

Ponga un Ejemplo Positivo

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para hacer de la hora de la comida una experiencia positiva.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- o -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir maneras de crear un ambiente positivo a la hora de comer
- Practicar maneras de modelar y fomentar hábitos alimenticios positivos para los niños y la familia
- Practicar habilidades para cuando ocurra el rechazo de alimentos
- Usar palabras de aliento y conversaciones positivas sobre los alimentos

EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Criando a un Comedor Saludable
- Alimentos para Usted y su Bebé
- Haga Que Los Vegetales Sean Atractivos



CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Es importante para usted un entorno positivo a la hora de comer?
¿Por qué si o por qué no?

COMPARTA

Probar nuevos alimentos puede llevar tiempo; es posible que deba ofrecerlos a los niños muchas veces y de diferentes maneras. Aunque tratar nuevos alimentos puede ser difícil, tenga paciencia. Funciona mejor que la presión. Como cuidadores, pueden usar palabras alentadoras y positivas para guiar a los niños con delicadeza. Lo que se dice tiene un gran impacto en los hábitos alimenticios de los niños. Y queremos que los niños escuchen las señales de hambre y saciedad de su propio cuerpo, que no ignoren esos sentimientos para complacernos o favorecer ciertos grupos de alimentos sobre otros.

CONSEJO

Los cuidadores pueden aportar sus propias experiencias alimentarias. Recorra a lo que ha sido positivo y considere cómo las experiencias alimentarias pasadas pueden o no estar afectando lo que se come a la hora de alimentarse. Reflexionen juntos sobre las respuestas de los participantes. Tenga en cuenta que no todos pueden sentirse cómodos con esta conversación en base a sus experiencias de vida. Esté preparado por si las personas optan por no participar en esta conversación.



CONTINUAR AL DORSO →

**PREGUNTE**

¿De qué manera podrían usted y su familia crear una experiencia positiva a la hora de comer?

COMPARTA

Hay muchas maneras de crear ambientes positivos a la hora de comer para nuestras familias. Puede ayudar a fomentar hábitos alimenticios positivos entre los niños modelando actitudes y comportamientos positivos. A medida que los niños lo observan e interactúan con usted, aprenden y forman hábitos, actitudes y creencias sobre la comida.

El trabajo del cuidador es planificar y ofrecer una variedad de alimentos que la familia pueda comer de manera segura en un ambiente agradable. El trabajo del niño es comer la cantidad que necesita para crecer en el cuerpo adecuado para él.

COMPARTA

También puede ser un modelo al:

- Comer los mismos alimentos que sus hijos
- Probar nuevos alimentos
- No utilizar la comida como recompensa
- Minimizar la presión para comer, incluidos los comentarios sobre cuánto o poco se come
- Hablar positivamente sobre todos los alimentos
- Concentrarse en el lenguaje corporal (haga contacto visual, sonría mientras come, limite las distracciones)

Discutir formas adicionales en que los padres y cuidadores o parientes pueden hablar sobre los alimentos y comportamientos de manera que promuevan una relación positiva.

CAMBIE FRASES NEGATIVAS O INÚTILES...**EN POSITIVAS Y ÚTILES.**

| | | | |
|---|--|---|--|
| Evite frases que comparen un alimento deseado con uno menos deseado. | “Te gustaría un plátano o una bolsa de papas fritas para la merienda?” | Ofrezca opciones que sean de tipo similar. | “¿Te gustaría el plátano o la manzana como parte de tu merienda?” |
| Evite ofrecer una opción. | “Vamos a comer manzanas y leche para la merienda.” | Ofrezca opciones cuando sea posible. | “Vamos a comer manzanas y leche para la merienda.” “¿Quieres una manzana entera o rebanadas?” |
| Evite frases que enseñen a los niños a ignorar las señales de hambre y saciedad. | “¡Todavía no puedes tener hambre!” “Solo come un bocado más.” | Ayude a los niños a saber cuándo tienen hambre o están llenos. | “¿Tu estómago te dice que estás lleno?” “¿Tu estómago todavía está gruñendo de hambre?” |

CONSEJO**COMPARTA**

El embarazo y la paternidad pueden ser momentos para reflexionar sobre cómo pueden ser los hábitos alimenticios de su familia y cómo puede ser un buen modelo a seguir. Discuta sus pensamientos con otros cuidadores.





LECCIÓN 2

Prepare Comidas Con Frutas, Vegetales y Granos Integrales

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.3, 1.4, 1.5, 1.7, 2.6, 3.4, 4.2, 4.4, 4.7, 4.10

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para incluir más frutas, verduras y granos integrales en las comidas de sus familias.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- O -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir las ventajas y desventajas de las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados.
- Discutir las formas en que los padres y cuidadores o parientes pueden servir una variedad de alimentos muchas veces que incluyan varias texturas, colores y métodos de preparación.
- Practicar la identificación de alimentos integrales leyendo las listas de ingredientes de las etiquetas.



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Myplate
- Fresco, Congelado, Enlatado
- Excelentes Granos Integrales
- Diversión Con Frutas Y Vegetales
- Lectura de Las Etiquetas de Los Alimentos
- Cómo Hacer Que Los Vegetales Sean Atractivos

CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Qué formas de frutas y vegetales prefieren usted y su familia? ¿Por qué?

APORTE

Aporte ideas sobre una lista de formas de productos (frescos, congelados, enlatados, secos). Pida a los participantes que consideren factores como el costo, el almacenamiento, el color, el sabor, la textura, el contenido de nutrientes y la facilidad de preparación. Haga notar que al elegir frutas y vegetales como la mitad de los alimentos que comemos todos los días, podemos obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



CONTINUAR AL DORSO →

CONSEJO

COMPARTA

Al elegir alimentos enlatados, use la etiqueta de información nutricional para encontrar opciones que tengan menos sodio y azúcar. Escurrir y enjuagar las verduras enlatadas puede reducir la sal.



