

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 Qué Comer
Saludable?

Sección 1: ¿Por qué comer saludable?

¿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)

Plan de la lección

Objetivos:

- Los estudiantes aprenderán sobre los efectos de los alimentos en nuestra vida diaria y a lo largo de nuestra vida.
- Los estudiantes serán educados y motivados a comer más saludable.

Herramientas/Documentos:

- Carta de presentación para los padres
- Hoja de consentimiento
- Examen de Los Ángeles de la Salud
- Honrando a Dios Cuidando tu Cuerpo que es el Tiempo de Dios
- Misión de Los Ángeles de la Salud

Antecedentes:

- La obesidad en los niños está en los niveles más altos todos los tiempos. Especialmente los niños de color tienen los niveles más altos de obesidad. La obesidad en la niñez puede causar obesidad y puede causar problemas de salud en la adultez, tales como, diabetes y problemas del corazón. Estudios enseñan que estas enfermedades pueden ser prevenidas comiendo saludable y haciendo ejercicios desde temprana edad.

Resumen de la Lesión:

Saludo a los participantes y sus padres

A- Pedir a cada participante que firmen y completen en la hoja de información para contactar a los participantes.

B- Pedir a cada padre que lean y firmen la hoja de consentimiento y dejen la hoja de bienvenida para que la lleven a su hogar.

No olvides; recoger las hojas de consentimiento de los padres.

1. Introducción- entregar las etiquetas y marcadores- una por cada estudiante. Pedir a cada niño que escriba su nombre y dibujen una foto de su fruta favorita o vegetal. Luego de recogerlas compártalo con el grupo.

Nota-Si los niños ya se conocen o al facilitador, no es necesaria la etiqueta.

2. Examen de Los Ángeles de la Salud- Pedirle a los jóvenes que tomen 10 minutos para completar el examen individualmente. Ayudar a los niños más jóvenes si es necesario.

3. Oración: “Honra a Dios con tu templo”

Pedir a un voluntario que lea la escritura del día

Discusión- Preguntarle a los jóvenes las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué tú piensas sobre la escritura?
 - b) ¿Por qué tú crees que es importante comer saludable?
 - c) ¿Qué tú crees que Dios quiere que tú hagas?
 - d) ¿Cómo puedes aplicar todo esto a tu vida diaria?
4. Resumen del programa
 - a) ¿Por qué estamos aprendiendo sobre nutrición y comer saludable?
 - b) ¿De qué se trata Los Ángeles de la Salud?
 - c) Visión de los Ángeles de la Salud
 - d) Discutir la importancia de la asistencia y el completar las asignaturas
 5. Oración de cierre/Oración para fuerza- pedir a un voluntario que lea la oración.

Puntos a destacar:

- Los niños tienen mucha información errónea sobre la nutrición. Asegúrate de anotar los mitos, creencias o percepciones que ellos tengan sobre las comidas y una nutrición saludable para que lo puedan incorporar en las futuras lecciones.
- Si el grupo no es muy cooperativo ofrece tus propias ideas y pregúntales lo que opinan. Quizás para algunos estudiantes tome un poco más de tiempo para que se sientan cómodos con hablar en grupo. Asegúrate de incluir a todos en la discusión inclusive los estudiantes tímidos.

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: RESPUESTAS

¿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.

- Guineo China (Naranja) _____ Mantecado
 _____ Bizcochitos Pretzels _____ Papitas
 Manís sin Sal _____ Galletas Ensalada de Frutas

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

- Jugo de China _____ Frutopia Agua
 _____ Te Frió Leche baja en grasa _____ Powerade
 _____ Limonada _____ Sunny Delight Jugo de Manzana

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

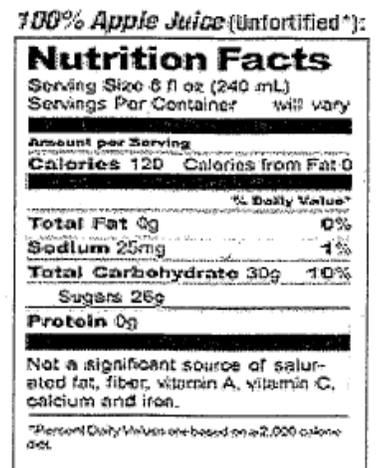
a.



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** 7 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

No hay respuesta correcta—Cuenta cuantos estudiantes responde a cada respuesta

7. Creo que es importante escoger meriendas saludables en las bodegas:
- a. Nunca
 - b. A veces
 - d. A menudo
 - d. Siempre

No hay respuesta correcta—Cuenta cuantos estudiantes responde a cada respuesta

8. Comerciales en la TV y anuncios en las bodegas afectan lo que yo escojo para comer:
- a. Cierto
 - b. Falso
 - b.

No hay respuesta correcta—Cuenta cuantos estudiantes responde a cada respuesta

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

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | e. _____ |
| b. _____ | f. _____ |
| c. _____ | g. _____ |
| d. _____ | 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!

