



Módulo de Nutrición 1: **Su Plato vs. MiPlato**

Información de Antecedentes

El gobierno de los Estados Unidos proporciona una guía llamada MiPlato para ayudar a las personas a comer comidas balanceadas y nutritivas. MiPlato incluye **cinco grupos** de alimentos que son importantes para un patrón de **alimentación completo: frutas, verduras, granos, alimentos con proteínas y productos lácteos**. Para las frutas, MiPlato sugiere comer frutas enteras, como una manzana entera en lugar de jugo de manzana. Con las verduras, es beneficioso consumir una variedad de verduras de una variedad de colores. El consumo de granos integrales, como el pan integral y el arroz integral, también se recomienda. Similar a las verduras, se recomienda variar las fuentes de proteínas al incluir fuentes de plantas y animales magros. Por último, la recomendación para los lácteos es consumir leche baja en grasa o sin grasa o alternativas lácteas. Estos cinco grupos de alimentos no solo son importantes, sino que también es beneficioso consumir **aceites y agua**. A pesar de no ser un grupo de alimentos MiPlato, los aceites proporcionan nutrientes esenciales. El agua es esencial para que el cuerpo la digiera y funcione correctamente. Por lo tanto, elegir beber agua como la opción de bebida principal es ideal. Todos los alimentos proporcionan alguna fuente de nutrición. Aunque los alimentos generalmente se clasifican en solo uno de los grupos de alimentos, muchos nutrientes se encuentran en alimentos de múltiples grupos. Como resultado, es importante centrarse en el patrón general de alimentación.

Los patrones de alimentación individuales

individuales pueden verse influenciados por las recomendaciones de los grupos de alimentos, los niveles de actividad física y varios otros factores. Cuanto menos activa sea una persona, menos calorías necesitará, lo que a su vez disminuye sus recomendaciones. Alternativamente, cuanto más activo es un individuo, más calorías requerirá su cuerpo y, por lo tanto, tendrá recomendaciones más altas. **El nivel de intensidad de la actividad física** se describe típicamente como una de las tres intensidades. **El nivel de actividad sedentaria** describe actividad física mínima e incluye largos períodos de tiempo de estar sentado. **El nivel de actividad moderado** generalmente incluye actividades más allá de las requeridas para las actividades diarias. Los ejemplos de actividades físicas moderadas incluyen caminar rápido, andar en bicicleta informal, bailar casual, practicar destrezas deportivas, natación recreativa y jardinería en general. **El nivel de actividad vigorosa** generalmente incluye actividades mucho más allá de las requeridas para las actividades diarias y son más laboriosas que las actividades físicas moderadas. Los ejemplos de actividades físicas vigorosas incluyen correr, caminar, deportes competitivos, natación, bailes aeróbicos y mover objetos muy pesados.

Conceptos y Vocabulario

Lácteos: Un grupo de alimentos que consiste en leche líquida, productos elaborados con leche líquida y alternativas lácteas

Patrón de alimentación: La combinación de alimentos y bebidas que consume una persona

Grupos de alimentos: Agrupaciones de alimentos similares basados en la composición nutricional y los beneficios dietéticos, incluidos lácteos, frutas, granos, alimentos con proteínas y verduras

Frutas: Un grupo de alimentos que consiste en cualquier fruta ya sea congelada, seca, enlatada o fresca y jugo 100% de fruta

Granos: Un grupo de alimentos que consiste en alimentos hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz o cebada

Nivel de actividad moderado: Una cantidad de actividad física más allá de lo que se requiere para las actividades de la vida diaria.

MiPlato: La guía nutricional proporcionada por el USDA que muestra los cinco grupos de alimentos que se recomienda incluir en un patrón de alimentación saludable

Aceites: Grasas que son líquidas a temperatura ambiental y proporcionan al cuerpo energía y nutrientes esenciales

Nivel de intensidad de actividad física: La clasificación para la actividad de un individuo

Alimentos con proteínas: Un grupo de alimentos que consiste en carne, pollo, mariscos, huevos, nueces y frijoles

Nivel de actividad sedentaria: Una cantidad mínima de actividad física, como solo las necesarias para las actividades de la vida diaria.

Verduras: Un grupo de alimentos que consiste en cualquier verdura ya sea congelada, seca, enlatada o fresca

Nivel de actividad vigorosa: Una cantidad de actividad física más laboriosa que las actividades físicas moderadas y muy superior a la requerida para las actividades de la vida diaria

Materiales Necesarios

- Papel de rotafolio
- Útiles de Escritura
- Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N1.1), un juego por grupo
- MiPlato* (Apéndice N1.2), una por grupo
- Caracteres* (Apéndice N1.3)
- Recomendaciones* (Apéndice N1.4), una por grupo
- Rastreador de Grupos de Alimentos* (Apéndice N1.5), una por grupo
- Calculadoras, una por grupo

Tiempo Requerido

45 a 60 minutos

Grupos Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de las *Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N1.1), un juego de tarjetas para cada grupo. Corta las tarjetas a lo largo de la línea punteada y luego dóblalas a lo largo de la línea continua.
- Haga copias de *MiPlato* (Apéndice N1.2), una para cada grupo.
- Haga una copia de los *Caracteres* (Apéndice N1.3), un carácter para cada grupo, y recórtelos a lo largo de las líneas discontinuas.
- Haga copias de las *Recomendaciones* (Apéndice N1.4), una para cada grupo.

Sugerencia para el facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.

- Haga copias del *Rastreador de Grupos de Alimentos* (Apéndice N1.5), uno para cada grupo.

- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia para el Facilitador: Se recomienda que sean los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- Proporcione a cada grupo una hoja de papel de rotafolio y un útil de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta / pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explique lo que sabe sobre lo que se incluye en una comida bien balanceada.
- Explique por que piensa que personas deben de comer diferentes cantidades de comidas.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo un conjunto de *Tarjetas de Alimentos*, pidiéndoles que se queden con las tarjetas para que las imágenes de los alimentos estén hacia arriba, y un *MiPlato*.
2. Explique a los jóvenes que *MiPlato* es una representación visual de aproximadamente la cantidad de cada grupo de alimentos que alguien debe comer durante el día.
3. Pídale a los jóvenes que miren las *Tarjetas de Alimentos* y luego clasifiquen las *Tarjetas de Alimentos* en los grupos de alimentos a los que creen que pertenece cada uno en *MiPlato*.
4. Pídale a los jóvenes que escriban en qué grupo de alimentos decidieron clasificar cada tarjeta en el papel de rotafolio.
5. Informe a los jóvenes que el reverso de cada una de las *Tarjetas de Alimentos* proporciona información sobre el grupo de alimentos para cada alimento. Pídales a los jóvenes que lean esta información y recurran a sus *Tarjetas de Alimentos* en los grupos de alimentos correctos en *MiPlato*.
6. Proporcione a cada grupo uno de los *Personajes* y pida a los jóvenes que lean la descripción del personaje y el patrón de alimentación de un día de entre semana típico para el personaje en sus grupos.
7. Proporcione a cada grupo *Recomendaciones*, *Rastreador de Grupos de Alimentos* y una calculadora.
8. Dé a los jóvenes una breve demostración de cómo usar las *Recomendaciones*.
9. Pídale a los jóvenes que usen las *Recomendaciones* y la información de sus personajes para determinar las recomendaciones diarias del grupo de alimentos del personaje. Pida a los jóvenes que registren esta información en el *Rastreador de Grupos de Alimentos*.
10. Pídale a los jóvenes que completen el resto del *Rastreador de Grupos de Alimentos* utilizando la información de su personaje. También deben determinar si el personaje cumplió con sus recomendaciones.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haz que cada grupo comparta su personaje y su *Rastreador de Grupos de Alimentos*. Pida a los jóvenes que discutan los grupos de alimentos que consumió su personaje y si el personaje cumplió con sus recomendaciones.

Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten el patrón de alimentación de su personaje. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica cómo hiciste para determinar si tu personaje cumplió con sus recomendaciones.
- Explica cómo el nivel de actividad afectó las recomendaciones de tu personaje.
- Discuta cualquier recomendación de grupo de alimentos que su personaje tuvo dificultades para cumplir.

- Explica cómo su personaje podría incorporar más alimentos de grupos de alimentos que ya no están lo suficientemente incluidos en su patrón de alimentación.

Concepto y Término Descubrimiento / Introducción

Asegúrese de que los jóvenes comprendan la importancia de cumplir con las recomendaciones al consumir alimentos de los **cinco grupos** de alimentos descritos en **MiPlato**. Los jóvenes también deben reconocer que los **patrones de alimentación** más saludables incluyen una variedad de grupos de alimentos. Además, los jóvenes deben comprender que la salud no puede determinarse simplemente a través de atributos físicos y que las personas de todo tipo de cuerpo pueden estar saludables. Además, asegúrese de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se les presenten: **lácteos, frutas, granos, nivel de actividad moderado, aceites, nivel de intensidad de actividad física, alimentos con proteínas, nivel de actividad sedentaria, verduras y nivel de actividad vigorosa.**

Aplicación Agrícola

Materiales Necesarios

- Tarjetas de Alimentos (Apéndice N1.1), un juego por grupo
- Plan Ag Botana (Apéndice N1.6), uno por grupo
- Equipos de mantenimiento agrícola

Tiempo Requerido
15 a 20 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Reúna *Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N1.1) de la actividad anterior, una para cada grupo.
- Haga copias del *Plan Ag Botana* (Apéndice N1.6), uno para cada grupo.
- Suministre suficientes materiales para permitir que cada joven mantenga su área designada en el espacio agrícola.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo un *Plan Ag Botana* y un juego de *Tarjetas de Alimentos*.
2. Pídale a los jóvenes que usen el *Plan Ag Botana* para planificar un bocadillo usando los productos que crecen en el espacio agrícola. Su bocadillo debe incorporar principalmente productos del espacio agrícola, pero también puede complementarse con artículos que deberían comprarse.
3. Pídale a los jóvenes que completen el resto del *Plan Ag Botana* determinando la contribución de su bocadillo a las recomendaciones del grupo de alimentos de alguien usando las *Tarjetas de Alimentos*.
4. Con cualquier tiempo restante, guíe a los jóvenes a mantener su sección de crecimiento designada. Esto puede incluir descartar malezas, suministrar nutrientes adicionales y regar las plantas.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan su *Plan Ag Botana* y analicen cómo su bocadillo podría ayudar a alguien a cumplir con las recomendaciones de su grupo de alimentos. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten su plan para un bocadillo que incorpore productos agrícolas del espacio.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Recomendaciones* (Apéndice N1.4), una por joven
- Su Plan de Comidas* (Apéndice N1.7), uno por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de las *Recomendaciones* (Apéndice N1.4), una por joven
- Haga copias del *Plan de Comidas* (Apéndice N1.7), uno por joven

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada joven una copia de las *Recomendaciones* y *Su Plan de Comidas*
2. Explique a los jóvenes que primero deberán identificar sus necesidades utilizando las *Recomendaciones*. Luego pueden usar esa información para planificar comidas para cumplir con sus recomendaciones.
3. Pídale a los jóvenes que registren sus planes de comidas en su *Plan de Comidas*.

