermedades ya están documentadas aquí. Por ejemplo, en un estudio publicado en junio del 2016 por el departamento de salud de Utah se reportó que los Latinos de este estado tienen más altos niveles de diabetes y colesterol y también que su estado de salud y sus niveles de actividad física son más bajos comparados con el resto de la población. Veamos entonces que nos dicen estas guías.

Primera guía: Mantenga un patrón de consumo de alimentos sanos a través del tiempo para mantener buen peso. Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los grupos de alimentos a incluir diariamente y que están ilustrados en MiPlato son: los vegetales, frutas, granos, proteína y los productos lácteos bajos en grasa. Si usted escoge y come diariamente alimentos basados en estos cinco grupos, estará consumiendo los nutrientes que necesita y que no tienen demasiadas calorías.

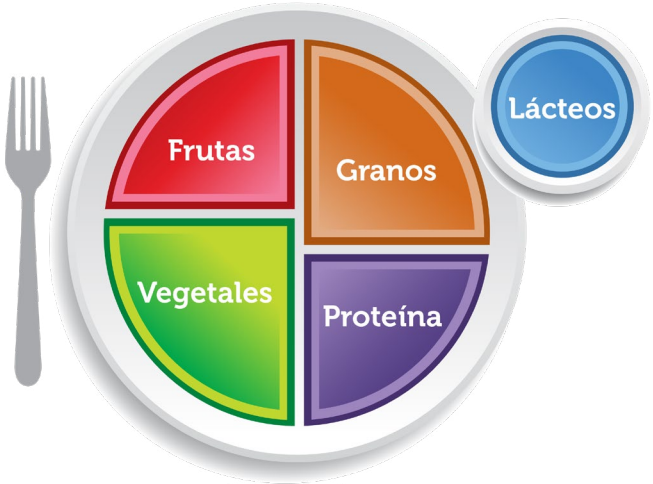
Segunda guía: Enfóquese en que su alimentación sea variada, rica en nutrientes y en cantidad apropiada. Esto significa que hay que consumir diferentes tipos de alimentos, siempre que sean nutritivos y con moderación y de acuerdo a sus necesidades.

Tercera guía: Límite la cantidad de calorías que provienen de azúcar adicional y de grasas saturadas. El azúcar y la grasa agregan a la comida calorías extras que causan aumento de peso. También consuma menos sal. Demasiado sodio puede elevar la presión arterial. En esta tercera guía entran los refrescos, pan, galletas y productos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasa.

Cuarta guía: Cambie a alimentos y bebidas más saludables Escoja alimentos y bebidas ricos en nutrientes de los cinco grupos para reemplazar aquellas opciones menos saludables. Considere sus preferencias personales para que sea más fácil hacer estos cambios y los pueda mantener. Por ejemplo, haga modificaciones en los platillos que acostumbra y le gusta comer para continuar disfrutándolos de una manera más sana.

Quinta guía: Apoye a todos a su alrededor para que también coman saludablemente. Todos tenemos un papel que jugar para ayudar a crear ambientes positivos para una alimentación sana. Esto es en todos los espacios sociales; desde la casa a la escuela y del trabajo a nuestras comunidades.

Ilustre y explique: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) creó



MiPlato
ChooseMyPlate.gov

"MiPlato", la cual es una ilustración visual fácil de seguir para ayudar a los padres a alimentar a sus hijos con comidas nutritivas y equilibradas. Como usted puede ver, el plato está dividido en 4 partes, una para los vegetales, otra para las frutas, otra para alimentos derivados de los granos y otra para los alimentos con alto contenido de proteínas. Como quinto grupo se encuentra el grupo de lácteos o productos derivados de la leche.

En el grupo de granos me refiero por ejemplo al maíz, trigo, avena, arroz y algunos productos derivados de estos como son las harinas, pastas y pan.

En cuanto a la proteína estoy hablando de carnes de todo tipo y productos de origen vegetal con alto contenido de proteína como las leguminosas tales como frijoles, habas, lentejas y otras.

Explique: Algunas recomendaciones básicas y mensajes que acompañan a "MiPlato" son las siguientes:

- Llene la mitad del plato con vegetales y frutas, una cuarta parte con granos y otra cuarta parte con proteína.
- Haga que por lo menos la mitad de los granos que sirva sean integrales, como la avena o arroz integrales.
- Sirva leche descremada o semidescremada (al 1%) y agua en vez de bebidas azucaradas.
- Cuando compre alimentos envasados o platos precocinados, elija los que tengan bajo contenido de sodio.
- No sirva porciones demasiado grandes.

Pasos para hacer un presupuesto para la comida

Pregunte: ¿Quiénes de ustedes ha presupuestado lo que gasta en la compra de alimentos? ¿Pudo seguir bien el presupuesto y comprar lo que necesitaba?

Explique: Para preparar su presupuesto mensual de alimentos, lleve un registro anotando cuánto gasta en comida durante un mes. Usted puede ir ajustando esta cantidad a medida que vaya practicando ideas para ahorrar en el supermercado y pronto se dará cuenta de que puede obtener con menos dinero más productos y tener más comida durante los siguientes meses si dedica algo de tiempo a planear menús y hacer sus compras de acuerdo a su plan. Si compra una vez a la semana, divida su dinero en cuatro partes y ajústese a la cantidad que separó para cada semana. Un método sencillo a seguir es poner dinero en sobres, uno por cada semana y limitarse a gastar solamente la cantidad reservada en cada sobre.

