

LOS ANGELES



DE LA SALUD

Un Programa de Fe Basado en la Nutrición y la Juventud



LOS ANGELES
DE LA SALUD



Bronx Health REACH es una organización que trabaja con la comunidad para eliminar con las disparidades raciales y étnicas en la ciudad de New York

Querido Participante:

El Programa del “Los Ángeles de la Salud” es para que tu empieces a pensar acerca de Dios, la comida y su conexión con la salud. Además te enseñara los pasos pequeños que tu puedes dar para un futuro más saludable. Es un programa que consiste de 8 semanas y en cada semana aprenderás un poco mas de cómo escoger meriendas saludables, bebidas y otras comidas.

Este programa fue creado por “Bronx Health REACH”, un grupo comunitario que trabaja para eliminar las disparidades en la salud. Este programa fue creado en la Iglesia Loyal Baptist Church en el Bronx, y esta diseñado para enseñar sobre nutrición saludable de un modo divertido para nuestros jóvenes. En 2009 el programa fue adaptado al español en la iglesia Jehovah Shammah Family Institute gracias a Lydia Sierra y Carlos Devia el coordinador del proyecto Bronx Health REACH. ¡Espero que pueda disfrutarlo y continúe llevando esta información a muchos más por los próximos años!

Sinceramente,

Carlos Devia, Coordinador del Proyecto, Bronx Health REACH

Charmaine Ruddock, Directora del Proyecto, Bronx Health REACH

Recuerde que este manual fue creado con propósitos informativos solamente y no es para usos alternativos de cuidados médicos. Cada caso o necesidad individual puede variar, todos los individuos deben buscar la dirección de un profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio relacionado a su salud.

Tabla de Contenido

Descripción del Programa “Los Ángeles de la Salud”

Sección 1: ¿Por Que Comer Saludable?

Sección 2: ¡Escogiendo Meriendas (Snacks) SALUDABLES!

Sección 3: ¡Escogiendo Bebidas Saludables!

Sección 4: ¡Dile “NO” a la Publicidad de **Comida Chatarra!**

Sección 5: ¿Por qué debemos Comer el Desayuno?

Sección 6: Se un Agente de Cambio

Sección 7: Ensayando la Obra de Teatro

Sección 8: ¡Prepárate para Celebrar!

Descripción del Programa “Los Ángeles de la Salud”

Descripción del Programa

Los Ángeles de la Salud es un programa cristiano de nutrición basado en 8 semanas. Cada sesión dura un periodo de 30 minutos y puede ser incorporado como parte del programa y/o ministerio de juventud de la iglesia.

Objetivos:

- Aprenderás acerca de cómo la comida impacta su salud.
- Aprenderás a como escoger meriendas saludables y bebidas leyendo las etiquetas con la información nutricional.
- Aprenderás sobre como comer comidas balanceadas incluyendo todos los tipos de alimentos.
- Serás capacitado para hablarles a sus familias y amigos sobre como comer saludablemente y a los dueños de las bodegas los beneficios de ofrecer comidas saludables a sus clientes.

Temas Semanales

¿Por qué comer saludable?

Escogiendo meriendas (Snacks) saludables

Escogiendo bebidas saludables

Dile no a los anuncios de comida chatarra

¿Por qué el desayuno es importante?

Llevando el mensaje a casa y a la comunidad



Sección 1:
¿Por Que Comer
Saludable?

Queridos Padres / Tutores:

De parte de nuestra iglesia deseo informarle de un nuevo y excitante programa de nutrición para jóvenes llamado “Los Ángeles de la Salud”; el cual estamos incorporando en tu estudio bíblico de jóvenes. El propósito es enseñar a los jóvenes acerca de la nutrición básica, como escoger meriendas saludables y bebidas en su bodega local y motivarlos a ser líderes de estos cambios en sus comunidades.

Los jóvenes tendrán la oportunidad de aprender conceptos de nutrición que los ayudarán a hacer mejores decisiones cuando compren meriendas en las bodegas. También ayudaran a promover meriendas saludables en las comunidades del Sur del Bronx poniendo anuncios promocionales en las bodegas cercanas, y recibiendo premios a medida que el programa se desarrolla.

Padres pueden ayudar a apoyar la iniciativa aplicando los conceptos que los niños aprenden durante el programa en la casa.

Por ejemplo, los padres pueden:

- Leer las etiquetas con información nutricional con sus niños en la casa o en las tiendas
- Motivarlos a escoger meriendas saludables
- Asistir a la ceremonia de celebración al final del programa

Además, Bronx Health REACH evaluará a su hijo(a) para determinar el progreso sobre conocimiento nutricionales, opiniones y hábitos alimenticios a consecuencia de este programa. Firmando y devolviendo la Forma de Consentimiento y la encuesta adjunta con su hijo, usted nos da el permiso para hacer esta evaluación.

Sinceramente,

Coordinador de Salud



Hoja de Consentimiento para la Encuesta

Por este medio le permito a Bronx Health REACH y sus representantes, empleados y agentes el derecho de examinar a mi hijo(a) sobre su conocimiento acerca de nutrición, actitudes y hábitos alimenticios para evaluar el Programa de Salud Juvenil que está tomando lugar en la [iglesia_____]. Entiendo que no recibiré ninguna compensación por participar en esta encuesta y que el nombre de mi niño(a) no será identificado en los resultados.

