

GUIA DE PRESENTACION: ¡Haga MiPlato Su Plato!

INGREDIENTES PARA UNA PRESENTACION DINAMICA

Materiales

- Lista de tarjetas de comida
- Tarjetas de Comida
(1 juego por persona y una por mesa)
- Etiqueta de Galleta Ritz de Granos Enteros
(1 juego por persona y una por mesa)
- Papelógrafo
- Marcadores (Un juego por grupo)

Volantes

- > Símbolo de MiPlato
- > ¿Qué es un grano entero?
- > MiPlato Preguntas Comunes

Objetivos

Los participantes podrán:

1. Nombre tres mensajes claves de MiPlato
2. Identificar comidas de cada uno de las categorías nutricionales
3. Planear una comida utilizando los conceptos de MiPlato
4. Encontrar y utilizar el sitio de red de MiPlato, sus herramientas y recursos

I. ¿Qué es MiPlato?

Buenos días. Yo soy _____. Bienvenido a la presentación de "Haga MiPlato Su Plato".

Hoy vamos a familiarizarnos con MiPlato, un recurso que existe para ayudarnos a preparar comidas saludables y balanceadas sin tener que medir la comida lo cual muchos hacemos al preparar nuestros alimentos.

Mediante este entrenamiento aprenderemos acerca de las categorías nutricionales que forman MiPlato, como planear una comida balanceada utilizando a MiPlato y sobre los recursos que existen en el sitio de la red de ChooseMyPlate.

¿Cuántos de ustedes están familiarizados con MiPlato? (Espera reacción).

Me da gusto saber que algunos de ustedes ya saben algo de MiPlato. Veamos más de cerca a la herramienta de MiPlato. Por favor saquen el volante de MiPlato.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

[Muestra el volante: Símbolo de MiPlato]

Como podemos ver, MiPlato contiene secciones que representan frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos. Es diseñado para ayudar a la gente a determinar cuanto es una porción saludable de cada categoría en relación a las otras categorías.

Tal vez surja la pregunta, "¿Qué pasa si no uso un plato para comer o sea si me como un burrito por ejemplo? ¿Aun me podrá servir este recurso?"

¡Claro que sí! Mas tarde tendremos una actividad que ayudará a explorar este tema. Por ahora familiaricémonos con las categorías de MiPlato: frutas, vegetales, granos, proteínas, y lácteos.

A. Frutas y Vegetales

Primero hablemos acerca de las frutas y vegetales. El mensaje de MiPlato es de llenar la mitad de tu plato con frutas y vegetales.

Creo que la mayoría de las personas podemos identificar a las frutas y vegetales. Aparte del consejo de llenar la mitad del plato con frutas y vegetales les sugerimos a que escojan una variedad de colores, especialmente rojos como los tomates, anaranjados como los camotes, y vegetales de hoja verde oscuro como el brócoli.

[Pregunta al grupo]

¿De cuales formas incorporas frutas y vegetales en tu día?

[Después que contesten]

Gracias por sus ideas. Consumir frutas y vegetales de forma regular nos puede proteger de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón y el derrame cerebral. Las frutas y vegetales no solamente contienen altas cantidades de nutrientes como el potasio, vitaminas C y A, y el ácido fólico sino que también son bajos en grasa, sodio y calorías. Además contienen mucha fibra y nada de colesterol ya que el colesterol solo ocurre en productos derivados de animales.

También substituir las frutas y vegetales por comidas altas en grasas y azúcares es un estrategia importante para mantener nuestro peso. Y podemos comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales ya sean frescos, enlatados (en jugo natural), congelados o secos. Lo más importante es que estemos comiéndolos de forma regular.

[Pregunta al grupo]



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Fijémonos en las tarjetas de comida sobre la mesa. Favor de levantar en alto las tarjetas que traen la imagen de frutas y vegetales.

[Después de la reacción]

Gracias. Estos son solo unos ejemplos de comidas que se encuentran dentro de las categorías de frutas y vegetales. *[Utilizando la lista de las tarjetas de comida dicta los nombres de las frutas y vegetales que no fueron mencionados por el grupo.]*

B. Granos

Ahora vamos a estudiar más acerca de los granos... Podemos ver que de acuerdo con el símbolo de MiPlato los granos representan poquito más que un cuarto del plato.

Los granos contienen una variedad de vitaminas y fibra y proveen energía para el cuerpo. Entre las comidas categorizadas como granos tenemos a los granos enteros como el trigo, avena, y el arroz integral y hay otros que no son de grano entero como la pasta, pan, cebada y las tortillas.

La meta sería de que la mitad de los granos que comamos sean de grano entero.