Demuestre: Para ilustrar este método, muestre los sobres con una cantidad en billetes (para juegos) equivalentes a lo que una familia de cuatro personas gasta por semana. Por ejemplo, si una familia gasta $50 dólares por semana entonces distribuya 200 dólares en 4 sobres con $50 dólares en cada uno. Si usa tarjeta de débito, crédito o EBT, entonces use una tarjeta de 3X5 para anotar su presupuesto y réstele las cantidades que gasta cada vez que hace compras en el supermercado.

Pregunte: ¿Qué otro método usa exitosamente para presupuestar el dinero para compras de alimentos?

Ahorre en sus compras usando el principio de disminución de costos

Explique: El principio de disminución de costos es simple y fácil de seguir y entra en acción cada vez que buscamos alternativas más económicas en lo que vamos a comprar o consumir. Por ejemplo, si queremos ver una película, tenemos diferentes opciones que varían de precio de la más cara a la más económica:

Película en el cine, nuevo lanzamiento, después de las seis de la tarde $9.50

Película en el cine, nuevo lanzamiento, película en matiné o noche de cine $5.00

Película en el cine económico, meses más tarde $3.00

Renta de la película $1.50

Película sacada en préstamo de la biblioteca $0

Pregunte: ¿Cómo podemos aplicar este principio en las compras de alimentos?

Explique: Este es un ejemplo que ilustra el principio de disminución de costos en la comida con el ejemplo de una cena italiana.

Cena Italiana (pizza, ensalada y refrescos) para cuatro personas en restaurant con meseros $60.00

Cena Italiana (pizza, ensalada y refrescos) para cuatro personas en pizzería familiar sin meseros donde ordena y paga $30.00

Cena Italiana (pizza, ensalada y refrescos) para cuatro personas para llevar a casa $20.00

Cena Italiana preparada en casa (pizza, ensalada y refrescos) para cuatro personas con compras del supermercado $10.00

Cena Italiana preparada en casa (pizza, ensalda y refrescos) para cuatro personas con recetas caseras $6.00

Pregunte: ¿Cuáles son algunas de las formas en que usted ahorra dinero en la compra de alimentos?

Consejos e ideas para planear un menú

Explique: La planificación de un menú puede parecer abrumadora, pero con la práctica, verá que es simple. La siguientes son ideas de lo que usted puede hacer para planear su menú:

- Planear el menú con productos que tenga a la mano o que estén en especial en los supermercados. Esto ahorra dinero y no se desperdicia lo que ya tiene en la alacena.
- Planear primero la comida principal del día.
- Elegir una variedad de comidas que incluyan recetas favoritas de la familia.
- Tomar en cuenta el diagrama de MiPlato mientras planea cada comida.
- Pensar en cocinar una vez y comer dos veces para ahorrar tiempo en la cocina.

- Hacer el menú basado en temas para cada día de la semana. Por ejemplo: comida italiana los lunes, tacos los martes, etc.

Pregunte: ¿Qué otras sugerencias tienen para planear el menú semanal?

Explique: La planeación de menús tiene buenas ventajas. Por ejemplo:

- Alimentar más nutritivamente a su familia.
- Ajustarse al presupuesto de alimentos.
- Menos estrés diario por no saber qué cocinar.
- Planear tomando en cuenta el tiempo que tiene para cocinar.
- Utilizar menús y lista de compras para una planificación más rápida.
- Ahorrar tiempo y vueltas al supermercado.

Actividad de grupo: menu para un mes (opcional)

Explique: Cada quien va escribir en una tarjeta 3X5 los nombres de 3 de sus recetas favoritas (que sean ricas, nutritivas, económicas y fáciles) y que usted prepara seguido para su familia. Yo voy a llenar el calendario de un mes con estas recetas para que todos veamos que no es difícil planear un menú mensual.

Actividad física

Invite a las participantes a hacer ejercicio diariamente. Sugiera bailar merengue 30 min. diarios.

Conclusión

Si piensa que cocinar es tedioso, puede darse cuenta que lo que realmente es estresante en no saber qué cocinar. Ya con un plan y todo lo necesario para crear una comida sencilla, deliciosa y nutritiva, puede darse cuenta que realmente no en tan estresante. Si lleva a cabo lo aprendido en esta lección, no sólo ahorrará dinero, sino que también mejorará su nutrición e incluso aprenderá a disfrutar las comidas con la familia.

Documento de información y post-evaluación de la clase

Pida a las participantes que identifiquen en el folder que recibieron al principio de la clase el **Documento de Información**, lo lean y lo firmen. También pida que llenen la hoja titulada **Create Better Health Class Participant Form** y el cuestionario con las preguntas relacionadas con la lección #1. Explique las instrucciones para que las participantes los llenen. Cuando cada participante termine de llenar las formas, recójalas inmediatamente.