Nombre del niño(a) [letra de imprenta]: _____ Fecha: _____

Padres/Tutores Nombre [letra de imprenta]: _____

Padres/Tutores [Firma]: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Pre- Examen de los Ángeles de la Salud

Nombre: _____

1. ¿Usualmente compras meriendas en la bodega de la esquina en tu camino hacia la escuela o después de la escuela?

a. Si, nombre de la bodega: _____

b. No

2. ¿Cuál de estas meriendas son saludables? Marca todas las que quieras.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Guineo | <input type="checkbox"/> China (Naranja) | <input type="checkbox"/> Mantecado |
| <input type="checkbox"/> Bizcochitos | <input type="checkbox"/> Pretzels | <input type="checkbox"/> Papitas |
| <input type="checkbox"/> Manís sin Sal | <input type="checkbox"/> Galletas | <input type="checkbox"/> Ensalada de Frutas |

3. ¿Cuáles de estas bebidas son saludables? Marca todas las que quieras.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jugo de China | <input type="checkbox"/> Frutopia | <input type="checkbox"/> Agua |
| <input type="checkbox"/> Te Frió | <input type="checkbox"/> Leche baja en grasa | <input type="checkbox"/> Powerade |
| <input type="checkbox"/> Limonada | <input type="checkbox"/> Sunny Delight | <input type="checkbox"/> Jugo de Manzana |

4. Usando las etiquetas de abajo, circule la merienda que es más saludable.

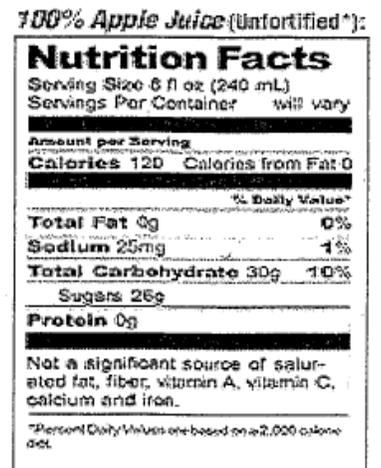
a.



b.



c.



*Many commercially available 100% apple juices are fortified with vitamin C and/or calcium; check the package's Nutrition Facts box for more information.

5. Una merienda **debe** tener **MENOS DE** _____ gramos de grasa por servicio.

6. Creo que es importante leer las etiquetas en las bodegas:

- a. Nunca
- b. A veces
- c. A menudo
- d. Siempre

7. Creo que es importante escoger meriendas saludables en las bodegas:

- a. Nunca
- b. A veces
- d. A menudo
- d. Siempre

8. Comerciales en la TV y anuncios en las bodegas afectan lo que yo escojo para comer:

- a. Cierto
- b. Falso

9. Ayer, esto fue lo que compre en la bodega:
(Si tu no compraste nada, escribe "nada")

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____
- h. _____

¡Honrando a Dios Cuidando Tu Cuerpo que es el Templo Dios!

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 Corintios 6:19-20

Oración a Dios para Pedirle Ayuda para Cuidar mi Cuerpo

Querido Dios,

Gracias, Oh Señor, por el regalo de este precioso cuerpo y el cuidado que fue dado en su diseño. Ayúdame a honrarte comprometiéndome en tratar a mi cuerpo correctamente. Cuesta trabajo, pero con tus fuerzas se que puedo tener éxito.

Es difícil algunos días motivarme. Pero Señor de mi cuerpo, hoy yo escogí seguirte y hacer lo que es difícil. Te pido que bendigas mis esfuerzos y me des fuerzas cuando me sienta débil. Inspírame cuando pierda de vista la meta y ayúdame cuando comience a caminar el camino correcto para mejorar mi salud.

AMEN

Misión de los Ángeles de la Salud:

Motivando personas a que vivan vidas saludables haciendo ejercicio y comiendo comidas saludables como frutas y meriendas bajas en grasa.

¿Qué es lo grandioso de comer saludable?

- Una merienda saludable te puede dar **energía**, y te ayuda a crecer **fuerte**
- Comer meriendas (snacks) como frutas es bueno para ti. Por ejemplo, **los guineos (bananos), las chinas (naranjas), y uvas** – ¡son meriendas que no tienen grasa y la azúcar es NATURAL!

¿Pero qué sucede cuando voy a la tienda y no hay nada saludable para comer?

- ¡Puedes escoger una merienda saludable mirando los valores nutricionales!
 - Escoge **meriendas con menos de 7 gramos de grasa**
 - Escoge **bebidas que son agua, 100% jugo o leche baja en grasa**

¿Cuál es el problema con las meriendas (snacks) que no son saludables?

- Las meriendas (Snacks) que no son saludables te hacen **engordar**
- Te ponen **más lento**
- Hacen que tu **estómago te duela**

Sección 2:

¡Escogiendo Meriendas (Snacks)

SALUDABLES!

*Los Ángeles de la Salud están Destinado a la Grandeza
“Señor tu haz examinado mi corazón y me conoces muy bien.”*

(Salmos 139:1)

Dios no cometió ningún error cuando te hizo. Dios sabe exactamente como estás hecho y Él está comprometido en ayudarte a convertirte en todo lo que Él tiene en mente.

Alimento para el Pensamiento

Los genes juegan un papel, pero Dios juega un papel más importante.