PREGUNTE

¿Qué éxitos han tenido al lograr que sus hijos prueben alimentos nuevos? ¿Cómo logra que sus hijos coman frutas y vegetales coloridos?

COMPARTA

El papel de un cuidador es ayudar a los niños a aprender nuevas habilidades. Aprender a probar y disfrutar nuevos alimentos es una habilidad en la que vale la pena trabajar. Puede preparar a un niño para el éxito. Mientras más veces se le ofrece un alimento a un niño, más familiar se vuelve. Pueden pasar muchas veces antes de que un niño esté dispuesto a comer y disfrutar la comida. ¡Siga intentándolo! Este trabajo como cuidador requiere paciencia.

COMPARTA

Hable con los niños para ayudarlos a comprender cuándo tienen hambre y cuándo han comido suficiente. Cuanto más su hijo y su familia puedan escuchar las señales de hambre y saciedad, menos tendrá que preocuparse usted, como cuidador, por el tamaño exacto de las porciones. El trabajo del cuidador es planificar y ofrecer una variedad de alimentos que la familia pueda comer de manera segura en un ambiente agradable. El trabajo del niño es comer la cantidad que necesita para crecer de forma adecuada.

COMPARTA

Prepare y sirva frutas y vegetales en o con cada comida. Con el tiempo, puede hacer que los niños se familiaricen más con esos alimentos. Puede usar herramientas como MyPlate mientras planifica y sirve comidas. Dependiendo de la comida, estos alimentos se pueden mezclar con otros ingredientes, como en guisos o platillos hechos en una olla, o se pueden mantener separados, según cómo su familia sirva las comidas.

Use la tabla para abordar los retos comunes de preparar comidas con frutas y vegetales. Permita que los cuidadores ofrezcan ideas para superar esos desafíos.

MUCHAS FORMAS DE COMER FRUTAS Y VEGETALES MÁS COLORIDAS

| DESAFÍO | SOLUCIÓN |
|---|---|
| La textura | <ul style="list-style-type: none"> Para alimentos crujientes, sírvalos cocinados al vapor o asados hasta que se puedan machacar con un tenedor. Para alimentos blandos, intente agregarlos a un batido de frutas, hágalos en un dip o agréguelos a un guiso. Agregue crujiente al incluir nueces picadas o cereal seco en batidos o pan crujiente con guisos. |
| El sabor | <ul style="list-style-type: none"> Tenga a la mano algunos condimentos que se puedan agregar. Agregue un chorrito de limón o lima, un toque agrio y salado de jugo de pepinillos avinagrados, una salsa picante condimentada o la acidez agria de la mostaza. También puede ofrecer dips a base de yogurt, hummus o aderezo para ensaladas. |
| A mi hijo no le gustan los alimentos mezclados en el plato. | <ul style="list-style-type: none"> Trate de ofrecer los componentes de la comida por separado, pero también ofrezca una porción o prueba de la comida combinada. Trate comidas que tengan una textura uniforme, como sopas en puré, o colores similares. Puede tratar agregándole frutas majadas, como plátanos, a los muffins. |



| DESAFÍO | SOLUCIÓN |
|---|---|
| Solo compro las frutas y vegetales que sé que mi familia comerá | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando pueda, compre una pequeña cantidad de una fruta o vegetal desconocido para que su familia lo pruebe y así puede tratar de abrir más camino a través de los colores del arcoíris. • Experimente con diferentes métodos de cocción y deje que cada miembro de la familia lo pruebe. |



PREGUNTE

¿Cuáles son algunos granos de los que ha oído hablar? ¿Qué tipos eligen usted y su familia? ¿Cómo puede saber si un alimento de grano es de un grano integral?

COMPARTA

Los granos son una parte importante de los alimentos que comemos. Muchas familias tienen granos con los que están muy familiarizados y son la base de comidas nutritivas. Los granos son una parte importante de las comidas y nos ayudan a sentirnos satisfechos, especialmente cuando se combinan con otros alimentos.

COMPARTA

Algunos granos son integrales, otros no. En un grano integral, todas las partes del grano están incluidas. Muchos nutrientes que se encuentran en los granos hacen que nuestros cuerpos funcionen bien, nos ayudan a sentirnos satisfechos por más tiempo y reducen el riesgo de algunas enfermedades. Estos se encuentran en el grano integral. Cuando los granos se refinan, algunos de estos nutrientes importantes se eliminan en el proceso, lo que significa que, a los granos refinados, especialmente a los alimentos envasados que contienen granos, les faltan algunos de esos nutrientes importantes.

COMPARTA

Usando un paquete de alimentos de granos como ejemplo, muestre a los padres y cuidadores o parientes cómo buscar la palabra de grano integral como el primer ingrediente en la lista de ingredientes. Los ingredientes utilizados en mayor cantidad se enumeran primero y se ordenan en orden descendente por aquellos en menor cantidad. Señale que además de mirar la lista de ingredientes para identificar los granos integrales, los padres y cuidadores o parientes pueden usar la etiqueta de Información Nutricional y la lista de ingredientes para elegir opciones de granos integrales que sean más altos en fibra y bajos en azúcar agregada y sodio.

CONSEJO

IMPLEMENTAR

Pida a los cuidadores que formen parejas y miren varias listas de ingredientes con grano para ver si pueden encontrar los alimentos de grano integral. ¡Vea si pueden encontrar alimentos que tengan al menos un 20% o más del % del valor diario por porción de fibra!