LECCIÓN 2 Compra y manejo seguro de los alimentos

CONTENIDO DE ESTA LECCIÓN

Esta lección tiene como propósito ayudar a los participantes a identificar ideas para hacer rendir su presupuesto al comprar alimentos nutritivos y aprender cómo manejarlos de una manera segura e higiénica para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Lo que los participantes podrán hacer después de la lección

- Identificar tres consejos para economizar en la compra de alimentos.
- Decir tres razones por las cuales la seguridad de los alimentos es importante.
- Identificar cómo podemos mantener los alimentos seguros para el consumo.
- Explicar los procedimientos adecuados para el lavado de manos.

Materiales

- Marcadores
- Gafetes o etiquetas adheribles en blanco
- Plumas o lápices
- Lista de asistencia
- Visuales o pósteres de apoyo para la lección
- Copias de materiales para distribuir a los participantes
- Ingredientes de comidas para preparar y servir rápidamente y utensilios de cocina
- Música para actividad física: ritmo bailable de su selección
- Documentos de consentimiento/información
- Cuestionario de evaluación

Preparación/demostración de recetas rápidas

Si está usando la versión con demostración de recetas, invite a las participantes a registrarse, ponerse gafete y delantal y lavarse las manos para observar o ayudar en la preparación de recetas que acompañan esta clase.
Si está presentando la clase solamente, al final de la clase invite a las participantes que prueben una muestra de lo que trajo ya preparado.

Bienvenida e introducción a la clase

Haga una breve introducción con su nombre y título.

Explique brevemente el programa Create Better Health y Creaciones en la cocina para su familia.

Create Better Health es un programa educativo en el estado de Utah que ayuda a jóvenes y adultos con recursos limitados a desarrollar habilidades y prácticas para comer saludablemente. En Create Better Health, las familias aprenden lo básico sobre nutrición, y también estrategias para la compra de productos que apoyen la alimentación sana y ayuden a tener acceso continuo a los de alimentos durante todo el mes.

Esta segunda lección de Creaciones en la cocina para su familia tiene los siguientes propósitos: ayudar a los participantes a identificar ideas para hacer rendir su presupuesto al comprar alimentos nutritivos y aprender cómo manejarlos de una manera segura e higiénica para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Antes de iniciar la presentación del tema, refiera a los participantes al folder que contiene una hoja con el resumen de la lección #2

Explique lo que los participantes podrán hacer después de la lección:

- Identificar tres consejos para economizar en la compra de alimentos.
- Decir tres razones por las cuales la seguridad de los alimentos es importante.
- Identificar cómo podemos mantener los alimentos seguros para el consumo.
- Explicar los procedimientos adecuados para el lavado de manos.

Consejos para la compra de alimentos

Explique: Antes de ir de compras es importante planear un menú, ya que con el menú puede entonces hacer una lista de los ingredientes que necesita y así no olvidar comprarlos cuando ya esté en el supermercado. Primero revise su alacena, refrigerador y congelador para ver lo que tiene y anotar lo que le hace falta. Es bueno dar un vistazo regularmente a lo que tiene a la mano porque así le vienen a mente ideas para cocinar que se pueden anotar en el menú.

Pregunte: ¿Qué ideas nos pueden compartir para ahorrar en sus compras de comida? Vamos a hacer una actividad de lluvia de ideas por equipos para compartirlas. Después de 2 minutos, agregaremos las ideas que no estén a las listas que tenemos ya preparadas.

Actividad en grupo

Formen equipos de 3-4 personas y en una lluvia de ideas, en el primer equipo piensen que pueden hacer antes de salir de compras al supermercado para ir preparada para ahorrar. En el segundo equipo piensen que pueden hacer para ahorrar seleccionando alimentos sanos durante las compras ya estando en el supermercado.

Antes de ir de compras:

- Compare precios en diferentes tiendas y compre donde usted note que es más barato.
- Revise los periódicos o anuncios de los supermercados para ver que está en oferta durante la semana. Sólo compre ofertas de productos que va a usar.
- Espere a comprar sus productos favoritos cuando estos están en especial. Cuando compra al 2 por 1 usted ahorra un 50%.
- Procure ir de compras una vez a la semana para ahorrar tiempo y dinero ya que cada vez que va al supermercado, corre el riesgo de comprar cosas extras.
- Vaya de compras sin hambre para no caer en tentaciones o antojos.
- Vaya de compras sin compañía porque así es más fácil tomar decisiones sin la presión de otros, especialmente los niños.

Pregunte: Que otras ideas identificó su equipo que no está en mi lista?

Durante las compras:

- Compare diferentes productos revisando cantidad y costo. Las marcas genéricas por lo general son más baratas que las de marca reconocida, pero si hay un especial, es posible que el precio de productos de marca esté temporalmente más bajo.
- Compare en qué presentación sale más barato comprar. Según las estaciones del año, puede ser más barato comprar productos congelados o enlatados que los frescos.
- Compre al mayoreo. Si es un producto que usa muy seguido, muchas veces conviene comprar en paquetes grandes. Por ejemplo, la harina, arroz, frijoles, avena y azúcar.
- Evite comprar productos empaquetados para su conveniencia ya que casi siempre vienen en pequeñas cantidades. Cuando usted calcula el costo por unidad, gramos u onzas se dará cuenta que el precio es alto.