Oración a Dios Por su Poder en Mi

Querido Dios,

Como tú sabes, algunos días yo deseo lucir diferente, y me he preguntado si algo se mezcló cuando tú estabas escogiendo mis padres.

Que bueno es recordar, Señor, que yo soy un ‘diseño original’, que tú me tuviste – exactamente a “mi” – en Tú mente ¡mucho antes de que yo llegara a la existencia!

Por eso hoy me presento delante de ti – todo lo que soy, genéticamente y físicamente – con un corazón agradecido. Ayúdame a ser un buen administrador de mi cuerpo.

Porque Tú me diseñaste quiero celebrar, alimentar, respetar y comer mis frutas y vegetales. Por Tú poder en mi, te alabo por cada molécula, gen y cada detalle de mi cuerpo.

AMEN

Nombre: _____

¿Puedes encontrar meriendas (Snacks) saludables en las bodegas?

Escribe una lista de meriendas o snacks **saludables**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Escribe una lista de meriendas o snacks que **no son saludables**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

¿Qué describe la etiqueta?

Información Nutricional

Porción 1 taza (228 g)

Porciones por envase aproximadamente 2

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasas totales	18%
Grasas saturadas 3 g	15%
Grasas <i>trans</i>	
Colesterol	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

1 Porción

Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad una porción con la cantidad que usted ingiere realmente. Las porciones se

2 Cantidad de calorías

Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es

La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** *contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.*

3 Limite estos nutrientes

Comer demasiadas grasas totales (incluidas las grasas saturadas y las *trans*), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasas totales, sodio, fibra dietética, etc.) de una porción de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para las grasas totales significa que una porción aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

6 Nota al pie con Valores Diarios

Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

Sección 3:

¡Escogiendo

Bebidas

Saludables!

Los Ángeles de la Salud Toma Decisiones Correctas

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Romanos 12:2

Dios conoce lo difícil que es hacer decisiones correctas. Por eso Él no te ha preguntado que lo hagas solo(a). Con su ayuda encontrarás la fortaleza para hacer lo que es correcto.

Alimento para el Pensamiento

Come correctamente para que seas la Luz de Dios

Oración a Dios Para Mantener Mi Cuerpo Saludable

Querido Dios,

Es fácil para mí seguir las alternativas de aquellos alrededor de mí, aun sabiendo que están equivocados. Tú me haz enseñado que con conocimiento y tu ayuda puedo siempre hacer lo que es correcto.

Mi cuerpo es un regalo tuyo y quiero tratarlo con respeto. Ayúdame a tener la fortaleza para ser tu luz y guiar a otros a tomar decisiones correctas también.

Gracias por darme mi cuerpo para así poder seguir tu voluntad. Es bella y perfecta, y la voy a mantener de esa manera escogiendo comidas y bebidas bajas en grasa. Te alabaré manteniendo mi cuerpo saludable.

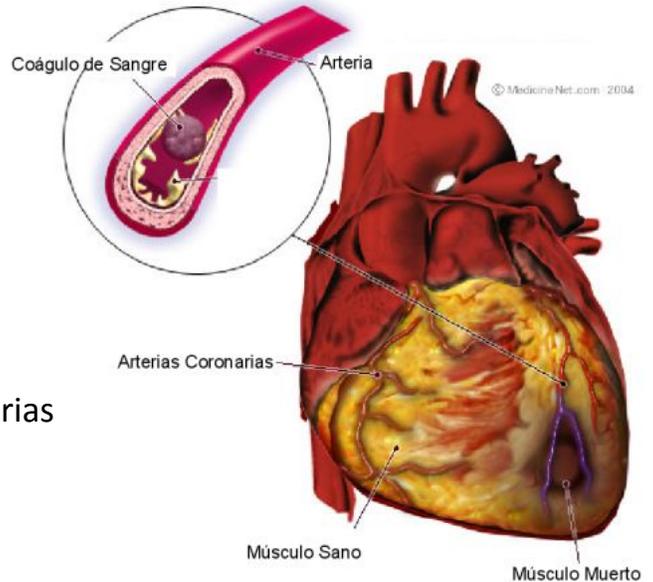
AMEN

¿Cómo puedo Escoger Bebidas Sabiamente?

Bebidas buenas para tu cuerpo tienen:

- muchos **nutrientes**
- poca o ninguna **grasa** o **azúcar**

La grasa y el azúcar pueden dañar tu cuerpo. Las grasas saturadas pueden coagular tus arterias y hacer que tu corazón se debilite más rápido.



Escoge estas bebidas:

- 100 % Jugo
- Agua
- 1% o Leche sin grasa



¡La leche tiene muchas vitaminas, minerales, y calcio que mantienen tu cuerpo fuerte!

Bebidas No Recomendadas:

- Las Sodas
- La Leche Entera y de 2%

¿Por qué escoger Leche Baja en Grasa?

Tomando una taza de **leche entera** tiene la misma cantidad de **grasas saturadas** como:



Una barra de Snickers



5 tiras de Tocineta



Una hamburguesa

Mientras que estos son buenos como un gusto *“muy de vez en cuando”*, **al pasar del tiempo la leche entera y otras comidas altas en grasas saturadas pueden causar enfermedades cardiacas y diabetes.**

Sección 4:

¡Díle "NO" a la Publicidad de Comida
Chatarra!