[Pregunta al grupo]

¿Por qué creen que es mejor comer granos enteros que las comidas hechas con harina refinada o enriquecida?

[Espera respuestas]

Las comidas de grano entero contienen más nutrientes y fibra. Si no es una comida de grano entero quiere decir que le han quitado alguna parte del grano y consiguientemente los beneficios de fibra y los nutrientes esenciales. Por eso nos aconsejan que por los menos la mitad de los granos que comamos sean de grano entero para que así podamos rendir la mayor cantidad de nutrientes y fibra de los granos que consumamos.

[Muestra el volante: ¿Qué es un Grano Entero?]

Por favor saquen su volante que dice "¿Qué es un Grano Entero?"

Nos demuestra que los granos están compuestos por tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. Cada parte contiene diferentes vitaminas y minerales. Las comidas de grano entero contienen las tres partes aunque sean procesadas o molidas mientras que los granos de harina refinada o enriquecida solo contienen la endosperma almidonada con algunos nutrientes reintegrados. La razón que los fabricantes remueven el germen es para que el producto dure mas tiempo en la tienda sin echarse a perder.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Debido a que hay tantos productos en el mercado es difícil determinar cuales son buenos para comer. Para ayudarnos hay una lista de granos saludables en la parte inferior a la izquierda del volante "¿Qué es un Grano Entero".

[Pregunta al grupo]

¿Quiere alguien compartir algunos productos de granos enteros que le han servido que no forman parte de la lista?

[Tras las repuesta]

¡Gracias!

Estos nos lleva a otra pregunta: ¿Cómo sabemos si estamos comprando un producto de grano entero? *[Espera que respondan]*

Tenemos que leer la lista de ingredientes.

El primer ingrediente tiene que decir "grano entero" o "whole grain" en ingles. Para practicar les hemos proveído una etiqueta en su mesa para que los analicen. Como podrán ver es una etiqueta para galletas marca Whole Grain Ritz. Con su grupo tomen unos minutos para decidir si es una fuente buena de granos enteros.

[Pregunta al grupo]

¿Alguien quiere compartir lo que decidió el grupo? Favor de nombrar los primeros tres ingredientes y díganos si es una fuente buena de granos enteros. ¿Hubo otra cosa más que miraron al examinar la etiqueta?

[Después que respondan]

¡Correcto! No es una buena fuente de granos enteros aunque en su paquete dice que es de "granos enteros". Como pueden ver en la lista de ingredientes el primer ingrediente es harina blanca enriquecida no harina de grano entero y hay menos de 1 gramo de fibra.

Hoy en día existen muchos productos en el mercado que hacen que sea difícil saber cuales comidas son realmente saludables. Muchos productos profesan ser de "grano entero" cuando en verdad contienen una cantidad muy pequeña de granos enteros y faltan fibra y otros nutrientes. Por eso es importante que revisemos bien a la información nutricional para así hacer decisiones sabias al comprar.

[Pregunta al grupo]



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Examina de nuevo las tarjetas de comida que están sobre la mesa. ¿Puede alguien decirnos cuales comidas se categorizan como granos? Puntos extras si me pueden decir si dichos granos son de grano entero. *[Comentarios]*

[Tras los comentarios]

Gracias. Esos son solo unos ejemplos de comidas que califican como granos. Recordemos que la única forma de saber si una comida procesada es de grano entero es al revisar la lista de ingredientes que trae el paquete o envase. *[Basándote en la lista de Granos de las Tarjetas de Comidas nombra el resto de comidas categorizadas como granos que no fueron mencionadas por el grupo si acaso.]*

Aunque los granos son principalmente carbohidratos hay unos que sí tienen proteína. Ahora veremos a comidas altas en proteína.

C. Proteína

¿Por qué necesitamos la proteína? La proteína ayuda a reconstruir los tejidos y reponer las células rojas, hormonas, enzimas y otros elementos necesarios para el cuerpo. La mayoría de las comidas con proteína contienen también hierro, lo cual es un mineral esencial para transportar oxígeno en la sangre. La mayoría de las personas comemos suficiente proteína pero nos serviría elegir fuentes de proteína que tengan menos grasa.

Los productos derivados de animales altos en proteína incluyen carne de res (bistec), carne de puerco (chuleta), carne de aves magras (pollo horneado), mariscos (camarones, pescado o cangrejo), y huevos. Proteínas derivadas de plantas incluyen frijoles, chícharos, lentejas, productos procesados de soya tales como el tofu, hamburguesas vegetarianas, nueces y semillas. Las proteínas derivadas de plantas son excelentes opciones ya que típicamente tienen menos grasa y la grasa que tienen es más saludable que la grasa que contienen los proteínas animales. Comer de una variedad de comidas con proteína es importante para nuestra salud en general. El mensaje de MiPlato nos aconseja a comer cortes de carne bajos en grasa (si comemos proteínas de animales) y a que comamos mariscos dos veces a la semana.