Pregunte: Que otras ideas identificó su equipo que no están en mi lista? Después de escuchar las ideas adicionales agradezca a las participantes por compartir.

Prácticas para el manejo seguro de los alimentos

Pregunte: ¿Sabía usted que el sistema de producción, distribución y manejo de los alimentos que consumimos en este país es uno de los más seguros del mundo? Así es, más sin embargo existen ciertas bacterias y otros microbios que causan enfermedades que contaminan los alimentos que pueden causar intoxicaciones serias. Se calcula que en este país alrededor de 1 de cada 6 personas es víctima de alguna enfermedad transmitida por alimentos cada año. El Centro para Control de Enfermedades (conocido por sus siglas en Inglés como el CDC) estima que 48 millones de personas en los Estados Unidos se enferman por haber comido algún alimento contaminado. Este problema es serio y muchas veces lo pasamos por desapercibido.

Demuestre: mientras que está explicando, si es posible, demuestre el lavado de manos con Glow Germ y luz de fondo (backlight).

Pregunte: ¿Qué precauciones puede usted y su familia tomar para asegurarse que los alimentos que consumen se mantengan higiénicos y saludables?

Escuche ideas: 1-2 minutos

Explique: Todas estas son buenas ideas. Hay varias acciones que el Departamento de Agricultura de los Estados unidos recomienda y que usted puede realizar cuando está preparando alimentos. Veamos una por una.

Acción número 1: limpie todo

La primera acción es la más fácil de recordar y es la limpieza de todo lo que toca su comida empezando con el lavado de manos. Lavarse las manos es la forma número 1 de prevenir enfermedades.

Demuestre: En cuanto al lavado de manos, para que sea de la forma correcta, hágalo por 20 segundos usando agua y jabón. Primero moje sus manos con agua fría o tibia y use jabón para las manos.

También haga una buena limpieza en su cocina incluyendo los utensilios que va a usar a la hora de cocinar. La limpieza es importante porque cuando no la hacemos, las bacterias que están presentes se pueden esparcir por toda la cocina y llegar a las manos, a las tablas de cortar, utensilios y alimentos. Preferentemente use toallas de papel al limpiar superficies en la cocina y lave bien las frutas y verduras.

Acción número 2: separe

Es muy importante que separe los alimentos para evitar la contaminación cruzada. LA CONTAMINACION CRUZADA es cuando se transfieren contaminantes de un lugar a otro. Por ejemplo, desde el momento de la compra de los alimentos, si usted pone en la misma bolsa alimentos crudos con alimentos cocidos corre el riesgo que los jugos de los alimentos crudos escurran en alimentos ya cocidos y así promover el esparcimiento de bacterias presentes. El manejo incorrecto de carnes crudas, mariscos y huevos puede crear un ambiente propicio para la contaminación cruzada. Como resultado, las bacterias dañinas pueden pasarse a los alimentos y a toda la cocina. Separar los alimentos es importante. Ya en casa considere el uso de diferentes tablas de cortar para diferentes alimentos. Nunca ponga los alimentos cocinados en un plato que tenga carnes crudas, ni corte vegetales o frutas en la misma tabla donde cortó carne cruda.

Acción número 3: enfríe

Es importante mantener fríos los alimentos que estaban bajo refrigeración en el supermercado. Al llegar a la casa de compras, refrigere o congele los alimentos rápidamente porque las bajas temperaturas frenan el crecimiento de las bacterias. Mantenga una temperatura constante en su refrigerador de 40 grados Farenheight y también cheque que la temperatura del congelador esté en cero F o sea menor. Es muy importante nunca dejar los alimentos sin refrigerar por más de 2 horas y también seguir las instrucciones sobre cómo descongelarlos.

Acción número 4: asegure buena cocción

Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar todas las bacterias y otros microbios. Para esto, utilice un termómetro de alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. También, cuando se recalientan alimentos sobrantes estos deben estar calentados a 165 grados.

Por ultimo recuerde la regla de los cuatro días y esta es: no guardar comida que sobró por más de cuatro días ya que aún dentro del refrigerador hay bacterias que crecen en ese ambiente y causan enfermedades.

Si usted recuerda estos cuatro pasos que son: limpiar, separar, enfriar y cocinar a una temperatura apropiada estará disminuyendo el riesgo de intoxicaciones y enfermedades causadas por alimentos.

Importancia del manejo seguro de los alimentos

Explique: Existen buenas razones para poner en práctica el manejo seguro de los alimentos.
Las principales son:

- Disfrutar a lo máximo todos los beneficios nutricionales de alimentos frescos y sanos.
- Minimizar enfermedades causadas por alimentos contaminados
- Ahorrar dinero al evitar visitas sorpresa al doctor o al hospital.

Actividad física: merengue (10 minutos)

Invite a las participantes a hacer ejercicio diariamente. Sugiera bailar cumbia 30 min. diarios.