Escritura del Día:

*“En verdad, Dios ha manifestado a toda la *humanidad su gracia, la cual trae salvación¹² y nos enseña a rechazar la impiedad y las pasiones mundanas. Así podremos vivir en este mundo con justicia, piedad y dominio propio, “*

(Tito 2:11-12)

¿Te son Familiares?



¿Puedes decir sus frases?



Sección 5:

¿Por qué debemos Comer el Desayuno?

¡Los Ángeles de la Salud Comen el Desayuno!

“Confía en el SEÑOR y haz el bien; establécete en la tierra y mantente fiel”

Salmos 37:3

¿Por qué comer desayuno?

- Un desayuno nutritivo energiza tu cuerpo y tu mente – te da la energía nutricional que necesitas para comenzar el día.
- El desayuno te ayudará a prestar atención, aprender mejor y a que te vaya bien en la escuela.
- El desayuno te mantendrá aliviado(a) y saludable.

¿Qué es un desayuno saludable?

Aquí hay algunos ejemplos de desayunos nutritivos:

- Cereal o avena con leche baja en grasa o “yogurt” o fruta.
- Pancakes con frutas frescas y un vaso de leche baja en grasa.
- Bagel de grano entero o panecillos con frutas y un vaso de leche.



Hoja de trabajo MiPirámide

Verifique cómo estuvo el día de hoy y fíjese un objetivo para mañana

Escriba sus opciones para hoy	Food Group	Sugerencias	Objetivo Sobre un patrón de 1800 calorías	Enumere lo que comió dentro de cada grupo de alimentos*	Calcule su total
_____	Granos	Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales.	equivalente a 6 onzas (el equivalente a 1 onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco ó ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal)	_____	equivalente en onzas
_____	Verduras	Trate de consumir verduras de los distintos subgrupos todos los días.	2 ½ tazas Subgrupos: verde oscuro, naranja, con almidón, frijoles y guisantes secos, otras verduras	_____	tazas
_____	Frutas	Haga que la mayoría de las opciones sean frutas en lugar de jugos.	1 ½ tazas	_____	tazas
_____	Productos Lácteos	Elija productos descremados o de bajo contenido graso con mayor frecuencia.	3 tazas (1 ½ onza de queso = 1 taza de leche)	_____	tazas
_____	Carnes y Frijoles	Elija carnes y aves magras. Varie sus opciones con más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.	Equivalentes a 5 onzas (el equivalente a 1 onza es 1 onza de carne, aves o pescado, 1 huevo, 1 cucharada de manteca de mantequilla de cacahuate/maní, ½ onza de frutos secos ó ¼ taza de guisantes secos)	_____	equivalente en onzas
_____	Actividad Física	Incorpore más actividad física en su rutina diaria en el hogar y en el trabajo.	Por lo menos 30 minutos de actividad moderada a intensa por día, 10 minutos o más cada vez.	*Algunos alimentos no entran dentro de ninguno de los grupos. Estos "adicionales" pueden ser principalmente grasas y azúcar; limite la cantidad de ellos que consume.	minutos

¿Cómo estuvo el día de hoy? Muy bien

Más o menos

No tan bien

Mi objetivo alimenticio para mañana es: _____

Mi objetivo de actividad para mañana es: _____

Sección 6:

Se un Agente de Cambio

Escritura del Día:

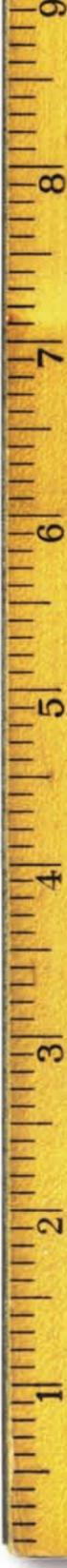
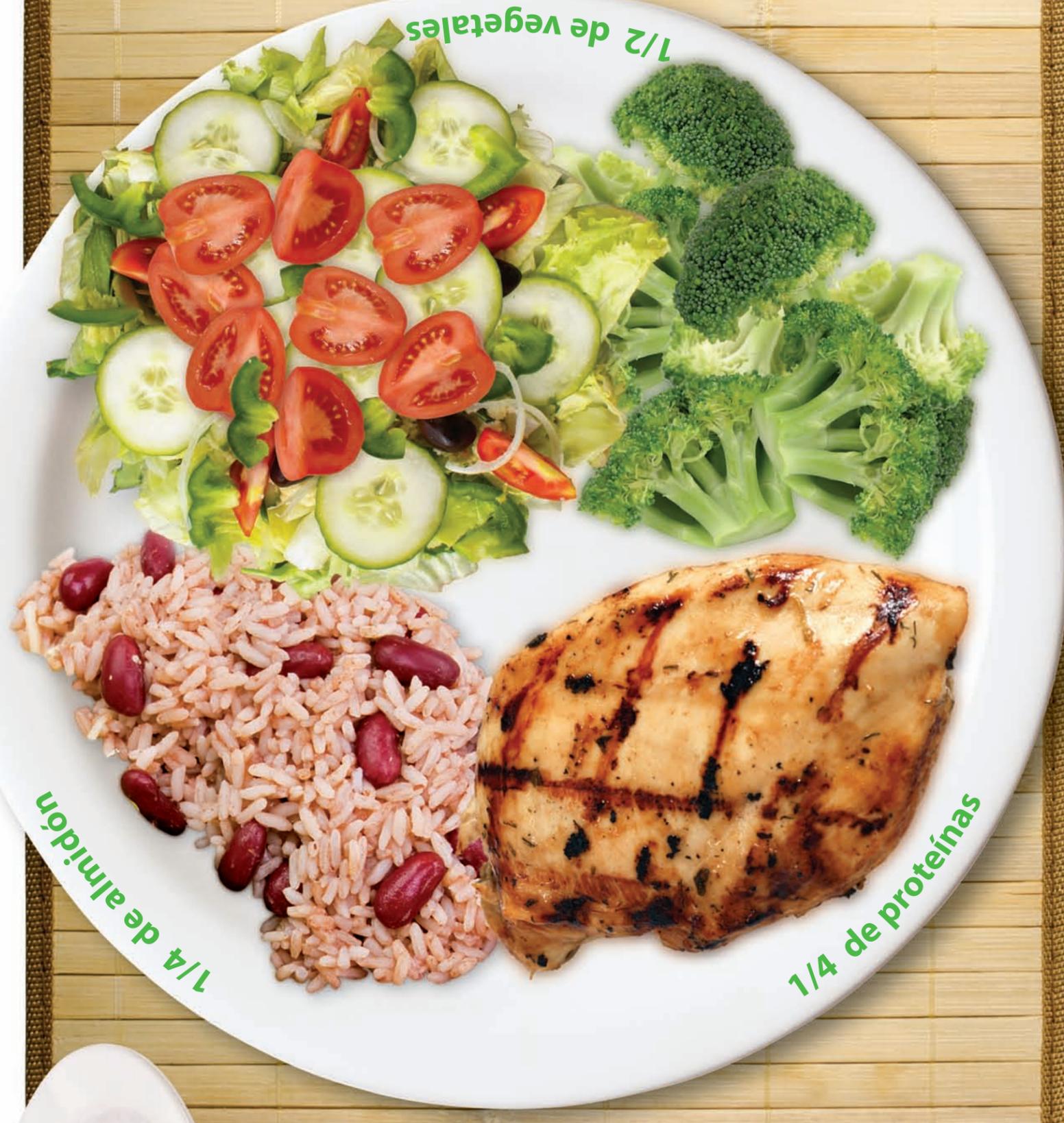
Pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir.

(1 Corintios 10:13)

