

## **Introduciendo a los Voluntarios de la Campaña Kids Eat Right**

### **Acerca de los Cursos del Taller:**

El Paquete de Family Champions (Familia de Campeones) incluye tres cursos de cocina para padres de 45 minutos cada uno. Los tres cursos pueden ser completados individualmente o consecutivamente, ofreciéndose a los mismos padres, o a padres diferentes. Los cursillos están escritos en formato de presentación individual y no requiere haberse tomado los cursos anteriores, lo cual ofrece flexibilidad para cada situación.

### **Acerca de los mensajes claves:**

Cada curso o clase asocia tres mensajes claves de la encuesta FNPA o Nutrición Familiar y Actividad Física desarrollada por la Fundación de Academia de Nutrición y Dietética y la Universidad Estatal de Iowa. La encuesta FNPA evalúa el riesgo posible de obesidad infantil presente en las familias, usando 20 comportamientos modificables asociados con niños y familias que pueden conducir al sobrepeso durante la niñez. Los talleres y cursos están desarrollados estratégicamente para integrar estos mensajes claves, por lo que, por favor asegure de incluirlos en su presentación.

### **Acerca de las Hojas Informativas:**

La hoja informativa “10 No-Recetas de Cocina para Plato Principal” es una hoja informativa cara y reverso que se puede imprimir en color o en blanco y negro. Esta hoja debe ser copiada para cada presentación.

Las hojas informativas listadas abajo son recursos excelentes para los padres que examinan las sugerencias prácticas sobre los 20 tópicos de FNPA. Por favor copiar y distribuirlas como considere apropiado:

**Compre Bien**

**Cocine Saludablemente**

**Coma Bien**

**Descanse Bien**

**Juegue muchos Juegos**

## Comidas Familiares- Seleccionando opciones fáciles

### Mensajes Claves:

- Los niños se desarrollan mejor cuando desayunan.
- Ofrezca una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas así como vegetales en todas las comidas y tentempiés que les ofrezca a sus niños.
- Es importante que los niños beban leche de poca grasa, o que se incluyan productos lácteos de poca grasa durante las comidas o tentempiés.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas o azucaradas que su familia consume.
- Las papitas fritas en bolsa, las galletas, y los dulces deben considerarse como alimentos a ser consumidos “a veces” en su familia y supervise cuando sus niños coman estos alimentos.
- Resiste la tentación de ofrecer dulces como premios por el buen comportamiento.

### Objetivos:

Al final de este curso, los participantes podrán:

- Identificar al menos dos comportamientos sanos para sus niños.
- Identificar al menos un obstáculo que se presente y motivar el comportamiento saludable en su niño (a) y una estrategia para superar ese obstáculo.
- Nombrar los componentes de un MyPlate (MiPlato) saludable.
- Preparar una comida MyPlate simple, saludable y completa.

### Duración del curso: 45 minutos

**Arreglo del salón:** Coloque una mesa larga enfrente del aula para la demostración de cocina con sillas colocadas en una posición en forma de “U” para que todos puedan ver fácilmente la demostración de cocina y puedan interactuar entre sí. Coloque el equipo cerca de los enchufes eléctricos como sea necesario.

### Qué se necesita:

Ingredientes, equipo y materiales como papel para hacer una de las diez no recetas de plato principal.

Platos acompañantes (sugiera recetas fáciles que tengan frutas y vegetales frescos de temporada, pan de trigo integral, y leche descremada sin grasa para demostrar una cena balanceada que se parezca al ejemplo de MyPlate).

Antiséptico para manos

Guantes para preparación de comida

Termómetro de alimentos (cualquier receta que use pollo crudo, se debe cocinar a 165°)

Copias de la Hoja Informativa **10 No Recetas para Plato Principal**

Copias de **Compre Bien**

Papel, 4 bolígrafos

### Introducción (10 minutos)

- Hola a todos, mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy un (una) \_\_\_\_\_ (RDN, DTR, estudiante de ciencias dietéticas, etc.) Soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética.
- Hoy estoy aquí para ayudarle a convertirse en un **Campeón de su Familia** ayudándolo a efectuar un “**Cambio a la vez**”. Aprenderemos las habilidades que harán que sus hijos coman alimentos más nutritivos.
- Note en su hoja informativa llamada *Comportamientos Claves para las Familias Sanas*, que discutiremos estos comportamientos sanos y los desafíos comunes a los que nos enfrentamos cuando intentamos fomentar los

hábitos saludables para comer. La mejor noticia es que ustedes recibirán muchas sugerencias para sobrellevar estos desafíos.

- Nuestra actividad de cocina demostrará una cena simple, \_\_\_\_\_, ¡con pocos ingredientes y sin receta! Usted aprenderá cuán fácil es servir una cena en la mesa aun cuando no tiene los productos frescos necesarios o una receta. Solo unos cuantos ingredientes de su despensa pueden transformar su plato en una comida buena y de buen sabor que le encantará a su familia.
- Acompañe este plato principal con otros platos como vegetales al vapor, fruta enlatada, y tal vez un rollo de pan de trigo integral. Sirva un vaso de leche descremada y su comida estará completa, con todos los cinco grupos alimenticios representados en MyPlate. Esta comida no solo es saludable, sino que económica y deliciosa.
- Vamos a presentarnos cada uno alrededor del salón, y compartiremos nuestro nombre, cuántos niños tienen y cuáles son sus edades, y cuál es su alimento saludable favorito que siempre tiene en su despensa.

