

¿Cuántas Tazas Necesito?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar la cantidad de tazas recomendada de frutas y vegetales que deben comer cada día para mantenerse saludables.
- Saber cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a la cantidad diaria recomendada.
- Reconocer la importancia que tienen las frutas y vegetales para reducir el riesgo de determinadas enfermedades crónicas.
- Reconocer que comer frutas y vegetales es un elemento importante de un estilo de vida saludable.
- Utilizar la “*Planilla de Frutas y Vegetales*” para vigilar su progreso con respecto al consumo recomendado de frutas y vegetales.

MATERIALES

- El folleto “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*” (pág. H – 1)
- El folleto “*¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?*” (pág. H – 2)
- El folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” (pág. H – 3)
- El folleto “*Planilla de Frutas y Vegetales*” (pág. H – 4)
- El cartel “*¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!*” (en inglés y español)



PREPARACIÓN

- 1 Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*”, “*¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?*”, “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” y la “*Planilla de Frutas y Vegetales*” para cada participante.
2. Muestre el cartel en inglés y español “*¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!*”.

INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto “*Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos*”.
2. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que los adultos deben comer de

3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales cada día para mantenerse saludables. También explique que la cantidad de tazas de frutas y vegetales que necesitan depende de su edad, de si es hombre o mujer y su nivel de

actividad física. Por ejemplo, una mujer de 30 años de edad que practica actividad física durante 30 a 60 minutos por día debe comer 2 tazas de frutas y 2½ tazas de vegetales todos los días.

3. En base a la información del folleto, pregunte a los participantes lo siguiente:
 - ¿Cuántas tazas de frutas debe comer usted cada día?
 - ¿Cuántas tazas de vegetales debe comer usted cada día?
 - ¿Cuántas tazas de frutas y vegetales en total debe comer usted cada día?
 - ¿Le parece fácil o difícil comer las tazas recomendadas de frutas y vegetales?
¿Por qué?
4. Entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que las diferentes cantidades y clases de frutas y vegetales pueden sumar hasta llegar a totalizar la cantidad recomendada de 3½ a 6½ tazas que un adulto necesita comer para mantenerse saludable. Ponga énfasis en que todos los tipos de frutas y vegetales cuentan. Estos incluyen: las frutas y vegetales frescos, las frutas y vegetales secos, congelados, enlatados y los jugos 100% naturales.

Consejos

- Demuestre *cómo* medir diversas frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados y secos usando tazas y las manos.
 - Compre las muestras de productos, o pídale a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen.
 - Recuerde manipular los alimentos en forma segura. Para obtener más información sobre cómo manipular los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.
5. Presente el cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” para demostrar las diferentes cantidades de frutas y vegetales usando las manos en forma de taza. Haga que los participantes respondan a las siguientes preguntas según lo que dice el cartel:
 - ¿Cuánto es ½ taza de frutas?
 - ¿Cuánto es 1 taza de vegetales?
 6. Pregúnteles lo siguiente:
 - Ahora que saben a qué equivalen las cantidades de 1, ½ y ¼ de taza, ¿piensan que les resultará más fácil o más difícil comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales?
¿Por qué?
 7. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”. Repase la información con la clase, y pida a los participantes que compartan sus opiniones.

8. Finalice la lección entregándoles la “Planilla de Frutas y Vegetales”. Hable con los participantes sobre cómo utilizar ese folleto para vigilar su progreso con respecto al consumo recomendado de frutas y vegetales por semana. Destaque la importancia de las metas semanales de la planilla, y ofrézcales sugerencias útiles para alcanzar las metas propuestas. Sugíéales que formen un equipo con amigos o familiares para comer más frutas y vegetales. Mencione el hecho de que el apoyo social puede facilitar muchísimo adoptar un estilo de vida más saludable.

Más Ideas

Haga fotocopias y entregue a los participantes el folleto “Mi Plan de Comidas” (pág. H – 5). Haga que los participantes planifiquen un día de comidas, bocadillos y postres utilizando las cantidades recomendadas de frutas y vegetales como guía. Pídales que compartan su planificación de comidas y bocadillos con el grupo.

Campeones del Cambio
 Más que un estilo de vida

Mi Plan de Comidas

Utilice esta hoja para planear sus comidas y bocadillos de un día. Su objetivo debe ser incluir el número de tazas de frutas y vegetales que le corresponde comer durante ese día. Lea el folleto “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” o consulte el sitio web www.mypyramid.gov para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para su plan. Debajo de cada comida y bocadillo, anote todos los alimentos que planifique. Recuerde incluir por lo menos una porción de fruta o vegetales en cada comida. No es necesario que planifique los tres alimentos entre comidas. Cuando termine con la planificación, marque con un círculo los alimentos que son frutas o vegetales o que contienen frutas o vegetales, y asegúrese de que está comiendo la cantidad recomendada para mantenerse saludable.

Comidas	Bocadillos
DESAYUNO:	BOCADILLO DE MEDIA MAÑANA:
ALMUERZO:	BOCADILLO DE MEDIA TARDE:
CENA:	BOCADILLO POR LA NOCHE:

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3423. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
 un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

SECCIÓN 5 • MI PLAN DE COMIDAS

H – 5