COMPARTA

Disfrute de todos los granos. Trate de hacer que la mitad de sus granos a lo largo del día sean integrales. Combine los granos refinados con otros alimentos como frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas para aumentar la satisfacción general y la nutrición de la comida o la merienda.

ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que cree pueda funcionar en su casa? ¿Por qué?



Desarrolle Hábitos Alimenticios en el Hogar

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para preparar más comidas en casa.

30-60

minutos **sin** receta/demostración de comida

- o -

45-60+

minutos **con** receta/demostración de comida

OBJETIVOS

- Discutir soluciones para preparar y comer juntos en casa más regularmente
- Practicar la identificación de opciones al comer alimentos preparados empacados o comer fuera de casa
- Analizar estrategias para seleccionar alimentos que limiten las grasas saturadas y las reemplace con grasas no saturadas

EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Haga Comidas Rápidas
- Cambio de Imagen de Alimentos Empacados



CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Cuáles son las opciones habituales de desayuno para su familia? ¿Almuerzo? ¿Cena?

INTERCAMBIE

Intercambie ideas sobre opciones comunes de comidas caseras para las familias. Identifique cualquier tema común entre las ideas (p. ej., comidas de menos de 30 minutos, ingredientes o métodos de cocción comunes, como guisos en una sola olla).

COMPARTA

Cualquier alimento se puede comer en cualquier comida del día (p.ej., alimentos como platos de huevo para la cena o pizzas caseras para el desayuno).



PREGUNTE

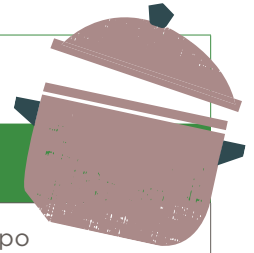
Cuando se trata de comer regularmente durante el día, ¿qué desafíos o barreras enfrenta?

DISCUTA

Discuta las razones por las que los cuidadores pueden no comer regularmente durante el día y desarrolle soluciones.

CONTINUAR AL DORSO →

IDEAS PARA COCINAR Y COMER MÁS EN CASA



| DESAFÍO | SOLUCIÓN |
|---|---|
| No tengo el tiempo suficiente. | <ul style="list-style-type: none"> La planificación de comidas puede ayudar a ahorrar tiempo cuando es hora de preparar las comidas, ya que elimina las conjeturas sobre qué hacer. Encontrar un momento en su agenda en el que tenga aproximadamente una hora para preparar la comida, como cortar vegetales o precocinar los granos, puede ayudarlo a ahorrar tiempo cuando sea el momento de cocinar. Las herramientas de cocina, como las ollas de cocción lenta o las ollas a presión, también pueden hacer el trabajo de cocción mientras hace otras cosas. ¡Las sobras también son excelentes para ahorrar tiempo! |
| Simplymente no tengo hambre en ese momento. | <ul style="list-style-type: none"> A veces, dependiendo de cuan cerca fue nuestra última comida, es posible que no tenga hambre. Trate de limitar las meriendas o las bebidas azucaradas entre comidas. Es posible que sienta hambre después de 3 a 4 horas. Pero escuche a su cuerpo. Los niños necesitan comidas más pequeñas y frecuentes, así que planifique algunas comidas y meriendas sentados. |
| Es difícil comer cuando mis hijos están comiendo porque estoy concentrado en hacer cosas mientras están sentados. | <ul style="list-style-type: none"> Todos los niños se benefician del aspecto social de tener un cuidador concentrado en la comida con ellos. A los niños también les resultará más fácil escuchar su hambre y saciedad si están ocupados a la hora de comer. Limpiar mientras cocina ayuda a que la limpieza al final de una comida sea más rápida y les da más tiempo para disfrutar de una comida juntos. ¡Si es posible asegúrese de que todos tengan un trabajo de limpieza también! Haga que los niños lleven platos al fregadero o limpien y barran el espacio donde se come. |
| No estoy mucho en casa durante la semana y no puedo hacer comidas en casa todas las noches. En cambio, pido comida para llevar o como en un restaurante. | <ul style="list-style-type: none"> Cuando salga a comer, busque comidas que contengan frutas, vegetales y granos integrales. Elija agua o limite las bebidas azucaradas y pida una porción individual o más pequeña cuando pueda. Muchos de los platillos precocinados favoritos se pueden preparar en casa. Al preparar comidas en casa, puede adaptarlas a las preferencias de su familia eligiendo ingredientes que les gusten (p. ej., una barra de cubiertas para pizzas o tacos caseros). Esta también es una gran manera de dejar que los niños practiquen tomando sus propias decisiones. |



PREGUNTE

¿Qué tipos de alimentos de conveniencia usa para hacer las comidas más rápidas y fáciles?

CONSEJO

COMPARTA

Los alimentos precocinados son aquellos alimentos que le ahorran tiempo de conseguir, preparar o limpiar.

COMPARTA

A veces, pensamos en alimentos de conveniencia de restaurantes de comida rápida, comidas pre-empaquetadas o comida para llevar. Pero los alimentos de conveniencia también pueden describir los alimentos que se usan para preparar comidas en casa y la pueden hacer más rápido y fácil. Por ejemplo: frutas congeladas precortadas y lavadas, ensaladas y otros vegetales en bolsas, pescado y frijoles enlatados, o salsas.



DESARROLLE

Desarrolle una lista de otros alimentos de conveniencia que los padres y cuidadores o parientes pueden usar para preparar comidas fáciles y rápidas en casa.