Compartir, Procesar y Generalizar

Si se sienten cómodos compartiendo, haga que los jóvenes compartan su Plan de comidas y discutan si se cumplieron sus recomendaciones. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten sus planes de comidas.

Vegetal

1 taza de aguacates en cubos
= 1 taza de vegetales

½ de un aguacate mediano =
½ taza de vegetales

También: ½ de un aguacate
mediano = 15 gramos de
aceite

Aguacate



Vegetal

1 taza de jitomate picado
o en rebanadas = 1 taza
de vegetales

1 jitomate mediano = ¾
de una taza de vegetales

Jitomate



Aceite

1 onza (aproximadamente
¼ de una taza) de almendras
enteras = 15 gramos de
aceite

También: 1 onza
(aproximadamente ¼ de
una taza) de almendras
enteras = 2 onzas de
proteína

Almendras



Fruta

1 manzana chica = 1 taza de fruta

½ de una manzana grande = 1 taza de fruta

1 taza de manzana rebanada = 1 taza de fruta

Vegetal

1½ taza de cabezuelas de brócoli = 1 taza de vegetales

1 taza de troncos de brócoli = 1 taza de vegetales

Lácteo

Un contenedor de 6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa = ¾ de una taza de lácteo

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa = 1 taza de lácteo

Manzana






Brócoli



Yogur



<p>Comida de Proteína</p> <p>2 rebanadas medianas de carne de <u>pavo</u> blanca rostizada con piel = 2 onzas de proteína</p>	<p>Grano</p> <p>1 (8 pulgadas de ancho) <u>tortilla de harina</u> = 2 onzas de granos</p> <p>1 (12 pulgadas de ancho) <u>tortilla de harina</u> = 5 onzas de granos</p>	<p>Fruta</p> <p>1 <u>banana</u> grande (8 a 9 pulgadas de largo) = 1 taza de fruta</p> <p>1 <u>banana</u> chica (menos de 6 pulgadas de largo) = ½ taza de fruta</p>
<p>Pavo</p> 	<p>Tortilla de Harina</p> 	<p>Banana</p> 

Vegetal

1 taza de zanahorias = 1
taza de vegetales

2 zanahorias medianas =
1 taza de vegetales

12 zanahorias bebes = 1
taza de vegetales

Comida de Proteína

1 huevo grande cocido =
1 onza de proteína

1 huevo grande = 1 onza
de proteína

Comida de Proteína

1 pechuga mediana de
pollo al horno sin piel = 3
onzas de proteína

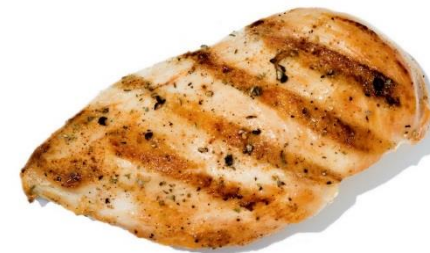
Zanahorias



Huevo



Pollo



Comida de Proteína

2 cucharadas de mantequilla de maní = 2 onzas de proteína

También: 2 cucharadas de mantequilla de maní = 16 gramos de aceite

Mantequilla de Maní



Grano

1 taza de arroz integral cocido = 2½ onzas de granos

Arroz Integral





Grano

2 rebanadas de 100% pan integral = 2 onzas de grano

Pan Integral



<p>Lácteo</p> <p>1 taza de <u>leche</u> reducida en grasa (2%) = 1 taza de lácteo</p>	<p>Lácteo</p> <p>1 taza de <u>leche de soya</u> fortificada con calcio = 1 taza de lácteo</p>	<p>Lácteo</p> <p>1 rebanada de <u>queso cheddar</u> = $\frac{3}{4}$ de una taza de lácteo</p> <p>$\frac{1}{2}$ taza de <u>queso cheddar</u> rallado = $1\frac{1}{4}$ taza de lácteo</p>
<p>Leche</p> 	<p>Leche de Soya</p> 	<p>Queso Cheddar</p> 

Fruta

1 taza de arándanos = 1
taza de fruta

Arándanos



Aceite

1 cucharada de argarina
= 11 gramos de aceite

Margarina



Comida de Proteína

1 hamburguesa chica = 3
onzas de proteína

Hamburguesa



Fruta

1 rebanada pequeña
(aproximadamente 1
pulgada de gruesa) de
sandía = 1 taza de fruta

