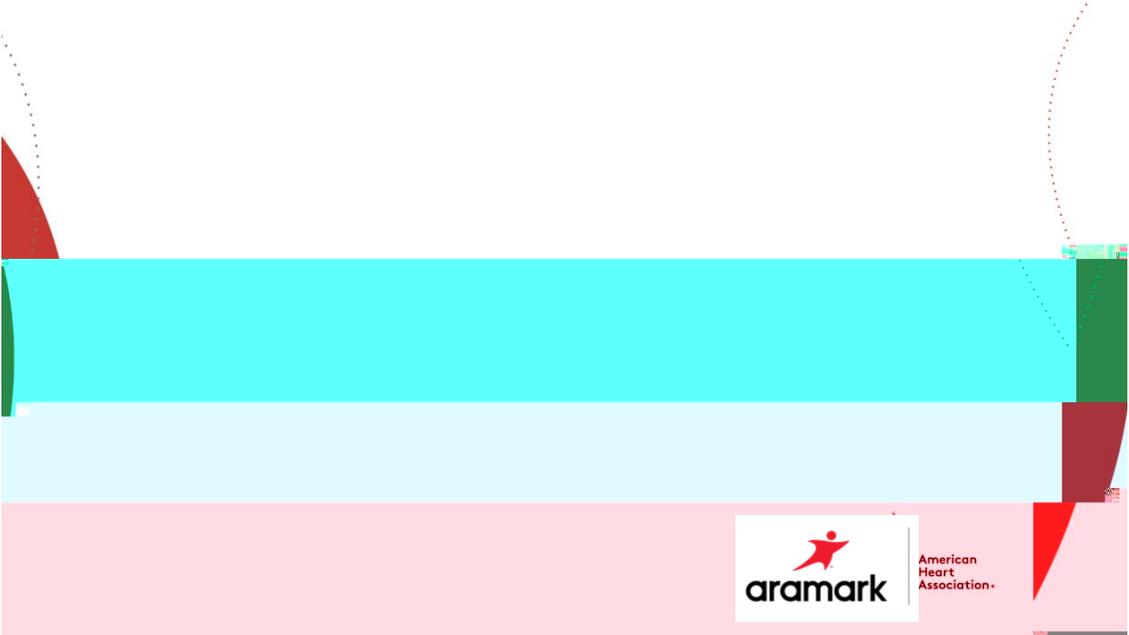


American
Heart
Association

Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



Objetivos de aprendizaje

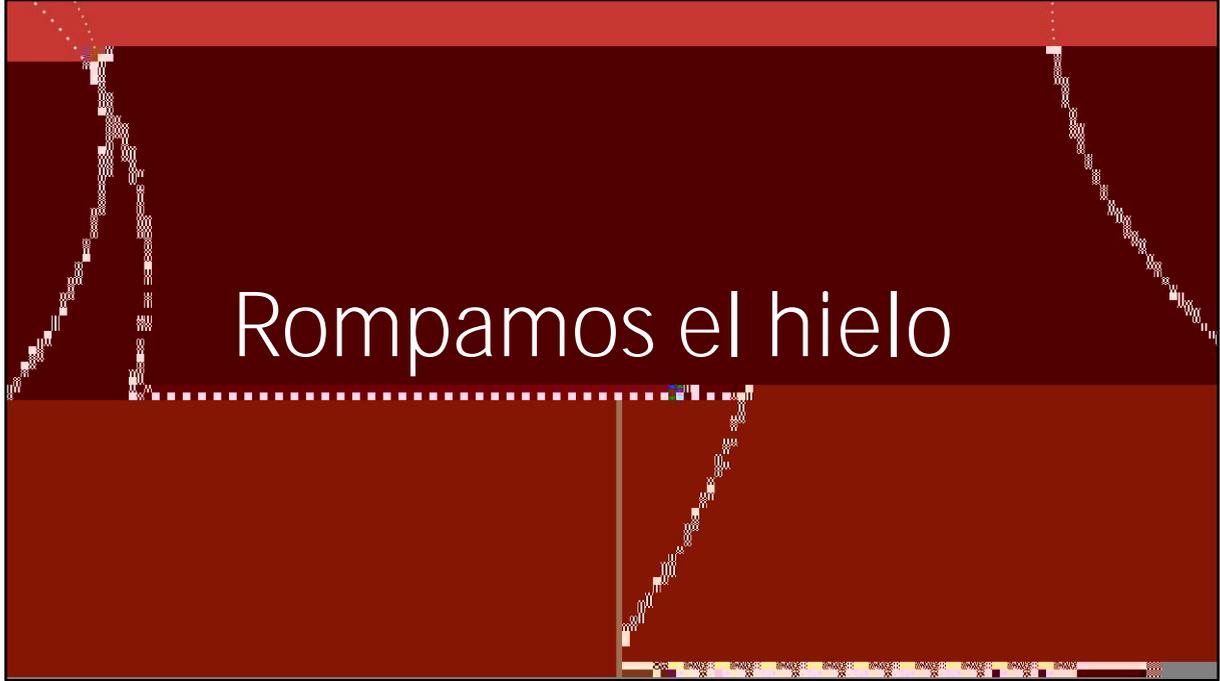
Conocer la función que cumplen los alimentos en el bienestar y el estado de salud en general.

