

¡JUNTOS NOS MOVEMOS!

Suplemento

Padres e hijos practicando la alimentación balanceada



Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Servicios y Recursos de la Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de un total otorgado de \$625,000 con 0% financiado con recursos no gubernamentales. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan las ideas oficiales o el respaldo de HRSA, HHS, o el gobierno de los Estados Unidos. Para más información visite HRSA.gov.

TABLA DE CONTENIDOS

¿Qué es el suplemento a la capacitación Juntos Nos Movemos?

¿Para quién es el suplemento?

¿Cómo se debería usar el suplemento?

Descripción de los materiales

Actividad #1

Actividad #2

Actividad #3

Actividad para hacer en casa: Juegos de cartas

¿QUÉ ES EL SUPLEMENTO A LA CAPACITACIÓN JUNTOS NOS MOVEMOS?

Esta capacitación es un suplemento al currículo Juntos Nos Movemos, el cual anima a los miembros de la familia a trabajar en conjunto para prevenir la obesidad infantil. Mientras “Juntos” se centra en el ejercicio, estas actividades se centran en la nutrición.

Los promotores o el personal de alcance de los centros de salud, y los trabajadores de servicios familiares en los Centros Head Start para Migrantes y Trabajadores de Temporada, se capacitarán con el suplemento y, a su vez, compartirán lo que aprendieron con los padres.

¿PARA QUIÉN ES EL SUPLEMENTO?

El suplemento se ha diseñado para trabajadores agrícolas que son padres de niños. Los padres también pueden realizar algunas de estas actividades, como los juegos de cartas, con sus hijos para darles a conocer buenas prácticas de nutrición en etapas tempranas.

¿CÓMO SE DEBERÍA USAR EL SUPLEMENTO?

El suplemento está compuesto de tres actividades que se deben realizar en clase y un juego de cartas para llevar a casa. Se pueden usar las actividades en conjunto, o separadamente en una serie de lecciones. Cada actividad aborda un aspecto diferente de la alimentación sana: Actividad #1 enseña a los participantes a balancear sus comidas, la Actividad #2 les enseña cómo medir porciones sanas de diferentes comidas, la Actividad #3 les ayuda a incorporar estos conceptos en la planificación de comidas y un juego de cartas (que se puede llevar a casa) les ayuda a conceptualizar una lista de compras balanceada.

DESCRIPCIÓN DE LOS MATERIALES

1. *Diagrama “Mi comida balanceada”*: Una gráfica que ilustra una comida balanceada arreglada en el plato--es decir, la mitad del plato está lleno de frutas y verduras, un cuarto del plato está lleno de proteína, y un cuarto está lleno de carbohidratos. El diagrama también contiene recomendaciones para elegir las opciones más saludables dentro de estos grupos de alimentos, como arroz integral en vez de arroz blanco y pollo magro o carne de pavo molida en vez de carne roja.
2. *Diagrama “Mis porciones saludables”*: Una gráfica que utiliza las partes de la mano para demostrar el tamaño apropiado de una porción para cada grupo de alimentos. El puño (aproximadamente 1 taza) representa el tamaño de una porción de frutas o verduras. La mano ahuecada (aproximadamente media taza) representa el tamaño de una porción de cereales. La palma (aproximadamente 3 onzas) representa el tamaño de una porción de proteínas. El pulgar (aproximadamente 2 cucharadas) representa el tamaño de una porción de proteínas grasosas, como mantequilla de maní y queso. Y la yema del dedo (aproximadamente 1 cucharada) representa el tamaño de una porción de aceites u otras grasas. El diagrama ilustra estas partes de la mano, y explica qué grupos de alimentos se pueden medir con ellas.
3. *Recetario ilustrado “Alimentando a mi familia agrícola”*: El recetario contiene ejemplos de comidas balanceadas que son culturalmente apropiadas. Las comidas están arregladas en los platos de la manera que se describe en el *Diagrama de una comida balanceada*, para mostrar que son balanceadas. El recetario también contiene consejos generales para la alimentación sana y espacios para que los participantes escriban sus propias recetas balanceadas.
4. *Juegos de cartas “Comidas balanceadas”*: Una baraja de cartas. Las cartas tienen “palos,” pero en vez de corazones o espadas, los palos son los diferentes grupos de alimentos. Cada palo/grupo de alimentos tiene un color correspondiente. Las diferentes cartas en cada palo representan comidas diferentes. Se pueden jugar varios juegos con esta baraja, como rummy, irte a pescar y memoria.