[Pregunta al grupo]

Miremos de nuevo a las tarjetas de comida sobre la mesa. ¿Puede alguien decirnos cuales de estas comidas contienen proteína?



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

[Ya que responden]

Gracias. Estos son solo unos ejemplos de las comidas que se categorizan como proteínas. *[Basándote en la lista de Tarjetas de Comidas con Proteína nombra las proteínas que el grupo no haya mencionado si acaso.]*

Veamos ahora a los lácteos los cuales también son una fuente de proteína. La diferencia siendo que los lácteos no contienen hierro.

D. Lácteos

Los lácteos no únicamente son una buena fuente de proteína sino que también son una excelente fuente de calcio. El calcio es un mineral importante que juega un papel en la formación de los dientes y huesos. Nos ayuda con otras funciones corporales como la transmisión nerviosa y contracciones musculares.

Los lácteos incluyen leche, queso y yogurt. El programa MiPlato nos sugiere que escojamos productos lácteos con poca grasa o sin grasa. Leche de soya fortificada con calcio también forma parte de esta categoría aunque no sea un lácteo pero a la vez es una buena fuente de calcio para aquellas personas alérgicas a los lácteos.

Hay personas cuyos sistemas no toleran la lactosa. Cada persona tenemos un nivel diferente de tolerancia de lactosa y mientras las mayoría de las personas podemos digerir sin problema la mayoría de los lácteos hay algunos cuya tolerancia es limitada. Si no puedes o eliges no consumir lácteos entonces es necesario consumir otras comidas que contienen calcio, por ejemplo sardinas u otros pescados enlatados con huesos, leche de soya fortificada con calcio. Tofu fortificado, jugo de naranja fortificada con calcio, o una cantidad fuerte de vegetales de hojas verdes todos los días. Lograrlo resulta no muy probable para las mayoría ya que tuviéramos que consumir 11 tazas de acelgas por día para lograr los recomendados 1,000 miligramos de calcio. Si estas opciones no funcionan para ti tal vez deberías hablar con tu medico para ver si te recomienda un suplemento de calcio.

[Pregunta al Grupo]

Observa las tarjetas sobre la mesa. ¿Podrá alguien decirnos cuales son las comidas que pertenecen a la categoría de lácteos los cuales serian buenas fuentes de calcio?

[Tras la respuesta]

Gracias. Esos son unos ejemplos de las comidas que se categorizan como lácteos o comidas



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

que nos ofrecen una buena fuente de calcio aunque no sean lácteos. *[Basándote en la lista de Tarjetas de Comidas de Lácteos nombra las fuentes de calcio que el grupo no haya mencionado si acaso.]*

Otro importante bebida que no se ve en el símbolo de MiPlato es...
Agua.

E. Agua

[Pregunta al grupo]

¿Cuántos vasos de agua debemos tomar? *[Si alguien sugiere 8...]* ¡Casi! En general las mujeres deben tomar como 11 vasos y los hombres como 15 vasos. Esta cantidad incluye caldos, té, bebidas y comidas que contienen bastante agua como la sandía y los tomates.

Aunque no aparece en el símbolo de MiPlato es uno de los mensajes que encontrarás al entrar al sitio de la red de ChooseMyPlate. Todos haríamos bien al tomar mas agua en lugar de bebidas azucaradas.

II. De MiPlato a Tu Plato

Si quieres saber las cantidades de cada clase de comida que deberías estar comiendo puedes entrar al sitio Choosemyplate.gov y te dará todos los detalles. Pero lo hermoso de MiPlato es que puedes saber sobre las porciones con simplemente utilizar el símbolo. Sencillamente intenta que tu comida se ajuste a las categorías que se ven en el símbolo asegurándote que la mitad del plato esté cubierto por frutas y vegetales.

A. ¿Cómo se aplica MiPlato cuando mi comida no sea de plato?

Existen algunas limitaciones a la herramienta de MiPlato – unos cuantos son:

- Las comidas que se comen en platos hondos o sin plato alguno
- Las comidas mixtas como burritos, arroz chino, o los guisados que mezclan verduras, carnes y pastas o arroz. Para estos platillos se hace necesario separar los ingredientes en sus categorías respectivos primero para utilizar el recurso de MiPlato.

No importa si típicamente comes de un plato, plato hondo, o sin plato los conceptos básicos de MiPlato se aplican para planear comidas más saludables.