1 taza de sandía picada en
cubos = 1 taza de fruta

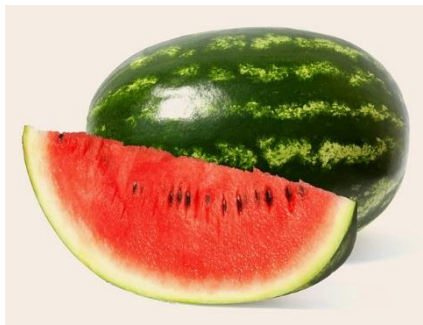
Aceite

2 cucharadas de
vinagreta = 8 gramos de
aceite

Grano

1 pan de hamburguesa
= 2½ onzas de grano

Sandía



Vinagreta



Pan de Hamburguesa



Aceite

1 cucharada de mayonesa = 11 gramos de aceite

Vegetal

1 taza de apio picado o en rebanadas = 1 taza de vegetales

2 troncos de apio grandes (11 a 12 pulgadas de largo) = 1 taza de vegetales

Comida de Proteína

3 rebanadas finas de jamón = 2 onzas de proteína

Mayonesa



Apio



Jamón



Fruta

1 taza de 100% jugo de naranja = 1 taza de fruta

Jugo de Naranja



Vegetal

1 taza de pepino picado o en rebanadas = 1 tazas de vegetales

½ de un pepino grande = 1 taza de vegetales

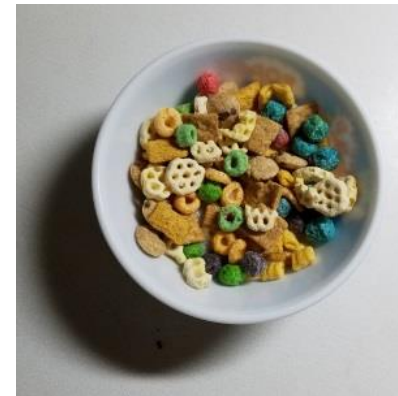
Pepino



Grano

1 taza de cereal dulce = 1 onza de granos

Cereal Dulce



Comida de Proteína

1 taza de frijoles pintos cocidos = 4 onzas de proteína

También: 1 taza de frijoles pintos cocidos = 1 taza de vegetales

Grano

7 galletas saladas cuadradas o redondas = 1 onza de granos

Vegetal

1 taza de lechuga romana = ½ taza de vegetales

Frijoles Pintos






Galletas Saladas



Lechuga Romana



<p>Comida de Proteína</p> <p>6 <u>palitos de pescado</u> chicos = 4 onzas de proteína</p>	<p>Vegetal</p> <p>1 taza de <u>papas fritas</u> = 1 taza de vegetales</p> <p>Aproximadamente 12 <u>papas fritas</u> tipo comida rápida = 1 taza de vegetales</p>	<p>Fruta</p> <p>1 taza de <u>uvas</u> enteras o cortadas = 1 taza de fruta</p> <p>Como 32 <u>uvas</u> sin semillas = 1 taza de fruta</p>
<p>Palitos de Pescado</p> 	<p>Papas Fritas</p> 	<p>Uvas</p> 



Neel

Edad: 16 Altura: 6'2" Peso: 215 lbs.
Nivel de Actividad Física: Vigoroso

Neel es el mariscal de campo para su equipo de futbol de la escuela secundaria y tiene practica todos los días. Aunque esta muy contento con su desempeño, Neel está buscando ganar más musculo para ser aún mejor.

Cuando Neel va al doctor para una revisión, le dicen que generalmente esta sano, pero sobrepeso.



Un Típico Día de Semana

Desayuno

- 1 taza de yogur con ½ taza de arándanos y ¼ taza de almendras
- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de margarina

Almuerzo

- 2 carnes de hamburguesas en un pan de hamburguesa con 2 rebanadas de queso cheddar y 1 cucharada de mayonesa
- Ensalada con 1 taza de lechuga, 1 pechuga de pollo mediana, ½ taza de jitomate, ½ de un aguacate mediano, y 2 cucharadas de aderezo vinagreta

Botana

- Un huevo cocido, una banana grande, y 12 zanahorias bebes

Cena

- 2 wraps de pavo: 2, tortillas de 12- pulgadas, 2 rebanadas de pavo, ½ de un aguacate mediano, y ½ taza de lechuga
- 1 manzana grande
- 1 taza de leche de 2%

Luz

Edad: 14 Altura: 5'10" Peso: 160 lbs.
Nivel de Actividad Física: Vigoroso

Luz es una jugadora de vóleibol. Sus mejores amigos también están en el equipo, por lo que a Luz le encante ir a practicar vóleibol.

A Luz le da malestar estomacal cada vez que bebe leche o consume algo con lácteo. Debido a esto, Luz evita la leche y otros productos lácteos.



Un Típico Día de Semana

Desayuno

- 2 huevos grandes revueltos con 3 rebanadas finas de jamón
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 rebanada de pan integral con 1 cucharada de margarina

Almuerzo

- Sándwich de pavo con 2 rebanadas de pan integral, 1 rebanada de pavo, 1 cucharada de mayonesa, y ½ taza de lechuga
- 1 taza de sandía picada en cubos
- 1 taza de leche de soya

Botana

- 2 troncos de apio grandes
- 1 manzana chica
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

Cena

- Un tazón de Arroz: 1 pechuga mediana de pollo, 1 taza de arroz integral, ½ taza de brócoli, ½ taza de zanahorias, and ¼ de una taza de almendras
- 1 taza de leche de soya

Naomi

Edad: 15 Altura: 5'5" Peso: 105 lbs.
Nivel de Actividad Física: Sedentaria

Naomi fue a su revisión anual y le dijeron que estaba bajo en peso y que debería de subir de peso para estar más sana. Sin embargo, Naomi recientemente comenzó a comer como su celebridad favorita. En su nueva dieta, Naomi solo puede comer ensaladas simples y tiene mucha hambre durante todo el día. Ella quiere comenzar a correr 1 milla todos los días para tratar de hacer el equipo de atletismo el próximo año, pero a menudo está demasiado cansada para correr.



Un Típico Día de Semana

Desayuno

- Nada

Almuerzo

- Ensalada Sencilla: 1 taza de lechuga, ½ taza de zanahorias, ½ taza de pepino, y ½ taza de jitomate

Botana

- Nada

Cena

- Ensalada Sencilla: 1 taza de lechuga, ½ taza de zanahorias, ½ taza de pepino, y ½ taza de jitomate

Alex

Edad: 17 Altura: 5'8" Peso: 150 lbs.
Nivel de Actividad Física: Moderado

Alex camina todos los días por la mañana a la escuela. Todos los días después de escuela, Alex trabaja en un supermercado como secretario de cortesía. Su trabajo requiere que se mueva mucho lo cual es como Alex hace su ejercicio. Él también juega ultimate frisbee en los fines de semana. Alex no tiene mucho tiempo para preparar comidas y usualmente come comida que es fácil y rápida para preparar.



