

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

LECCIÓN 7 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Los participantes adquirirán conocimiento acerca de varias maneras de como planificar 2 días de comidas con anticipación para sus familias.

Materiales educativos necesarios

- Tarjetas (de 5 X 7 pulgadas) para cada participante
- Platos de papel-3 para cada participante
- Lápices, plumas
- Lápices de color o crayones (opcionales)
- Láminas o dibujos de alimentos
- Pizarra o cartulina
- Ejemplos de comidas completas o menús
- Hoja: “Comida de un solo plato” – una para cada participante

Información previa para el educador

- El propósito de actividad es lograr que el participante planifique una comida para su familia dos días corridos. Se asume que las familias representadas por los participantes comen al menos una comida en casa diariamente. Además, se implica que una comida principal es consumida juntos en familia diariamente. Los educadores deben usar su juicio y conocimiento acerca de los individuos o familias y decidir si estas asunciones son apropiadas. La actividad debería ser adaptada para familias que no hacen o no puede comer juntos. Adaptaciones posibles para considerar:
 - Variaciones para personas que viven solas o con una persona.
 - Variaciones para familias que solo desayunan juntos.
 - Variaciones para familias que solo comen juntos los fines de semana.
- Recuerde incluir ejemplos de alimentos que probablemente serán consumidos por los participantes.

- Referencia para este método de enseñanza es la planificación de comidas: Camelon, KM. et al. “Un plato modelo: *Un método visual de enseñar planificación de comidas,*” *Diario de la Asociación Dietética Americana, volumen 98 (10): 1155, Octubre de 1998.*
- Información para el pedido de cartulinas con modelos de alimentos (2007): “Modelos de alimentos”, 200 modelos de cartulina en 54 tarjetas con guía nutricional en la parte de atrás: del Consejo de Leche Nacional, 10255 W. Higgins Rd., la Suite 900, Rosemont, IL 60018-5616, teléfono (800) 426-827, costo de \$36.00 más \$1.50 de franqueo (Por cada 3 libras son \$5.00 aproximados).

Enseñanza de la lección 7

Planificación de comidas utilizando platos de papel

Antes de comenzar la clase, prepare un plato de papel para ser utilizado como demostración. Trace líneas para dividir el plato en 6 secciones e identificar cada sección según el diagrama.

1. Pida a los participantes que mencionen una comida que generalmente preparan para sus familias.
2. Introduzca el tema de planificación de comidas y pregunte a los participantes que desean aprender del mismo. Anote sus respuestas en la pizarra y utilice para introducir la actividad.
3. De a cada participante 2 platos de papel y una tarjeta 5x7.
4. Demuestre al grupo el plato que usted preparó. Pregunte a los participantes como este método puede ayudar a que sea más fácil la tarea de planificar comidas. Motive a los participantes a compartir otras ideas y métodos.
5. Divida a los participantes en pequeños grupos para que planifiquen un menú o escojan uno de la lista de ejemplos. Los participantes deben escoger de los modelos de alimentos que representan el menú. Demuestre como utilizar el plato de papel, conjunto con las otras ideas y métodos mencionados por los participantes; coloque los modelos de alimentos en la sección correspondiente en el plato de cartón.
6. Indique a los participantes a preparar sus platos según el ejemplo que usted demostró.
7. Distribuya ejemplos de comidas y los modelos de alimentos a los grupos. Los participantes deben colocar los modelos de alimentos sobre sus platos según el menú que planificaron. Los participantes pueden trabajar en grupo o individualmente.

Planificando un menú para comida de un solo plato:

8. Mencione que las comidas pueden ser creativas cuando se combinan ingredientes como vegetales, carnes, frijoles, líquidos y granos. Puede mencionar el ejemplo de la sopa o la lasaña.
9. Distribuya la hoja de “Comida de un solo plato” a cada participante. Pida que añadan otros artículos a la lista.
10. Pregunte a los participantes cuáles son las ventajas y desventajas de preparar comidas de un solo plato. Si sus respuestas incluyen muchas desventajas lleven acabo una discusión

en grupos pequeños de como solucionar dichas desventajas; luego motive a los participantes a compartir con el resto de la clase.