Sección 2: ¡Escogiendo meriendas (snacks) saludables!

“Señor tu haz examinado mi corazón y me conoces muy bien.” (Salmos 139:1)

Plan de la lección

Objetivos:

Los estudiantes aprenderán:

- la importancia de comer saludable
- como leer la información nutricional de las etiquetas de comida
- a identificar y escoger meriendas saludables que estén disponibles en las bodegas de su vecindario.

Heramientas / folletos:

- Los Ángeles de la Salud están destinados a la grandeza
- Variedad de meriendas y bebidas disponibles en la bodega
- Meriendas saludables: Pretzels, pasas, popcorn bajo en grasa, etc.
- Meriendas no saludables: Dulces, papitas, galletas, etc.
- Folleto: “¿Puedes encontrar meriendas saludables en la bodega?”
- Folleto: “¿Que describe la etiqueta?”

Antecedentes:

- Las meriendas se han convertido en un estilo de vida, para los adultos y niños en norte América. Las meriendas pueden ser buenas para los niños si hacen una buena selección.
- La mayoría de las meriendas son altas en grasa, azúcar, calorías y sodio, y con el tiempo el consumo excesivo de estos, nos llevan a la obesidad y serios problemas de salud. Mediante la colaboración con dueños de bodegas y las escuelas, hemos descubierto que muchos niños comprar sus meriendas en las bodegas, y la mayoría de estas meriendas no son saludables.
- Los niños pueden hacer mejores elecciones de meriendas leyendo la información nutricional en las etiquetas de comida y escogiendo artículos que tengan 7 gramos en grasa o menos, eligiendo agua, jugo 100% naturales o leche baja en grasa como bebidas.

Puntos a destacar:

- Mejore las meriendas que consume y toma el tiempo para descubrir las mejores opciones disponible en el barrio y las preferencias étnicas de los niños.

*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!

Sección 3: ¡Escogiendo bebidas saludables!

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)

Plan de la lección

Objetivos:

- Los estudiantes aprenderán sobre la importancia de elegir bebidas saludables.
- Los estudiantes practicarán la lectura de etiquetas de comida
- Los estudiantes serán capaces de identificar la opción más saludable: leche baja en grasa en vez de leche entera, 100% jugo en lugar de jugos y agua en lugar de bebidas azucaradas.

Herramientas/ Folletos:

- Folleto: Los Ángeles de la Salud toman decisiones inteligentes.
- Folleto: ¿Cómo puedo escoger bebidas sabiamente?
- Saboreando diferentes tipos de leche: descremada, 1%, 2% y leche entera.
- Bebidas Saludables: jugo 100% natural, agua y leche baja en grasa.
- Las bebidas no saludables: sodas, jugos artificiales, leche entera, etc.
- Bebidas azucaradas-se pueden explicar utilizando botellas vacías de soda y añadiendo la cantidad de azúcar que se consume por botella.

Antecedentes:

- Las bebidas son olvidadas a menudo cuando se piensa en comer saludable, pero muchas bebidas contienen una gran cantidad de azúcar, grasa y calorías.
- La mejor bebida es el agua y la mayoría de las personas no obtienen suficiente.
- Otras bebidas saludables se pueden identificar al observar la etiqueta. Elige las bebidas que dicen "100% jugo natural". El jugo contiene una gran cantidad de vitaminas y antioxidantes que necesita su cuerpo para mantenerlo sano, pero también contiene una gran cantidad de azúcar. El jugo no debe ser un sustituto de las frutas enteras.
- La leche proporciona una gran cantidad de vitaminas importantes como el calcio y la vitamina D que hacen que sus huesos y dientes sean fuertes. Sin embargo, algunos tipos de leche tienen mucha grasa. Elija leche descremada o leche de 1% para obtener todos los beneficios sin grasa y sin calorías.

Resumen de la lesión:

- **Calentamiento**- pedir a los participantes que digan su nombre y que digan al grupo una cosa que aprendieron en el último encuentro.
- Pide a un voluntario que lea el folleto: Los Ángeles de la Salud toman decisiones correctas.

Puntos de discusión:

- o ¿Qué crees que significa esta escritura?
 - o ¿Se puede aplicar a un montón de cosas diferentes en la vida, como qué?
 - o ¿Cómo se aplica a los alimentos, las bebidas y la alimentación saludable?
- ¿Una bebida es una bebida, que tiene de importante?

Puntos a destacar:

o Las bebidas que no son saludables, como los alimentos poco saludables pueden tener mucha grasa, azúcar y calorías y esto puede contribuir a que se dañe tu cuerpo.

o ¿Conoce a alguien que tiene diabetes, enfermedades del corazón, o alguna otra enfermedad? Muchas de estas enfermedades se complican por consumir comidas y bebidas no saludables.