COMPARTA

Si bien existe una amplia variedad de alimentos de conveniencia que se pueden usar para preparar comidas rápidas y fáciles, algunos alimentos de conveniencia pueden tener un alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas. Use una combinación de alimentos preparados para tener una comida en la mesa rápidamente. Trate de incluir comestibles de una variedad de grupos de alimentos.



PREGUNTE

¿Qué sabe sobre las grasas que comemos y cómo se usan para cocinar?

COMPARTA

Las grasas que provienen de los alimentos son importantes para nuestra salud. Estas se llaman grasas dietéticas. La grasa dietética nos da energía y nos ayuda a sentirnos satisfechos después de que terminamos de comer. Parte de la grasa dietética se encuentra de forma natural en alimentos como las nueces y las carnes. Otras veces, podemos añadir grasas como mantequilla, manteca o aceite al freír, hornear, o saltear.

No todas las grasas que comemos tienen los mismos efectos en nuestra salud. Las grasas dietéticas se componen de grasas saturadas y grasas no saturadas.

Grasas Saturadas: Se encuentran en alimentos con grasas que suelen ser sólidas a temperatura ambiente: Demasiadas de estas pueden tener un impacto negativo en la salud.

- Considere hacer versiones de sus comidas favoritas de conveniencia o de restaurante en casa.
- Cuando cocine, considere usar aceites vegetales en lugar de mantequilla, aceite de coco, manteca de cerdo, manteca, palmiste y aceite de palma.

Grasas No Saturadas: Se encuentran en alimentos con grasas que suelen ser líquidas a temperatura ambiente: Son el tipo de grasas más saludables.

- Las comidas y meriendas que incluyen aguacates, mantequillas de nueces, pescado, nueces y semillas son ricas en grasas saludables y no saturadas.
- Considere usar aceites vegetales cuando hornee. Aproximadamente la mitad del aceite requerido en las recetas para hornear se puede reemplazar con puré de frutas, como puré de manzana, plátano o calabaza.

CONSEJO

COMPARTA

Lea la etiqueta de los alimentos y compárelos para encontrar un paquete de alimentos con menos grasas saturadas. Busque carnes molidas con mayor porcentaje de carne magra (90% versus 80%). Cuando prepare carne molida, agregue una lata de puré de frijoles marrones o blancos. Esto hará más de la comida y reducirá el costo total.



Si le preocupa la salud del corazón, hable con su médico o un dietista registrado.

ACTÚE

¿De lo que discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?



El Poder de la Planificación

LECCIÓN 4

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.6, 2.9

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán la confianza para planificar y preparar comidas rápidas, económicas y más agradables en casa.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- o -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Usar principios de planificación de comidas, como tener a mano los alimentos que se usan con frecuencia, preparar y comprar con una lista y planificar las comidas con anticipación
- Practicar formas de involucrar a los niños en las estrategias de planificación de comidas para crear más aceptación a la hora de comer
- Usar MyPlate como guía para preparar comidas

EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Aspectos Básicos de la Planificación de Comidas
- Mantenga Alimentos a Mano
- Haga que MyPlate Funcione para Usted



CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Planifica las comidas con anticipación? ¿Por qué sí o por qué no?

Las posibles respuestas incluyen:

- Ahorra dinero (evitando compras innecesarias, usando artículos que tiene a la mano y usando ingredientes en varias comidas).
- Se come mejor (utilizando mejor los alimentos preparados, planeando incluir alimentos de todos los grupos y evitando las compras impulsivas).
- Ahorra tiempo (establece las expectativas sobre las comidas que tendrá la familia, ayuda a que las compras de comestibles sean más fáciles).



PREGUNTE

¿Qué estrategias de planificación de comidas utiliza?
¿Cuáles son los beneficios y desafíos?

Aborde los desafíos comunes de planificación de comidas de los cuidadores y permita que se ofrezcan soluciones entre ellos utilizando la tabla a continuación según sea necesario.

CONTINUAR AL DORSO →



SOLUCIONES DE PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

| DESAFÍO | SOLUCIÓN |
|--|--|
| Tengo poco tiempo. Se siente como una cosa más que hacer. | <ul style="list-style-type: none"> La planificación de las comidas lleva tiempo por adelantado, pero vale la pena durante toda la semana. Dedique entre 15 a 30 minutos a planificar las comidas. Encuentre un horario regular cada semana en el que sepa que tendrá el tiempo y la energía para abordarlo. Escriban juntos el plan de comidas y colóquenlo en un lugar donde todos puedan verlo. Los beneficios de la planificación de comidas incluyen menos viajes a la tienda, menos discusiones con los niños y menos pérdida de tiempo tratando de averiguar lo que va a alimentar a la familia. |
| Las semanas de mi familia están muy ocupadas y todos tienen un horario diferente. Es difícil predecir lo que las comidas futuras requerirán. | <ul style="list-style-type: none"> Planifique con anticipación los horarios atareados para evitar desperdiciar alimentos en las comidas si solo la mitad de la familia estará allí para comerla. También evite el estrés de la dificultad de último minuto para encontrar ideas de comidas todos los días. |
| Mis hijos son selectivos con la comida y otro cuidador en la casa tiene problemas dietéticos, por lo que es difícil planificar una comida en la que todos estemos de acuerdo. | <ul style="list-style-type: none"> Pregunte por las preferencias de cada persona. Esto puede crear aceptación. Esto le brinda la oportunidad de planificar con anticipación una comida principal única (como tacos) que se puede adaptar en la mesa para satisfacer los gustos individuales (como agregar o eliminar ciertos ingredientes). Además, los comensales satisfechos desperdiciarán menos comida, lo que significa dinero ahorrado. |



PREGUNTE

¿Qué considera al elegir los alimentos para su familia?

Muestre la imagen de MyPlate y discuta MyPlate como una guía para preparar las comidas.