ROMPEHIELOS

(5 minutos)

Opción #1: “Masajes para la alimentación sana”

Los participantes se arreglan en una línea o en un círculo. Cada persona inventa un movimiento de masaje que imita la preparación de una comida sana. Algunos ejemplos son hachar la espalda con la mano como si estuviera picando zanahorias, pasar la mano por la espalda como si estuviera lavando frutas o apretar los hombros como si estuviera secando una lechuga.

NOTA: Sólo se debe realizar este rompehielos si los participantes se sienten muy cómodos uno con el otro, y los participantes pueden optar por no hacerlo.

Opción #2: “Juego de memoria para la alimentación sana”

Los participantes se arreglan en una línea o un círculo. Cada participante dice su nombre, y después hace un gesto que imita la preparación de una comida sana, como picar zanahorias, cortar cebollas o lavar tomates. Los siguientes participantes tienen que hacer todos los gestos anteriores, además de su propio gesto.

ACTIVIDAD #1: COMIDAS BALANCEADAS

Objetivos: Al final de esta sesión, los participantes podrán identificar los componentes de una comida balanceada y entenderán cómo incorporar comidas sanas en su dieta familiar.

Tiempo sugerido: 35 minutos

Materiales: marcadores, papel de rotafolio, platos desechables, *Diagrama “Mi comida balanceada”* en el rotafolio y hojas con el diagrama para repartir

PREPARACIÓN

Antes de realizar la actividad, el facilitador debe imprimir suficientes diagramas para todos los participantes y arreglar los demás materiales.

PRIMERA PARTE: DISCUSIÓN

(10 minutos)

El facilitador dirige **una discusión en grupo grande** sobre las siguientes preguntas. **Escribe** las respuestas en el papel de rotafolio.

- ¿Qué es una comida balanceada?
- ¿Por qué son importantes las comidas balanceadas?
- ¿Qué dificultades tendría para balancear sus comidas?

Después, el facilitador divide a los participantes en **grupos pequeños** y pide que **discutan** las siguientes preguntas:

- ¿Qué comidas entusiasman a sus hijos?
- ¿Cuáles son algunas comidas favoritas de sus hijos?
- ¿Cómo es una comida balanceada para su familia?

SEGUNDA PARTE: ACTIVIDAD DE PROCESAMIENTO

(10 minutos)

El facilitador **reparte** platos desechables a todos los participantes y pide que cada quien **dibuje** una comida favorita de su familia en el plato, animándoles a dibujar e ilustrar.

Después de que los participantes han dibujado sus comidas, el facilitador pide **voluntarios para compartir** con el resto del grupo.

TERCERA PARTE: INFORMACIÓN

(5 minutos)

Después de que los participantes han compartido sus dibujos, el facilitador **expone** el *Diagrama “Mi comida balanceada”* y **comparte** la siguiente información:

- Comer una “comida balanceada” significa comer cantidades diferentes de diferentes alimentos, para que su cuerpo reciba la mejor combinación de nutrientes.
- Puede balancear una comida al analizar cuánto espacio cada alimento ocupa en el plato.
- Las frutas y verduras deben ocupar la mitad del plato.
- Los cereales deben ocupar un cuarto del plato.
- Las proteínas deben ocupar un cuarto del plato.
- Los lácteos son una pequeña porción al lado.

CUARTA PARTE: DISCUSIÓN DE CIERRE

(10 minutos)

Después de que el facilitador ha compartido esa información, dirige a los participantes a **mirar** otra vez los dibujos que hicieron en los platos desechables. Los participantes **discuten** las siguientes preguntas en grupo grande:

- ¿Qué hay en su plato que ya forma parte de una comida balanceada?
- ¿Cómo se puede modificar lo que hay en su plato para balancear mejor su comida?
- Hagan memoria de las dificultades que uno podría tener al intentar balancear sus comidas. (Aquí el facilitador puede hacer referencia a sus notas en el rotafolio.) ¿Cómo podríamos superar esos retos?