• Actividad saboreando diferentes tipos de leche

o Déle a cada niño la oportunidad de que pruebe la misma clase de leche.

- ♣ Pida que anote lo que le gusta y que use el folleto para adivinar el tipo de leche.

o Luego de cada estudiante deguste los diferentes tipos de leche siga los puntos de discusión:

- ♣ ¿Alguien podría decir la diferencia entre las leches?
- ♣ ¿Quién sabe qué clase de vitamina contiene?
- ♣ ¿Alguien adivino con éxito la actividad?
- ♣ Pues la mayoría de las personas que hacen esta actividad no puede decir la diferencia entre los distintos tipos de leche. Así que debes elegir una leche más saludable, ya que tiene casi el mismo sabor pero algunos tipos tienen grasa y calorías adicionales.

- **Actividad ¿Cuanto azúcar tiene tus bebidas?** Distribuir botellas de jugo de 100% natural, jugos artificiales, bebidas energéticas, agua y sodas. Pide a los niños que comparen la cantidad de azúcar que cada bebida contiene. Pídeles a los jóvenes que identifique las mejores opciones.
- Pida a un voluntario que lea la Oración a Dios para mantener mi cuerpo saludable.

Cabe hacer algunas observaciones:

- Muchos niños no beben leche sin sabor y en cambio toman leche de chocolate y otros sabores. Esté preparado para este mostrar la cantidad de azúcar y grasa de la leche azucarada o de sabores.

Para la próxima semana:

- La próxima semana vamos a estar hablando de lo que las compañías de comida chatarra hacen para que los jóvenes consuman sus alimentos poco saludables. Cuando esté viendo la TV o se encuentren en su camino a la escuela, preste atención a todos los anuncios de comida rápida que vean y escriban las que llamen su atención.

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.

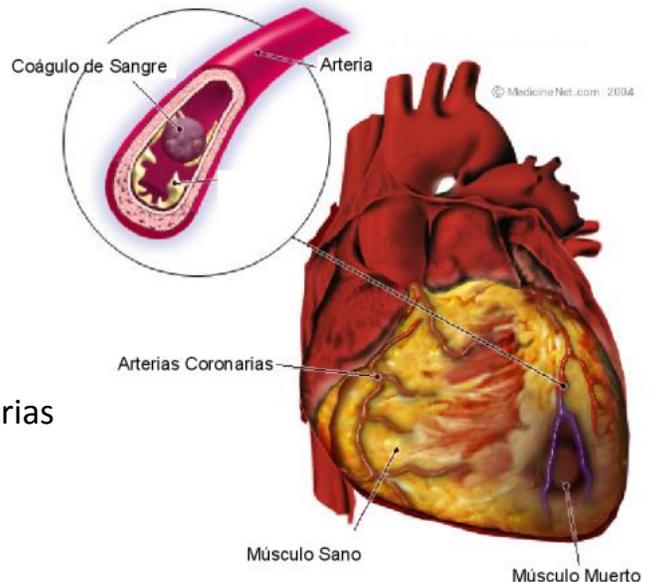
AMEN

¿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)

Sección 4: ¡Dile “no” a la publicidad de comida chatarra!

*“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.” (Tito2:11-12)*

Plan de la lección

Objetivos:

Los estudiantes aprenderán:

- las técnicas de mercadeo que muchas empresas de comida rápida usan para que los niños coman su comida chatarra.
- sobre lo que pueden hacer para ser consumidores educados.
- a difundir este mensaje como Los Ángeles de la Salud.

Herramientas / Folletos:

- Comercialización de alimentos y la obesidad infantil folleto de CCFC.
- Las estrategias de la publicidad de comida chatarra.

Antecedentes:

- Desde 1980, ha habido un aumento dramático en la obesidad de los niños estadounidenses. Los niños de color son los más afectados: 40% de los jóvenes afro-americanos e hispanos entre los 6-19 años de edad tienen sobrepeso o están en riesgo de tener sobrepeso.
- Los niños con sobrepeso tienen un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión, asma, depresión y baja autoestima.
- El comercio de las empresas de alimentos juega un papel importante en la epidemia de obesidad infantil. La comida chatarra está en todas partes. La mayor parte de los comerciales de TV durante los programas infantiles son de comida chatarra. Los restaurantes de comida rápida se gastan 3 mil millones de dólares al año en anuncios de televisión dirigidos a los niños. Las empresas de comida rápida, incluso usan la TV local, películas y juguetes para promover sus productos.
- En un ambiente lleno de comida chatarra, es muy importante educar a los jóvenes acerca de las tácticas utilizadas por las empresas de comida rápida. Esto hará que los jóvenes estén más conscientes de su entorno y los capacite para decirle “NO” a muchas señales que le piden que consuman comida chatarra poco saludable.