Enumerar dos consejos para comer alimentos más sabrosos y nutritivos.

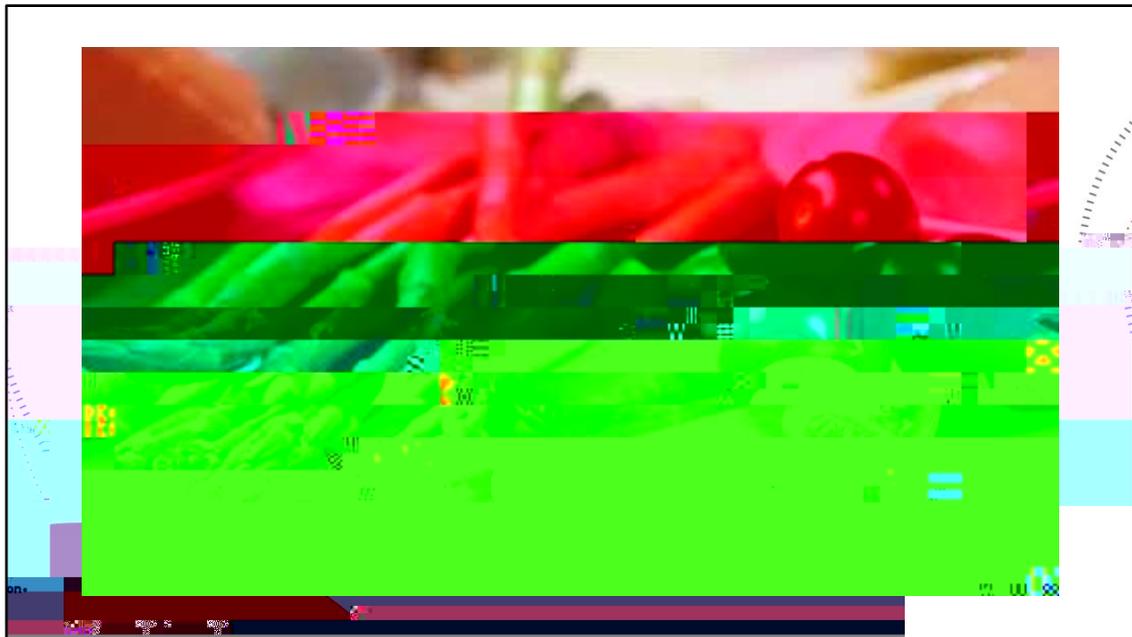
Describir los tamaños de las porciones para los principales grupos de alimentos.