Conclusión

Las familias pueden reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos y evitar problemas de salud cuando usan buenas prácticas de seguridad alimentaria. Los riesgos alimentarios y las enfermedades se pueden minimizar con la limpieza, separado, enfriado y coccion adecuada de los alimentos.

Documento de información y post-evaluación de la clase

Pida a las participantes que identifiquen en el folder que recibieron al principio de la clase el **Documento de Información**, lo lean y lo firmen. También pida que llenen la hoja titulada **Create Better Health Class Participant Form** y el cuestionario con las preguntas relacionadas con la lección #2. Explique las instrucciones para que las participantes los llenen. Cuando cada participante termine de llenar las formas, recójalas inmediatamente.

LECCIÓN 3 Una alacena bien abastecida

CONTENIDO DE ESTA LECCIÓN

Esta sesión tiene como propósito ayudar a los participantes a identificar productos básicos que se deben procurar tener en la alacena, el refrigerador y congelador y aprender a usar lo que está a la mano para preparar una variedad de comidas deliciosas y nutritivas rápidamente. También tiene como propósito incentivar a los participantes a practicar rutinas y hábitos del buen comer a través de un breve repaso de cómo poner la mesa y de los buenos modales.

Lo que los participantes podrán hacer después de la lección

- Crear una lista de alimentos considerados básicos para una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos.
- Crear platillos con los ingredientes que se tiene a la mano.
- Describir buenos modales al comer
- Describir cómo poner la mesa

Materiales

- Marcadores
- Gafetes o etiquetas adheribles en blanco
- Plumas o lápices
- Lista de asistencia
- Visuales o pósteres de apoyo para la lección
- Copias de materiales para distribuir a los participantes
- Ingredientes de comidas para preparar y servir rápidamente y utensilios de cocina
- Música para actividad física: ritmo bailable de su selección
- Documentos de consentimiento/información
- Cuestionario de evaluación

Preparación/demostración de recetas rápidas

Si está usando la versión con demostración de recetas, invite a las participantes a registrarse, ponerse gafete y delantal y lavarse las manos para observar o ayudar en la preparación de recetas que acompañan esta clase.

Si está presentando la clase solamente, al final de la clase invite a las participantes que prueben una muestra de lo que trajo ya preparado.

Bienvenida, introducción al programa y a la clase

Haga una breve introducción con su nombre y título.

Explique brevemente el programa Create Better Health y Creaciones en la cocina para su familia.

Create Better Health es un programa educativo en el estado de Utah que ayuda a jóvenes y adultos con recursos limitados a desarrollar habilidades y prácticas para comer saludablemente. En Create Better Health, las familias aprenden lo básico sobre nutrición, y también estrategias para la compra de productos que apoyen la alimentación sana y ayuden a tener acceso continuo a una fuente de alimentos durante todo el mes.

Esta tercera lección de Creaciones en la cocina para su familia tiene los siguientes propósitos: que todas puedan identificar productos básicos que se deben procurar tener en la alacena, el refrigerador y congelador y aprender a usar lo que está a la mano para preparar una variedad de comidas deliciosas y nutritivas rápidamente. También que todas puedan practicar rutinas y hábitos del buen comer después de hacer un breve repaso de cómo poner la mesa y de los buenos modales.

Antes de iniciar la presentación del tema, refiera a los participantes al folder que contiene una hoja con el resumen de la lección #3

Explique lo que los participantes podrán hacer después de la lección:

- Crear una lista de alimentos básicos para una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos.
- Crear platillos con los ingredientes que se tiene a la mano.
- Describir buenos modales al comer
- Describir cómo poner la mesa

Importancia de una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos

Explique: Hay algunas cosas que se tienen que tener a la mano para hacer la preparación de una comida mucho más fácil. Cuando tenemos en la alacena, el refrigerador y el congelador los productos e ingredientes básicos tenemos opciones para armar una variedad de comidas deliciosas y nutritivas rápidamente. De hecho, es como tener dinero en el banco cuando usted tiene lo que necesita.

Pregunte: ¿por qué es importante tener su alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos? Para contestar esta pregunta haremos una actividad por equipo.

Actividades en grupo

Vamos a contar del uno al tres e iniciar la cuenta cada tres personas. Después de la cuenta, se organizarán tres grupos por número. Si a usted le tocó decir 1, 2 o 3 entonces búsque a los miembros de su grupo para participar en la siguiente actividad. Cada grupo tendrá asignado una razón por la cual es importante tener la alacena, refrigerador y congelador bien surtidos. Estas tres son: 1) mejor nutrición, 2) menos estrés a la hora de cocinar y 3) más posibilidades para hacer qué comer rápidamente. El siguiente paso es conversar con su grupo sobre el tema asignado y ampliar su respuesta. Un representante de su grupo compartirá la opinión de su equipo con todos los demás participantes.

Basicos en la alacena, refrigerador y congelador

Explique: Ahora vamos a hacer un ejercicio donde en grupo vamos a revisar una lista de los productos o ingredientes que consideran sean básicos ya sea en la alacena, refrigerador y congelador. Los participantes pueden usar como ayuda, las listas siguientes y agregar o quitar productos a su criterio.