Resumen de la lección:

- **Calentamiento**- pedir a los participantes que digan su nombre y que digan al grupo una cosa que aprendieron en el último encuentro.

Escritura del día- Pedir a un voluntario que lea la escritura.

Puntos de discusión:

- ¿Que significa esta escritura para ti?
- ¿Como piensas que puede ser aplicada para comer saludablemente?
- La comida chatarra está en la TV, radio, juguetes, internet y en todo lugar.
- ¿Como crees que afecta lo que comes?

o Puntos de discusión:

- ¿Cuándo fue la última vez que vio comida chatarra anunciada en la TV? ¿Qué pasa con los anuncios de frutas o verduras?
- Vamos a hacer una actividad para comprobar la eficacia de los anuncios. Mantener una imagen de una cadena alimentaria y preguntar a los jóvenes el nombre de su lema, por ejemplo:
 - McDonald's "i'm lovin 'it/ "Me Encanta"
 - Subway- consumo fresco.
 - Taco Bell-Piense fuera del panecillo.
 - KFC-chuparse los dedos; bueno.
 - Burger King-se despierta con el rey.
 - White Castle-Lo que usted anhela.
 - Quiznos-mmmmm tostado!
 - Pizza Hut-se reúnen alrededor de las cosas buenas.
- Sin darse cuenta todos ustedes han oído estas frases y muchos de ustedes fueron capaces de identificarlos. Esto demuestra la eficacia de estos anuncios.
- ¿Dónde más puedes ver anuncios de comida rápida? Televisión, Internet, calles, etc.
- ¿Cómo te hace sentir? ¿Dan ganas de comer los alimentos que observamos en las fotos?
- Sin embargo, las compañías de alimentos usan tecnología para hacer que la comida se apetitosa, nunca se ve como en la vida real. ¿Y sabe usted la cantidad de grasa y calorías que hay en cada mordida?

- Dios quiere que estemos sanos. La comida chatarra y comida rápida hace que nos enfermemos con el tiempo. Así que presta atención a las empresas de comida rápida que están tratando de engañarnos y hacernos comprar alimentos poco saludables y recuerda decirle ¡no! a la tentación

Para la próxima semana: Piense en los anuncios que ven en la televisión y lo que puede hacer para ayudar a otros a resistir la tentación de consumir estos alimentos.

- Pida a un voluntario que lea la Oración a Dios para mantener mi cuerpo saludable.

¿Te son Familiares?



¿Puedes decir sus frases?



Sección 5:

¿Por qué debemos Comer el Desayuno?

Sección 5: ¿Por que Debemos Comer el Desayuno?

“Confía en el SEÑOR y haz el bien; establécete en la tierra y mantente fiel” (Salmo 37:3)

Plan de la lección

Objetivos:

Los estudiantes aprenderán:

- la práctica y la aplicación de sus conocimientos sobre la lectura de etiquetas, refrigerios saludables y bebidas.
- acerca de por qué el desayuno es importante.
- sobre los diferentes grupos alimenticios y cómo elegir un desayuno saludable, mediante la incorporación de al menos 3 grupos de alimentos.

Herramientas / Folletos:

- La escrita: Los Ángeles de la Salud Comen el Desayuno
- Folleto: Hoja de Trabajo Mi Pirámide

Antecedentes:

- El desayuno es el comienzo saludable del día el cual cada niño necesita. Después de ayunar durante la noche, los niños necesitan nutrientes para poder desempeñarse mejor en la escuela. Sin embargo, muchos niños no desayunan y muchos no eligen opciones saludables.
- Desayunos saludables pueden incluir cereales con leche baja en grasa y frutas, yogurt, granola, fruta, huevos y pan integral tostado, etc.
- Las comidas balanceadas son muy importantes para obtener todos los nutrientes diferentes que los niños en crecimiento necesitan. Mi Pirámide del USDA puede ayudar a orientarnos sobre cómo incorporar los alimentos de cada grupo de alimentos para cada comida.

Resumen de la Lección:

Calentamiento: Reparta marcadores y papel a cada niño. Pida a cada niño que escriba su nombre y haga un dibujo de su alimento favorito para el desayuno. Luego pídale que lo compartan con el grupo.

- **Folleto los Ángeles de la Salud Comen el Desayuno**

- o Pida voluntarios para leer las Escrituras
- o Pida a otro voluntario que lo explique en sus propias palabras.

Puntos de discusión:

- ♣ ¿Qué comiste para el desayuno? Si no comiste desayuno, ¿cómo te hizo sentir eso? ¿Cree usted que el desayuno estaba sano? Si es así ¿por qué le parece?
- ♣ ¿Por qué cree usted que el desayuno es importante? ¿Usted piensa que el nombre proviene de (romper un ayuno)?
- ♣ Consulte el folleto y pida a voluntarios que lean las diferentes secciones.