Explica los resultados esperados



Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit

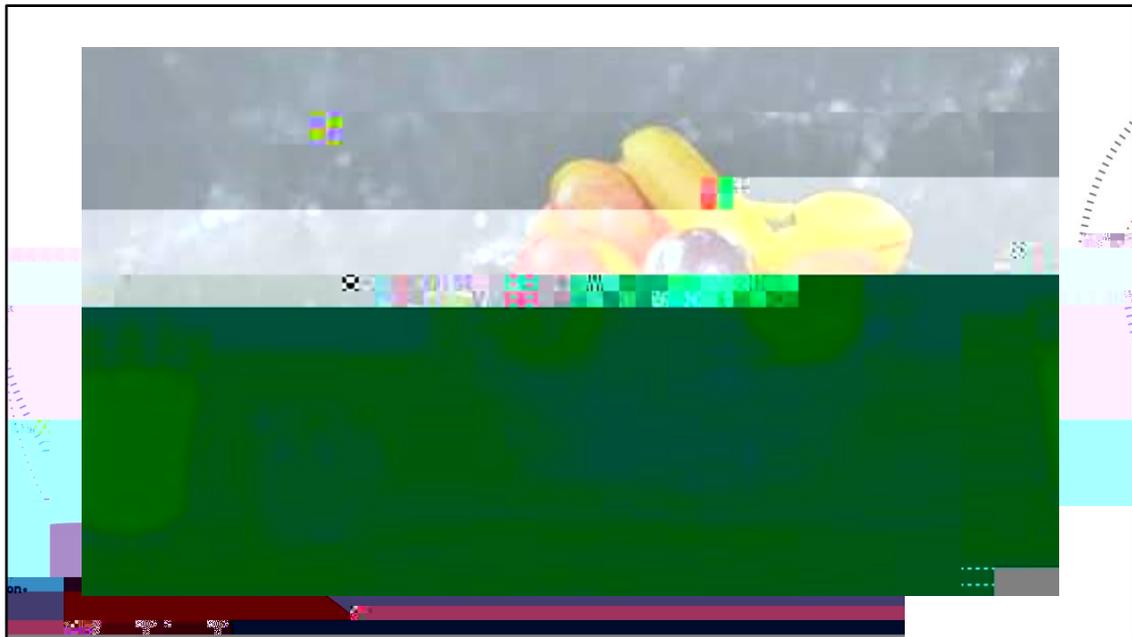


Reproduce el video Feed Your Potential (Alimenta tu potencial) (1:50)

<https://www.youtube.com/watch?v=BzCLP-BH7cw>

Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.

En este video, se mostrará qué alimentos pueden desarrollar todo su potencial y las porciones recomendadas por la AHA para cada uno de estos



Reproduce el video What Is A Serving (Qué es una porción) (1:36)

<https://www.youtube.com/watch?v=oDGLuHonCbM>

Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.

El video es una guía sobre qué porciones corresponden para los cereales, verduras, frutas, proteínas y lácteos.

Porciones diarias recomendadas



Cereales

Haz que la mitad de los cereales consumidos sean **integrales**

Apunta a **6 porciones** por día

1 porción = una pelota de beisbol



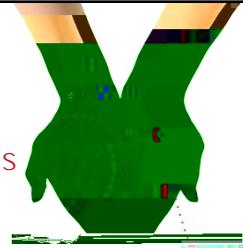
Levanta los productos de la demostración para que se vean los tamaños cuando corresponda.

“Empezaremos con los cereales. Es importante que, al menos, la mitad de la porción de cereales sea de cereales integrales. Apunta a 6 porciones por día. Una porción puede ser una rebanada de pan o ½ taza de arroz cocido, pasta o cereales, que corresponde al tamaño de una pelota de beisbol.

Los cereales integrales contienen el grano entero. Entre los ejemplos, están los copos de avena, centeno, cebada, maíz, maíz inflado, arroz integral, arroz silvestre y bulgur (trigo partido)”.

Frutas y verduras

Haz que **la mitad del plato** sean frutas y verduras
Apunta a **4-5 porciones de cada una** por día
1 porción = puño pequeño o pelota de beisbol



- Manzana
- Banana
- Zanahoria
- Espinaca
- Pepino



American
Heart
Association

“Ahora, avancemos hacia las frutas y verduras: intenta comer una variedad de colores y tipos. Apunta a 4-5 porciones por día de cada una. Las frutas pueden estar frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas y puede ser la fruta entera, cortada o pisada. Las verduras pueden estar crudas o cocidas; frescas, congeladas o enlatadas y puede ser la verdura entera, cortada o pisada.