### **Sugerencias para alimentar a los niños (10 minutos)**

(Revise la hoja informativa *Comportamientos Claves para las Familias Sanas* y explique que hoy nos estaremos enfocando solamente en unos cuantos de estos comportamientos.)

Antes de empezar con la actividad de cocina, enfoquémonos en unos cuantos comportamientos de familias sanas:

- Los niños se desarrollan mejor cuando desayunan.
- Ofrezca una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas así como vegetales en todas las comidas y tentempiés que les ofrezca a sus niños.
- Es importante que los niños beban leche de poca grasa, o que se incluyan productos lácteos de poca grasa durante las comidas o tentempiés.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas o azucaradas que su familia consume.
- Las papitas fritas en bolsa, las galletas, y los dulces deben considerarse como alimentos a ser consumidos “a veces” en su familia y supervise cuando sus niños coman estos alimentos.
- Resiste la tentación de ofrecer dulces como premios por el buen comportamiento.

En adición a cocinar comidas saludables y deliciosas, estos son hábitos importantes que se deben comenzar en toda familia. Vamos a dividirnos en cuatro grupos. (Asigne los padres a los grupos o si el grupo es pequeño fomente una discusión abierta en grupo). Una persona en cada grupo necesitará anotar buenas notas y estar listo (a) para reportar al resto del grupo.

(Actividad opcional para grupos pequeños: leer cada uno de los comportamientos y preguntar a cada padre en el salón cual es el desafío más grande con el tópico específico. Hacer lo mismo con las sugerencias para evadir estos desafíos).

Grupo #1 discutirá los desafíos y proveerá las sugerencias sobre las maneras en que se puede servir el desayuno a la familia todos los días.

Grupo #2 discutirá los desafíos y proveerá las sugerencias sobre las maneras en que se pueden incorporar las frutas y los vegetales en las comidas y meriendas o tentempiés.

Grupo # 3 discutirá los desafíos y proveerá las sugerencias sobre las maneras en que se puede servir leche descremada o sin grasa en las comidas y las meriendas o tentempiés.

Grupo # 4 discutirá los desafíos y proveerá las sugerencias para limitar los alimentos “extras” tales como las bebidas gaseosas, dulces, papitas fritas en bolsa, etc.) y dejar de usar los dulces (confites) como premios.

(Hacer que los grupos se refieran a su hoja informativa “*Comportamientos Claves para las Familias Sanas*” para ayudar a recordar su comportamiento asignado. Permitir 5 minutos para que los grupos generen ideas innovadoras. Agrupe a la clase y pida a cada grupo reportar sus desafíos y sugerencias. Opte por comentarios que se relacionen a lo discutido durante la demostración de cocina.

### **Actividad de Cocina (20 minutos)**

¿Reconoce que tan fácil es hacer comidas familiares? No debe ser una actividad que requiera demasiado tiempo, o que sea un proceso difícil con muchos ingredientes y recetas de cocina largas. Hoy voy a entregarles esta lista de 10 no-recetas para platos que ustedes pueden hacer usando solo unos cuantos ingredientes y que no requiere seguir receta. Vamos a ver qué tan fácil es esto para preparar. ¿Le gustaría a uno de ustedes venir a ayudarme? Todos van a probar

este plato y les va a gustar mucho – así como a sus niños. Tenga en mente que estas son ideas que se pueden modificar. Hay libertad para sustituir por ejemplo el tipo de queso usado para las quesadillas o se puede usar carne de res molida al 95% de grasa para la salsa de espagueti, por ejemplo.

Lo primero que se necesita hacer es lavarse las manos bien y/o usar antiséptico para manos.

(Usando una de las 10 no-recetas sugeridas, prepare la comida en estilo de demostración. Conecte lo que se está presentando con algunos de los mensajes claves como sea apropiado para reforzar las ideas. Abajo se proveen ejemplos)

