

Compartiendo el Regalo de Frutas y Vegetales



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Hacer artesanías y regalos personales y económicos para iniciar hábitos de alimentación saludable.
- Informar a sus familiares y amigos adultos acerca de la importancia de comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales al día para mantenerse saludable.
- Reconocer cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a las cantidades diarias recomendadas.
- Utilizar las actividades como recordatorios creativos para incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos.



Proyecto Creativo 1: Diseñar un Regalo para Preparar una Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales

MATERIALES

- Envases de vidrio de 1 cuarto de galón con tapaderas
- Bolsas de plástico de tamaño pequeño
- Cinta decorativa con dibujos de frutas o vegetales
- Ingredientes de la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, incluyendo frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos, frijoles carita o de ojo negro secos, albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo en polvo, sal, pimienta negra y hojas de laurel
- Seis tazones grandes
- Seis hojas de papel de 8½ x 11 pulgadas
- Cartulina de colores de 8½ x 11 pulgadas
- El folleto con la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales” (pág. H – 14)
- El folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” (pág. H – 2)
- Tijeras
- Perforadora simple (single hole punch)
- Seis tazas de medir de ½ taza
- Cuatro juegos de cucharas de medir
- Etiquetas “Para/De”
- Plumas
- El cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” (en inglés y español)

PREPARACIÓN

1. Compre los envases con tapaderas, las bolsas de plástico de tamaño pequeño, la cinta, las etiquetas “Para/De”, la cartulina de colores, los frijoles, las lentejas, los chícharos y las especias, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.
2. Con las seis hojas de papel haga embudos individuales.
3. Familiarícese con el contenido de los folletos antes de dar la lección. Fotocopie la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales” en cartulina de colores y perfore un agujero en la esquina superior izquierda de cada cartulina. Asegúrese de hacer suficientes copias para todos los participantes. Además, entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”.
4. Corte la cinta en tiras de 34 pulgadas.
5. Organice tres áreas para preparar el paquete de regalo de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la primera área, coloque los envases de vidrio y las tapaderas. Además, arregle los frijoles rosados secos, las lentejas secas, los frijoles negros secos, los chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos en tazones separados. Coloque una taza de medir de ½ taza con cada tazón. Ubique los embudos de papel al lado de cada tazón de frijoles, y muestre la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la segunda área, coloque las bolsas de plástico de tamaño pequeño. De igual manera, ponga los recipientes con albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo en polvo, sal, pimienta negra y hojas de laurel. Coloque las cucharas de medir al lado de las especias, y muestre la receta de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”.
 - En la tercera área, coloque la cinta, las cartulinas con la receta de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, las etiquetas “Para/De” y las plumas.
6. Coloque a la vista de todos el cartel en inglés y español “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”.



INSTRUCCIONES

1. Comience la lección hablando de la sopa. Pida a los participantes que comenten con sus compañeros cuáles son sus sopas favoritas y cuáles de ellas se preparan en sus casas para sus familias y amigos. Pregúnteles también qué variedades de vegetales usan en sus recetas de sopa, y explíqueles por qué las sopas son una excelente manera de disfrutar los vegetales.
2. Presente la actividad a los participantes, y reúnalos en la primera área. Allí, pídale a cada participante que escoja un envase de vidrio y una tapadera. Dígales que llenen los envases en el siguiente orden:
 - ½ taza de frijoles rosados secos
 - ½ taza de lentejas secas
 - ½ taza de frijoles negros secos
 - ½ taza de chícharos amarillos
 - ½ taza de frijoles rojos secos
 - ½ taza de frijoles carita o de ojo negro secosSugiera a los participantes que empleen el embudo de papel para que sea más fácil llenar los envases.
3. En la segunda área, pida a cada participante que mida las especias según las indicaciones de la receta, que las introduzca en la bolsa de plástico tamaño pequeño y que luego ponga la bolsa llena dentro del envase, encima de los frijoles.
4. En la tercera área, pida a cada participante que coloque una tapadera sobre su envase. A continuación, entregue a cada uno de ellos

el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” y la cartulina con la receta “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”. Entregue a cada participante el folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Pregúnteles cómo podrían incluir más vegetales en la receta de la sopa. Después, pida a los participantes que escriban en el espacio provisto en las cartulinas con la receta, tres maneras en las que podrían incluir frutas como plato de acompañamiento de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”. Dígales que compartan sus sugerencias con el resto del grupo. Luego, pídeles que tomen una tira de la cinta decorativa, que la pasen por el orificio de sus cartulinas con la receta y que la aten con un moño en la parte superior de sus envases.

5. Termine la actividad hablando sobre lo importante que es decirles a sus familiares y amigos que coman de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales al día para lograr mantenerse saludable. Recuérdeles que le digan a sus familiares y amigos que visiten el sitio web www.mipiramide.gov para saber exactamente cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer. Hable con los participantes acerca de cómo pueden utilizar proyectos creativos, como el regalo de la “Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales”, para recordarles a sus familiares y amigos que deben comer frutas y vegetales. Pida a cada participante que escoja una etiqueta “Para/De”, que escriba el nombre de un familiar o amigo a quien entregará el regalo y que adhiera la etiqueta al envase.