4 consejos de cómo comer más frutas y verduras

1. Piensa en bocadillos inteligentes
2. Inclúyelas en todas las comidas
3. Haz que todos participen
4. Prueba algo nuevo



“Piensa en bocadillos inteligentes. Guarda en el refrigerador frutas y verduras crudas en trozos del tamaño de un bocado o sírvelas en un plato cuando tú o los miembros de la familia tengan hambre. Inclúyelas en todas las comidas. Trata de ofrecer, al menos, una verdura o fruta en todas las comidas o bocadillos. Algunas personas, entre ellas los niños, necesitan ver un producto en sus platos muchas veces antes de decidir comerlo. Puedes usar la creatividad y añadir frutos rojos al cereal o ponerle una pequeña cantidad de mantequilla de maní arriba de la banana cortada. Añade verduras frescas, enlatadas sin sal añadida o congeladas a las sopas. Haz que todos participen. Si todos participan en cada etapa de la comida, lo que incluye planificar y comprar, es más probable que coman todo y lo disfruten. Déjalos ayudar a elegir o encontrar las frutas y verduras en la tienda.

Lácteos*

Elige **descremados o bajos en grasa**
Apunta a **2-3 porciones** por día
1 porción = 1 taza o 3 dedos apilados

The infographic is divided into three horizontal color bands: light blue at the top, light blue in the middle, and light pink at the bottom. The top band features a glass of pink milk and a carton of milk. The middle band shows a glass of blue milk, a bowl of cottage cheese, and a small bowl of yogurt. The bottom band displays a glass of pink yogurt, a wedge of Swiss cheese, and a list of lactose-free options. Logos for Aramark and the American Heart Association are in the bottom right corner.

Leche baja en grasa

Queso cottage

Opciones sin lactosa:
- Leche de almendras
- Leche de soja

Yogur

Queso

* Calcio

aramark

American Heart Association

“En el caso de los lácteos, elige 3 porciones de productos descremados o bajos en grasa por día para un adulto. Los niños (1-8) deberían consumir, al menos, dos porciones y niños más grandes (9-18) deberían consumir tres porciones.

Una porción equivale a 1 taza de leche descremada o baja en grasa, o baja en pC /Span A

Carnes, aves y pescados

Elige opciones bajas en grasa y añade **variedad**

Apunta a **8-9 porciones por semana**

1 porción = mouse de una computadora o chequera

Pollo



Huevos



Carne vacuna



Salmón



“La carne roja, las aves, el pescado, los huevos y las legumbres son buenas fuentes de proteína. Querrás comer entre 8-9 porciones por semana. 3 onzas de carne cocida corresponden al tamaño de un mouse de una computadora y 3 onzas de pescado grillado corresponden, más o menos, al tamaño de una chequera. En el caso de los huevos, el tamaño de la porción es de 2 huevos blancos o 1 huevo”.

Grasas y aceites



Frutos secos, semillas y legumbres

Elige **diferentes tipos** para sumar **variedad**
Apunta a **5 porciones** por semana



Almendras

Semillas

Nueces

Frijoles

Soja

aramark

American Heart Association

“ Los frutos secos, las semillas y las legumbres son bocadillos excelentes o se pueden añadir a ensaladas y otros platos para sumar un sabor adicional. Intenta consumir 5 porciones por semana. Una porción equivale a 1/3 taza (o 1 ½ onza) de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos

Nachos de manzana

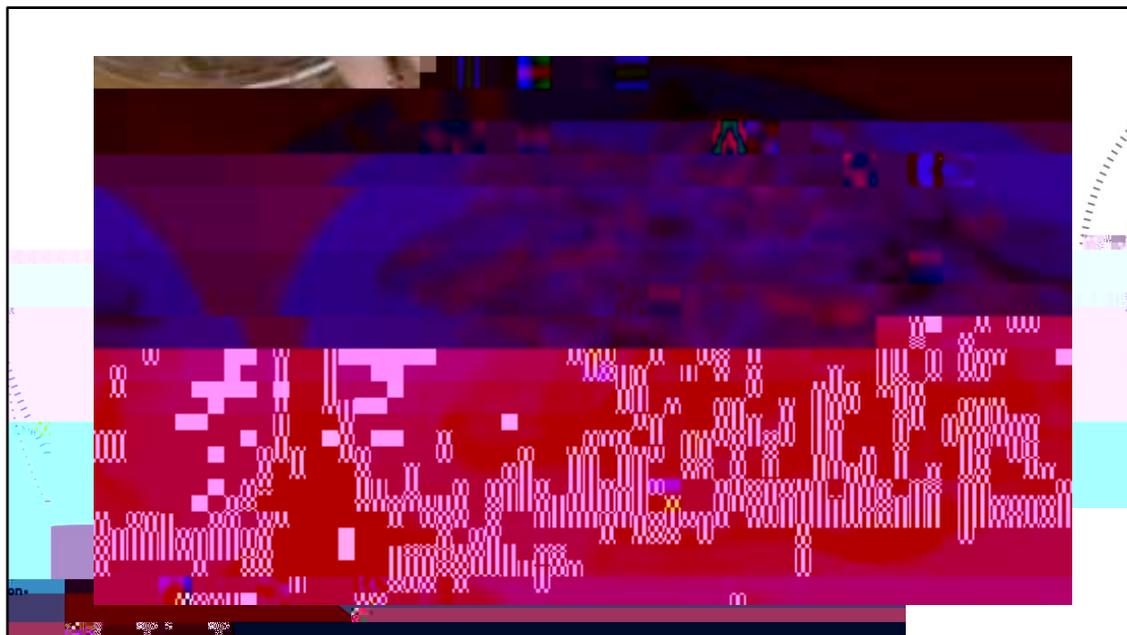


Divide a los participantes en grupos para que practiquen prepara un bocadillo nutritivo y fácil que incluye dos de los principales grupos de alimentos saludables.

Invita a los miembros del grupo a que busquen sus recursos (receta, ingredientes y suministros de cocina) en la estación de demostración. (Como alternativa, si ya organizaste todo en sus estaciones de antemano, los participantes pueden ir directamente a sus estaciones de cocina).

“Hoy prepararemos Nachos de manzana, un bocadillo apto para niños que lleva algunos de los alimentos saludables de los que hablamos, como fruta fresca, fruta deshidratada, frutos secos, semillas y mantequilla de frutos secos baja en grasa.

Cuando todos hayan terminado de preparar el bocadillo, divídanlo en platos y compartan con sus equipos”.



Reproduce el video Apple Nachos (Nachos de manzana) (0:59)

<https://www.youtube.com/watch?v=HsAygjRQJQQ>

Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.

En este video, se habla de cómo preparar la receta de nachos de manzana.



El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

Apple Nachos (Nachos de manzana): <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/apple-nachos.pdf?la=en>

Es posible que sea necesario adaptar las recetas según la disponibilidad de los ingredientes y las restricciones dietéticas.

Material de la receta de la AHA:

<https://recipes.heart.org/en/recipes/apple-nachos>



El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el enlace en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

Material complementario: "What's A Serving? Fruits and Vegetables Infographic" (¿Qué es una porción? Infografía de frutas y verduras) en la página 6 del plan de la lección Feed Your Potential (Alimenta tu potencial).

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/fruits-and-vegetables-serving-sizes>



El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

Material complementario: "Eat More Color" (Comer con más color) en la página 7 del plan de la lección Feed Your Potential (Alimenta tu potencial).