COMPARTA

Puede utilizar la imagen de MyPlate como marco para adaptarlo a sus necesidades y preferencias individuales. Puede pensar en MyPlate para cada comida o lo que come su familia en el transcurso de un día o una semana. MyPlate es un símbolo que nos ayuda a recordar cómo preparar comidas que funcionen para usted y su familia, no como una réplica exacta de nuestro platillo para cada comida. Al elegir los alimentos, piense en:

- Las preferencias de su familia
- Lo que puede encontrar en la tienda
- Lo que estará cubierto por los beneficios de SNAP o WIC
- Lo que está a la venta
- Lo que puede estirar a través de varias comidas
- Lo que está disponible localmente



PREGUNTE

¿Qué alimentos trata de tener a la mano para las comidas familiares?

COMPARTA

Cuando planee las comidas, comience con solo un concepto o una idea. Piense en lo que ya puede tener que usar.

Compras con un Presupuesto

COMPETENCIAS BÁSICAS 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.8

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para hacer e implementar una estrategia de compras para acceder y obtener alimentos dentro de su presupuesto y preferencias.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- O -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Discutir las formas de utilizar los recursos alimentarios disponibles
- Comparar los precios unitarios al comprar alimentos
- Discutir las formas de involucrar a los niños en actividades apropiadas para su edad cuando vayan a comprar alimentos
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos para encontrar alimentos que sean nutritivos, agradables y seguros
- Identificar cómo las estrategias de planificación pueden hacer que la obtención de alimentos sea más rápida y sencilla



EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Compare Precios
- Lea Las Etiquetas de Los Alimentos
- Vaya de Compras Con Los Niños
- Frescos, Congelados o Enlatados
- Haga Que Los Productos Duren Más

CONSEJO

IMPLEMENTAR

Esta lección se puede mejorar dirigiendo la discusión en una tienda de comestibles y/o utilizando los puntos de conversación al final de esta lección. Alternativamente, puede preparar una variedad de paquetes de alimentos para comparar las marcas.

CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Qué considera cuando compra y obtiene alimentos?

COMPARTA

Hay muchas maneras en que las familias obtienen y usan sus recursos alimentarios, incluyendo la compra de alimentos en supermercados, tiendas de descuento, tiendas de conveniencia, mercados, despensas de alimentos, pedidos de alimentos en línea y más.

CONTINUAR AL DORSO →

**PREGUNTE**

¿Cuáles son las formas de obtener los alimentos que necesita con los dólares para alimentos que tiene?

DISCUTA

Discuta qué considerar al comprar o comprar comida. Los posibles factores pueden incluir:

- Cantidad de tiempo disponible para ir a una tienda o tiendas
- Disponibilidad de transporte
- Qué alimentos ya pueden estar disponibles o listos para comer
- Cantidad de dinero disponible para comprar comestibles
- Si traer o no niños

CONSEJO**COMPARTA**

Las familias elegibles pueden usar los beneficios de nutrición como SNAP y WIC para complementar la compra familiar de alimentos u obtener alimentos de otras fuentes, como despensas de alimentos. Al usar los beneficios de WIC, los recursos basados en aplicaciones y las etiquetas de los anaqueles pueden ayudar a que las compras sean más fáciles y rápidas.



Pida a los cuidadores que discutan cómo podría ser un plan que aborde los desafíos que influyen en la compra de alimentos. El plan de cada persona será muy individualizado en función de sus circunstancias.

**PREGUNTE**

¿Qué ideas tiene para ahorrar dinero en alimentos?

COMPARTA

Hay herramientas disponibles al comprar y obtener alimentos que pueden ayudar a los compradores a tomar decisiones que funcionen para su presupuesto y el de sus familias. Los cuidadores pueden usar la herramienta de precio unitario para comparar artículos de diferentes tamaños o marcas de alimentos y ayudar a ahorrar dinero. A menudo, el precio unitario se encuentra justo en la etiqueta del estante, listado por separado del precio minorista (el precio que paga). Los alimentos envasados que se han hecho más convenientes (prelavados, precortados o cocidos) pueden costar más que sus formas enteras.

DISCUTA

Discuta cuándo tendría sentido hacer estas concesiones.

EXPLORE

Explore ideas y haga una lista de formas de productos (frescos, congelados, enlatados y secos). Pida a los participantes que consideren factores como el costo, el almacenamiento, el color, el sabor, la textura, el contenido de nutrientes y la facilidad de preparación.

COMPARTA

No hay una “mejor” forma de frutas y verduras. Todas las formas cuentan para las metas de su familia. Señale que, si la mitad de los alimentos que comemos cada día son frutas y vegetales, podemos obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita dentro de nuestro presupuesto.

COMPARTA

Los paquetes de alimentos contienen etiquetas de información nutricional y listas de ingredientes para ayudar a los consumidores a tomar decisiones. Las listas de ingredientes nos ayudan a entender de qué está hecho el alimento envasado. Podemos usar la lista de ingredientes de muchas maneras:

- Identificar alimentos integrales
- Encontrar alérgenos
- Ver si se agregaron ingredientes adicionales como sal o azúcar
- Comparar las etiquetas de los alimentos y las listas de ingredientes

Usando una variedad de paquetes de alimentos, compare etiquetas y listas de ingredientes.

COMPARTA

Cuando use las etiquetas de los alimentos, busque alimentos que tengan menos sal, grasas saturadas y azúcar agregada y que tengan más vitaminas, minerales y fibra. Los cuidadores pueden usar estas herramientas para encontrar alimentos nutritivos y satisfactorios en la tienda o al comparar alimentos en el hogar.