Mi planificador de plato

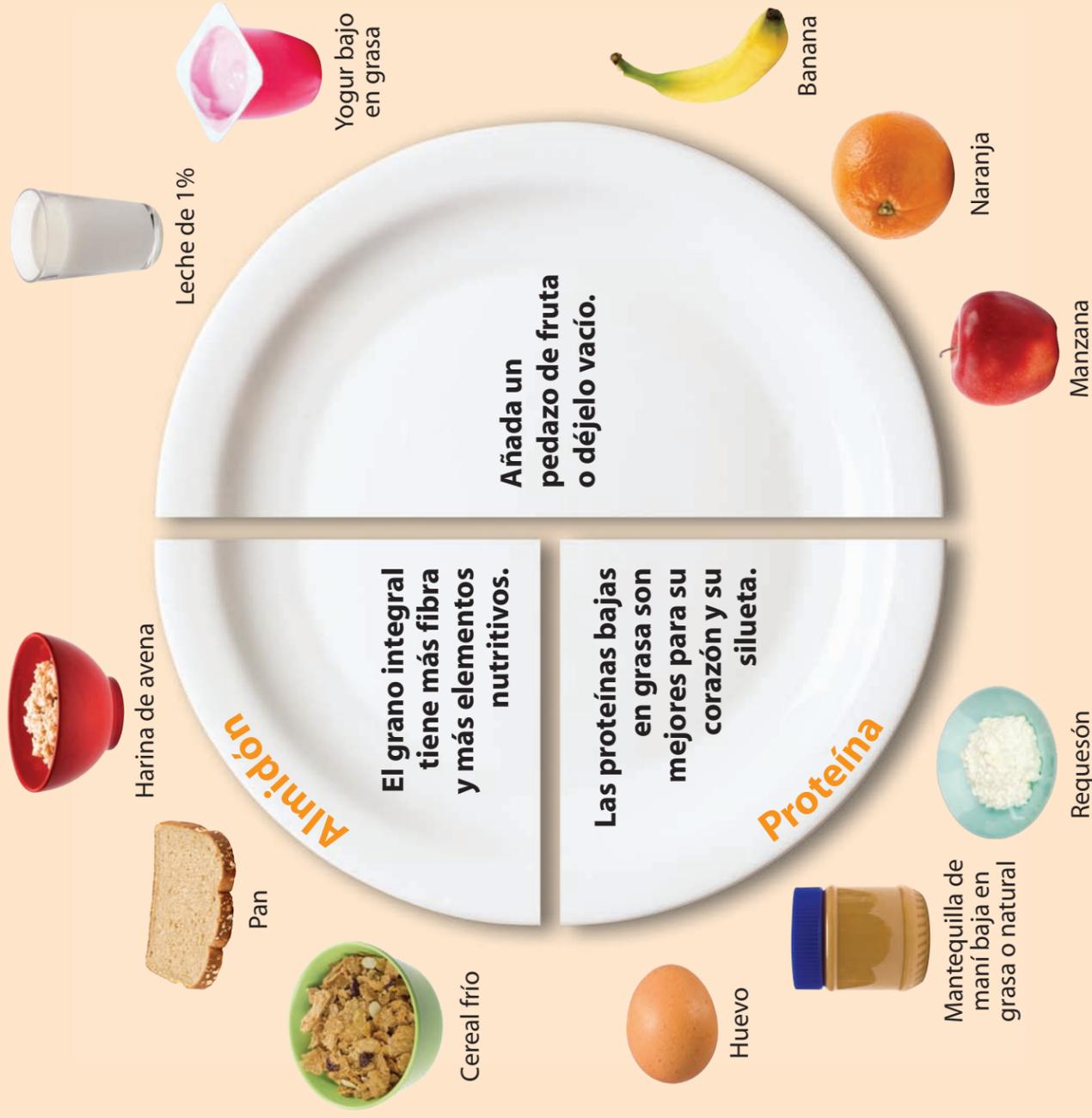
Una comida saludable sabe buenísima

El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

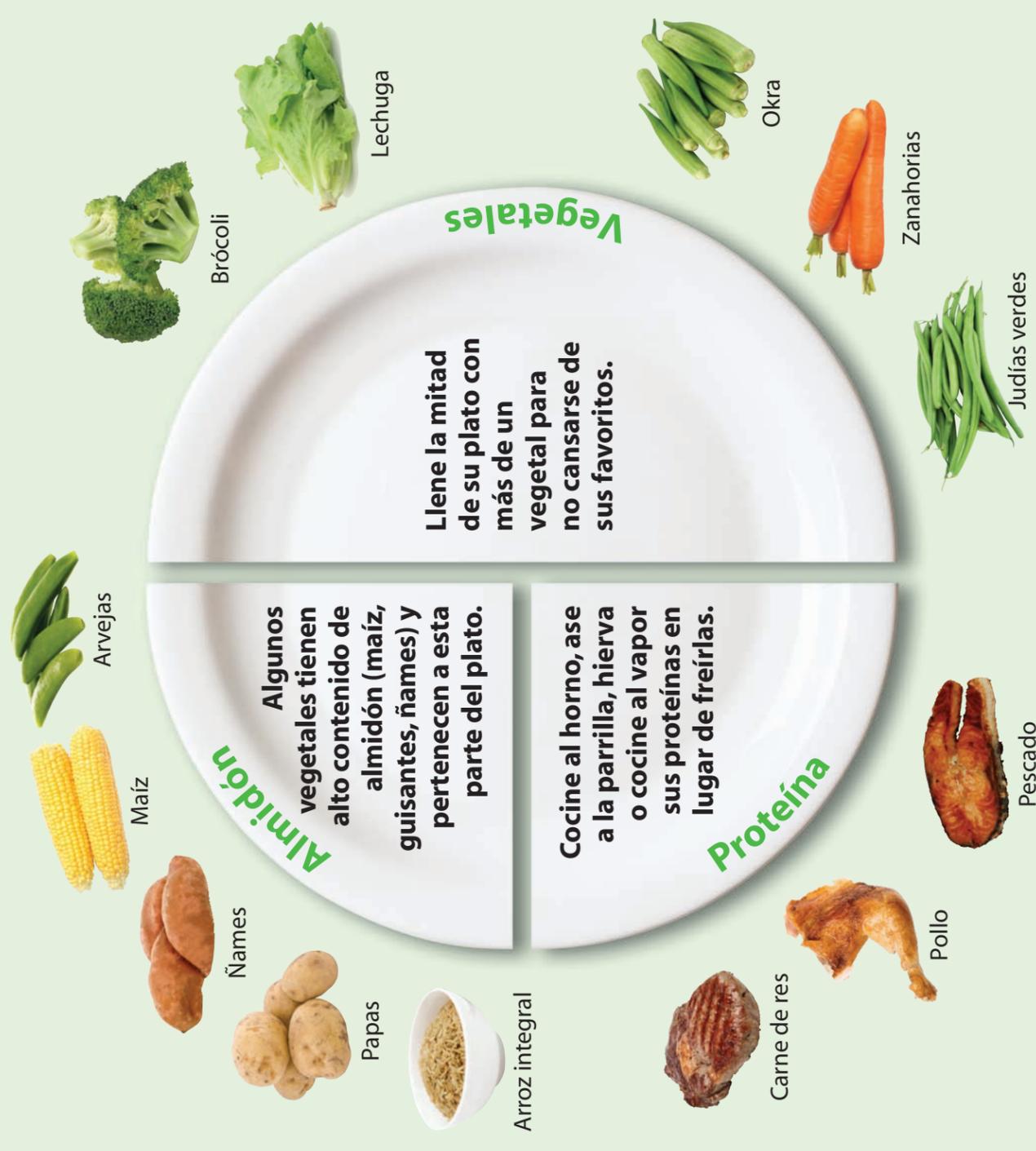


Planifiquemos su comida

Desayuno



Almuerzo/Cena



Importante: Sólo use la mitad de su plato: $\frac{1}{4}$ de proteína y $\frac{1}{4}$ de almidón

Guía rápida de porciones

- 3 onzas de carne es tan grueso como una baraja.
- 3 onzas de pescado a la parilla u asado es el tamaño de una chequera.
- Una fruta mediana es el tamaño de una pelota de tenis.
- 1 onza de queso es como cuatro dados.
- 1 taza de cereal es del grande de un puño, (depende del tamaño - típicamente de una mujer).
- 1 onza de nueces cabe in la palma de la mano.
- 1 cucharadita de margarina o mantequilla es el tamaño del dedo gordo de la mano.
- 2 cucharadas de mantequilla de maní es el tamaño de una pelota de ping pong.



