Nuestra Familia Sana
Programa de Educadores Comunitarios

Plan de Estudio
Programa de Educación de Nutrición

Nuestra Familia Sana

Desarrollado por:

Grisel Trejo, MPH[1]

Timothy D. Howard, PhD[1]

Sara A. Quandt, PhD[1]

Thomas A. Arcury, PhD[1]

DaKysha Moore, PhD[2]

Joanne C. Sandberg, PhD[1]

1, Wake Forest School of Medicine
Winston-Salem, NC 27157

2, John R. and Kathy R. Hairston College of Health and Human Sciences
North Carolina Agricultural and Technical State University
Greensboro, NC 27411

Este material se basa en el trabajo apoyado por la Fundación Nacional de Ciencias Grant # 1612616
Todas las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Fundación Nacional de Ciencias.

Para información contacte a:

Joanne C. Sandberg, PhD
Wake Forest School of Medicine
Medical Center Boulevard
Winston-Salem, NC 27157
336-716-4308
jsandber@wakehealth.edu

Copyright 2021
Wake Forest School of Medicine

Citación sugerida: Trejo G, Howard T, Quandt SA, Arcury TA, Moore D, Sandberg JC. Nuestra Familia Sana: Lay Educator Program. Environmental and Genomics Education Program Lesson 4 Plan Spanish. Winston-Salem, NC: Wake Forest School of Medicine, 2021.

Plan de estudio

Lección 4

Lección	**Nutrición**
Duración	45-60 minutos
Objetivo	Al finalizar la lección, los participantes podrán: 1. Describir las diferencias entre el azúcar natural y el azúcar añadida 2. Explicar la importancia del sodio en la dieta 3. Explicar la importancia de las grasas en la dieta 4. Describir los efectos en la salud por el exceso de azúcares añadidas, sal/sodio y por una dieta alta en grasas 5. Discutir cómo los genes y el estilo de vida pueden afectar el riesgo de que una persona desarrolle una enfermedad 6. Describir maneras de reducir el consumo de sal, azúcar y grasa
Materiales	Tenga todos los materiales listos antes de la lección 1. Tableta con video sobre la nutrición 2. Rotafolio de nutrición 3. Rompecabezas 4. Tubos de azúcar con sus respectivas imágenes 5. Paquete para el participante 6. Plumas

Comienzo

Evaluación

- ¿Cómo describiría una dieta saludable?

Actividad

- Muestre el video sobre la nutrición en la tableta.

Información básica

Azúcares

Pregunta de transición

- Durante el video, Elena trajo una bebida de naranja para Juanito, pero a Carolina le preocupaba que Juanito la bebiera. ¿Por qué estaba Carolina preocupada por la bebida de naranja?

Rotafolio

- Dígale a los participantes que le gustaría hablar sobre el azúcar en nuestras dietas. Repase la sección del rotafolio *"¿Son Todos los Tipos de Azúcares Iguales?*"

Actividad

- Muestre a los participantes los tubos que contienen diferentes cantidades de azúcar. Muéstreles también las fotos de botella de refresco/soda, lata de refresco/soda, manzana, 100% jugo de manzana, bebida de frutas Hi-C, cereal azucarado, cereal sin azúcar, galletas, barra de chocolate de leche. Explique que cada tubo representa la cantidad de azúcar que contiene cada cosa.
    - Pídales que piensen en el contenido de azúcar de cada uno de los artículos y ponga el tubo de azúcar que representa cada cosa.
    - Corrija cualquier par que no hayan puesto correctamente.
    - Dígale a los participantes que el límite diario de azúcar añadida para una mujer es de 6 cucharaditas o 25 gramos. El limite diario para un hombre es 9 cucharaditas o 36 gramos. Muéstreles el tubo de azúcar de soda. Una lata de refresco regular de 12 onzas contiene 10 cucharaditas de azúcar, es alto en calorías y no tiene valor nutricional.

- Retire todos los tubos de azúcar y conserve solo los tubos de la bebida de frutas Hi-C y el de 100% jugo de manzana.
    - Muestre a los participantes el tubo de azúcar con 100% jugo de manzana y explique que los productos etiquetados con jugo de fruta están hechos de jugo 100% real. Estos jugos de frutas tienen una gran cantidad de azúcar natural.
    - Muestre a los participantes el tubo de azúcar de la bebida de fruta Hi-C y explique que las bebidas de fruta están hechas para parecerse a un jugo. Estos han añadido azúcar, agua y otros sabores. Los productos etiquetados como "hechos con jugo real" no son jugo 100% de fruta.

Sal/sodio

Pregunta de transición

- Carolina compró pistachos para que comieran Jorge y Carlos mientras hacían los preparativos de la fiesta. ¿Por qué Jorge y Carlos comían pistachos en lugar de papitas?

Rotafolio

- Pase a la sección "*¿Dónde se Esconde la Sal?"* para enseñar sobre la sal y el sodio.

Grasas

Pregunta de transición

- Mientras preparaban la comida, Carolina le dijo a Elena que ya no usaba la manteca para cocinar. ¿Por qué Carolina ya no usa la manteca para cocinar?

Rotafolio

- Repase la página *"¿Son Todas las Grasas Iguales?"* con los participantes

Efectos en la salud

Pregunta de transición

- ¿Sabe sobre algunos problemas de salud asociados con una dieta alta en azúcar, sal y grasas?

Rotafolio

- Repase la sección *"¿Cómo Puede una Dieta Poco Saludable Afectar a la Salud?*"

Aprendiendo ciencias

Pregunta de transición

- Carolina le dice a su mamá que quiere un estilo de vida saludable para Juanito porque su papá tenía muchos problemas de salud. ¿Por qué un estilo de vida saludable podría reducir el riesgo de Juanito de desarrollar algunos problemas de salud?

Rotafolio

- Repase la sección del rotafolio *"¿Qué Es el Riesgo?"*

Actividad

- Muestre a los participantes las piezas del rompecabezas. Pídales que armen el rompecabezas. A medida que los participantes colocan cada pieza del rompecabezas, pídales que le diga por qué esa pieza desempeña un papel importante en el riesgo de una enfermedad.
    - Herencia: Los hijos heredan genes de ambos padres. Los hijos pueden heredar diferentes formas de genes que aumenta el riesgo a desarrollar una enfermedad.
    - Cosas a las que estamos expuestos: algunos productos químicos y sustancias en nuestro entorno podrían aumentar el riesgo de enfermedades.
    - Comportamientos: Los comportamientos pueden aumentar o disminuir el riesgo de enfermedades.

Cambiando hábitos

Pregunta de transición

- Durante el video, está la frase "para una sana vida, evita la sal, azúcar, y grasa en tu comida." ¿Cuáles son algunos pasos simples que puede tomar para reducir su consumo de sal, azúcar y grasas?

Rotafolio

- Repase la sección "*Sea Selectivo.*"

Nota: Al finalizar la lección, vea si hay alguna pregunta. No las responda si no sabe la respuesta. Dígales que tratara de buscar las respuestas. De las gracias y entregue el paquete de esta lección. Programe la próxima sesión. **Recoja todo el material que se usó durante la sesión.**