Primero piensa en las diferentes categorías de comida. Luego piensa en cual categoría de MiPlato cabrían cada uno de los ingredientes de comidas mixtas. Probemos con una pizza de pepperoni y queso.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

[Pregunta al grupo]

¿Dentro de cual categoría cabe el pan? En la categoría de granos.

¿Dentro de cual categoría cabe el pepperoni? En la categoría de proteína.

¿Dentro de cual categoría cabe el queso? En la categoría de lácteos.

¿Dentro de cual categoría cabe la salsa de tomate? En la categoría de vegetales.

[Pregunta al grupo]

¿Creen ustedes que la salsa de tomate cuente como un vegetal entero? ¡No!

[Pregunta al grupo]

¿Qué falta para completar las porciones de MiPlato? Más vegetales y frutas

Actividad 1

Ahora que sabemos más acerca de las categorías de comida, apliquemos nuestro conocimiento. Saca tu juego de tarjetas con las imágenes de comida y tu volante de Mi Plato. Separemos las tarjetas que representan los ingredientes de una hamburguesa y coloquémoslas en su sección apropiada de MiPlato.

[Dales cinco minutos para completar esta actividad]

[Pregunta al grupo]

¿Alguien quiere compartir su experiencia? ¿Hubo algún problema? ¿Cómo lo resolvió?

[Después que contesten]

[Si no salió en la plática la falta de frutas y verduras y lácteos puedes agregar lo siguiente:]

Tal vez se hayan fijado que hubieron muy pocos vegetales y nada de frutas ni lácteos.

[Pregunta al grupo]

¿Cómo podríamos hacer más saludable a esta comida?

[Después que responden]

Sí, gracias.

[Confirma cualquier fruta o lácteo que sugiere el grupo de ser apropiado]



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Actividad 2

Para la siguiente actividad vamos a recordar alguna comida que recientemente hayas disfrutado. Trabajen en equipo para dibujar un modelo de MiPlato en la hoja de papel grande que está sobre su mesa. Usen de ejemplo una comida que alguien en su grupo haya comido recientemente y coloquen cada parte de dicha comida en el plato de acuerdo con el modelo MiPlato y luego completen las siguientes oraciones:

Esta comida fue saludable porque _____... o

Esta comida pudo haber sido más saludable al cambiar/aumentar/quitar _____...

Cuando terminen, coloquen su dibujo sobre la pared para que puedan compartirlo con todos.

[Pregunta al grupo]

Antes que comencemos ¿tienen alguna pregunta sobre como hacer esta actividad?

[Responde a las preguntas que tengan que ver con como hacer la actividad.]

Por favor tomen cinco minutos para dibujar su comida en el papel grande.

Actividad de Compartir con Los Demás

[Pregunta al grupo]

- ¿Qué les pareció esta actividad?
- ¿Qué descubrieron al tratar de usar MiPlato?
- ¿Puede uno de los grupos compartir su plato con el grupo? *[Pide a unos voluntarios que reporten sobre el dibujo que hizo su grupo y las conclusiones que sacaron]*

Conclusión

Hoy hemos aprendido sobre MiPlato y las categorías de comida: frutas y vegetales, proteínas, granos enteros, y comidas altas en calcio. También hemos aprendido como aplicar MiPlato a nuestras comidas. Sabemos que no es fácil consumir lo que representa la mitad del plato de frutas y vegetales así que les sugerimos que busquen los consejos y sugerencias que da el sitio de la red de ChooseMyPlate (les hemos incluido las direcciones de los sitios de la red de ChooseMyPlate.gov en sus paquetes.) *[Muestra un ejemplar de la hoja].* También les hemos incluido un libro de recetas para ayudar a inspirarte en tu búsqueda por maneras de comer más frutas y vegetales.

Ojala ahora con el recurso de MiPlato sea un poco mas fácil comer saludable. Y de nuevo si deseas mas información sobre MiPlato puedes acudir al sitio de la red ChooseMyPlate.gov. Ahí encontrarás volantes, información y un plan interactivo para mantener un record de las comidas que consumes y también de los ejercicios.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

Los mensajes primordiales que van a encontrar en el sitio son de comer menos en general, comer comidas enteras y naturales, evitar comidas procesadas y hacer más ejercicio.

[Pregunta al grupo]

¿Cuáles son algunos de los cambios que harás para ti y tu familia?

[Tras las repuesta]

Excelentes ideas.

Te agradecemos por tu atención y les deseamos que se diviertan haciendo de MiPlato tu plato.

References:

Vegetables and Fruits: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition

Dairy: USDA nutrient database release 24

Water: (www.iom.edu/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate)



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 •
510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California