Porciones

Aunque usted coma comidas saludables todos los días, quizás no esta comiendo tan bien como cree — porque quizás hay demasiado en su plato!

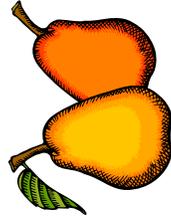
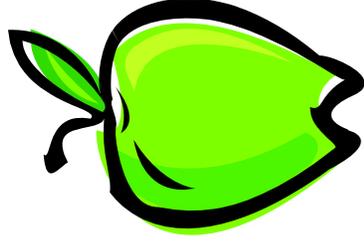
La porción que usted come es tan importante para su salud como lo que come.

Este folleto tiene porciones adecuadas de diferentes alimentos. Use esta guía para ayudarle a controlar sus porciones de comida!

Habichuelas, Vegetales con Almidón y Guisantes

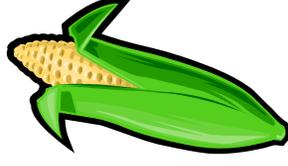
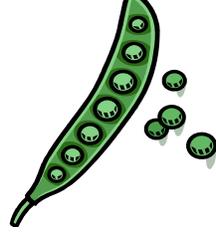
Frutas

- 1 manzana pequeña (4 onza)
- ½ taza de salsa de manzana, sin azúcar
- 1 guineo mediano o medio guineo grande
- ¾ taza de blueberries
- 1 ¼ taza de fresas
- 1 taza frambuesas o raspberries
- 1 taza pedazos de melón
- ¼ taza de sandía
- 1 guayaba mediana
- ½ taza de jugo



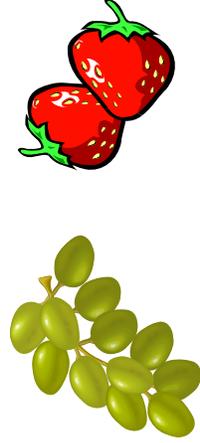
Vegetales con Almidón:

- ½ taza maíz cocido o 1 mazorca mediana
- ½ taza gandules
- 1 papa pequeña
- ½ taza papa majada
- 1 taza calabaza
- ½ taza batata



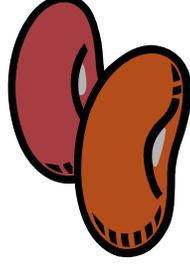
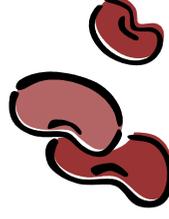
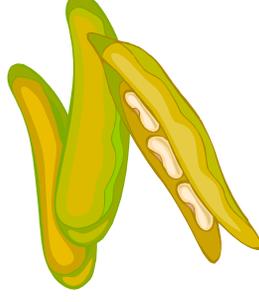
Frutas

- 1 mango pequeño
- ½ taza de frutas enlatadas con jugo
- 12-15 uvas
- 1 taza de pedazos de papaya
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas secas
- 2 cucharadas de pasas o otras frutas secas
- 1 naranja mediana



Habichuelas, Lentejas, Guisantes:

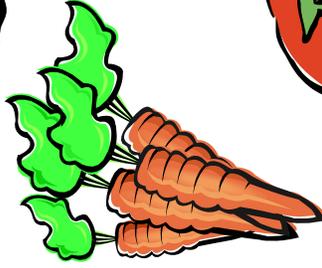
- ½ taza habichuelas
- ½ taza gandules cocinados
- ½ taza lentejas cocidas



Vegetales

Vegetales

- 1 taza vegetales sin cocinar O
 - ½ taza vegetales cocinados:
- zanahorias
 brocoli,
 espárrago,
 cebollas,
 arremolachas
 habichuelas verdes
 coliflor
 pepinillos
 Apio
 pimientos



Vegetales

- 1 taza vegetales verdes sin cocinar:
- espinaca
 lechuga romana
 lechuga iceberg
 arrúgala
 berro
- 6 onzas jugo de vegetales

Leche y Productos Lácteos

Leche

- 8 onzas (1 taza) leche sin grasa o leche de 1%
- 8 onzas (1 taza) leche de mantequilla sin grasa o baja en grasa
- 8 onzas (1 taza) leche de soya



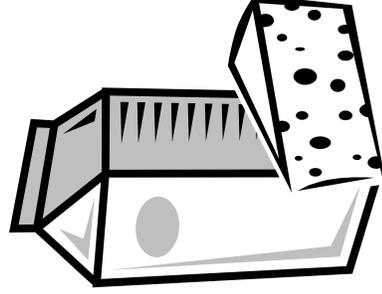
Yogurt

- 8 onzas (1 taza) sin grasa o de 1% sin fruta o hecho bajo en azúcar
- ½ taza helado de yogur sin grasa



Queso

- 1 onza - casi todos los quesos incluyendo:
 Del país
 muenster
 monterey jack
 suizo
 cottage cheese o requesón