El facilitador anima a los participantes a solucionar estos problemas en conjunto.

ACTIVIDAD #2: PORCIONES SALUDABLES

Objetivos: Al final de esta sesión, los participantes podrán **definir** una porción y **medir** porciones saludables de alimentos de diferentes grupos usando las diferentes partes de su mano.

Tiempo sugerido: 45 minutos.

Materiales:

- Dibujos de platos de la Actividad #1 o imágenes de comidas típicas de su comunidad
- Hoja de “*Mis porciones saludables*”
- Letreros que representen las diferentes partes de la mano.

PREPARACIÓN

Si está haciendo esta actividad por separado de la Actividad # 1, tómese un tiempo antes de la lección para buscar e imprimir fotografías de comidas típicas de su comunidad. Trate de elegir alimentos dispuestos en platos para que los participantes puedan ver los diferentes componentes.

También antes de la lección, haga letreros que representen las diferentes partes de la mano que usa para porcionar la comida. Si todos los participantes pueden leer y escribir cómodamente, puede optar por escribir los nombres de las partes de la mano en lugar de dibujarlas.

PRIMERA PARTE: ACTIVIDAD INICIAL

“Midiendo con su cuerpo”

(5 minutos)

El facilitador **divide** a los participantes en dos equipos y los **dirige a pararse** en lados opuestos del salón. Luego indica una parte del cuerpo, como el pie, la mano o el brazo, o todo el cuerpo. En sus equipos, los participantes deben medir la longitud del aula utilizando esa parte del cuerpo. Después de hacerlo, los dos equipos comparan sus medidas.

Cuando los participantes han terminado, el facilitador hace las siguientes preguntas:

- ¿Qué hicimos en esta actividad?
- ¿Qué es lo difícil de medir con su cuerpo? ¿Qué es fácil?
- ¿Con qué parte del cuerpo le resultó más fácil medir? ¿Por qué? ¿Cambiaría su respuesta si se le pidiera que midiera algo más?
- ¿Qué más mide usando su cuerpo?

SEGUNDA PARTE: DISCUSIÓN EN GRUPO

(15 minutos)

El facilitador indica a los participantes que se **sienten** y **le hace al grupo las siguientes preguntas**:

- ¿Qué es una porción?
- ¿Por qué son importantes las porciones?

El grupo **discute** durante 5-7 minutos. El facilitador comparte la siguiente información sobre las porciones, si no surge de forma natural en la discusión:

- “Porción”: la cantidad de cierto alimento que ingiere al mismo tiempo.
- A menudo, la cantidad que *debemos* comer de una vez es diferente de la cantidad que *realmente* comemos.

El facilitador luego indica a los participantes que **miren** los *dibujos de sus platos* de la Actividad # 1 (o las imágenes de comidas típicas, si hacen la actividad por separado). Se **dividen** los participantes en parejas.

Los participantes **discuten** las siguientes preguntas en parejas:

- ¿Qué alimentos o grupos de alimentos en su imagen tienen porciones más grandes? ¿Cuáles tienen porciones más pequeñas?
- ¿Cómo mide sus porciones ahora? ¿Qué herramienta o método usa?

El facilitador solicita **1-2 voluntarios para compartir sus respuestas** a estas preguntas con el resto del grupo.

TERCERA PARTE: INFORMACIÓN

“Midiendo porciones con la mano”

(10 minutos)

Una vez que los voluntarios han respondido estas preguntas, el facilitador **muestra** el diagrama *“Mis porciones saludables”* en el rotafolio y **presenta** la siguiente información:

- Vamos a aprender una forma de medir porciones saludables de diferentes alimentos usando las diferentes partes de su mano.
- Puño cerrado: se utiliza para medir frutas y verduras. Es aproximadamente 1 taza.
- Mano ahuecada: se utiliza para medir granos como maíz, arroz y pasta, así como frijoles y nueces. Es aproximadamente media taza.
- Palma: se utiliza para medir proteínas como pollo, ternera y cerdo. Son aproximadamente 3 onzas.
- Pulgar: se utiliza para medir proteínas grasas como el queso y la mantequilla de maní. Son aproximadamente 2 cucharadas.
- Yema del dedo: se utiliza para medir grasas, como aceite, mantequilla y mayonesa. Es aproximadamente 1 cucharada.

Luego, el facilitador dirige una breve **discusión** (5 minutos) sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué muestra el diagrama?
- ¿Qué opina de esas porciones? ¿Le parecen grandes? ¿Pequeñas?
- ¿Cuándo podría ser útil usar la mano para medir porciones, en comparación con el diagrama del plato? (Por ejemplo, cuando está comiendo un bocadillo o no está comiendo de un plato).

CUARTA PARTE: ACTIVIDAD DE PROCESAMIENTO

“Relevo de porciones saludables”

(7 minutos)

El facilitador cuelga carteles que representan las diferentes partes de la mano al otro lado del salón. El facilitador **divide** a los participantes en grupos y le pide a cada equipo **que se coloquen formando una línea**.

El facilitador **menciona en voz alta** un alimento de la lista a continuación. Uno a uno, los participantes de cada equipo determinan qué parte de la mano usarían para medir una porción saludable de ese alimento. Los participantes **corren hacia el letrero** con esa parte de la mano, **lo tocan, y luego le pasan el turno** a un miembro del equipo.

El facilitador dice en voz alta otro alimento y los participantes repiten el ejercicio. El facilitador continúa mencionando los alimentos hasta que todos los miembros de los equipos hayan participado. El primer equipo en terminar gana.

Alimentos:

- Manzana
- Arroz
- Lechuga
- Mantequilla de maní
- Cebolla
- Pollo a la parrilla
- Plátano
- Mayonesa
- Tortilla
- Ensalada de papa (ensalada rusa)
- Queso
- Mantequilla
- Tomate
- Pera
- Filete de res
- Repollo
- Frijoles

QUINTA PARTE: DISCUSIÓN DE CIERRE

(7-10 minutos, dependiendo del tiempo disponible)

Después de que los participantes se hayan sentado nuevamente, el facilitador les vuelve a **pedir que miren** sus *dibujos de sus platos* o *imágenes de comidas típicas* y **le hace al grupo las siguientes preguntas**, como discusión de cierre:

- ¿De qué estamos comiendo porciones saludables?
- ¿Qué cambios podemos hacer en nuestras porciones para hacerlas más saludables?

- ¿Qué retos podemos encontrar al dividir la comida en porciones?

Para la última pregunta, el facilitador anima al grupo a resolver problemas y sugiere formas de ayudarse mutuamente a superar estos retos.

ACTIVIDAD #3: RECETAS BALANCEADAS

Objetivos: Al final de esta sesión, los participantes podrán identificar correctamente los diferentes grupos de alimentos incluidos en sus recetas o comidas favoritas. También podrán sustituir ingredientes más saludables en recetas para mejorar el valor nutricional de una comida.

Tiempo sugerido: 30 minutos.

Materiales: papel de rotafolio, marcador(es), papel de escribir, bolígrafos o lápices, recetario “*Alimentando a mi familia agrícola*”

PRIMERA PARTE: DISCUSIÓN EN GRUPO

(15 minutos)

El facilitador le hace al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son sus platos favoritos para comer o preparar?
- ¿Cuáles son sus platos favoritos para comer o preparar en ocasiones especiales?

El facilitador permite que los participantes se turnen para compartir sus respuestas y las **escribe** en papel de rotafolio.

SEGUNDA PARTE: ACTIVIDAD DE PROCESAMIENTO

(10 minutos)

Después de la discusión , el **facilitador** divide a los participantes en dos grupos, **selecciona** dos de los platos favoritos mencionados anteriormente y **asigna** uno a cada grupo.

El facilitador pide a los grupos que **discutan** las siguientes preguntas y pide a un voluntario de cada grupo que **escriba** las respuestas de su grupo. El facilitador proporciona a cada voluntario papel para escribir y un bolígrafo o lápiz.

- ¿Qué pasos seguiría para preparar este plato? Incluya los ingredientes necesarios y ponga los pasos en orden. Está bien si hay desacuerdo sobre los pasos o los ingredientes requeridos.
- ¿Cómo podría hacer que esta receta sea aún más saludable?

Una vez que los grupos hayan terminado de discutir y contestar las preguntas, el facilitador pide a cada grupo que **comparta** sus respuestas.