Un Típico Día de Semana

Desayuno

- 1 taza de cereal dulce con 1 taza de leche de 2%

Almuerzo

- 2 burritos de frijoles y queso: 2, tortillas de 12 pulgadas, ½ taza de queso cheddar, y 1 taza de frijoles pintos.
- 1 manzana chica

Botana

- 14 galletas saladas
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 taza de uvas

Cena

- 12 palitos de pescado con 24 papas fritas

Direcciones:

Usa edad, sexo, y nivel de actividad física para determinar la estimada necesidad calórica diaria.

Edad	Hombres			Mujeres		
	Nivel de Actividad Física			Nivel de Actividad Física		
	Sedentario	Moderado	Vigoroso	Sedentario	Moderado	Vigoroso
13	2,000	2,200	2,600	1,600	2,000	2,200
14	2,000	2,400	2,800	1,800	2,000	2,400
15	2,200	2,600	3,000	1,800	2,000	2,400
16	2,400	2,800	3,200	1,800	2,000	2,400
17	2,400	2,800	3,200	1,800	2,000	2,400
18	2,400	2,800	3,200	1,800	2,000	2,400
Necesidad Diaria Estimada de Calorías				Necesidad Diaria Estimada de Calorías		

Direcciones:

Ahora que ya sabes tu necesidad diaria estimada de calorías, usa ese número para determinar tu consumo recomendado a diario para cada grupo de alimentos.

		Estimado de las Calorías Necesitadas a Diario								
		1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Grupos de Comida	Vegetales	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas	3 tazas	3 tazas	3½ tazas	3½ tazas	4 tazas	4 tazas
	Frutas	1½ tazas	1½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	2½ tazas	2½ tazas
	Granos	5 onzas	6 onzas	6 onzas	7 onzas	8 onzas	9 onzas	10 onzas	10 onzas	10 onzas
	Lácteo	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
	Proteína	5 onzas	5 onzas	5½ onzas	6 onzas	6½ onzas	6½ onzas	7 onzas	7 onzas	7 onzas
	Aceites	22 gramos	24 gramos	27 gramos	29 gramos	31 gramos	34 gramos	36 gramos	44 gramos	51 gramos
Consumo Recomendado a Diario para Cada Grupo de Alimentos										

Nota: Vegetales, Frutas, Granos, Lácteo, y Proteína son medidas en equivalente

Información del Personaje

Nombre: _____ Edad: _____ Hombre/ Mujer (Circula uno)

Nivel de Actividad Física: Sedentario / Moderado / Vigoroso (Circula uno)

Recomendaciones Diarias del Grupo de Alimentos del Personaje

Granos:	Vegetales:
Lácteo:	Proteína:
Frutas:	Aceites:

Patrón de Alimentación del Personaje

Comida #1	Granos:
	Proteínas:
	Vegetales:
	Frutas:
	Lácteo:
	Aceites:
Comida #2	Granos:
	Proteínas:
	Vegetales:
	Frutas:
	Lácteo:
	Aceites:

Comida #3	Granos:
	Proteínas:
	Vegetales:
	Frutas:
	Lácteo:
	Aceites:
Otros	Granos:
	Proteínas:
	Vegetales:
	Frutas:
	Lácteo:
	Aceites:

Consumó Total del Personaje

Grupo de Alimentos Total	¿Recomendación cumplida?	
Granos:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Proteínas:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Vegetales:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Frutas:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Lácteo:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Aceites:	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No

Nombre de la Botana:

Ingredientes	¿De Espacio Agrícola o Se Necesita Comprar?	Cantidad Requerida	Grupo de Comida	Equivalente a las Recomendaciones
<i>Ejemplo: lechuga</i>	<i>Espacio Agrícola</i>	<i>1 taza</i>	<i>Vegetales</i>	<i>½ taza de vegetales</i>

Instrucciones para preparar tu botana:

Direcciones: Planifica tres comidas para **ti** que cumplan con **tus** recomendaciones diarias para cada grupo de alimentos.

Nombre: _____ Edad: _____ Hombre/ Mujer (Circula uno)

Nivel de Actividad Física: Sedentario / Moderado/ Vigoroso (Circula uno)

Tus Cantidades Recomendadas A Diario- Grupo de Alimentos		
Granos:	Vegetales:	Lácteo:
Proteínas:	Frutas:	Aceites:

	Comidas	Cantidad
Comida #1		Granos:
		Proteínas:
		Vegetales:
		Frutas:
		Lácteo:
		Aceite:
Comida #2		Granos:
		Proteínas:
		Vegetales:
		Frutas:
		Lácteo:
		Aceites:
Comida #3		Granos:
		Proteínas:
		Vegetales:
		Frutas:
		Lácteo:
		Aceites:

Cantidad Total	¿Recomendación cumplida?	
Granos:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Proteínas:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Vegetales:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Frutas:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Lácteo:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Aceites:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>



Módulo de Nutrición 2: **Léalo para Comerlo**

Información de Antecedentes

Los **nutrientes** tienen papeles muy importantes en la función de nuestros cuerpos. Obtenemos nutrientes de la variedad de alimentos que comemos. Los nutrientes incluyen macronutrientes (**carbohidratos, grasas y proteínas**) y micronutrientes (**vitaminas y minerales**). El cuerpo requiere macronutrientes en grandes cantidades para llevar a cabo procesos normales, mientras que los micronutrientes son necesarios en cantidades relativamente pequeñas.