- **Folleto: Hoja de Trabajo Mi Pirámide:**

- o La pirámide alimentaria es una herramienta más, como la etiqueta de información nutricional que pueden ayudarnos a tomar decisiones saludables.
- o Comer una variedad de alimentos de todos los diferentes grupos de alimentos puede ayudarle a obtener todos los nutrientes que necesita para estar sano y fuerte.
- o ¿Cómo podemos aplicar esta idea al desayunar? Trate de incluir tantos grupos de alimentos como sea posible en cada comida.

- **Para la próxima semana:**

- o Trate de hacer su desayuno saludable esta semana incorporando diferentes grupos de alimentos como sea posible. Por ejemplo, elija pan integral en vez de pan blanco y endulza tu desayuno con frutas.

¡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
<p>_____</p>	<p>Granos</p>	<p>Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales.</p>	<p>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)</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>equivalente en onzas</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Verduras</p>	<p>Trate de consumir verduras de los distintos subgrupos todos los días.</p>	<p>2 ½ tazas Subgrupos: verde oscuro, naranja, con almidón, frijoles y guisantes secos, otras verduras</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>tazas</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Frutas</p>	<p>Haga que la mayoría de las opciones sean frutas en lugar de jugos.</p>	<p>1 ½ tazas</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>tazas</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Productos Lácteos</p>	<p>Elija productos descremados o de bajo contenido graso con mayor frecuencia.</p>	<p>3 tazas (1 ½ onza de queso = 1 taza de leche)</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>tazas</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Carnes y Frijoles</p>	<p>Elija carnes y aves magras. Varie sus opciones con más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.</p>	<p>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/mani, ½ onza de frutos secos ó ¼ taza de guisantes secos)</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>*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.</p>	<p>equivalente en onzas</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Actividad Física</p>	<p>Incorpore más actividad física en su rutina diaria en el hogar y en el trabajo.</p>	<p>Por lo menos 30 minutos de actividad moderada a intensa por día, 10 minutos o más cada vez.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>minutos</p>

¿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)

Sección 6: Se un agente de cambio

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

(1 Corintios 10:13)

Plan de la lección

Objetivos:

- Los estudiantes practican la aplicación de sus conocimientos de lectura sobre etiquetas, la pirámide alimentaria y la elección de alimentos saludables para otras comidas y los ajustes necesarios.
- Los jóvenes ponen en práctica el cómo llevar el mensaje a sus hogares, escuelas, bodegas de barrio y la comunidad.

Herramientas / Folletos:

- Folleto: Mi planificador de Plato
- Folleto: Los Ángeles de la Salud “Porciones”

Antecedentes:

- Los jóvenes han aprendido mucho acerca de la nutrición y la alimentación saludable. Ha llegado el momento, para mostrarles a aplicar este conocimiento y así movilizar el cambio en sus comunidades. En esta sección vamos a trabajar juntos para encontrar maneras, para lograr un cambio y poner juntos los siguientes pasos de cómo hacer esto.

Resumen de la lección

- **Calentamiento:** Motive a los participantes a decir su nombre y decir que aprendieron la semana pasada.

Discusión

- ¿Qué hemos aprendido hasta ahora como miembros de los Ángeles de la Salud? (Ejemplo: como leer las etiquetas de comida, como elegir meriendas y bebidas saludables, desayunos saludables y grupos básicos de alimentos, etc.)
- ¿Quién recuerda lo importante de comer saludable? (para sentirse mejor, para prevenir enfermedades, para crecer más fuerte, para salir bien en la escuela, para honrar a Dios, Etc.).

- ¿Quién recuerda la misión de Los Ángeles de la Salud?
- ¿Qué podemos hacer con esta información? ¿Cómo podemos ayudar a otros, a comer saludable?
- ¿Qué puedes hacer en tu hogar? Como los Ángeles llave el mensaje de salud a tu hogar. ¿Qué tipo de alimentos comes en tu hogar? ¿Tus padres cocinan o compran comida rápida? Comparte la información que haz aprendido sobre comida rápida con tus padres.
- Si cocinan, tomen porciones balanceadas usando el folleto de porciones. Usa el folleto de mi planificador de plato. Mitad de tu plato debe ser vegetales, un cuarto de grano y el resto carnes magras y frijoles, etc. Esta no es la manera que muchos nos alimentamos, pero es algo en que tenemos que trabajar, no va a ser algo fácil pero hará tus cenas más saludables.
- ¿Que puedes hacer en la escuela? ¿Como es la comida en la escuela? Si hay algo que no te gusta puedes decirlo. Habla con tus profesores y directores para ver como se puede mejorar la comida.
- ¿Que puedes hacer en tu comunidad? Hablar con los dueños de bodegas en tu vecindario, de lo que haz aprendido en este programa. Motívalos a ofrecer alimentos más saludables como frutas frescas, papitas horneadas, pretzels, low-fat yogurt, leche Baja en grasa, Jugo 100% naturales y agua.
- Practica todas estas y otras ideas que los jóvenes les gustaría usar para crear cambios en su comunidad.