- Note que los ingredientes que estamos usando en la receta son opciones nutritivas. La mayoría de recetas de platos principales contienen alimentos de al menos uno o dos de los cinco grupos, como se refleja en el icono MyPlate.
- Es importante acompañar este plato con otros platos agregados o acompañantes que completen MyPlate – y que cuenten para todos los grupos alimenticios. (Haga que los padres puedan referirse a la grafica de MyPlate colocado en la parte superior de la hoja informativa de *Comportamientos Clave*.)
- Aunque esta receta es para la cena, sabemos que es importante empezar el día con un desayuno bueno, balanceado y nutritivo. Los niños que desayunan tienden a tener un peso corporal balanceado, se desempeñan mejor en la escuela, y tienen menos problemas disciplinarios. El desayuno les ayuda a mantenerse alertas. ¡Los beneficios del desayuno son muchísimos! Y a veces, las sobras de la cena pueden usarse para preparar el desayuno, por ejemplo haciendo un burrito. También se pueden comer alimentos de desayuno durante la cena, como huevos revueltos con vegetales en cantidad suficiente como para también usarlo durante el desayuno al próximo día.
- Díganme, ¿cuáles son los ingredientes que ven en esta receta? ¿Cuáles son los grupos alimenticios representados? ¿Qué podemos usar para acompañar este plato principal? ¿Se han notado que no hemos añadido alimentos “extra” como bebida gaseosa o más grasas o azúcares? Estos alimentos no proveen los nutrientes que necesitamos. Esos son alimentos que se deben consumir de vez en cuando. La fundación primordial de sus comidas deben ser los alimentos representados en MyPlate que son los alimentos nutritivos para una buena alimentación. También es importante como padres supervisar los hábitos de comer meriendas o bocadillos que tienen sus niños. De acuerdo a la Encuesta de la Examinación de Salud y Nutrición Nacional, los niños consumen golosinas que tienen calorías altas y pocos nutrientes. La hora de comer la merienda debe ser una oportunidad para consumir alimentos que son parte de los grupos alimenticios importantes, y los niños necesitan ser guiados por sus padres para aprender a comer alimentos saludables y desarrollar buenos hábitos.
- Una comida balanceada incluye los alimentos en nuestro plato y las bebidas que bebemos. MyPlate demuestra que el detalle final de una buena comida es el vaso de leche sin grasa o poca grasa. (Nota: es muy importante que cuando la actividad se haya completado, se demuestre el plato principal servido con platos acompañantes atractivos y fáciles de preparar y servir un vaso de leche descremada de poca o sin grasa para realzar la demostración visual de la comida entera).
- Usted puede comerse una fruta o vegetal diferente cada noche por un mes y aun tendría cientos de opciones más para probar. Cuando trate de motivar a sus niños a ser más aventureros con las frutas y vegetales, recuerde que se pueden necesitar servir el vegetal o fruta de 10 a 20 veces antes de que el niño desarrolle el gusto por ese alimento – así que tenga paciencia. Nadie tiene mayor influencia sobre las opciones de su niño (a) que usted – si él/ella la mira a usted comiendo una variedad de frutas y vegetales, él/ella querrá tratar de saborear esos alimentos también.
- Otra forma de hacer que sus niños traten de comer alimentos que usted desea que coman es de invitarlos a que vayan de compras con usted y que participen en el proceso de cocinar. Aun los niños pequeños pueden ayudar a lavar y secar las frutas y vegetales, los niños mayores pueden seguir una receta o medir los ingredientes. ¡No solo son una gran ayuda en la cocina sino que también se asombrará que ellos probarán las comidas que ayudan a preparar!

¡Gracias padres chefs por su ayuda! ¿Podría tener otros ayudantes para poner la comida en los platos y pasarlos a los demás participantes para que todos saboreen el plato preparado? Estos ayudantes también deben lavarse las manos y/o usar antiséptico para manos, para practicar los buenos hábitos de higiene en las comidas. Se deben usar estas prácticas en casa también.

Mientras se pasan los platos, ¿cómo creen que sus niños pueden ayudar preparando una receta? Simplemente, ellos podrían ayudar a sacar los ingredientes de la despensa o ayudar a poner la mesa. En algunas comidas, puede que haya suficiente tiempo para que ayuden en la cocina. Por lo que, cuando esto sea posible, aproveche que su niño (a) pueda participar. Los niños pueden sentirse orgullosos ayudando a planear las comidas de la semana, o dando sugerencias sobre cómo usar los cinco grupos alimenticios para completar una comida.

Mientras se disfruta de esta comida, vamos a ir alrededor del salón y compartiremos una cosa que usted haya aprendido durante esta actividad de cocina.

Si le han gustado estas recetas fáciles, le encantará visitar el sitio web de la Fundación de Academia de Nutrición y Dietética en [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org). Este sitio contiene ideas, artículos, recetas y videos que ayudan a los padres súper ocupados a comprar sus comestibles bien, a cocinar saludablemente, y a comer bien. Los videos cortos de recetas favoritas le permitirán ver como se preparan las recetas. Toda la información de este sitio web ha sido provista por Profesionales Registrados de la Dietética, por lo que se sabe que es una información confiable. Usted puede buscar información dependiendo de la edad del niño para obtener información específica. (Escriba la dirección en la pizarra para que todos los padres la vean y la escriban.)

### **Concluir (5 minutos)**

Para concluir hoy, por favor nombre un cambio que usted cree podrá hacer con respecto a las comidas que ofrece a su familia.

¡He disfrutado compartiendo esta presentación de hoy con todos ustedes y ayudarles a comprometerse a que los niños aprendan a comer bien!

## Disfrutando las Comidas Familiares

### Mensajes Claves:

- ¡Motive a sus niños a mantenerse activos todos los días y reúnanse a ellos cada vez que pueda!
- Coman juntos en familia con la mayor frecuencia posible, y disfruten de la compañía al “conectarse” los unos a los otros (y desconéctese de la televisión durante la hora de comer).
- Limite la cantidad de tiempo que los niños ven la televisión, y el tiempo que pasan enfrente de cualquier pantalla (TV/juegos/computadora) a menos de 2 horas por día.
- Establezca límites y disuada a sus niños de ver la televisión en sus dormitorios.