Los carbohidratos incluyen azúcares, almidones y fibras y son la principal fuente de energía para el cuerpo. Hay dos tipos de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples proporcionan energía para el cuerpo con relativa rapidez. Los carbohidratos complejos toman más tiempo para digerir, proporcionando energía para el cuerpo durante un período de tiempo más largo en comparación con los carbohidratos simples. Las fuentes alimenticias de carbohidratos complejos incluyen frijoles, pan integral y vegetales. Otro tipo de carbohidrato complejo es la **fibra dietética**, que se encuentra en las partes comestibles de las plantas. La fibra tiene un papel importante en la digestión y la salud del corazón. Los alimentos ricos en fibra incluyen granos enteros, frutas y verduras.

Las grasas también proporcionan energía para el cuerpo y son importantes para la absorción de vitaminas A, D, E y K. Hay dos tipos de grasas: **saturadas e insaturadas**. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiental y generalmente provienen de fuentes de animales, como mantequilla, carne y queso. Sin embargo,

algunas plantas también contienen grasas saturadas, como el aceite de coco y de palma. Se recomienda que estos tipos de grasas se consuman en cantidades más bajas porque aumentan el colesterol LDL, comúnmente conocido como “colesterol malo” en el cuerpo. El aumento en este tipo de colesterol ha mostrado una fuerte correlación con la enfermedad cardiovascular. Las grasas no saturadas son líquidas a temperatura ambiental y generalmente provienen de fuentes vegetales, como el aceite de aguacate, el aceite vegetal y la linaza. Reemplazando las grasas saturadas con grasas no saturadas tiende a elevar los niveles de colesterol HDL, comúnmente conocido como “colesterol bueno”, lo que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

Las proteínas también proporcionan energía para el cuerpo y tienen muchas otras funciones importantes, como proporcionar estructura en nuestros cuerpos y ayudar a que nuestros músculos se muevan. La proteína se puede encontrar en fuentes de animales, como pollo, pescado y carnes rojas. La proteína también se puede encontrar en cantidades más pequeñas en fuentes vegetales, como frijoles y vegetales.

Tanto las vitaminas como los minerales ayudan en el crecimiento, el desarrollo y, a veces, en la estructura de nuestros cuerpos. Las vitaminas incluyen vitaminas A, C, D, K y varias vitaminas B. Los minerales que necesitan nuestros cuerpos incluyen calcio, hierro, potasio y muchos más. Tanto las vitaminas como los minerales se encuentran naturalmente en los alimentos, pero también pueden **enriquecerse** en alimentos para ayudar a las personas a alcanzar recomendaciones.

En los Estados Unidos, los jugos, la leche, los cereales, los productos de pan, entre otros, suelen estar fortificados con micronutrientes, como la vitamina A, la vitamina D, el hierro, el ácido fólico (una de

las vitaminas B) y el calcio.

Los alimentos envasados incluyen

Etiquetas de Información Nutricional

que enumeran algunos de los nutrientes en ese alimento en particular. La Etiqueta de Información Nutricional también incluye la cantidad de cada nutriente en el alimento y el **Porcentaje de Valor Diario** que contribuye a las recomendaciones para alguien que consume alrededor de 2000 calorías por día. El **tamaño de la porción** que figura en la Etiqueta de Información Nutricional es la cantidad medida de ese alimento que refleja la cantidad de nutrientes enumerados en la etiqueta.

Aunque las frutas y verduras no vienen con una Etiqueta de Información Nutricional, también están llenas de nutrientes.

Conceptos y Vocabulario

Carbohidratos: Un macronutriente que cuando se consume proporciona energía para el cuerpo e incluye frutas, verduras y productos de pan

Fibra Dietética: Un tipo de carbohidrato que se encuentra en las plantas y que, cuando se consume, ayuda a la digestión

Grasa: Un macronutriente que cuando se consume proporciona energía para el cuerpo e incluye carne, queso y aceites

Fortificación: El proceso de agregar ciertas vitaminas y minerales a los alimentos en un esfuerzo por ayudar a las personas a cumplir con las recomendaciones

Macronutrientes: Una clasificación de nutrientes necesarios en cantidades relativamente grandes para que el cuerpo funcione correctamente, incluidas grasas, carbohidratos y proteínas

Micronutrientes: Una clasificación de nutrientes necesarios en cantidades relativamente pequeñas para que el cuerpo funcione correctamente, incluidas vitaminas y minerales

Minerales: Micronutrientes que se encuentran en el suelo y que son necesarios para permitir que el cuerpo humano crezca y funcione correctamente

Nutriente: Un compuesto que cuando se consume proporciona nutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo

Etiqueta de Información Nutricional: La etiqueta en el costado de los alimentos envasados que enumera la cantidad de calorías y nutrientes seleccionados que se encuentran dentro de un tamaño de porción determinado de ese alimento

Porcentaje de Valor Diario: Un porcentaje generalizado de la cantidad recomendada de un nutriente proporcionado en una porción de un alimento

Proteína: Un macronutriente que cuando se consume proporciona energía para el cuerpo además de desarrollar y mantener los músculos e incluye carne, pescado, pollo y frijoles

Tamaño de las Porciones: Una cantidad medida de alimentos o bebidas que se incluye en las Etiquetas de Información Nutricional para ayudar a calcular la cantidad de un nutriente en un alimento

Vitaminas: Micronutrientes producidos por organismos que son necesarios para permitir que el cuerpo humano crezca y funcione correctamente