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/eat-more-color>

Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

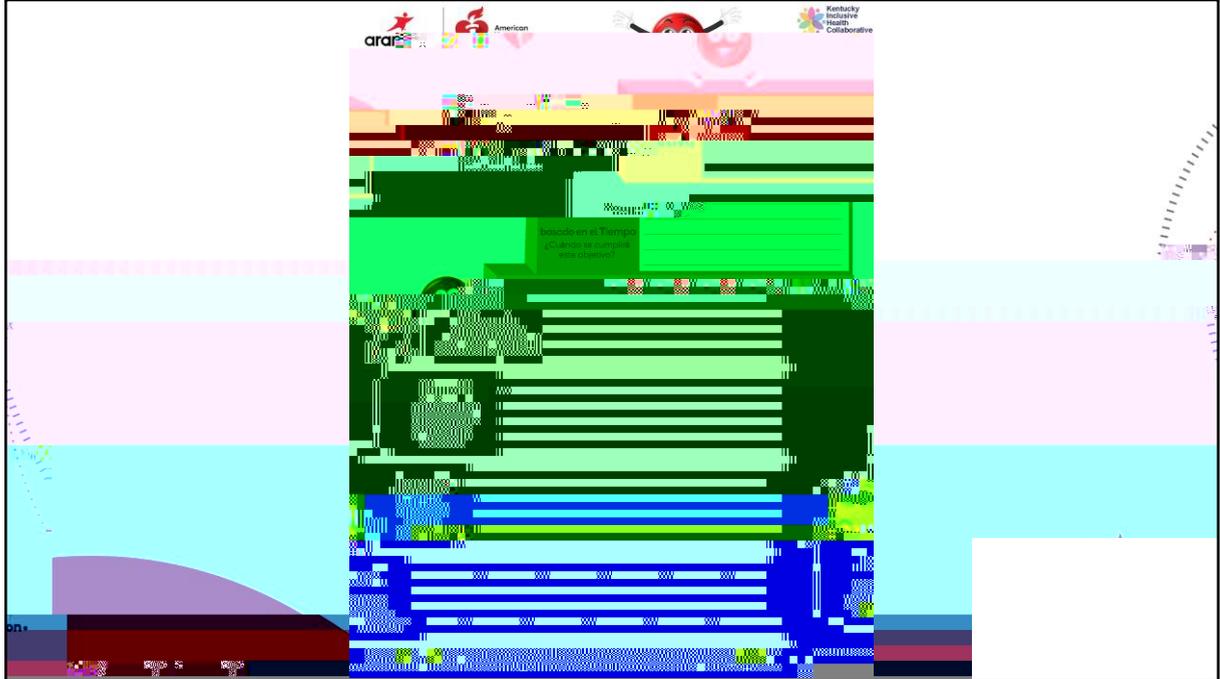
Voy a comer más saludable.

Objetivo SMART:

Voy a comer una fruta o una verdura en la cena de lunes a viernes.



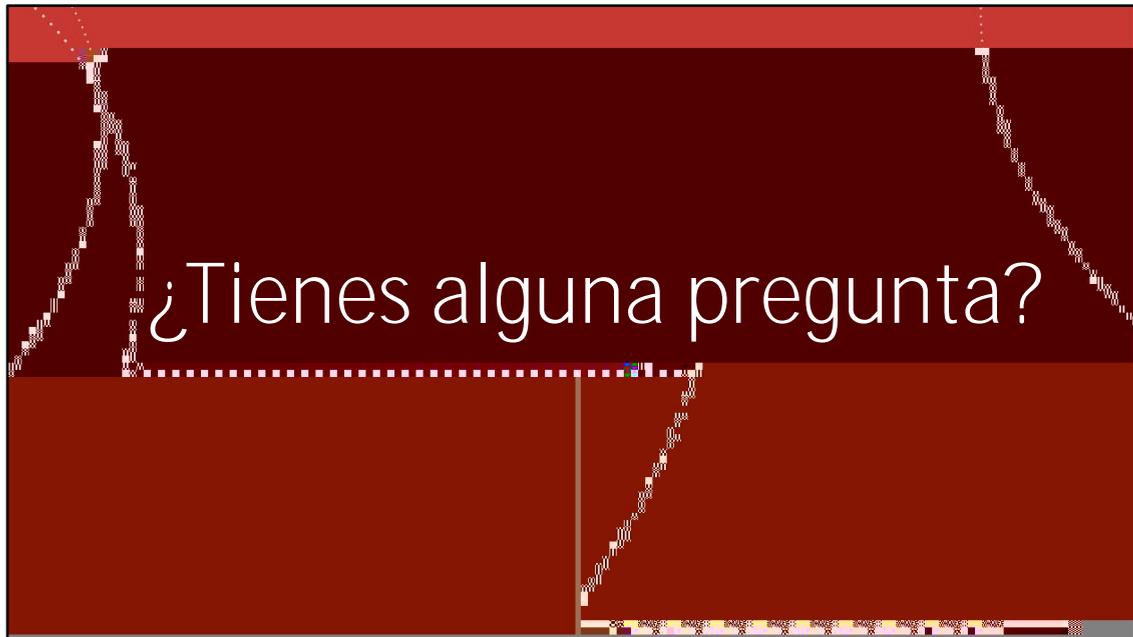
- Elige una actividad de establecimiento de objetivos.
- Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.
- Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.



El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encaje en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

Reparte el material " SMART Goal" (" Objetivo SMART") a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.

<https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en>



Invita a los participantes a que hagan preguntas.



Agradece a los participantes

Si es el caso, alientalos a que participen de la próxima actividad

Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación