

## Lección 1.1: Coma más frutas y verduras

**Antecedentes:** De acuerdo con las Normas Dietéticas para los Estadounidenses 2015-2020 ([Dietary Guidelines for Americans](#)), comer una amplia variedad de frutas y verduras diariamente está fuertemente relacionado con una buena salud. Las verduras de colores verde oscuro, rojas y naranjas y los frijoles y chícharos son importantes fuentes de fibra, potasio, ácido fólico, magnesio, vitamina A, vitamina C y varios nutrientes más. Comer más frutas y verduras reduce el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares y podría proteger contra algunos tipos de cánceres. Cuando se les prepara sin azúcares o grasas extras, las frutas y verduras también son bajas en calorías. Es más fácil mantener un peso saludable cuando las personas comen bastantes frutas y verduras como parte de una dieta y estilo de vida en general.



**Un consejo para impartir la clase:** el arcoíris de colores ayudará a los participantes a pensar sobre los diferentes tipos de frutas y verduras y compartir la forma en la que sus familias disfrutan de estos alimentos. Recuerde resaltar los frijoles (bajo marrón) como una verdura y a la vez como fuente de proteína.

**Audiencia:** familias mexicoamericanas con niños de entre tres y ocho años.

**Mensaje principal:** comer una variedad de frutas y verduras todos los días.

**Objetivos:** al final de la lección, los participantes podrán:

- Identificar los beneficios a la salud cuando comen más frutas y verduras;
- Identificar formas de agregar diferentes tipos de frutas y verduras a las comidas y bocadillos e
- Identificar por lo menos un consejo que los padres puedan usar para ayudar a sus hijos a comer más frutas y verduras.

**Materiales:**

- Cinta adhesiva y cartulinas en diferentes colores (naranja, amarillo, rojo, verde, morado, blanco, café);
- Notas adhesivas (*Post-it notes*) y lápices;
- Varias frutas y verduras de colores (como mangos, tomates, cilantro, limones) y
- Suministros y recetas para la demostración de alimentos.

**Folleto:** recetas (sugiera la salsa de mango con totopos de tortilla horneados); mini carteles de [MiPlato](#)

**Prepare todo antes de la clase:** coloque los papeles en las paredes alrededor del cuarto, exhiba las frutas y verduras en la mesa de enfrente.

**Apertura (presentador):** (10 min) ¡Bienvenidos! El día de hoy vamos a hablar sobre lo que pueden hacer para ayudar a sus familias a comer una variedad más amplia de frutas y verduras todos los días.

Empiece la charla con una pregunta abierta.

- **Pregunte:** ¿Quién ha batallado con sus hijos para hacerlos comer verduras?  
¿Cuántos han tenido la misma experiencia con las frutas?
- **Pregunte:** ¿Por qué es tan difícil para los padres?

**Lección (agregue):** (15 min) hable sobre los siguientes puntos:

- **Pregunte:** ¿Cuáles son los beneficios de comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas, minerales y fibra.

Una alimentación saludable con bastantes frutas y verduras ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos cánceres.

Varios ejemplos nos muestran cómo las vitaminas o minerales nos mantienen saludables. La vitamina C, que contienen los tomates, melones, limones, naranjas, bayas y chiles, ayuda al cuerpo a combatir las infecciones. El potasio, que contienen las espinacas, otras verduras de hojas, plátanos y frijoles, mantiene los músculos y nervios saludables y es importante para mantener una presión arterial normal. La fibra, que se encuentra en los frijoles, ayuda a aliviar el estreñimiento.

- **Pregunte:** ¿Por qué es importante comer una amplia variedad de frutas y verduras?

Debido a que la variedad y cantidad de nutrientes que contienen las frutas y verduras varían, la mejor manera de obtener todos los beneficios es eligiendo una amplia variedad tanto de frutas como de verduras.

Los diferentes colores de las frutas y verduras reflejan la variedad de los nutrientes y componentes saludables de estos alimentos.

- **Pregunte:** ¿Comen las familias mexicoamericanas suficientes frutas y verduras?