En la alacena

- Levadura en polvo y bicarbonato de sodio.
- Arroz
- Azúcar (morena, blanca, etc.)
- Latas de frijoles
- Latas de frutas
- Latas de salsas (picantes, tomates y espagueti)
- Enlatados de atún, pollo o salmón
- Latas de vegetales
- Chocolate
- Cocoa
- Crema de elote
- Leche (evaporada, condensada o en polvo)
- Harinas (de maíz y trigo)
- Miel
- Avena
- Especies (sal, pimienta, comino, ajo y cebolla en polvo, orégano, canela, jengibre, etc.)
- Aceite de vegetal, canola o de oliva
- Pastas (espagueti, coditos etc.)
- Crema de cacahuate/ maní
- Café
- Té
- Extracto (de vainilla, coco, almendras, etc.)
- Vinagre

Refrigerador

- Huevos
- Mantequilla
- Queso (fresco, asadero, panela, Oaxaca, etc.)
- Mayonesa
- Mostaza
- Catsup, salsa de barbacoa, picante
- Vegetales frescos
- Frutas
- Mermeladas
- Leche
- Aderezos
- Jamon
- Tortillas (maiz y trigo)
- Yogurt

Congelador

- Frutas congeladas
- Vegetales congelados
- Carne (res, puerco, pollo, pavo)
- Concentrado de jugo
- Pescado

Pregunte: ¿Qué otros productos básicos hacen falta en estas listas?

Presentación de la mesa

Explique: Con nuestro ritmo de vida apresurada, no todos acostumbramos a poner la mesa, pero es una buena práctica que nos ayuda a crear una atmósfera agradable a la hora de comer. Una presentación básica de la mesa cuando se sirve un solo platillo y una bebida se puede hacer de la forma siguiente:

- Coloque los manteles individuales primero si es que los va a usar
- Coloque el plato de comida grande en el centro del individual
- Coloque los utensilios o cubiertos en el orden en que se usarán
- Coloque el tenedor o tenedores a mano izquierda
- Coloque el cuchillo (con el filo hacia el plato) a mano derecha
- Coloque la cuchara sopera después del cuchillo si se va utilizar.
- Coloque el vaso a mano derecha en la esquina superior
- Por último, ponga la servilleta doblada al lado, encima del plato o debajo del tenedor.

Este ritual puede hacerse más formal en ocasiones especiales, pero como rutina cotidiana no está de más. Un poquito de atención a esta presentación valdrá la pena.

Los buenos modales

Explique: Enseguida les daré una tira de papel que describe uno de los buenos modales que debemos practicar y promover con nuestra familia. Les pido que cada quien tome su turno para leer la tira que le tocó.

1. Hable de temas agradables y evite conversaciones desagradables o depresivas a la hora de comer.
2. No ponga los codos sobre la mesa cuando está comiendo porque bloquean la vista de las personas que participan en la conversación.
3. Siéntese derecho. Sentarse encorvado es una falta de respeto y señal de aburrimiento.
4. Si necesita sonarse la nariz, retírese de la mesa y nunca use la servilleta que le dieron para comer si es de tela.
5. Deje los electrónicos lejos de la mesa. Si recibe una llamada, o mensaje, discúlpese para contestar en otro lado.
6. No critique la comida o su forma de preparación
7. Cuando le proporcionan servilleta de tela esta, debe permanecer en su regazo al comenzar la comida.
8. Si le dan una servilleta grande, debe doblarla a la mitad y ponerla en su regazo.
9. No juegue con los cubiertos.
10. Si le ofrecen algo que no le gusta, diga no gracias.
11. Si le sirvieron en su plato algo que no le gusta, por respeto tome un bocado y deje el resto.
12. Tome bocados pequeños, mastíque con la boca cerrada y no hable con la boca llena.
13. Cuando ya usó el cuchillo, este debe permanecer en su plato con el filo hacia el plato.
14. Cuando usó los otros utensilios, estos se ponen en su plato, no sobre la mesa.
15. Cuando sucede un accidente en la mesa, evite una fuerte reacción y simplemente ayude a limpiar.
16. Evite soplar para enfriar las sopas o caldos y nunca sorba las comidas líquidas.
17. Si necesita algo que está fuera de su alcance, como sal o pimienta, pídaselo a la persona que esté más cerca.
18. Si le piden que pase algo a alguien, jamás se sirva usted primero o lo use antes que la otra persona, primero páselo a la persona y después pídalo para usarlo o sírvase cuando el otro comensal haya terminado.
19. Si está en una comida donde le sirvieron el plato, jamás empiece antes de que los demás tengan su plato servido al menos que le digan que puede iniciar sin importar que otras personas aún no tengan su plato en la mesa.
20. Si terminó de comer, coloque los utensilios en el centro del plato.
21. Cuando se retire de la mesa la servilleta debe ponerse a un lado de su plato si es de tela, y si es de papel encima de su plato.
22. Siempre agradezca a la persona que preparó el platillo o a quien invite la comida.
23. Ponga su silla correctamente cuando se retire de la mesa.

Actividad física

Invite a las participantes a hacer ejercicio diariamente. Sugiera bailar zumba 30 minutos diarios.