PREGUNTE

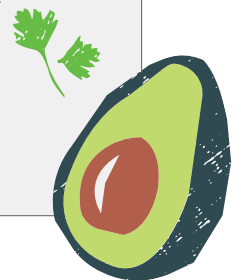
¿Qué estrategias utiliza antes, durante y después de obtener alimentos que le ayudan a que el proceso sea más rápido y fácil?

COMPARTA

Hacer un plan puede ayudar a comprar y preparar alimentos un poco más rápido y fácil. Explore ideas sobre estrategias que podrían tomar 5 minutos o menos para hacer:

HAZ QUE LAS COMPRAS Y LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SEAN MÁS RÁPIDAS Y SENCILLAS

| ANTES DE LAS COMPRAS | DURANTE LAS COMPRAS | DESPUÉS DE LAS COMPRAS |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Haga un inventario de lo que necesita comprar y cree una lista. Esté preparado para hacer sustituciones en función de la disponibilidad • Revise los próximos horarios y necesidades semanales de su familia • Discuta en familia qué tipo de comidas y meriendas pueden disfrutar y haga un plan de comidas | <ul style="list-style-type: none"> • Compre artículos frescos en función de cuándo pueda usarlos. Ej. compre aguacates menos maduros y déjelos madurar en casa si planea usarlos más adelante en la semana. • Use beneficios de nutrición como WIC o SNAP y considere cupones o aplicaciones de cupones si planea comprar los artículos de todos modos. • Haga que su hijo ayude a encontrar los artículos necesarios | <ul style="list-style-type: none"> • Almacene las frutas y los vegetales de manera que duren más • Organice los alimentos de manera que se utilicen primero los más antiguos para minimizar el desperdicio de alimentos |



Si realiza un recorrido por una tienda, use los puntos de discusión en la página siguiente antes de terminar.

ACTÚE

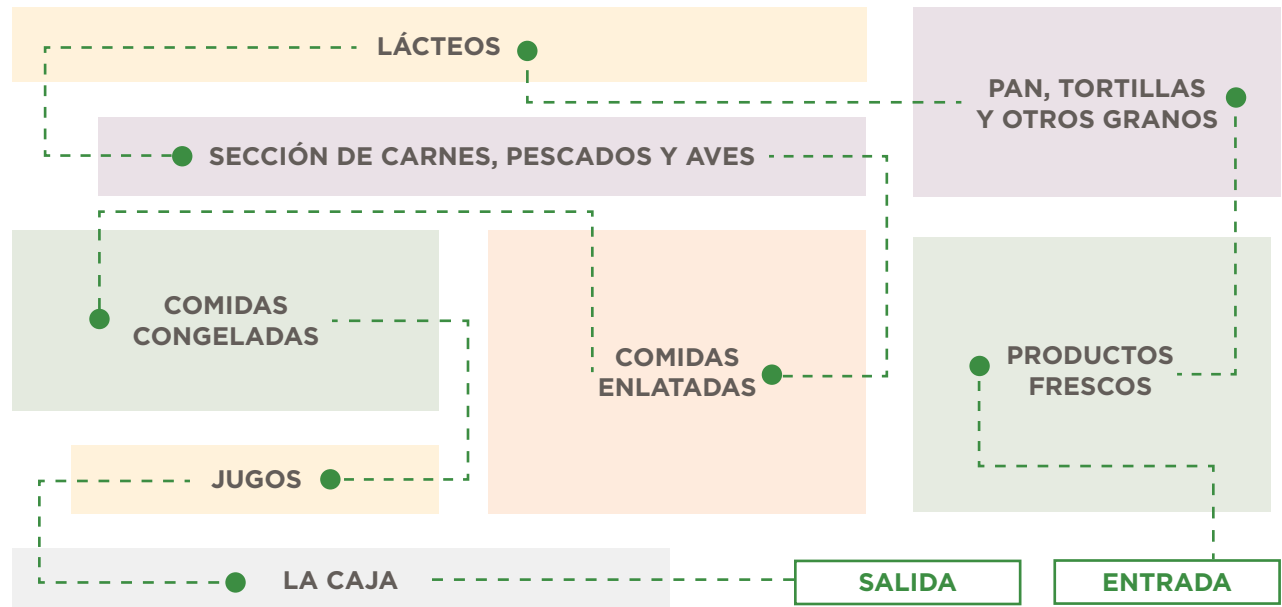
¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?

CONTINUAR AL DORSO →

Recorrido Por La Tienda De Comestibles, Puntos De Conversación

El comprar inteligentemente se puede mejorar realizando un recorrido físico por el espacio minorista de alimentos más frecuentado en su comunidad. Si visita el supermercado local, la tienda de la esquina o el mercado de agricultores, considere las siguientes paradas para resaltar los puntos clave de esta discusión. Comparta estas estrategias y consejos para ir de compras y comprar alimentos nutritivos con un presupuesto.

Siga el flujo natural de su tienda de comestibles cuando dirija su recorrido.



COMIDAS ENLATADAS



PREGUNTE

¿Qué buscar en la etiqueta nutricional de los alimentos enlatados?

Compare las etiquetas de los vegetales o frutas enlatadas.

COMPARTA

Cuando sea posible, busque los vegetales y frijoles enlatados “bajos en sodio” o “sin sal añadida”. Busque frutas enlatadas en jugo en lugar de almíbar.

COMPARTA

Los alimentos enlatados como los frijoles, las lentejas y los mariscos son opciones económicas, rápidas de servir y con proteínas nutritivas.

Notas

CONSEJO

COMPARTA

Puede reemplazar la mitad de la carne en tacos, sopas u otras comidas con frijoles.