Materiales Necesarios

- Papel de rotafolio
- Útiles de Escritura
- Tarjetas de Nutrientes* (Apéndice N2.1), uno de cada tipo de nutrientes (macronutrientes, vitaminas y minerales) por grupo
- Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N2.2), un juego por grupo
- Hoja de Trabajo de Buenas Fuentes* (Apéndice N2.3), una por grupo
- Calculadoras, una por grupo

Tiempo Requerido

45 a 60 minutos

Grupos Sugeridas

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de las *Tarjetas de Nutrientes* (Apéndice N2.1), una de cada tipo de nutrientes (macronutrientes, vitaminas y minerales) para cada grupo, y recórtelos a lo largo de la línea.
- Haga copias de las *Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N2.2), un juego para cada grupo.
- Corta las tarjetas a lo largo de la línea punteada y luego dóblalas a lo largo de la línea continua.
Sugerencia del facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.
- Haga copias de la *Hoja de Trabajo de Buenas Fuentes* (Apéndice N2.3), una para cada grupo.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- Proporcione a cada grupo una hoja de papel de rotafolio y utensilios de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídales a los jóvenes que respondan a cada pregunta que figura a continuación registrando sus respuestas en el rotafolio proporcionado y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explique lo que sabe sobre los nutrientes que se encuentran en los alimentos.
- Describa cómo determinaría si un alimento es una buena fuente de diferentes nutrientes.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo tres *Tarjetas de Nutrientes*, asegurándose de dar a cada grupo un macronutriente, vitamina y mineral. Asegúrese de que los jóvenes sepan que los micronutrientes en esta actividad son solo una selección de muchos.
2. Pídale a los jóvenes que lean la información de las tres tarjetas dentro de sus grupos.
3. Proporcione a cada grupo *Tarjetas de Alimentos*, pidiéndoles que coloquen las tarjetas para que las imágenes de los alimentos queden hacia arriba

4. Pídale a los jóvenes que miren las *Tarjetas de Alimentos* y escojan un alimento que consideren que es una “buena fuente” para cada uno de sus nutrientes. Deben identificar un alimento para su macronutriente específico, un alimento para su vitamina y un alimento para su mineral.
5. Pídale a los jóvenes que compartan sus nutrientes asignados y los alimentos que piensan que son una buena fuente de cada nutriente. Pídale a los jóvenes que también describan cómo seleccionaron cada comida.
6. Dígale a los jóvenes que hay una *Etiqueta de Información Nutricional* en el reverso de las tarjetas de alimentos y que proporciona información nutricional para cada alimento, incluido el tamaño de la porción, el contenido de macronutrientes y algunos contenidos de micronutrientes.
7. Proporcione a cada grupo una *Hoja de Trabajo de Buenas Fuentes* y una calculadora.
8. Explíquelo a los jóvenes que utilizarán la *Hoja de Trabajo de Tarjetas de Alimentos y Buenas Fuentes* para crear una comida que consideren una “buena fuente” de cada uno de los nutrientes asignados. Los jóvenes deben incluir el tamaño de la porción para cada uno de los alimentos al crear su comida. Pídale a los jóvenes que también calculen la cantidad de nutrientes asignados en su comida.
Sugerencia facilitador: El grupo con la tarjeta de carbohidratos puede necesitar ayuda para descubrir que deberían estar buscando Fibra Dietética en la Etiqueta de Información Nutricional.
9. Infórmele a los jóvenes que un alimento se considera una “buena fuente” de un nutriente en particular si incluye al menos el 10% del Valor Porcentual Diario de ese nutriente.
10. Con esta información, pídale a los jóvenes que editen su comida si es necesario para que sea una buena fuente de cada uno de sus nutrientes.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus comidas y sus respuestas a la Hoja de Trabajo de Buena Fuentes. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten sus comidas y la cantidad de nutrientes asignados en esas comidas. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica cómo hiciste para crear una comida que fuera una buena fuente de nutrientes.
- Explica lo que notas sobre los alimentos que solían ser buenas fuentes de los diferentes nutrientes.
- Describe cualquier desafío que haya tenido al crear sus comidas.
- Explica las formas en que puede usar la información que aprendió de esta actividad en su vida diaria.

Concepto y Término Descubrimiento / Introducción

Asegúrese de que los jóvenes comprendan la importancia de usar las **Etiquetas de información Nutricional** para identificar el contenido de **macronutrientes** y **micronutrientes** en los alimentos. También asegúrese de que los jóvenes descubran que las frutas y verduras tienden a ser buenas fuentes de micronutrientes esenciales y **fibra dietética**. Además, asegúrese de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o se los presenten: **carbohidratos, grasas, minerales, Porcentaje de Valor Diario, proteínas, tamaño de la porción y vitaminas.**

Aplicación Agrícola

Materiales Necesarios

- Vasos pequeños de papel, seis por grupo
- Tijeras
- Al menos dos tipos diferentes de tierra (se pueden comprar o recoger del espacio agrícola)
- Agua destilada
- Cronómetro, uno por grupo
- Marcadores permanentes, uno por grupo
- Papel tornasol, algunas hojas por grupo
- Equipos de mantenimiento agrícola

Tiempo Requerido
15 a 20 minutos

Preparándose

- Con unas tijeras o otro objeto afilado, perfora con cuidado un agujero de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm de diámetro en la parte inferior de los vasos de papel, dos para cada grupo.
- Coloque la tierra, si la compra, y el agua destilada en una ubicación central.
- Suministre suficientes materiales para permitir que cada joven mantenga su área designada en el espacio agrícola.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.