TERCERA PARTE: ACTIVIDAD DE PROCESAMIENTO

(5 minutos)

Una vez que los participantes hayan compartido sus recetas, el facilitador **escribirá** los nombres de los grupos de alimentos en un rotafolio. Ellos son:

- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Proteína
- Lácteos

El facilitador **selecciona** una de las recetas elaboradas por los participantes en la actividad anterior. Al observar los ingredientes, el facilitador **lee en voz alta** , uno a la vez, algunos de los ingredientes y **pregunta** a los participantes:

- ¿A qué grupo de alimentos pertenece el ingrediente?

Los participantes levantan la mano para responder la pregunta y el facilitador **escribe** cada ingrediente junto a su grupo de alimentos correspondiente.

CUARTA PARTE: DISCUSIÓN EN GRUPO

(5 minutos)

El facilitador dirige al grupo en la siguiente discusión:

- ¿Cuánta comida preparan a la vez? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos incorporar tamaños de porciones saludables al cocinar más alimentos de los que comeremos de una sola vez?

QUINTA PARTE: INFORMACIÓN

(5 minutos)

El recetario “*Alimentando a mi familia agrícola*” se entrega a los participantes. Al mirar las recetas/fotos, el facilitador les pide que **discutan** las siguientes preguntas:

- ¿Ha comido alguno de estos alimentos en el pasado?
- ¿En qué se parecen estas recetas a las versiones que comió en el pasado?
- ¿Qué se ve diferente?

El facilitador leerá con los participantes los consejos para comer alimentos más saludables, que se pueden encontrar en la página de “Consejitos” del recetario.

El facilitador les dice a los participantes que el libro de recetas contiene páginas en blanco donde pueden escribir una receta que les gustaría preparar/comer.

ACTIVIDAD PARA LLEVAR A CASA: JUEGOS DE CARTAS “MI COMIDA BALANCEADA”

El facilitador **explica** que los participantes recibirán una baraja de cartas que podrán **llevarse a casa**. Pueden jugar varios juegos diferentes con estas cartas, todos los cuales refuerzan las lecciones que acaban de aprender.

El facilitador reparte las instrucciones, los mazos de cartas “*Mi comida balanceada*” y las hojas de trabajo para la planificación de comidas y se **ofrece** a repasar las reglas con ellos después de la lección, si los participantes tienen tiempo.

a. *Juego de rummy*: el objetivo es recolectar una determinada combinación de cartas: 3 verduras, 2 frutas, 2 proteínas, 6 cereales y 2 lácteos. Cada jugador toma una mano de 15 cartas y una carta se pone boca arriba junto al mazo. En su turno, cada jugador toma una carta desconocida del mazo o toma la carta boca arriba. Luego, debe descartar una carta de las que tiene en su mano en la pila de descartes. Al recolectar cartas de esta manera, los jugadores intentan formar la combinación ganadora; esa combinación representa **una dieta balanceada para un día**. Al usar la combinación ganadora y una hoja de trabajo adjunta, los participantes pueden planificar sus listas de compras y balancearlas mejor.

b. *Ir a pescar*: El objetivo es quedarse sin cartas. Cada jugador toma 7 cartas. En su turno, eligen uno de los palos que tienen en su mano (por ejemplo, verduras) y preguntan si el otro jugador tiene cartas de ese palo. Si es así, el otro jugador debe darles una carta de ese palo. Si no, el jugador toma una carta del mazo. Una vez que un jugador tiene un conjunto de 4 cartas de un determinado palo, las coloca boca arriba sobre la mesa. El primer jugador en colocar todas sus cartas sobre la mesa en grupos de cuatro gana. Este juego refuerza el concepto de **grupos de alimentos** y recuerda a los jugadores los diferentes alimentos que se incluyen en cada grupo.