Carne, Pescado, Pollo, Nueces

Carne, Pescado, Pollo

- 3 onzas de carne, carne molida, cerdo con poca grasa o jamón
- 3 onzas de pollo o pavo
- 3 onzas de pescado bacalao, salmón, tuna, trucha, mero, o tuna en lata
- 3 onzas langosta, camarones, almejas, cangrejo
- 3 onzas de jamón u otra carne de "sándwich"



Huevos, Nueces, Semillas

- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 1 onza de nueces, como:
 - almendras
 - pistachos
 - pecans
 - maní
- 1 onza semillas, como:
 - calabaza
 - girasol
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)

Panes, Granos y Cereales



Panes:

- 1 tajada de pan blanco, integral o de trigo
- 2 tajadas de pan bajo en calorías
- ½ pan de hot dog o de hamburguesa
- ½ bagel (1 onza)
- 1 bollito pequeño de pan
- ½ 6" diámetro de pan "pita"
- 1 tortilla de maíz de 6 pulgadas de diámetro

Cereales y Granos:

- 1 onza cereal frío (1/4 – 1 taza)
- ½ taza de cereal caliente (Ej. avena, maizena, crema de trigo)
- ½ taza de arroz cocido (no frito)
- ½ taza de pasta cocida
- 3 cucharadas de trigo

Grasas y Aceites

Grasas y Aceite

- 1 cucharadita mantequilla de barra
- 1 cucharadita margarina
- 1 cucharada margarina de dieta
- 1 cucharadita mayonesa
- 1 cucharada aderezo de ensalada

Grasas y Aceites

- 1 cucharadita de aceite de maíz, soya, o de girasol
- 1 cucharadita aceite de oliva, canola, o maní

Escoja de estos aceite cuando pueda!!



Meriendas:

- 8 galletas de animales
- 2 galletas de graham
- 2 galletas de soda
- 3 tazas de "popcorn" de dieta
- 6 galletas saladas pequeñas
- ¾ onzas de "pretzels"



Sección 7:

Ensayando la Obra de Teatro

**¡Ahora es el momento de repasar lo que hemos
aprendido y compartirlo con otros!**

¡Felicidades!

Los Ángeles de la Salud: Guión de Teatro para la Celebración

Adaptado del Curriculum "Snack Squad"

Se recomienda que le añadas tu propio contenido al libreto

Carlos: ¡Oye! Somos los Ángeles de la Salud

Niño 1: ¡Hmmpph!

Sara: Y estamos aquí buscando personas para que coman comidas saludables

Niño 2: ¡Yawn!

Barry: Come frutas y meriendas o snacks bajos en grasa

Niño 3: ¡Lo que sea!

Angélica: También estamos tratando de conseguir gente para que se ejercite más...

Lil Suave: Y dejen de ver TV y de jugar juegos de video todo el tiempo

Barry: O para aquellos como nosotros que nos acostamos en la cama a hablar por teléfonos por muchas horas.

Sara: Estamos aprendiendo acerca de cómo leer las etiquetas de nutrición y a escoger meriendas o snacks saludables en las bodegas

Niño 1: Yo no entiendo nada de lo que ustedes están hablando.

Carlos: ¡Aguanta! Creo que te lo deberíamos explicar mejor

Sara: Esta bien. Una merienda o snack puede ser algo saludable

Barry: Como una manzana, o algo no tan saludable como unas galletas. Todo depende de lo que tú elijas.

Niño 2: ¿Pero cuál es la diferencia? Una merienda es eso; una merienda. No importa cuan saludable sea.

Carlos: No hombre. Una merienda saludable te puede dar energía y te ayuda a crecer saludable

Sara: Comer snacks como frutas es algo bueno para ti, como los guineos

Barry: Y chinas (naranjas) y uvas. Estas no tienen mucha grasa ni calorías

Angélica: Y el azúcar en las frutas es natural y bueno para ti

Niño 3: ¡Ustedes creen que eso es fácil! ¿Que sucede cuando yo voy a la tienda o a la bodega y no hay frutas? ¿Qué es lo que compro entonces?

Carlos: ¡No lo malinterpretes! Solo porque estés en la tienda o bodega no significa que tú no puedas comprar algo saludable

Sara: Claro, solamente gira la bolsa y busca los valores nutritivos en sus etiquetas. Busca por productos que digan que tienen grasa total de 7 gramos o menos.

Barry: También compra jugos que digan 100% jugo de fruta

Niño 1: ¿Gramos de grasa? ¿100%? ¡Yo no entiendo hombre, esto parece ser muy complicado!

Carlos: ¿Tú quieres saber cuál es el verdadero enredo?

Niño 1: ¿Qué?

Carlos: Las meriendas que no son nutritivas te hacen engordar

Sara: te ponen bien lento

Barry: Y hacen que tu estomago te duela

Alexis: Y eso no es nada de bueno

Niño 2: Entiendo, pero sé que algunos de mis amigos no entendieron. ¿Que debería yo decirles?

Barry: Diles que lo intenten solo una vez. No les va a hacer daño tratarlo.

Sara: Siii, diles que lo intenten

Otros niños (todos juntos): Siii, me imagino que eso funcionara; Gracias Ángeles de la Salud.

Felicitaciones, haz
finalizado el programa

Sección 8:

¡Prepárate para Celebrar!