Pida a los participantes a trabajar en parejas para crear un menú para una comida de un solo plato. Distribuya a cada pareja: de 3 a 4 tarjetas y pida que escojan ingredientes de la hoja para que así pueden planificar de 2 a 3 comidas de un solo plato (ejemplo: arroz con pollo, cazuela de tuna, brécol y arroz).

11. Utilizando el método anterior del plato de papel, describir y colocar los ingredientes para crear la comida de un solo plato.
12. Pida a los participantes a compartir otras ideas de comidas de un solo plato con el resto del grupo.

Planificando comidas para su familia:

13. Distribuya platos adicionales y tarjetas a cada participante.
14. Pida a los participantes a compartir entre ellos ideas de comidas y copiar en las tarjetas para llevar a casa.
15. Explique que el método del plato de papel ayuda a planificar una comida balanceada para la familia.

Conclusión de la lección 7

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 7

- ¿Quienes piensan en utilizar este método para planificar sus comidas?
- ¿Cuántos pudieron planificar comidas de un solo plato? De estos: ¿Cuántos piensan preparar comidas de un solo plato para sus familias?

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

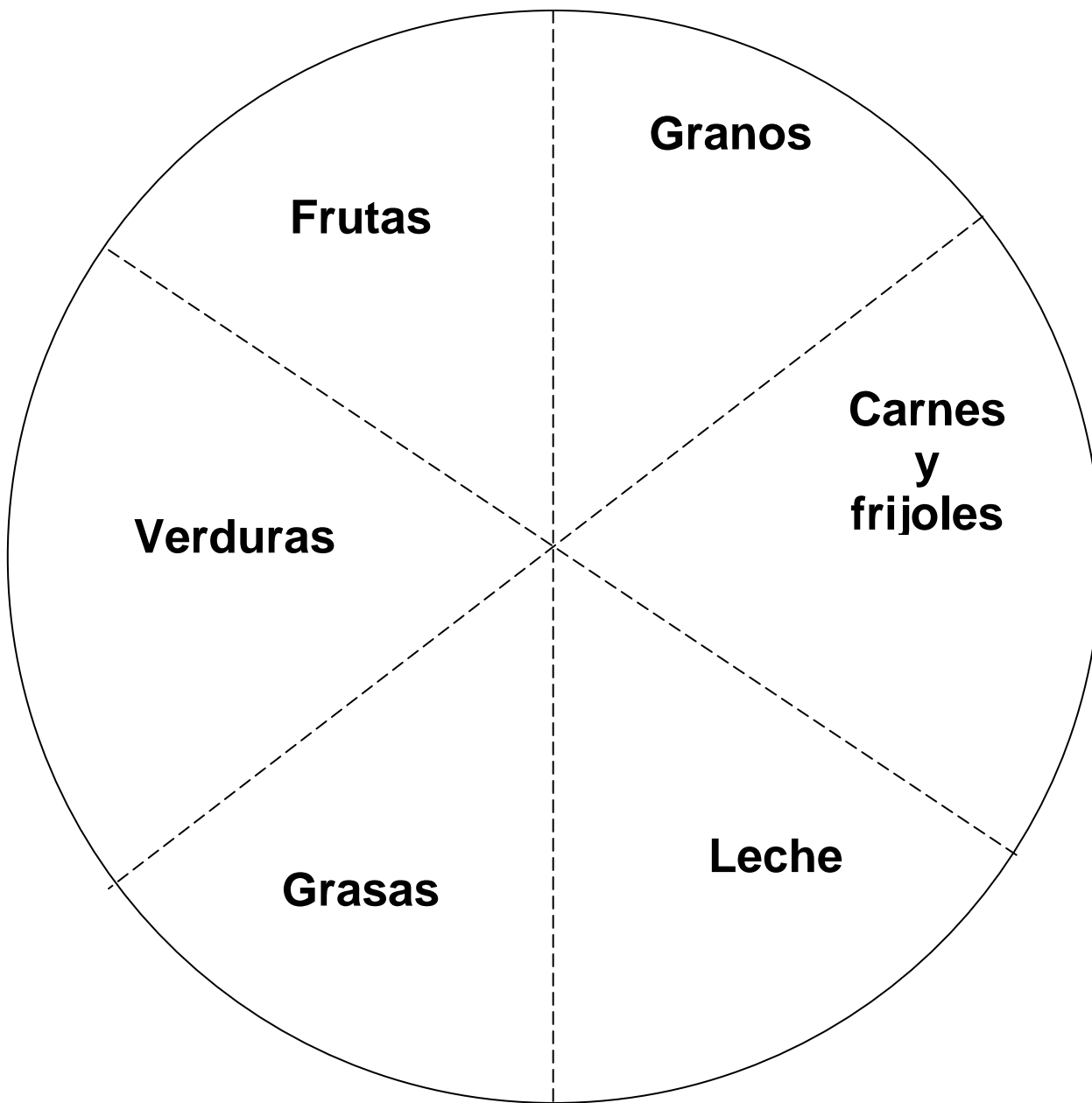
No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