Puntos a destacar:

Esta lección incluye mucha discusión y muchos tópicos. Deje que la discusión siga los intereses de los participantes y utiliza los folletos de las clases anteriores para la conversación.

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima

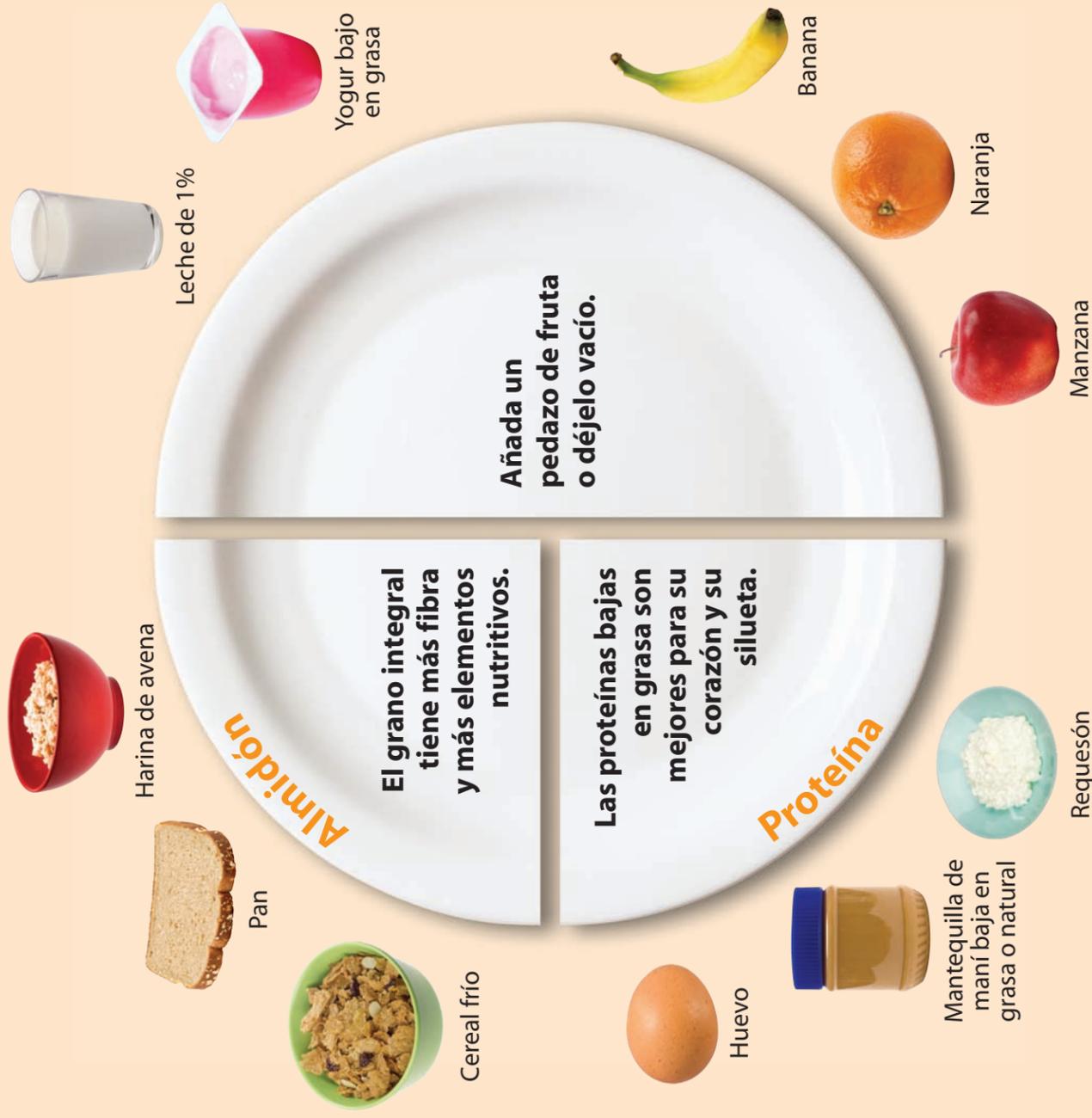


El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

