

SELECCIÓN DE ALIMENTOS DE LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

LECCIÓN 5 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El Participante será capaz de nombrar alimentos que sean bajos en costo y nutritivos de cada uno de los grupos de la pirámide de alimentos, los cuales podrían comprar y comer en casa.

Materiales educativos necesarios

- Folleto “Mi Pirámide” de la guía pirámide de alimentos: una copia en blanco para cada grupo o participante.
- Anuncios de tiendas o de supermercados locales: uno para cada participante o grupo.
- Plumas o lápices
- Pizarra o cartulina
- Folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide”: uno para cada participante.

Información previa para el educador:

- “Mi pirámide” es una herramienta que ayuda a las familias y a los individuos seleccionar alimentos nutritivos para obtener una dieta saludable y balanceada. De ser necesario repase los puntos básicos de la pirámide con los participantes.
- “Mi pirámide” no ofrece información ni es una guía de como seleccionar alimentos nutritivos de bajo costo. El objetivo de esta lección es aprender a combinar aquellos alimentos nutritivos de la pirámide con aquellos que puedan ser bajos en costo.
- Es muy importante que el educador tenga conocimiento básico de los precios de los alimentos y cuales son bajos en costo. (Ejemplo: \$0.99 la libra de brécol).

Enseñanza de la lección 5

1. Pregunte a los participantes que significa para ellos comer saludablemente después de observar la guía pirámide de alimentos. Anote sus respuestas en la pizarra o cartulina.

De ser necesario mencione:

- Para una dieta balanceada debemos escoger alimentos de cada uno de los 5 grupos de la pirámide.
 - En cada grupo de la pirámide hay muchas alternativas de donde escoger; algunos alimentos son mas nutritivos que otros, al igual que algunos cuestan menos y otros no.
2. Deje saber a los participantes que el objetivo de la lección es poder seleccionar alimentos nutritivos de la pirámide que sean bajos en costo.
Pregunte a los participantes que desean aprender de esta lección; anote sus respuestas en la pizarra o cartulina y utilice como introducción a la actividad que corresponde.
 3. Distribuya copias del folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide”.
 4. Divida a los participantes en grupos pequeños de 2 a 4 personas y asígneles uno o más de los grupos de alimentos de la pirámide.
 5. Distribuya una copia en blanco de la hoja de trabajo de “Ahorrando dinero con mi pirámide” y copias de anuncios de los supermercados a cada grupo.
 6. Cada grupo debe utilizar los anuncios para seleccionar los comestibles de su grupo de alimentos que están a buen precio y bajos en costo. Luego escriben el mismo bajo el grupo de alimentos correspondiente en la hoja de trabajo. Si el tiempo lo permite pueden hacer lo mismos con los otros grupos de alimentos. De ser necesario puede referirse al folleto “Ahorrando dinero con mi pirámide” para obtener ideas.
 7. Pida a cada grupo compartir los alimentos que encontraron en los anuncios con el resto de los participantes al finalizar la actividad.
 8. Pregunte a los participantes lo siguiente y lleve a cabo una discusión de grupo:
 - ¿Los alimentos de bajo costo que seleccionaron son acaso bajos en grasa y azúcar? Si no saben, ¿Cómo se puede saber o averiguar?
 9. Utilice un marcador para circular aquellos alimentos que los participantes seleccionaron que son bajos en grasas y azúcar en vez de aquellos que deben ser consumidos solo ocasionalmente por su alto contenido de grasas y azúcar.
 9. Pregunte a los participantes lo siguiente y lleve a cabo una discusión de grupo:
 - Hemos aprendido en el día de hoy como seleccionar alimentos basados en su costo y valor nutricional, ¿En que otra cosa pueden pensar al momento de seleccionar lo que van a comprar o consumir? Anote sus respuestas en la pizarra o cartulina.

Conclusión de la lección 5

Repasar los puntos principales de la lección.

Antes de las preguntas de evaluación al finalizar la sesión, mencione a los participantes lo siguiente:

“Les voy hacer unas cuantas preguntas que nos van a permitir saber que ustedes piensan llevar acabo después de esta sesión. No tienen que responder si no desean, pero si lo hacen, sus respuestas serán confidenciales”.