Proyecto Creativo 2: Decorar un Portautensilio para la Cocina

MATERIALES

- Una lata grande, vacía y limpia (de jugo de tomate o piña, o de café) por participante
- Una pinza de tendedero por participante
- Pegamento
- Papel autoadhesivo para estantes transparente
- Unas tijeras por participante
- Una argolla de 1½ pulgadas (como las que se utilizan para sujetar hojas sueltas) por participante
- Perforadora simple (single hole punch)
- Revistas y/o anuncios con fotos de frutas y vegetales
- Cartulina de colores tamaño 8½ x 11 pulgadas
- Los folletos con las recetas “Ensalada Marinada Californiana” (pág. H - 10), “Pizzas de Tortillas” (pág. H - 13), “Pollo y Vegetales con Salsa de Mole” (pág. H - 14), “Okra Salteada con Cebollas y Tomates” (pág. H - 15) y “Vegetales con Pollo Estilo Creole” (pág. H - 16)
- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H - 3)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores

PREPARACIÓN

1. Seleccione un espacio adecuado con mesas para que los participantes tengan espacio suficiente para moverse con libertad y hacer el portautensilio.
2. Consiga las latas grandes vacías o pida a los participantes que las traigan de sus casas.
3. Compre las pinzas de tendedero, pegamento, papel autoadhesivo transparente para estantes, tijeras, argollas de 1½ pulgadas y cartulinas de colores, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.



4. Junte las revistas y/o los anuncios con fotos coloridas de frutas y vegetales.
5. Fotocopie en cartulina de colores los folletos con las recetas “Ensalada Marinada Californiana”, “Pizzas de Tortillas”, “Pollo y Vegetales con Salsa de Mole”, “Okra Salteada con Cebollas y Tomates” y “Vegetales con Pollo Estilo Creole”; perforo un orificio en la esquina superior izquierda de cada cartulina y arme un juego de recetas por participante.
6. Haga una fotocopia del folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” para cada participante, y familiarícese con su contenido antes de enseñar la lección.

INSTRUCCIONES

1. Pida a los participantes que comenten con el resto de la clase cuáles son sus frutas y vegetales favoritos. Pídeles que hablen acerca de las frutas y los vegetales que usan con más frecuencia en las comidas y bocadillos que preparan en sus hogares. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.
2. Entregue a cada participante el folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” y repase la información con la clase. Pida a los participantes que compartan sus opiniones.
3. Distribuya las latas vacías, pegamento, tijeras, revistas y/o anuncios. Pida a los participantes que busquen y recorten fotos de frutas y vegetales de diferentes colores. Explíqueles que, para obtener el máximo beneficio para



la salud, es aconsejable comer todos los días frutas y vegetales de diferentes colores (por ejemplo, azul/morado, amarillo/naranja, verde, rojo y blanco).

4. Pida a los participantes que peguen las fotos de frutas y vegetales en sus latas para crear un colorido collage. Corte un pedazo del papel autoadhesivo del tamaño de la lata, y pídeles que cubran las fotos de sus latas con el papel transparente.
5. Distribuya los juegos de cartulinas con las recetas, las argollas de 1½ pulgadas y las pinzas de tendedero a cada participante. Hable con la clase acerca de las diferentes recetas, y especialmente de las frutas y vegetales que aparecen en ellas. Refuerce el concepto de los beneficios que aportan a la salud las frutas y vegetales, y recuerde a los participantes la importancia de comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días para mantenerse saludable. Sugiera que consulten el sitio web www.mipiramide.gov para saber exactamente cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer diariamente para mantenerse saludable.

6. Corte pedazos adicionales de papel autoadhesivo para cada cartulina con la receta, y pida a los participantes que laminen sus cartulinas con ellos. Recuérdeles que no deben cubrir el orificio en la esquina superior izquierda. Pídales que pasen las argollas de 1½ pulgadas a través del orificio en la esquina superior izquierda de las cartulinas para crear un cuadernillo de recetas.
7. Instruya a los participantes para que coloquen una pinza de tendedero en sus latas decoradas y la usen para unir el cuadernillo de recetas y el portautensilios. Anímelos también a que pongan sus portautensilios en un lugar visible de sus cocinas para recordar que deben comer diariamente las cantidades recomendadas de frutas y vegetales. Además, sugiéralos que agreguen nuevas recetas de frutas y vegetales en sus cuadernillos de recetas.
8. Finalice la actividad platicando con los participantes acerca de la manera en que pueden usar las recetas para incluir más frutas y vegetales en las comidas y bocadillos que preparan para ellos y para sus familias.

Más Ideas

DEGUSTACIÓN DE LA RECETA “SOPA SALUDABLE DE FRIJOLES Y VEGETALES”

Prepare por anticipado la receta “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*” y désela de probar a los participantes. Puede comprar los ingredientes necesarios, o pedir a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen. Recuerde preparar la comida de manera segura cuando haga una demostración y degustación culinaria. Para obtener más información sobre cómo manipular los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.

IMANES PARA REFRIGERADORES

Recorte fotos de frutas y vegetales, péguelas en cartón o cartulina, cúbralas con papel autoadhesivo transparente y pegue una tira pequeña de imán en la parte trasera.

Consejos

- Pida a los participantes que traigan sus propios envases de vidrio de un cuarto de galón para el proyecto Regalo para Preparar una “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*”. Los envases limpios de salsa para espagueti son ideales.
- Si no es posible usar envases de vidrio para el proyecto Regalo para Preparar una “*Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*”, coloque los frijoles en bolsas de plástico de un cuarto de galón y decórelas con cintas.
- Haga un modelo de cada artesanía para mostrar a los participantes ejemplos de los productos terminados.