### Objetivos:

Al final de este curso, los participantes podrán:

- Identificar al menos dos comportamientos sanos para sus niños.
- Identificar al menos un obstáculo que se presente y motivar el comportamiento saludable en su niño (a) y una estrategia para superar ese obstáculo.
- Nombrar los componentes de un MyPlate (MiPlato) saludable.
- Preparar una comida MyPlate simple, saludable y completa.

### Duración del Curso: 45 minutos

**Arreglo del Salón:** Coloque una mesa larga enfrente del salón para la demostración de cocina y coloque las sillas alrededor de la mesa en forma de “U” para que todos puedan ver la demostración de cocina y puedan interactuar los unos con los otros. Coloque el equipo cerca de enchufes eléctricos como sea necesario.

### Qué se necesita:

Ingredientes, equipo y materiales como papel para hacer una de las diez no-recetas de platos principales.

Platos acompañantes (sugiera recetas fáciles que tengan frutas y vegetales frescos de temporada, pan de trigo integral, y leche descremada sin grasa para demostrar una cena balanceada que se parezca al ejemplo de MyPlate).

Antiséptico para manos

Guantes para preparación de comida

Termómetro de alimentos (cualquier receta que use pollo crudo, se debe cocinar a 165°)

Copias de la Hoja Informativa **10 No Recetas para Plato Principal**

Copias de **Cocine Saludablemente y Coma Bien**

Papel, 4 bolígrafos

### Introducción (10 minutos)

- Hola a todos, mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy un (una) \_\_\_\_\_ (RDN, DTR, estudiante de ciencias dietéticas, etc.) Soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética.
- El enfoque de hoy será la hora de comidas en familia y como lograr que este “tiempo juntos” sea una ocasión positiva en donde se puedan compartir comidas buenas y deliciosas, así como los eventos del día – los éxitos, las frustraciones, noticias. En vez de “perdersé” viendo la televisión es mejor “concentrarse” en cada uno.
- Hay muchos beneficios para las familias que comen sus comidas en familia con la mayor frecuencia posible. Nos vamos a enfocar en las estrategias que le ayudan a preparar comidas fáciles y rápidas, lo cual es el primer ingrediente para desarrollar hábitos saludables para las comidas en familia.

- En adición a las comidas en familia, hay muchos beneficios que se derivan cuando los miembros de la familia se mantienen activos juntos, también. Hablaremos sobre las formas en que se puede motivar a los niños a mantenerse activos todos los días y como usted puede ser más activo con sus niños.
- Nuestra actividad de cocina demostrará una cena simple, \_\_\_\_\_, ¡con pocos ingredientes y sin receta! Usted aprenderá cuán fácil es servir una cena en la mesa para que sus comidas en familia se disfruten y este sea un tiempo ideal para “reconectarse” los unos con los otros.
- Vamos a ir alrededor de la mesa para hacer introducciones, diga su primer nombre, cuántos niños tiene y sus edades, y que es lo que más le gusta acerca de sus comidas en familia.

### **Fomentando los Buenos Hábitos para la Familia (10 minutos)**

(Repase la Hoja Informativa *Comportamientos Claves para las Familias Sanas* y explique que el enfoque de hoy será solamente en varios de estos comportamientos clave.)

Aunque es muy importante el preparar comidas fáciles, sabrosas, y agradables, también hay hábitos familiares que deseamos fomentar también, tales como motivar a sus niños a mantenerse activos, limitar el tiempo enfrente de la televisión o cualquier pantalla, y disuadir a sus niños de ver la televisión en sus dormitorios. Así que antes de comenzar con nuestra actividad de cocina, vamos a dividirnos en grupos y cada grupo ofrecerá uno o dos hábitos positivos que las familias puedan adoptar en sus vidas como practica. (Divida a los padres en grupos o si el grupo es muy pequeño, fomente la discusión en grupo abierto).

- Grupo #1: Motivar a los niños a mantenerse activos físicamente todos los días, y reunirse con ellos cuando se pueda.
- Grupo #2: compartir las comidas en familia con la mayor frecuencia posible y disfrutar de la compañía de cada quien conectando los unos con los otros y (desconectándose de la televisión durante las comidas en familia).
- Grupo # 3: Limitar la cantidad de TV que ven los niños y limitar el tiempo enfrente de cualquier pantalla (TV/juegos videos/computadora) a menos de 2 horas cada día.
- Grupo # 4: establecer límites tales como disuadir a que sus niños vean la televisión en sus dormitorios. (Discuta las formas en que se puede remover efectivamente la TV del dormitorio de los niños, o limitar la cantidad de tiempo que pasan viendo televisión en sus dormitorios.)

(Pídale al grupo a referirse a su hoja informativa *Comportamientos Claves para las Familias Sanas* para que se acuerden del comportamiento asignado. Permitir 5 minutos para que cada grupo discuta y obtenga ideas. Reúna a la clase entera y pídale a cada grupo a reportar sus sugerencias. Incluya otras estrategias como sea apropiado.)