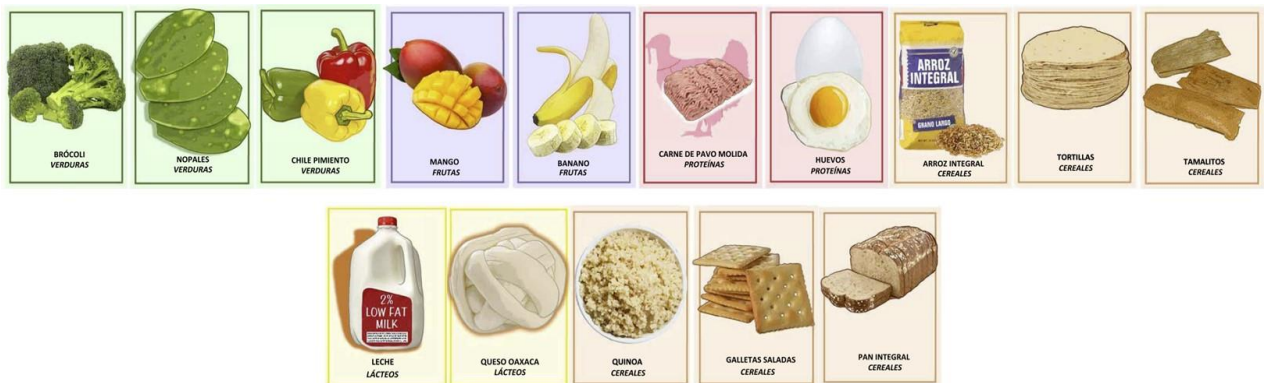
c. *Memoria*: el objetivo es recolectar la mayor cantidad de cartas. Los jugadores colocan 16 cartas boca abajo en un patrón de cuadrícula. En su turno, los jugadores ponen dos cartas boca arriba. Deben intentar emparejar los alimentos de las cartas; si lo hacen, ganan las cartas, las quitan del tablero y las reemplazan por dos más. El juego termina cuando se acaba la baraja. El jugador con más cartas gana. Este juego refuerza los **detalles de los alimentos saludables** en las cartas, recordando a los jugadores que elijan yogur sin azúcar y carne con menos grasa, animándolos a mirar los detalles de las ilustraciones.

INSTRUCCIONES PARA LOS JUEGOS DE CARTAS “MI COMIDA BALANCEADA”

Puede jugar a estos juegos con sus hijos para enseñarles sobre los grupos de alimentos y las dietas balanceadas. ¡Los juegos también le ayudarán a recordar lo que aprendió en nuestras lecciones de nutrición!

Juego #1: Rummy

Objetivo : recolectar una **combinación** de cartas: 3 verduras, 2 frutas, 2 proteínas, 6 cereales y 2 lácteos.



Para empezar:

- Todos toman 15 cartas.
- Ponga una carta boca arriba junto a la baraja.

En su turno:

- Primero, tome una carta. Usted puede:
 - Tomar la carta boca arriba junto al mazo, o
 - Tomar la carta boca abajo en la parte superior del mazo.

- Luego, dehágase de una carta. Colóquela boca arriba junto a la baraja.
- El siguiente jugador toma esa carta o la que está en la parte superior del mazo.

Siga jugando hasta que:

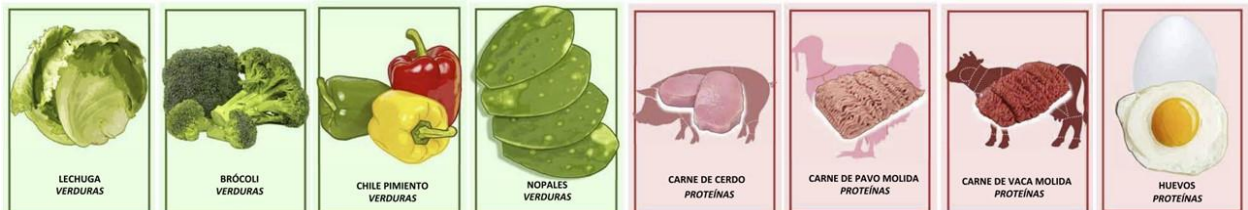
- Una persona obtenga la combinación ganadora. El primer jugador en hacerlo, gana.

Mini-lección

¡La combinación ganadora de cartas representa una dieta balanceada por un día! Después de que un jugador gane, escriba los alimentos de sus cartas en la hoja de trabajo de planificación en la columna de "Domingo". Luego, anote otras posibles combinaciones ganadoras en los otros días. ¡Puede usar la baraja de cartas para ayudarse! Mientras llena la hoja, explíquelo a sus hijos las comidas balanceadas.

