

Proyecto La Familia / Casa y Campo

Programa La Promotora



Lección de Nutrición # 2: ¿Qué Esconden los Alimentos Altos en Grasas?

Al final de la lección la participante habrá:

- Revisado la importancia de escoger alimentos bajos en grasa para ella y su familia
- Practicado cómo escoger alimentos bajos en grasa en los restaurantes de comida rápida, en el supermercado y en el hogar
- Practicado cómo buscar el contenido de grasa en la etiqueta nutricional

Para demostración:

- Casete de Radio Nutrición: *Menos Grasa*
- Materiales para demostrar el contenido de grasa (comida rápida, meriendas, otros alimentos)
- Tarjeta laminada con etiquetas nutricionales

Ayude a la participante a entender por qué es importante para sus niños que ella escoja alimentos bajos en grasa (obesidad, problemas del corazón y diabetes):

Evaluación:

- ¿Por qué a la mayoría de las personas le gusta alimentos altos en grasa?
- ¿Qué tipos de alimentos altos en grasa le gusta comer a su familia?

Actividad:

Escuche el casete de Radio Nutrición: *Menos Grasa*.

Reflexión:

- ¿Cómo puede usted reducir la cantidad de grasa en los alimentos que usted prepara en su casa?
- ¿Qué podría pasar si usted no reduce la cantidad de grasa que su familia consume?

Ayude a la participante a que aprenda a identificar los alimentos que son altos en grasa, cuando vaya a un restaurante de comida rápida y a un supermercado:

Evaluación:

- ¿Cómo la publicidad manipula a los niños para que coman alimentos altos en grasa?
- ¿Cómo afecta su salud el comer alimentos altos en grasa?

Actividad:

Deje que la participante compare los tubos de grasa de comida rápida, de meriendas, y de otros alimentos.

- ¿Cuál es la diferencia entre los tubos verdes y rojos?
- ¿Cuáles alimentos tienen el menor contenido de grasa?
- ¿Cómo puede usted comprar una comida baja en grasa en McDonalds?

Reflexión:

- ¿Cuál de esos snack son mejor para su niño/a? ¿Por qué?

Ayude a la participante a entender cómo leer una etiqueta nutricional para identificar cuáles alimentos son altos en grasa:

Evaluación:

¿Cómo puede usted saber cuánta grasa contiene un producto?

Actividad:

Muéstrele a la participante la etiqueta nutricional.

- ¿Cuál es el contenido total de grasa de este producto?

Reflexión:

¿Cómo va usted a reducir la cantidad de grasa que su familia consume?