### **Actividad de Cocina (20 minutos)**

Una buena estrategia que ayuda a calmar el caos de nuestras vidas familiares es *simplificar* el proceso de preparación de nuestras comidas. Voy a entregar esta lista de 10 platos principales que usted puede hacer usando solo unos cuantos ingredientes (Revisar la Hoja.) Hoy vamos a preparar el plato # \_\_\_\_\_ y este plato requiere muy pocos ingredientes y no requiere una receta de cocina. Veamos cuán fácil es de preparar.

¿Puedo tener un par de ayudantes? Yo creo que les va a gustar mucho- así como a sus niños. Recuerde que estas ideas son muy fáciles de modificar. Lo primero que debemos hacer es lavarnos las manos bien o usar el antiséptico para manos. (Usando una de los 10 platos principales sugeridos, prepárelo usando un estilo de demostración.)

Prepare suficiente cantidad para todos los padres presentes. (Haga enlaces entre lo que está presentando con algunos de los mensajes como sea apropiado, para reforzar los puntos, especialmente acerca de las comidas en familia y apagando la televisión a la hora de comer. Vea las sugerencias abajo).

- Trate de mantener una atmósfera positiva durante las comidas. Este no es el momento indicado para castigar o reprender. Sea positiva. Comience la conversación con temas tales como, “¿Qué fue lo mejor que te pasó el día de hoy?” o, “¿Qué fue la cosa más sorprendente que te pasó el día de hoy?”
- Evite la distracción de la TV, las computadoras, teléfonos celulares, etc., estableciendo una “zona libre” de tecnología en la mesa por lo menos durante la comida.

- Los padres deben evitar la tentación de regañar a sus niños por no comerse las comidas ofrecidas. Recuerde que los padres deciden que alimentos se sirven y cuando se sirven...los niños deciden cuanto comer, si lo hacen. Recuerde que es necesario varias expuestas a un alimento antes de que los niños lo acepten.
- La hora de comer es una oportunidad excelente para reforzar los buenos modales en la mesa.
- Haga que sus niños participen con la preparación de la comida o poniendo la mesa. Su “participación” les ofrece mayor interés en la comida – y estarán más propensos a aceptar los alimentos que se ofrecen. Una buena actividad para que los niños hagan antes de comer es apagar la televisión.
- Las comidas también son una buena oportunidad para dar el ejemplo de las porciones apropiadas. Aunque en el pasado se ha criticado el tamaño de porciones ofrecidas en los restaurantes, esta tendencia ha llegado también a los hogares. Asegúrese de servir las porciones apropiadas a cada edad. ¿Tiene sobras de la comida anterior? Excelente – estas se pueden usar para el almuerzo o para tentempiés el siguiente día.
- Una comida en casa no es lo mismo que una comida en un restaurante en donde cada quién ordena algo diferente. No se deje llevar por la trampa de ser una cocinera especial para cada miembro de la familia. ¡Solo prepare una comida – que debe ser compartida por todos!
- Las familias no solamente pueden comer juntas, sino jugar juntas. Dependiendo de los horarios de cada quien, tal vez se podrían planear actividades físicas juntos- caminar con los perros después de las comidas, jugar a atrapar la pelota o tirar el Frisbee. ¡Haga cualquier actividad física que los ayude a moverse juntos!

¡Gracias padres chefs por su ayuda! ¿Podría tener otros ayudantes para poner la comida en los platos y pasarlos a los demás participantes para que todos saboreen el plato preparado? Estos ayudantes también deben lavarse las manos y/o usar antiséptico para manos, para practicar los buenos hábitos de higiene en las comidas. Se deben usar estas prácticas en casa también.

Mientras se pasan los platos, ¿cómo creen que sus niños pueden ayudar preparando una receta? Simplemente, ellos podrían ayudar a sacar los ingredientes de la despensa o ayudar a poner la mesa. En algunas comidas, puede que haya suficiente tiempo para que ayuden en la cocina. Por lo que, cuando esto sea posible, aproveche que su niño (a) pueda participar. Los niños pueden sentirse orgullosos ayudando a planear las comidas de la semana, o dando sugerencias sobre cómo usar los cinco grupos alimenticios para completar una comida. De acuerdo a una Encuesta de Examinación de la Salud y Nutrición Nacional de 2007-2008 (NHANES), 90% de los niños mayores de 8 años no consumen los suficientes vegetales. El preparar las comidas en familia incorporando todos los grupos alimenticios que incluyan a los vegetales, podría ayudar a sus niños a consumir más vegetales y otros alimentos que necesitan para crecer.

Mientras se disfruta de esta comida, vamos a ir alrededor del salón y pensaremos ideas acerca de las comidas familiares. Esto es algo para recordar –cualquier comida puede ser una comida familiar, por lo que, se puede considerar al desayuno en vez de la cena como la comida familiar si tienen muchas actividades curriculares programadas después de la escuela. ¿Cómo cree que se pueda incorporar la conversación en la mesa acerca de las actividades físicas que se pueden hacer después de la cena?