Conclusión

Las familias pueden ahorrar tiempo, dinero y esfuerzo diariamente al tener siempre disponibles productos básicos en su alacena, refrigerador y congelador y usarlos para preparar una variedad de comidas deliciosas y nutritivas rápidamente. Practicar rutinas como poner la mesa y cultivar buenos modales son hábitos del buen comer que hacen la hora de la comida familiar más agradable.

Documento de información y post-evaluación de la clase

Pida a las participantes que identifiquen en el folder que recibieron al principio de la clase el **Documento de Información**, lo lean y lo firmen. También pida que llenen la hoja titulada **Create Better Health Class Participant Form** y el cuestionario con las preguntas relacionadas con la lección #3. Explique las instrucciones para que las participantes los llenen. Cuando cada participante termine de llenar las formas, recójalas inmediatamente.

LECCIÓN 4 Las comidas familiares y la actividad física

CONTENIDO DE ESTA LECCIÓN

Esta lección tiene como propósito ayudar a los participantes aprender sobre la importancia de las comidas familiares y la preparación de desayunos nutritivos para la familia. También aprender sobre la importancia de hacer la limpieza al cocinar y sobre la participación de los miembros de la familia en tareas de la cocina para que así todos contribuyan a crear un ambiente agradable durante las comidas familiares. Adicionalmente, la lección incluirá el tema de la actividad física con el propósito de incentivar a los participantes a hacer ejercicio a diario por 30 minutos.

Lo que los participantes podrán hacer después de la lección

- Nombrar tres razones por las cuales las comidas familiares son importantes
- Explicar por qué el desayuno es importante
- Identificar los beneficios del ejercicio diario

Materiales

- Marcadores
- Gafetes o etiquetas adheribles en blanco
- Plumas o lápices
- Lista de asistencia
- Visuales o pósteres de apoyo para la lección
- Copias de materiales para distribuir a los participantes
- Ingredientes de comidas para preparar y servir rápidamente y utensilios de cocina
- Música para actividad física: ritmo bailable de su selección
- Documentos de consentimiento/información
- Cuestionario de evaluación

Preparación/demostración de recetas rápidas

Si está usando la versión con demostración de recetas, invite a las participantes a registrarse, ponerse gafete y delantal y lavarse las manos para observar o ayudar en la preparación de recetas que acompañan esta clase. Si está presentando la clase solamente, al final de la clase invite a las participantes que prueben una muestra de lo que trajo ya preparado.

Actividad por equipo (opcional)

Explique: Durante esta actividad, vamos a practicar la creación de desayunos nutritivos. Tenemos en una mesa los ingredientes que ustedes pueden usar para practicar una de las recetas que les vamos a pasar o si prefieren, pueden hacer su propia creación. Con la participación de todas podrán preparar y servir un desayuno nutritivo.

Bienvenida, introducción al programa y a la clase

Haga una breve introducción con su nombre y título.

Explique brevemente el programa Create Better Health y Creaciones en la cocina para su familia.

Create Better Health es un programa educativo en el estado de Utah que ayuda a jóvenes y adultos con recursos limitados a desarrollar habilidades y prácticas para comer saludablemente. En Create Better Health, las familias aprenden lo básico sobre nutrición, y también estrategias para la compra de productos que apoyen la alimentación sana y ayuden a tener acceso continuo a una fuente de alimentos durante todo el mes.

Esta cuarta lección de Creaciones en la cocina para su familia tiene los siguientes propósitos: aprender sobre la importancia de las comidas familiares y la preparación de desayunos nutritivos para la familia. También aprender sobre la importancia de hacer la limpieza al cocinar y de la participación de los miembros de la familia en tareas de la cocina para que así todos contribuyan a crear un ambiente agradable durante las comidas familiares. Adicionalmente, la lección incluirá el tema de la actividad física con el propósito de incentivarlas a hacer ejercicio a diario por 30 minutos.

Antes de iniciar la presentación del tema, refiera a los participantes al folder que contiene una hoja con el resumen de la lección #4

Explique lo que los participantes podrán hacer después de la lección:

- Nombrar tres razones por las cuales las comidas familiares son importantes
- Explicar por qué el desayuno es importante
- Identificar los beneficios del ejercicio diario

La importancia de las comidas familiares y desayunos

Pregunte: ¿Sabía usted que durante los últimos 20 años la costumbre de comer juntos como familia en este país ha ido disminuyendo? Hay muchas razones que explican esta situación. Esto puede ser por ejemplo porque los dos padres trabajan fuera de la casa o porque los miembros de las familias de hoy en día están involucrados en otras actividades que compiten por el tiempo que las familias tienen para sentarse juntos a comer.

Pregunte: ¿Por qué piensa usted que las comidas familiares son importantes? Piense en los beneficios y comente.

Explique: Se han hecho estudios que han identificado varios beneficios, de sentarnos a comer como familia, para los niños y jóvenes en especial. El Centro Nacional sobre Adicciones y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia reporta que los niños y jóvenes que participan en 3 o más comidas familiares por semana:

- Tienen menor probabilidades de ser obesos
- Tienen mayor probabilidad de comer alimentos saludables
- Tienen mejores resultados académicos
- Tienen menor probabilidades de adoptar comportamientos riesgosos
- Se llevan mejor con sus padres

Beneficios de comer el desayuno

Pregunte: ¿Qué piensa sobre la importancia del desayuno? ¿Cuáles son sus ventajas?

