

## **Aprenda a comer bien y mantenerse activo**

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* En las clases del programa de educación de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California se enseña que es posible comer saludablemente y con menos dinero.

*[Dorayda Ibarra, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Bernardino:]* Bienvenidos. ¡Hoy es el día! Se recuerdan cuando empezamos, que ‘¡Ay!, ocho clases. A ver si las termino’, me decían algunas personas. Pero miren, se llegó el tiempo, el día. Y yo los felicito a todos porque han podido terminar. ¡Un papá más, hey! (aplauzo). La clase de hoy se llama Celebrar. A celebrar lo que ustedes han aprendido en este programa Comiendo saludable y estando activo. Entonces, ustedes van a compartir con sus compañeras, sus compañeros qué han cambiado durante este tiempo de las clases de este programa Comiendo saludable y estando activo.

*[Participante:]* Ya no compro tanta comida chatarra sino que compro más saludable. Traté de combinar más las comidas con más vegetales.

*[Ibarra:]* ¡Sí señoras! Vamos a darle un aplauso porque eso ha cambiado. Es algo muy bueno ¿verdad? No comprar tanta comida extra, ¿verdad?, sino la comida que es saludable, la comida que nos da nutrición a nuestras células, a nuestro cuerpo. ¿Patty?

*[Otra participante:]* Yo aprendí a hacer mi lista. Antes no; antes iba y llegaba y compraba... Ahora no. Yo hago mi lista en la casa y voy a comprar...

*[Ibarra:]* Ya no tiene que ir al mercado planeando la comida en el camino, ¿verdad?, sino que ya tiene su plan, ya lleva su lista preparada para comprar lo que necesita. Ya aprendieron aquí en este programa qué van a comer, qué van a servir en su plato. ¿Se recuerdan del plato saludable? ¿Alguien se recuerda? ¿Qué había en el plato saludable? Proteínas, vegetales, frutas ¿y qué más? La leche, los productos lácteos. Pero es importante servir una variedad de alimentos. Y lo que vamos a servir en nuestro plato para nuestros niños también debe de ser igual que para los adultos. Las porciones van a ser más pequeñas, más chicas. ¿Ok? Pero también tenemos que tener igual que para los adultos.

*[Narrador:]* En las clases, que se imparten gratuitamente a persona de bajos ingresos, se indica cómo seleccionar productos comestibles que contengan los nutrientes necesarios para gozar de buena salud. Se enseña también a planear la compra de alimentos para ahorrar dinero sin sacrificar la nutrición.

*[Elena Cruz, participante:]* Esta clase me fue muy bien. He cambiado todo. Ya mis hijos no ven televisión, ya les quité las televisiones (sic). Este, ya no como cosas engrasadas. Y hago más ejercicio.

*[Martha Ruíz, participante:]* He cambiado mucho la alimentación. Ya no como tanta comida con grasa. Ya he reducido la azúcar; y comer comida magra. Más leche para los niños, jugos que no tengan tanta azúcar...

*[Narrador:]* En las clases de nutrición de Extensión Cooperativa se enfatiza la importancia de la actividad física como complemento de una buena alimentación para gozar de buena salud.

*[Ibarra:]* ¡Sí, se puede. Yeh! Felicidades por terminar el programa Estando saludable y estando activo. Su certificado, con su nombre. Su CD y su recetario. ¿Español o inglés?

*[Participante:]* Español.

*[Ibarra:]* Felicidades.

*[Participante:]* Muchísimas gracias.

*[Ibarra:]* A usted. Felicidades, Martha. Felicidades para (sic) completar su programa Comiendo saludable y estando activo. Gracias.

*[Cierre:]* Visite su oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de California e infórmese del Programa de Educación de Nutrición: <http://ucanr.org/oficinas>.

###