¿Estuvo la receta sabrosa? Y ya vieron que fácil fue prepararla. Hay más recetas que usted encontrará muy convenientes y fáciles de preparar en [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org). El Programa *Kids Eat Right* tiene videos cortos con presentaciones de sus recetas favoritas para que pueda ver como se preparan. Toda la información en este sitio web está provista por Profesionales Registrados de Dietética, por lo que la información es confiable. Usted puede buscar por edad de su niño para obtener información específica que pueda beneficiarle.

### **Conclusión (5 minutos)**

Por supuesto que las comidas saludables y la actividad física diaria ayudan a mantener a la familia sana. Hoy hemos discutido varios comportamientos específicos que ayudan a que la familia se mantenga sana, tales como: fomentar la actividad física diaria en los niños y su propia participación cuando pueda, comer las comidas juntos en familia con la mayor frecuencia, limitar el tiempo que se pasa viendo televisión o enfrente de cualquier pantalla a menos de 2 horas al



día, y remover el TV del dormitorio de su niño. Refiérase a la hoja informativa para ver cuáles son otras áreas que puede considerar para promover la mejor salud de su familia.

Para concluir, por favor comparta lo que usted planea cambiar para poder disfrutar de más comidas en familia.

¡He disfrutado mucho el tiempo que hemos pasado juntos hoy y compartiendo la promesa para hacer que nuestros niños coman mejor!

## **Para tener un día saludable se necesita jugar y descansar**

### **Mensajes Claves:**

- Las familias deben aprovechar las oportunidades para hacer actividad física por medio de deportes o actividades con un entrenador o líder.
- Planifique maneras en que todos en la familia se mantengan activos físicamente.
- Fomente una rutina diaria a la hora de dormir, y trate de que sus niños duerman al menos 9 horas por noche.
- Las comidas en restaurantes de servicio rápido deben ser consideradas como un gusto ocasional, y no ser una rutina de varias veces a la semana.

### **Objetivos:**

Al final de este curso, los participantes podrán:

- Identificar al menos dos comportamientos sanos para sus niños.
- Identificar al menos un obstáculo que se presente y motivar el comportamiento saludable en su niño (a) y una estrategia para superar ese obstáculo.
- Nombrar los componentes de un MyPlate (MiPlato) saludable.
- Preparar una comida MyPlate simple, saludable y completa.

### **Duración del Curso: 45 minutos**

**Arreglo del Salón:** Coloque una mesa larga enfrente del salón para la demostración de cocina y coloque las sillas alrededor de la mesa en forma de “U” para que todos puedan ver la demostración de cocina y puedan interactuar los unos con los otros. Coloque el equipo cerca de enchufes eléctricos como sea necesario.

### **Qué se necesita:**

Ingredientes, equipo y materiales de papel para hacer una de las diez no-recetas de platos principales.

Platos acompañantes (sugiera recetas fáciles que tengan frutas y vegetales frescos de temporada, pan de trigo integral, y leche descremada sin grasa para demostrar una cena balanceada que se parezca al ejemplo de MyPlate).

Antiséptico para manos

Guantes para preparación de comida

Termómetro de alimentos (cualquier receta que use pollo crudo, se debe cocinar a 165°)

Copias de la Hoja Informativa **10 No Recetas para Plato Principal**

Copias de Hojas Informativas **Juegue Muchos Juegos y Descanse Bien**

Papel

5 bolígrafos

### **Introducción (10 minutos)**

- Hola a todos, mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy un (una) \_\_\_\_\_ (RDN, DTR, estudiante de ciencias dietéticas, etc.) Soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética.
- Hoy ustedes van a recibir muchas ideas para ayudar a que sus familias sean más activas físicamente y aprenderán cuán importante es que sus niños descansen o duerman lo necesario, también. Discutiremos unas ideas de cómo se puede ahorrar tiempo y dinero cocinando y comiendo las comidas en casa.
- ¡Nuestra actividad de cocina la inspirará a dejar de hacer la misma rutina para las comidas (por ejemplo visitar restaurantes de comida rápida) y le ayudará a intentar algo nuevo! Estaremos preparando una cena simple, \_\_\_\_\_ ¡con pocos ingredientes y sin receta! Usted aprenderá cuán fácil y rápido puede ser poner la cena en la mesa para que pueda tener más tiempo para hacer ejercicios con su familia y enviar a los niños a la cama a tiempo.

- Vamos a ir alrededor del salón y nos introduciremos diciendo nuestro primer nombre, cuántos niños tiene y sus edades, y compartiendo una de las maneras favoritas en que su familia se mantiene activa físicamente.

### **Barreras & Soluciones (10 minutos)**

(Repase la Hoja Informativa *Comportamientos Claves para las Familias Sanas* y explique que el enfoque de hoy será solamente en varios de estos comportamientos clave.)

Vamos a dividir el grupo en cuatro subgrupos y cada subgrupo tendrá asignado un hábito. Cada grupo discutirá las barreras que las familias enfrentan cuando se trata de establecer hábitos saludables y proveerán las soluciones para que las familias puedan vencer estas barreras. (Divida a los padres en grupos o si el grupo es pequeño, fomente una discusión abierta con los miembros del grupo).

