

Opciones Saludables Fuera de Casa

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales cuando comen fuera de casa.
- Describir por lo menos tres estrategias para incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa.
- Identificar por lo menos tres obstáculos que interfieren con el consumo de frutas y vegetales cuando comen en el lugar de trabajo.
- Nombrar tres pasos fáciles para agregar frutas y vegetales a los almuerzos y bocadillos en el trabajo.
- Recordar la importancia de elegir ingredientes saludables cuando coman fuera de casa.



MATERIALES

- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- Papel y plumas o lápices
- El folleto “*Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa*” (pág. H - 19)
- El folleto “*Lleve Alimentos Saludables al Trabajo*” (pág. H -20)

PREPARACIÓN

1. Arregle el salón de clase de modo que cada grupo de participantes tenga un espacio para trabajar.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “*Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa*” y “*Lleve Alimentos Saludables al Trabajo*” para todos los participantes.

Actividad 1 — Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa

INSTRUCCIONES

1. Divida a su clase en grupos de cuatro a seis participantes.
2. Déle a cada grupo varias hojas de papel y una pluma o lápiz.
3. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.
4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos al comer fuera de casa. Haga que los grupos hablen acerca de la frecuencia con la que comen fuera durante la semana, dónde comen fuera la mayoría de las veces, y si creen que es difícil comer frutas y vegetales cuando comen fuera. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
5. Pida a los participantes que comenten las razones por las que creen que es difícil consumir frutas y vegetales cuando comen fuera. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
6. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.
7. Analice las respuestas de todos los grupos, y trabaje con la clase para organizarlas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe la cantidad de veces que los participantes comen fuera de sus casas durante la semana, los tipos de restaurantes a los que usualmente van, y las razones por las que creen que es difícil consumir frutas y vegetales cuando comen afuera.
8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar maneras de incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.
10. Distribuya las copias del folleto “*Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa*”, y repase los consejos útiles con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en el folleto cuáles les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la lección comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para consumir frutas y vegetales al comer afuera.



Actividad 2 — Llevar Alimentos Saludables al Trabajo

INSTRUCCIONES

1. Divida a su clase en nuevos grupos de cuatro a seis participantes.
2. Déle a cada grupo varias hojas de papel y una pluma o lápiz.
3. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.
4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos alimenticios en el trabajo. Haga que los grupos hablen acerca de la frecuencia con la que preparan en sus casas el almuerzo para llevarlo al trabajo, con qué frecuencia compran su almuerzo en la cafetería, en los camiones de comida ambulantes, loncheras o en las máquinas expendedoras de sus trabajos, y si creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
5. Pida a los participantes que comenten las razones por las que creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
6. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.
7. Analice las respuestas de todos los grupos, y trabaje con la clase para organizarlas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe con qué frecuencia los participantes preparan en sus casas el almuerzo para llevarlo al trabajo, con qué frecuencia lo compran en el trabajo, y las razones por las cuales los participantes creen que es difícil comer frutas y vegetales en el trabajo.
8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar formas de incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos en el trabajo. Las personas encargadas de tomar apuntes deben anotar las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y que las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.



10. Distribuya las copias del folleto “*Llevar Alimentos Saludables al Trabajo*”, y repase los consejos útiles con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en el folleto cuáles les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la lección comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para comer frutas y vegetales en el trabajo.

Más Ideas

ACTIVIDAD FÍSICA

Repita esta lección con el grupo, enfocándose en cómo realizar actividad física en el trabajo o fuera de casa. Utilice el folleto “*Pirámide de Actividad Física*” para proporcionar ejemplos de cómo mantenerse físicamente activo cuando se tiene un estilo de vida muy intenso.

FOMENTANDO LAS FRUTAS Y VEGETALES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Utilice el folleto “*Pasos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad*” para hablar con los participantes acerca de determinadas estrategias para mejorar la disponibilidad y calidad de las frutas y vegetales en los restaurantes locales y en las cafeterías en sus trabajos.



Consejos

- Si el grupo tiene solamente unos pocos participantes, dé esta lección como si fuera una clase completa.
- Si tiene tiempo para realizar sólo una de las actividades, puede llevar a cabo la otra actividad en la siguiente clase.