PAN, TORTILLAS Y OTROS GRANOS



PREGUNTE

¿Qué has oído hablar de los cereales integrales? ¿Cómo saber si un alimento es integral?

Compare las listas de ingredientes para encontrar granos integrales o granos alimenticios envasados para identificar los que tienen menos azúcar.

COMPARTA

Los alimentos de granos envasados, como los cereales, pueden ser comidas y refrigerios rápidos y fáciles. Utilice la etiqueta de información nutricional para comparar el contenido de azúcar. Encuentre uno con menos azúcar que le guste a su familia.

COMPARTA

¿Necesita un grano en menos de 30 minutos? Pruebe los cereales de cocción rápida como el arroz sancochado, las pastas integrales pequeñas, la avena, el teff, el amaranto, o el mijo.

Notas

LÁCTEOS



PREGUNTE

¿Qué productos lácteos disfruta su familia?

Compare las etiquetas de productos lácteos para ver si tienen grasa saturada y azúcar agregada.

COMPARTA

El objetivo es obtener unas pocas porciones de lácteos o alternativas lácteas todos los días. Incluya leche como leche baja en grasa, yogur y queso. Pruebe las versiones sin lactosa o las bebidas de soya fortificadas y el yogur como alternativas.

Notas



PRODUCTOS FRESCOS



PREGUNTE

¿Qué tipo de frutas y verduras sueles comprar? ¿Son frescos, congelados, o enlatados? ¿Por qué sueles usar ese formulario?

Compare los costos de precio unitario de los productos de temporada versus los de fuera de temporada.

COMPARTA

Los productos frescos tienen el mejor precio y sabor cuando están en temporada. Cuando estén fuera de temporada, pruebe las versiones enlatadas o congeladas listas para comer.

Compare los costos de precio unitario de productos precortados contra los productos enteros o los individuales contra los a granel.

COMPARTA

Las formas de conveniencia de los productos frescos (como ensalada en bolsa o zanahorias precortadas) pueden costar más que las formas enteras (como una cabeza de lechuga o zanahorias enteras). Si necesita ahorrar tiempo, pruebe la forma que le conviene. Si tiene algo de tiempo y quiere ahorrar dinero, pruebe el producto entero.

Notas

CONTINUAR AL DORSO →

JUGOS

Encuentra el porciento de jugo en la etiqueta de un alimento. Encuentre artículos que sean 100% jugo.

COMPARTA

Los jugos etiquetados como 100% jugo son jugos de frutas reales. Otras bebidas de jugo contienen azúcar agregada.

Notas

CONSEJO

Elija servir y beber agua cuando pueda. Para los niños, puede darle sabor al agua con un chorrito de jugo.



COMIDAS CONGELADAS



PREGUNTE

¿Qué frutas o verduras le gusta comprar congeladas?

Compare los costos de precio unitario de las frutas y vegetales congelados con los frescos.

COMPARTA

Los productos congelados pueden ser una opción económica cuando ese artículo no está en temporada. Los productos congelados son especialmente buenos cuando se introducen nuevos alimentos a los bebés, ya que solo puede tomar lo que necesita.

Compare las etiquetas de los productos congelados con las de los enlatados.

COMPARTA

Verifique la lista de ingredientes para asegurarse de que el producto incluya solo alimentos congelados y no sal, grasa o azúcar adicionales.

Notas

SECCIÓN DE CARNES, PESCADOS Y AVES



PREGUNTE

¿Qué tipos de alimentos proteicos come su familia?

Lea la etiqueta de los alimentos y compare para encontrar un paquete de alimentos con menos grasas saturadas.

COMPARTA

Busque carnes molidas con un mayor porcentaje de carne magra (90% frente a 80%). Cambie las carnes con alto contenido de grasa por opciones más magras como pollo, pescado, pavo o proteínas no animales como frijoles, lentejas y productos de soya como el tofu.

COMPARTA

Comparta: Las formas más convenientes de los alimentos de origen animal generalmente costarán más (por ejemplo, empanadas precocinadas contra carne molida).

Notas

Beba por su Salud

META: Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para servir bebidas con menos azúcar, incluida el agua, a sus familias.

30-60
minutos **sin**
receta/demostración
de comida

- o -

45-60+
minutos **con**
receta/demostración
de comida

OBJETIVOS

- Practicar el identificar la azúcar agregada en alimentos y bebidas utilizando las etiquetas de los alimentos
- Discutir ideas sobre cómo ofrecer más agua a los niños y limitar las bebidas con azúcar agregada

EXPLORE LOS FOLLETOS

COMPARTA Y DISCUTA

- Ser un Detective del Azúcar
- Leer las Etiquetas de los Alimentos



CONECTE Y PRACTIQUE



PREGUNTE

¿Qué sabe acerca de lo que necesitamos beber cada día?

COMPARTA

El agua es el nutriente más importante que ingerimos en nuestra dieta. El agua constituye aproximadamente el 60% de nuestro cuerpo y aún más del cuerpo de un niño.

COMPARTA

La razón principal por la que tomamos bebidas es para hidratarnos o asegurarnos de que nuestro cuerpo obtenga suficiente agua. El agua nos ayuda a transportar nutrientes y desechos a través del cuerpo, nos ayuda a mantener la temperatura corporal y el volumen de sangre del cuerpo. Los niños necesitan tomar agua después de jugar, de realizar actividades y deportes. El agua es la mejor opción para reemplazar los líquidos que los niños pierden cuando están activos.

COMPARTA

Todos los alimentos contienen agua. Algunos tienen más agua que otros, como las frutas, vegetales, sopas y bebidas. Algunos de estos artículos, especialmente las bebidas, tienen azúcar añadida. Puede haber varias causas para el deterioro dental y las caries tempranas, pero demasiados alimentos y bebidas endulzados con azúcar a lo largo del tiempo, pueden provocarlas.