- Las familias deben aprovechar las oportunidades para hacer actividad física por medio de deportes o actividades con un entrenador o líder.
- Planifique maneras en que todos en la familia se mantengan activos físicamente.
- Fomente una rutina diaria a la hora de dormir, y trate de que sus niños duerman al menos 9 horas por noche.
- Las comidas en restaurantes de servicio rápido deben ser consideradas como un gusto ocasional, y no ser una rutina de varias veces a la semana.

(Pídale al grupo a referirse a su hoja informativa *Comportamientos Claves para las Familias Sanas* para que se acuerden del comportamiento asignado. Permitir 5 minutos para que cada grupo discuta y obtenga ideas. Reúna a la clase entera y pídale a cada grupo a reportar sus sugerencias. Incluya otras estrategias como sea apropiado.)

(Otra opción de actividad para grupos pequeños: se puede leer cada uno de los siguientes comportamientos y discutir en grupo, preguntándole a cada padre asistente a decir dos hábitos positivos que las familias pueden poner en práctica.)

### **Actividad de Cocina (20 minutos)**

Déjeme hacer una pregunta.... Si ustedes tuvieran una lista de platos deliciosos que se pueden hacer fácilmente y rápidamente en casa –y que tuvieran los alimentos nutritivos de todos los grupos alimenticios – ¿se interesaría en prepararlos? ¿Sí? Pues les va a fascinar esta lista de 10 platos que puede preparar solo usando unos pocos ingredientes (revise la hoja informativa).

Hoy vamos a preparar el plato # \_\_\_\_\_ y este plato requiere pocos ingredientes y no requiere una receta. Vamos a ver cuán fácil es prepararlo. ¿Podría contar con la ayuda de dos voluntarios? Les va a gustar – y a sus niños también, especialmente si los invitan a participar en la preparación de la comida. Hay que tener en mente que estas ideas son fáciles para modificar.

Lo primero que vamos a hacer es lavarnos bien las manos y/o usar antiséptico para manos.

Usando uno de los 10 platos principales sugeridos, prepárelo usando un estilo de demostración. Prepare suficiente cantidad para todos los padres presentes. Compare el plato que está preparando a lo que podrían obtener en un restaurant de comida rápida o comida congelada preparada, por ejemplo, puede decir que el plato preparado es más económico, que contiene más alimentos nutritivos de muchas vitaminas y que representa a todos los grupos alimenticios. Haga énfasis mientras prepara el plato, de sugerencias fáciles para disminuir la cantidad de grasa y sodio (sal), por ejemplo, escurriendo los frijoles en lata y enjuagándolos en agua para quitarles la sal, hable acerca de los platos acompañantes que propone añadir y diga cuales es la nutrición de los mismos, y como añadiendo estos alimentos ayudara a la familia a alcanzar los requisitos nutritivos por día. Vea los comentarios sugeridos abajo para compartir durante la preparación del plato:

- Los platos demostrados hoy contienen ingredientes simples, conocidos, y económicos. Usted puede suplementar estos platos con vegetales frescos, congelados o enlatados, con frutas, y productos de trigo integral como sus platos acompañantes. Sirva un vaso de leche descremada de poca grasa o añada una cuchara de yogur como postre y usted habrá llenado su MyPlate!
- Es muy importante dar el buen ejemplo a sus niños, incluyendo dando el ejemplo comiendo los alimentos saludables y manteniéndose activa físicamente. Establezca el buen ejemplo haciendo ejercicio y escogiendo las mejores opciones de alimentos nutritivos todos los días.
- Otro buen hábito de salud es dormir bien – los niños y también los adultos funcionan mucho mejor, ya sea en la escuela o en el trabajo, si han dormido suficiente la noche anterior. Aunque es posible que pueda ser capaz de

tener unas cuantas noches sin dormir lo suficiente por ejemplo durante los fines de semana cuando se tienen ocasiones especiales, trate de mantener una hora normal y rutinaria para irse a dormir el resto de la semana.

- ¡A los niños les gusta mucho ayudar en casa, a cualquier edad! Dependiendo de la edad, ellos pueden ayudar planeando y comprando los alimentos, poniendo la mesa, vertiendo ingredientes, y limpiando. Entre más participan los niños en la preparación de las comidas, más disfrutaran de las comidas una vez preparadas.
- Ocasionalmente, a todos nos gusta visitar los restaurantes de comida rápida, pero necesitamos tener cuidado con las opciones que tomamos para nuestras familias una vez allí. ¿Sabía que el Reporte para Familias de la Academia de Nutrición & Dietética establece que un tercio 1/3 de las calorías que consumen los niños y jóvenes de 2 a 18 años vienen de las grasas solidas y el azúcar añadido a las comidas? Afortunadamente, no necesitamos considerar a esta ocasión como una experiencia poco saludable. Los restaurantes de comida rápida han mejorado sus menús en años recientes – tanto los niños como los adultos puede encontrar opciones saludables....pero se debe ser un consumidor astuto. Recuerde estas ideas cuando se trate de opciones de comida rápida:
  - Evite la tentación de “super size” (hacer sus selecciones extra grandes) porque se considere una buena ganga. Una comida extra grande añade extra calorías, grasa y sal que su cuerpo no necesita.
  - Las comidas para niños con frecuencia traen la opción de fruta fresca o vegetal... la leche puede ser la bebida que acompaña a la comida, pero usted deberá pedirlo.
  - Considere compartir sus porciones con otros miembros de la familia.
  - Con las ensaladas, pida el aderezo al lado – y añádale en pequeñas cantidades a su ensalada.