Preguntas de evaluación al finalizar la sesión: Ver notas del educador – lección 5

Mencione un alimento nutritivo bajo en costo que también sea bajo en grasas y azúcar el cual usted puede comprar y consumir.

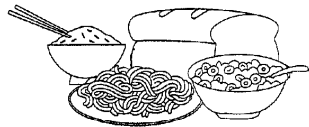
Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.



AHORRANDO DINERO CON MI PIRÁMIDE



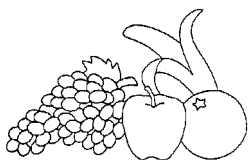
Granos – Consumir 6 oz. diariamente

Arroz blanco, cereales calientes que se cocinan rápido, macarrones o espagueti, trigo blanco enriquecido o pan de trigo, el pan hecho en casa y pan de maíz, cereales listos para comer en bolsos o cajas grandes, galletas.



Verduras – Consumir 2.5 tazas diariamente

Verduras frescas cuando están en la temporada, verduras congeladas sin salsas, verduras enlatadas.



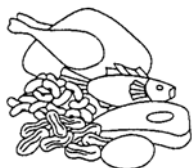
Frutas – Consumir 2 tazas diariamente

Las frutas frescas cuando están de temporada, frutas enlatadas, los concentrados de jugo congelados.



Leche – Consumir 3 tazas diariamente

La leche, el yogur y el queso de pocas calorías, la leche descremada en queso pasteurizado, queso en bloques o rallado.



Carnes y frijoles Consumir 5.5 oz. diariamente

Carne, pescado, frijoles secos, huevos, bacalao, mantequilla de maní, pollo, pavo y tuna. Carne molida en empaques familiares, pollo y pavos enteros o empaques familiares de caderas y muslos. Tuna enlatada.



Grasas – Limite 6 cucharaditas diariamente

Aceite de cocinar, margarina, aderezos. Aceite de canola y oliva son más saludables que el vegetal. El aceite de canola es más económico que el de oliva. En vez de comprar aderezos, prepárelo en casa con aceite canola y vinagre.

Calorías adicionales

Después de consumir las porciones recomendadas de granos, verduras, frutas, leche, carnes y frijoles, usted puede consumir calorías adicionales como grasas, azúcar y alcohol o cualquier otro alimento de la pirámide.

Basado en una dieta de **2000** calorías de "Mi pirámide".

Ahorrando dinero con “Mi pirámide”

(Anote los alimentos de bajo costo
bajo el grupo correspondiente)

VERDURAS

CARNES Y FRIJOLES

Pasos hacia una mejor salud



MyPyramid.gov

GRANOS

GRASAS

FRUTAS

LECHE

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Selección de Alimentos de la Guía Pirámide de Alimentos

Estamos interesados en sus comentarios sobre la lección del día de hoy. El completar esta forma es totalmente voluntario y significa su consentimiento a participar. Las respuestas son confidenciales dentro de lo que es permitido por ley. La utilización de la información en reportes y en otros medios, no lo identificará personalmente de ninguna manera. Sus comentarios nos permiten a planificar mejor futuras lecciones. De tener alguna pregunta, favor de comunicarse con Shelley King-Curry al (608) 265-5069. Gracias.

¿Cuán provechoso fue la lección de hoy?

- muy provechoso
- provechoso
- algo provechoso
- no provechoso

Escriba una cosa que usted aprendió hoy y que va a utilizar en casa:

Favor de compartir si existe algo adicional que le hubiese gustado saber y que esta lección no llegó a cubrir:

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 5

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número de participantes en el grupo (anote “1” para un solo individuo) _____

Pregunte a los participantes lo siguiente al finalizar la lección:

Mencione un alimento nutritivo bajo en costo que también sea bajo en grasas y azúcar el cual usted puede comprar y consumir.

Número de participantes que respondieron _____

Número de participantes que no respondieron _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Evaluación del educador sobre la lección y como fue la misma recibida por los participantes:

Otros comentarios de los participantes:

Nota al educador:

Complete esta forma cada vez que enseñe esta lección y entregue a su supervisor.