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

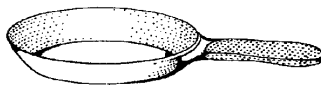
Ejemplos de Comidas

<p>Pollo horneado</p> <p>Panecillo</p> <p>Papa asada</p> <p>Guisantes / Judías Verdes</p> <p>Manzanas horneadas</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>	<p>Hamburguesa con pan</p> <p>Papas fritas</p> <p>Rebanadas de zanahorias y apios</p> <p>Melocotones enlatados</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>
<p>Habichuelas / Frijoles negros</p> <p>Arroz</p> <p>Tomates o Salsa</p> <p>Lechuga</p> <p>Rebanadas de naranja</p> <p>Leche baja en grasa (2%)</p>	<p>Pan de carne / Meatloaf</p> <p>Fideos de huevos con mantequilla</p> <p>Maíz</p> <p>Repollo</p> <p>Jugo de manzana</p> <p>Pudín de chocolate</p>

PLANIFICACIÓN DE UNA COMIDA BALANCEADA



COMIDA DE UN SOLO PLATO



Pasos a seguir para la planificación de comidas de un solo plato:

- ✚ Elija un o varios ingrediente (s) de la lista.
- ✚ Añada otros ingredientes opcionales que le gusten: cebolla, chile verde, especias, etc.
- ✚ Mezcle los ingredientes juntos.
- ✚ Cocine los utilizando uno de los siguientes métodos:

Horno: Colocar los ingredientes en una cazuela cubiertos. Opcional: Añada migas de pan, migas de galleta, queso parmesano. Hornee a **350° durante 45 minutos. Destape durante los últimos 15 minutos hasta que la cubierta se torne marrón.** Sirva caliente.

Sobre la estufa: Coloque los ingredientes en un sartén grande. Hierva a fuego lento hasta burbujeante. Sirva caliente. Añada la cubierta opcional a cada porción: de queso parmesano, migajas de pan tostado, etc.

Verduras o vegetales	Pollo, pescado, carne, huevos, alubias secas o guisantes	Líquidos, salsas o sopas	Pan, arroz o fideos
1 ½ Tazas	1 ½ a 2 Tazas	1 a 1 ½ Tazas	1 a 1 ½ Tazas
Verduras Mixtas Tomates Maíz Judías verdes Cocinado y Picado: Papas Brécol Repollo Calabaza Guisantes Calabacín	Tuna Carnes Enlatadas Carnes Cocidas: Pollo Hamburguesas Salchichas Cerdo Pavo Huevos duros hervidos Lentejas cocidas Frijoles cocidos	Salsa de Queso Salsa Blanca Sopas Crema: Brécol Apio Pollo Setas Queso Tomate Leche y queso rallado Leche evaporada	Pan en trozos Arroz cocido Macarrones cocidos Espaguetis cocidos Fideos cocidos Cebada cocida Búlgaro cocido

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Planificación de comidas

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 7

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:

¿Quiénes piensan en utilizar este método para planificar sus comidas?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

¿Cuántos pudieron planificar comidas de un solo plato? De estos: ¿Cuántos piensan preparar comidas de un solo plato para sus familias?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

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.