¡Gracias padres chefs por su ayuda! ¿Podría tener otros ayudantes para poner la comida en los platos y pasarlos a los demás participantes para que todos saboreen el plato preparado? Estos ayudantes también deben lavarse las manos y/o usar antiséptico para manos, para practicar los buenos hábitos de higiene en las comidas. Se deben usar estas prácticas en casa también.

Mientras se pasan los platos, ¿cómo creen que sus niños puedan ayudarla preparando este plato? Simplemente, ellos podrían ayudar a sacar los ingredientes de la despensa o ayudar a poner la mesa. En algunas comidas, puede que haya suficiente tiempo para que ayuden en la cocina. Por lo que, cuando esto sea posible, aproveche que su niño (a) pueda participar. Los niños pueden sentirse orgullosos ayudando a planear las comidas de la semana, o dando sugerencias sobre cómo usar los cinco grupos alimenticios para completar una comida.

Mientras prueban este plato, pensemos ideas nuevas para que sus familias hagan ejercicios o actividades físicas juntos. (Se pueden escribir en una pizarra o papel en caballete si está disponible). Espero que encuentren unas cuantas buenas ideas para comenzar a hacerlas en casa esta semana.

Si les gustó esta receta fácil, entonces les gustarán otras recetas que se encuentran en el Sitio Web del Programa *Kids Eat Right* en [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org). Este sitio contiene videos cortos, artículos, recetas y sugerencias para ayudar a los padres ocupados a comprar bien, a cocinar saludablemente, y a comer bien. Los videos cortos de recetas favoritas permiten ver como se preparan las recetas. Toda la información en este sitio web está provista por Profesionales Registrados de Dietética, por lo que la información es confiable. Usted puede buscar por edad de su niño para obtener información específica que pueda beneficiarle. (Escriba el nombre del sitio web en la pizarra para que los asistentes puedan verla y escribirla.)

### **Conclusión (5 minutos)**

Para concluir hoy, repasemos tres de las rutinas claves que apoyan a las familias sanas – el comer saludable, la actividad física, y el sueño o descanso adecuado. De estas tres rutinas, ¿cuál es la que su familia necesita modificar más? ¿Qué pasos positivos considera usted que se deben tomar las próximas semanas para mejorar esa rutina? Para ayudarles a establecer buenos hábitos en su familia, voy a entregarles dos hojas informativas tituladas “Jueguen muchos juegos y Descanse Bien” las cuales proveerán las ideas practicas para estos hábitos y mucho mas.

¡He disfrutado mucho el tiempo que hemos pasado juntos hoy y compartiendo la promesa para hacer que nuestros niños coman mejor!

## **Family Champions Suggested Equipment List**

### Equipment needed for Meal # 1 Bean and Cheese Burritos

Can opener, cutting board, oven mitts, extension cord, mixing spoon, knife, microwave-safe dish for burritos, microwave, and electric burner with small skillet or toaster oven. (Bring aluminum foil if using toaster oven.) Remember to bring equipment necessary to assemble the side dishes to comprise a balanced MyPlate.

### Equipment needed for Meal #2 Black Bean Veggie Fajitas

Electric skillet, spatula, extension cord, and can opener.

### Equipment needed for Meal #3 Pasta

Electric burner, 2 qt. pan, electric skillet with lid, two extension cords, spatula, mixing spoon, colander, and can opener. (Consider pre-cooking spaghetti noodles at home and bring to workshop)

### Equipment needed for Meal # 4 Veggie Quesadilla:

Electric skillet, spatula, cutting board, knife or pizza cutter, spoon for cheese, extension cord, and electric burner with small skillet or electric skillet to cook frozen veggies in.

### Equipment needed for Meal #5 Tuna Melt:

Toaster oven, small baking sheet, oven mitts, can opener, cutting board, knife, and extension cord.

### Equipment needed for Meal #6 Stir Fry:

Electric skillet with lid, extension cords, spatula, electric burner, 2 qt pan with lid, and oven mitts.

### Equipment needed for Meal #7 Rice & Beans:

Two electric burners, two 2-qt pan with lids, extension cords, oven mitts, and can opener.

### Equipment needed for Meal #8 Mediterranean Chicken:

Electric skillet with lid, spatula, extension cord, and can opener.

### Equipment needed for Meal #9 Veggie Scramble:

Electric skillet, spatula, and extension cord.

### Equipment needed for Meal #10 Teriyaki Chicken:

Electric skillet with lid, spatula, electric burner, 2 qt pan with lid, extension cords, and can opener.