

Clases de nutrición para vivir más y mejor

[In background: "Tenemos que limitar el azúcar".]

[Dorayda Ibarra, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Bernardino:] Este día estamos aquí para la clase de nutrición, acerca de las comidas altas en grasa, azúcar y el sodio. Estas comidas, pues tenemos que dejarles saber a los padres que hay que limitarlas porque nos causan problemas de salud, como son alto colesterol en la sangre, enfermedades del corazón, la diabetes, el sobrepeso en niños, adultos. Las madres vienen aquí a aprender cómo nutrir a su familia, qué dar de comer. Aprenden acerca de las porciones que deben de consumir adultos, niños, mujeres embarazadas. Les enseñamos a leer etiquetas. Al final de la clases ellos deben de ser ya expertos en cómo leer etiquetas, qué contiene la comida. Es muy importante que ellos aprendan a leer qué hay en las comidas. Sobre todo, grasa, azúcar y el sodio. Ya cuando están en la cuarta, quinta clase ya nos empiezan a decir: "¡Va! Ahora ya preparé estos vegetales. Ahora ya no tomo leche que es leche entera. Ahora compré baja en grasa. Nosotros les ayudamos a cómo preparar una comida balanceada, cómo planear sus comidas durante la semana. Aprenden también a leer las etiquetas, a ahorrar dinero, cómo comprar en el mercado, y comparar las diferentes marcas que hay en el mercado y diferentes tamaños también. La actividad física es algo que siempre estamos diciéndoles a los padres. En cada lección, cada clase, vamos a hacer ejercicio. Y eso es el principio de la clase. Dedicamos 15 minutos de actividad física, y es el equivalente a haber caminado una milla. Cuando ellos terminen todas las clases, el día de graduación se les da ese DVD para que puedan hacer esa actividad física con su familia en su casa.

[Cierre:] Encuentre más información en este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.edu>