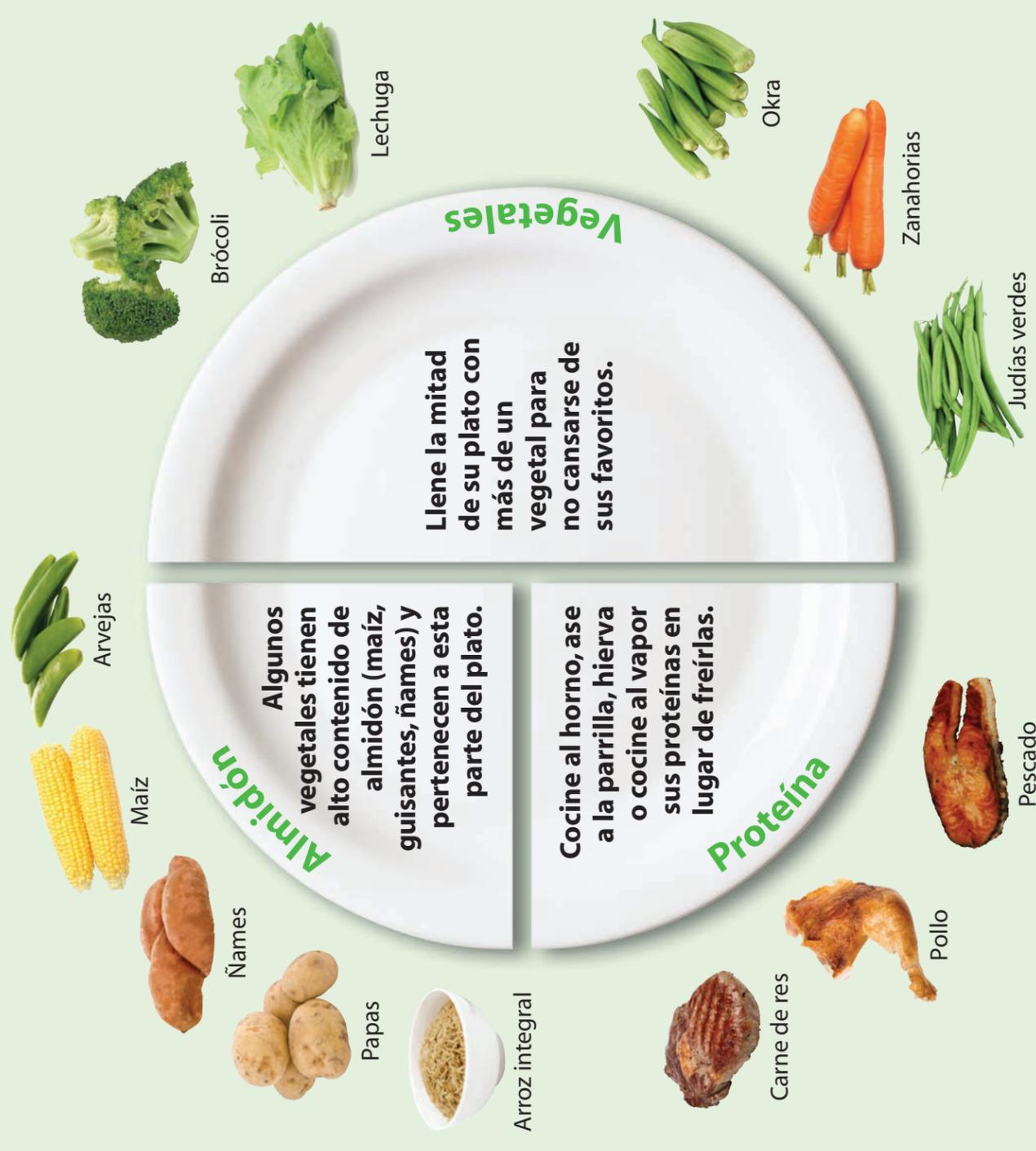


Planifiquemos su comida

Desayuno



Almuerzo/Cena



Importante: Sólo use la mitad de su plato: 1/4 de proteína y 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!

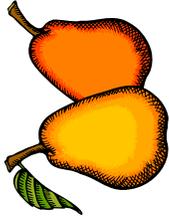
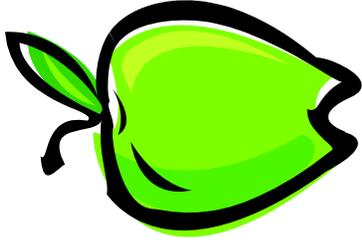
La porción que usted come es tan importante para su salud como lo que come.