No obstante que los inmigrantes recién llegados tienden a comer más frutas y verduras, con el tiempo, sus hijos comienzan a reducir su consumo.

Muchas familias están comiendo solo la mitad de la cantidad que se necesita para mantenerse saludable. Las frutas y verduras deben ocupar la mitad de su plato.

- Por supuesto, es posible que los niños pequeños coman mucho menos de estos alimentos. Forzarlos a comer estos alimentos no les enseñará a disfrutarlos, mejor intente las estrategias para una crianza apropiada de que mencionamos abajo.
- **Pregunte:** ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a comer más frutas y verduras?

Sean un buen ejemplo a seguir. Coman frutas y verduras con sus hijos.

Preparen frutas y verduras junto con sus hijos. Hasta los niños más pequeños pueden ayudar a lavar frutas y verduras o deshojar la lechuga.

¡Conviértanlo en algo divertido! Usen pedazos de frutas para hacer una cara sobre un panqueque; léanles un cuento sobre frutas y verduras.

Combinen nuevos alimentos con otros que ya les gustan. Por ejemplo, agreguen fruta a una ensalada de lechuga.

Agreguen más verduras a los platillos principales, como sopas, guisados y tostadas.

Frijoles secos (ya sean hervidos o refritos con aceite vegetal) también cuentan como verdura. Continúen sirviendo estos alimentos a su familia con regularidad.

Sean pacientes. Intenten de nuevo en otra ocasión. Los niños necesitan probar un alimento muchas veces antes de que puedan aprender a gustar de ellos.

Mantengan frutas y verduras cortadas en el refrigerador para que sea más fácil que las coman.

Sobre todo, eviten darse por vencidos y ofrecer otra comida si sus hijos se rehúsan a comer. Planeen sus comidas para incluir por lo menos un alimento que sus hijos si suelen comer.

**Actividad (aplique):** (25 min) mientras que el asistente prepara la demostración de alimentos, el educador dirige la actividad del arcoíris de colores con los participantes.

- **Diga:** como ya lo discutimos, las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y muchos otros nutrientes. Algunos de estos nutrientes le dan a las frutas y verduras su color. Por lo tanto, ustedes pueden usar el color para elegir una variedad de frutas y verduras todos los días. En seguida veremos cómo algunas de sus frutas y verduras favoritas pueden proveerle una variedad de nutrientes.
- (A la misma vez que les muestra el tomate, mango, cilantro y limón), **pregunte:** ¿cuáles de los colores en la pared corresponden mejor al color de estos alimentos?
- Entregue a los participantes notas adhesivas y lápices. Pídales que escriban el nombre de por lo menos una fruta y una verdura que a sus familias realmente

les guste. Escriban un nombre en cada nota adhesiva. **Diga:** decidamos a dónde pertenece cada nota. Invite a los participantes a que compartan las diferentes formas en las que ellos comen estos alimentos.

- Demostrando, probando y compartiendo alimentos: prepare y comparta la salsa de mango. Conforme prepare la salsa, hable sobre la variedad de colores. Mencione que a muchos niños pequeños les gustan las frutas, así que una buena estrategia para motivar a los niños a comer es combinar sus alimentos favoritos con otros nuevos. **Pregunte:** ¿En qué formas pueden sus hijos ayudarlo a preparar esta receta? ¿Cómo pueden usarla en casa? ¿Qué les gusta de esta receta? ¿Qué le cambiarían?

**Conclusión (Adios):** (10 min) forme parejas y establezca metas específicas

¿Qué aprendieron? ¿Por qué es importante esta información para ustedes? Elijan una meta para trabajar en ella este mes. Por ejemplo:

- Probar una nueva verdura esta semana
- Ofrecer una verdura a mi hijo como bocadillo dos veces en esta semana
- Usar verduras de tres colores diferentes en dos comidas familiares esta semana

Pídanle a un amigo o familiar que les ayude apoyándolos a alcanzar su meta. Invite a las familias a compartir sus metas.

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D\*-NTR-2117-H .