Juego #2: Ir a pescar

Objetivo: reunir todas sus cartas en grupos de 4, del mismo grupo de alimentos. Así:



Para empezar:

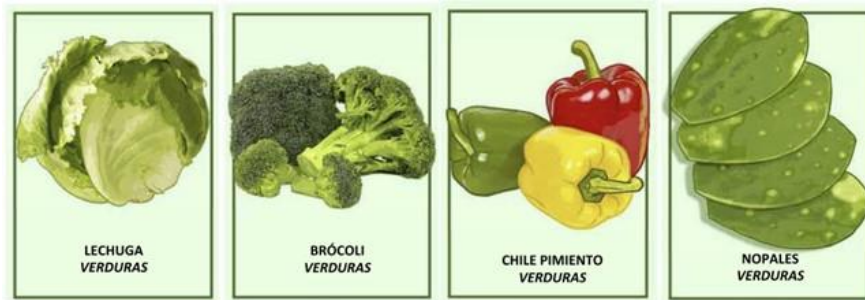
- Todos toman 7 cartas.
- Coloque la baraja de cartas boca abajo sobre la mesa.

En su turno:

- Mire los diferentes grupos de alimentos en su mano. Elija uno.



- Pregúntele al otro jugador si tiene cartas en ese grupo de alimentos, por ejemplo, "¿Tienes alguna verdura?"
 - Si la tiene, el otro jugador debe darle a usted una carta de ese grupo de alimentos.
 - Si no es así, tome una carta del mazo.
- Luego, el otro jugador le pide cartas.
- Una vez que tenga 4 cartas del mismo grupo de alimentos, puede ponerlas boca arriba sobre la mesa, así:



Siga jugando hasta que:

- Todas sus cartas estén en conjuntos de 4. El primer jugador en tener todas sus cartas en conjuntos, gana.

Mini-lección

Este juego se puede utilizar para enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos. Después de que un jugador gane, repase los diferentes grupos de alimentos en su mano. Luego, trabajen juntos para pensar en otros alimentos de esos grupos. ¡Puede usar la baraja de cartas para ayudarse!

Juego #3: Memoria

Objetivo: Recoger la mayor cantidad de cartas.

Para empezar:

- Coloque 16 cartas, boca abajo, en 4 filas. Así:



En su turno:

- Ponga 2 de las cartas boca arriba.
 - Si muestran alimentos del mismo grupo, tome las cartas. Reemplácelas con 2 cartas nuevas de la baraja.

- Si no muestran alimentos del mismo grupo, déles la vuelta nuevamente.



Siga jugando hasta que:

- Las cartas se agoten. El jugador con más cartas gana.

Mini-lección

Este juego se puede utilizar para enseñar a los niños sobre las versiones más saludables de diferentes alimentos. Mientras emparejan las cartas, dirija su atención a los detalles de las ilustraciones, como las palabras “bajo en grasa” y “sin azúcar” en el yogur. Explíqueles que deben elegir ese tipo de alimentos cuando sea posible.

Juego de cartas “rummy” de los grupos de alimentos

Use esta hoja cuando juegue el juego de cartas “rummy” de los grupos de alimentos. Los jugadores deben escribir la combinación de alimentos ganadora bajo el primer día. La combinación ganadora representa lo que debe comer en un día. Luego, piense en otros alimentos que puede comer los seis días restantes—usando siempre las mismas cantidades que la combinación ganadora. Puede usar las cartas para pensar en estos alimentos. Cuando haya llenado la hoja, la puede usar como lista de compras.

Día de la semana Grupo de alimentos	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
VERDURAS							
FRUTAS							
PROTEÍNAS							
CEREALES							
LÁCTEOS							

Combinación ganadora: 3 verduras, 2 frutas, 2 proteínas, 6 cereales y 2 lácteos.

Bibliografia

- “Your MyPlate Plan: 2000 Calories, Ages 14+,” USDA MyPlate–
<https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/2000-calories-ages-14-plus>
- “DASH Diet: Guide to Recommended Servings,” Mayo Clinic–
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20050989>
- “Diabetes Meal Planning,” CDC–
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>
- “Explore the MyPlate Food Groups,” USDA MyPlate–
<https://www.myplate.gov/>