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

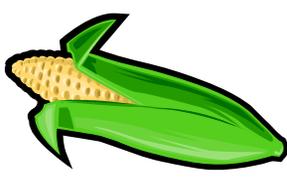
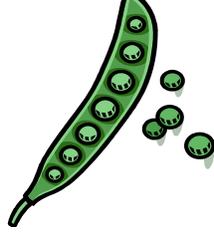
Frutas

- 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



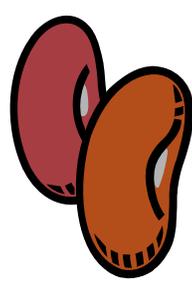
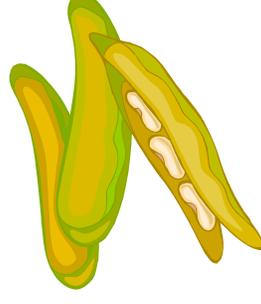
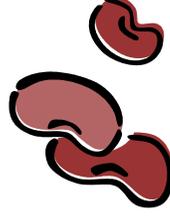
Vegetales con Almidón:

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



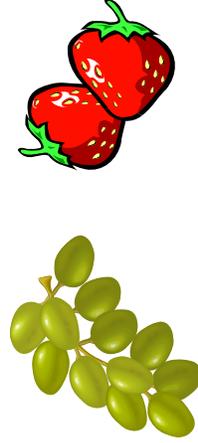
Frutas

- 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:

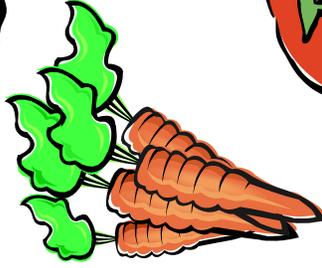
- ½ taza habichuelas
- ½ taza gandules cocinados
- ½ taza lentejas cocidas



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



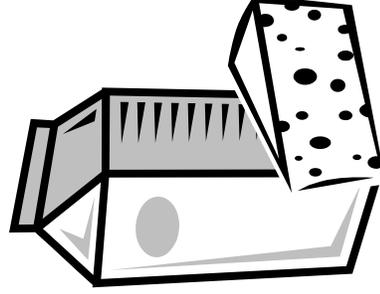
Yogurt

- 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 de 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!

Sección 7: Ensayando la Obra de Teatro

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

¡Felicidades!

Plan de la lección

Objetivos:

- Los estudiantes harán un resumen de lo que han aprendido.
- Los jóvenes presentarán lo que han aprendido mediante la obra de teatro de los Ángeles de la Salud.

Herramientas / Folletos:

- Libreto: Los Ángeles de la Salud

Antecedentes:

- Esta sesión se centrará en recordar y reforzar todo lo que los jóvenes han aprendido y la presentación de esta obra en la iglesia a sus padres, compañeros y otros miembros de la congregación.

Resumen de la lección:

Calentamiento- Motive a los participantes a decir su nombre y decir al grupo una cosa que han aprendido en las últimas sesiones del programa y una cosa que han hecho desde entonces.

- Asignar funciones y personajes al grupo para que empiecen a practicar el libreto. Recuerda añádeles emoción y sabor a la obra. La obra tiene 9 Personajes: 6 miembros de Los Ángeles de la Salud y otros 3 niños. Invite a los miembros de la iglesia a celebrar- mientras que los participantes harán una invitación a sus familiares y amigos.

Puntos a destacar:

Asegúrese de asignar suplentes para todas las funciones, por que alguien puede estar ausente el día de la obra de teatro.

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: ¡Hmmpmpph!

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.

Sección 8:

¡Prepárate para Celebrar!

Sección 8: ¡Prepárate para Celebrar!

Felicitaciones, haz finalizado el programa

Plan de la lección

Objetivos:

- Presentar lo que han aprendido
- Los estudiantes serán premiados con certificados y otros regalos por completar el programa

Herramientas/ Folletos:

- Certificado de participación de Los Ángeles de la Salud
- Premios, bolsas y camisas de Los Ángeles de la Salud

Plan de lección:

- Recibir a todos
- Prepara una lectura de premiación para presentar los certificados a los estudiantes. Por ejemplo:
 - Compromiso de Los Ángeles de la Salud- *Ahora que eres parte de Los Ángeles de la Salud tienes nuevas responsabilidades para llevar mensajes de salud de parte de Dios, por eso antes de convertirte en miembro oficialmente deben estar dispuestos a tomar esa misión. ¿Estás dispuesto a tomar esta misión? De ser así repite el compromiso Los Ángeles de la Salud después de mi: “Como miembro de Los Ángeles de la Salud me comprometo a honrar a Dios con mi templo y llevar a cabo la misión de los Ángeles de la Salud. Me comprometo a elegir meriendas y bebidas saludables y llevar a mi familia y amigos en el camino correcto, para que podamos estar saludable.”*
- Presentar certificados y premios
- Si va proveer refrigerios o comida, explicar como la comida de este evento es saludable
- Tome asiento y comparta con el grupo

Punto para anotar:

- La comida saludable puede ser no muy atractiva para todos los jóvenes que están acostumbrados a los alimentos fritos. Anímalos a intentar y a recordar que la exposición es el primer paso hacia un cambio.

Felicitaciones, haz
finalizado el programa