CONTINUAR AL DORSO →

CONSEJO

COMPARTA

Los bebés obtienen toda su hidratación a través de la leche materna y/o fórmula hasta alrededor de los 6 meses, cuando se les puede ofrecer pequeñas cantidades de agua. Se pueden introducir pequeñas cantidades de agua cuando comience a alimentar a su bebé con alimentos sólidos. Espere hasta que su bebé tenga al menos un año para darle leche de vaca y jugo.



PREGUNTE

¿Qué tipos de alimentos suelen contener azúcar agregada?

COMPARTA

Los alimentos con alto contenido de azúcar agregada incluyen bebidas azucaradas, dulces, galletas, pasteles y helados. Otras pistas de que los alimentos pueden tener azúcares agregados incluyen palabras como “saborizado” o “miel”, como en yogur con sabor o fruta enlatada en almíbar. Muchos alimentos preparados preempacados como pizza, salsas, aderezos para ensaladas embotellados y galletas saladas también pueden tener azúcar agregada. Use la etiqueta para encontrar intercambios con menos azúcar agregada.

COMPARTA

Planee ofrecer solo bebidas como leche y jugo en las comidas y meriendas. Los niños pueden llenarse rápidamente con bebidas como jugo, leche y bebidas azucaradas entre comidas y no tener hambre en la próxima comida. Se puede ofrecer agua durante todo el día.



PREGUNTE

¿Cómo se puede saber qué bebidas tienen más azúcar que otras?

COMPARTA

Puede usar la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para saber si las bebidas tienen azúcar agregada.

PRACTIQUE

Practique el identificar el azúcar añadido en alimentos y bebidas utilizando las etiquetas de los alimentos. Compare las etiquetas de varias bebidas populares, en especial las que normalmente se ofrecen a los niños (ej., jugos, bebidas deportivas, “jugos” con sabor a frutas, leches con sabor, etc.). Una botella o paquete de jugo, refresco o agua saborizada a menudo contiene más de una porción por botella. Incluso puede medir el azúcar para mostrar visualmente cuánto hay en cada recipiente. Discuta lo que los padres y cuidadores o parientes aprendieron al comparar las etiquetas.

CONSEJO

IMPLEMENTAR

No olvide traer una variedad de paquetes de alimentos para comparar las marcas.



COMPARTA

La mayor parte de la azúcar agregada proviene de las bebidas endulzadas con azúcar, pero hay otros alimentos que contienen azúcar agregada.



PREGUNTE

¿Qué otros alimentos tienen azúcar agregada?

COMPARTA

Muchos alimentos pueden tener azúcar agregada. Use la etiqueta de los alimentos para ver si sus alimentos tienen azúcares agregados. Los alimentos comunes con azúcar agregada incluyen postres, dulces y meriendas dulces. El azúcar también se encuentra en cereales, yogures saborizados, comidas preparadas y panes.



PREGUNTE

¿Cómo pueden usted y/o sus hijos tomar agua u otras bebidas saludables con más frecuencia?

DISCUTA

Discuta formas de ofrecer más agua para beber. Las posibles respuestas incluyen:

- Elija agua del grifo en lugar de agua embotellada cuando pueda.
- Saborice el agua del grifo con rodajas de fruta o hierbas frescas como menta o albahaca
- Haga gaseosas de frutas con agua mineral o con gas y un chorrito de jugo.
- Agregue menos azúcar a bebidas como el café y el té.
- Mezcle agua con jugo o jugos con sabor a frutas. Con el tiempo, aumente gradualmente la cantidad de agua en la mezcla.
- Junto con los niños, prepare divertidos cubitos de hielo que tengan un poco de jugo de limón o lima y algunas bayas congeladas. Se ven geniales y añaden interés al agua.
- Congele agua con un chorrito de jugo en moldes para paletas heladas para disfrutar de una fresca delicia.
- Use una taza especial o una botella de agua para fomentar el consumo regular de agua.
- Ofrezca frutas enteras cuando pueda.



PREGUNTE

Además del agua, ¿qué otras opciones de bebidas son alternativas saludables para los niños?

COMPARTA

La leche sola puede ser una opción nutritiva para los niños si la toleran. Ofrezca el tipo y la cantidad adecuados de leche para la edad de su hijo. Limite la cantidad de leche saborizada que ofrece.

CONSEJO

COMPARTA

Los productos lácteos bajos en lactosa y sin lactosa pueden ser una alternativa a la leche de vaca sola. Si elige bebidas lácteas alternativas como la leche de soya, busque aquellas que estén fortificadas con calcio, vitamina A, vitamina D y sin azúcar agregada.



COMPARTA

El jugo 100% es un jugo sin azúcares añadidos. Puede ver si un jugo es 100% jugo sin azúcar añadida. Esto se puede encontrar en la etiqueta de los alimentos directamente encima del panel de información nutricional. El jugo puede proporcionar nutrientes clave, pero mantenga la cantidad total de jugo en menos de ½ taza por día.



PREGUNTE

¿Qué comportamientos pueden practicar los padres y cuidadores o parientes para fomentar la elección inteligente de bebidas?

- Practique los hábitos que desea que practiquen sus hijos. Si los niños lo ven bebiendo y disfrutando de más agua, recibirán el mensaje de que el agua es su bebida preferida.
- Guarde sus bebidas azucaradas favoritas para ocasiones especiales, como fiestas de cumpleaños o viajes largos por carretera.

ACTÚE

¿Qué discutimos hoy que cree que puede funcionar en su casa? ¿Por qué?