Actividad en grupo

Explique: En grupos o en pares discutan por 3 minutos por qué es importante desayunar y cuáles son los beneficios del desayuno. En cada par o grupo, seleccionen un representante para que escriba los puntos principales en una hoja de papel, y al final entregarme la hoja.

La educadora procede a leer las hojas y pegarlas en la pared. Al final la educadora agrega la siguiente lista de beneficios:

El desayuno:

- Provee energía
- Provee nutrientes
- Mejora la concentración
- Ayuda a perder peso
- Activa el metabolismo
- Reduce la ansiedad
- Favorece la alimentación correcta el resto del día
- Previene hipoglucemia o hipotensión
- Mejora el estado de ánimo
- Es un tiempo para compartir en familia

La participación de los niños y de todos los miembros de la familia

Pregunte: ¿recuerda haber ayudado a cocinar cuando era pequeña (o)? ¿Cuáles son los beneficios que se pueden obtener de la participación de los niños en la preparación de alimentos?

Explique: Involucrar a los niños durante la preparación de la comida es una gran forma de pasar tiempo con ellos, así como de crear buenos recuerdos, y enseñar a cocinar. Obtendremos grandes beneficios al involucrar no tan solo a los niños, sino que también a todos los miembros de la familia en la hora de la comida. Algunos ejemplos de estos son:

- Aumentar la comunicación familiar
- Delegar tareas y compartir responsabilidad.
- Ahorrar tiempo
- Desarrollar habilidades importantes para la vida.

La actividad física para salud y bienestar

Explique: Hemos incluído en cada lección, demostraciones de actividades físicas con el fin de incentivarlas a mantenerse activas. Los expertos recomiendan 30 minutos de ejercicio diarios. Este les puede parecer mucho, pero en realidad si se distribuyen durante el día en periodos de 10-15 minutos esto se puede lograr. La actividad física o ejercicio es tan importante como la buena nutrición. Piense en el ejercicio como una medicina natural que le ayudará a mantenerse ágil, fortalecerá sus huesos y músculos y la dará más resistencia, además de su función importante y principal que es la de quemar calorías para mantener su peso bajo control. La vida sedentaria es un riesgo que no debemos tomar. ¿Qué actividades físicas le gusta hacer? Vamos a distribuir una lista de ideas que cuentan como actividad física para que puedan ver cómo llevar esta recomendación a la práctica.

Actividad física

Invite a las participantes a hacer ejercicio diariamente y a participar en una demonstración de zumba ú otro tipo de ejercicio.

Conclusión

Hoy hablamos de la importancia de las comidas familiares, tales como el desayuno y también de ideas para involucrar a todos en las actividades de la cocina como el preparar y servir alimentos nutritivos y también sobre la limpieza final para que juntos podamos crear un ambiente agradable durante las comidas familiares. Adicionalmente, discutimos el tema de la actividad física o ejercicio diario por 30 minutos como parte importante de una rutina sana de nutrición y salud.

Documento de información y post-evaluación de la clase

Pida a las participantes que identifiquen en el folder que recibieron al principio de la clase el **Documento de Información**, lo lean y lo firmen. También pida que llenen la hoja titulada **Create Better Health Class Participant Form** y el cuestionario con las preguntas relacionadas con la lección #4. Explique las instrucciones para que las participantes los llenen. Cuando cada participante termine de llenar las formas, recójalas inmediatamente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios.
Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintFormSpanish-Section508Compliant.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

1. correo:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

2. fax:
(202) 690-7442; o

3. correo electrónico:
program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

En sus programas y actividades, Utah State University no discrimina o tolera discriminación o acoso, en base a raza, color, religión, sexo, lugar de origen, edad, información genética, orientación sexual o identidad/expresión de género, discapacidad, situación como veterano protegido, o algún otro estado protegido ya sea por regulación universitaria, Título IX o ley federal, estatal, o federal. Los siguientes individuos han sido designados para atender consultas relacionadas a la aplicación del Título IX y sus regulaciones implementables y/o políticas de USU en contra de la discriminación. La Directora Ejecutiva de la Oficina de Equidad, Alison Adams-Perlac, [alison.adams-perlac@usu.edu], Coordinadora del Título IX, Hilary Renshaw, [hilary.renshaw@usu.edu], Old Main #161, 435-797-1266. Para mayor información sobre la antidiscriminación, por favor visite el sitio equity.usu.edu o contacte al Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina del Secretario Asistente por los Derechos Civiles, 800-421- 3481, ocr@ed.gv o al Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina Regional en Denver, 303-844-5695, ocr.denver@ed.gov. Esta información es emitida en apoyo al trabajo del Servicio de Extension (Cooperative Extension), actas de 8 de mayo y 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Kenneth L. White, Vicepresidente de Extensión y Agricultura, Utah State University.

© Utah State University 2022

Extension
UtahStateUniversity