

**Proyecto La Familia / Casa y Campo  
Programa La Promotora**



**Lección de Nutrición # 1: ¡Azúcar...No es tan Dulce como Usted Piensa!**

**Al final de la lección, la participante habrá:**

- Entendido los efectos sobre la salud de una dieta alta en azúcar
- Aprendido cómo identificar alimentos que son bajos en azúcar

**Materiales para demostración:**

- Casete de Radio Nutrición: *Diabetes*
- Materiales para demostrar el contenido de azúcar (cereales, bebidas, meriendas)
- Tarjetas laminadas con etiquetas nutricionales

**Ayude a la participante a entender por qué es importante escoger alimentos, para sus niños, que son bajos en azúcar (diabetes, caries y obesidad):**

**Evaluación:**

- ¿En qué se diferencian las dietas de los niños en los Estados Unidos con las de México?
- ¿Cómo puede el alimento que su niño/a come afectar su salud presente y futura?

**Activity:**

Escuche el casete de Radio Nutrición: *Diabetes*.

**Reflexión:**

- ¿Qué aprendió usted sobre diabetes que no sabía antes?

**Ayude a la participante a entender cuáles alimentos son altos en azúcar:**

**Evaluación:**

- ¿Qué tipo de cereal le gusta comer a su niño?
- ¿Cuál es su bebida favorita?
- ¿Cuál es su merienda favorita?

**Actividad:**

Compare los tubos de cereal, bebidas y snack. Deje que la participante vea la diferencia entre los tubos con etiquetas verdes y con etiquetas rojas.

**Reflexión:**

- ¿Cuál cereal o merienda sería mejor para su niño/a? ¿Por qué?
- ¿Cuál bebida sería la mejor para su niño/a en un restaurante de comida rápida? ¿En el hogar?
- ¿Por qué es importante escoger alimentos bajos en azúcar para la alimentación de su niño?

**Ayude a la participante a que aprenda a leer la etiqueta nutricional para que decida cuáles alimentos son bajos en azúcar:**

**Evaluación:**

- ¿Cómo puede usted determinar cuánta azúcar contiene un producto?

**Actividad:**

Muestre ejemplos de etiquetas de las cajas de cereales (tarjetas laminadas).

- ¿Cuánta azúcar hay en cada ración? ¿En cada caja?

**Reflexión:**

- ¿Cómo va usted a tratar de reducir la cantidad de azúcar en la dieta de su niño?
- ¿Qué podría pasar si usted no lo hace?