Procedimiento (Experiencia)

1. Oriente a los jóvenes hacia los suministros y explique qué probarán la calidad de la tierra del espacio agrícola.
2. Proporcione a cada grupo dos vasos de papel preparados con agujeros, cuatro vasos de papel regulares, un marcador permanente y un cronómetro.
3. Pídale a los jóvenes que identifiquen los dos tipos de tierra que les gustaría probar y que hagan observaciones de la tierra utilizando su vista y tacto.
4. Pídale a los jóvenes que llenen cada una de las copas con agujeros aproximadamente $\frac{3}{4}$ de llenos con los diferentes tipos de tierra.
5. Pídale a los jóvenes que midan que tan rápido viaja el agua destilada a través de la tierra a medida que echan el agua sobre la tierra. Los jóvenes deben atrapar el agua con las tazas vacías restantes debajo y medir la cantidad de segundos que toma antes de que el agua deje de gotear.
6. Pídale a los jóvenes que registren la cantidad de segundos que tarda el agua en pasar por la tierra. Los jóvenes también deben marcar el nivel del agua en la taza utilizada para atrapar el agua usando el marcador permanente.
7. Proporcione a cada grupo un poco de papel tornasol y expliquele a los jóvenes que ahora medirán el pH del suelo utilizando el papel tornasol.

- Pídale a los jóvenes que echen el agua nuevamente a través de la tierra e inserten el papel tornasol en la tierra durante 2-3 segundos. Luego deben retirar el papel tornasol del suelo y registrar el color y el pH aproximado (rojo = ácido, verde = neutro, púrpura = alcalino) en el costado de la taza con el marcador permanente.
- Con cualquier tiempo restante, guíe a los jóvenes a mantener su sección de crecimiento designada. Esto puede incluir descartar malezas, suministrar nutrientes adicionales y regar las plantas.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus observaciones sobre la textura de la tierra, la retención de humedad, el drenaje y el pH. Los jóvenes deben discutir los componentes de una buena tierra y cómo la calidad de la tierra puede afectar el crecimiento de las plantas. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron sobre la calidad de la tierra.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Etiquetas de Información Nutricional en el Hogar* (Apéndice N2.4), una por joven

Tiempo Requerido
5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de las *Recomendaciones* (Apéndice N1.4), una por joven
- Haga copias del *Plan de Comidas* (Apéndice N1.7), uno por joven

Procedimiento (Experiencia)

- Proporcione a cada joven una *Etiqueta de Información Nutricional en el Hogar*.
- Explíquelo a los jóvenes que buscarán una Etiqueta de Información Nutricional en los alimentos envasados que tienen en su hogar o en una tienda de comestibles local.
- Pídale a los jóvenes que completen las *Etiquetas de Información Nutricional en el Hogar* utilizando su alimento seleccionado para determinar la cantidad de algunos de los nutrientes que se encuentran en el alimento y si ese alimento es una buena fuente de los nutrientes seleccionados.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus *Etiquetas de Información Nutricional en Casa* y discutan si los alimentos que seleccionaron eran una buena fuente de alguno de los nutrientes seleccionados. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron sobre los nutrientes que se encuentran en los alimentos seleccionados.

Macronutrientes

Carbohidratos (incluyendo Fibra Dietética)

Carbohidratos son una fuente importante de energía para nuestro cuerpo. Hay dos tipos de carbohidratos: simples y complejos.

Carbohidratos simples, como azúcar, son usados más rápido por el cuerpo, lo cual nos dan energía por un corto periodo de tiempo.

Carbohidratos complejos son digeridos más despacio, lo cual nos dan energía por un período de tiempo más largo.

Fibra Dietética es un tipo especial de carbohidrato complejo encontrado en partes comestibles de la planta. Fibra Dietética es muy importante para comer por que ayuda a que tu sistema digestivo funcione normalmente. Muchas personas no comen suficiente fibra dietética todos los días, por eso es importante que se enfoquen en incluir alimentos en las comidas que son buenas fuentes de fibra dietética.

Grasas

Grasas son una fuente importante de energía para el cuerpo.

Contribuyen a la estructura de las células y ayudan a nuestro cuerpo a absorber y a usar las vitaminas A, D, E y K. Hay dos tipos principales de grasas: saturadas y no saturadas. Las grasas saturadas son sólidas en temperatura ambiental y generalmente provienen de fuentes animales.

Las grasas no saturadas son líquidas en temperatura ambiental y generalmente provienen de fuentes vegetales. Generalmente se recomienda consumir más grasa no saturada que grasa saturada.

Proteína

La proteína provee energía para el cuerpo, pero su función principal es proveer estructura para las células en el cuerpo. También tiene papeles importantes en la función de nuestros músculos, en la reparación y producción de nuevas células, y en el crecimiento y desarrollo general de nuestros cuerpos. La proteína se puede encontrar en fuentes animales y en plantas.

Vitaminas

Vitamina A

La vitamina A se encuentra más comúnmente en dos formas en los alimentos. Una de las formas es frutas y verduras y la otra donde se puede encontrar son el producto de origen de animal. La vitamina A tiene muchas funciones, incluido el mantenimiento de la salud de los ojos, la piel y los dientes.

Vitamina C

La vitamina C es importante para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Ayuda en la cicatrización de heridas, formación de dientes, huesos, cartílagos, piel, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. La vitamina C también ayuda a nuestros cuerpos a usar hierro. La vitamina C se puede encontrar en una variedad de frutas y verduras.

Vitamina D

La vitamina D tiene un papel importante en la formación de huesos y ayuda a nuestros cuerpos a usar calcio. Aunque la vitamina D no se encuentra comúnmente en la naturaleza, se ha agregado a algunos alimentos a través de un proceso llamado fortificación. Nuestros cuerpos también pueden producir vitamina D al estar bajo la luz solar.

Minerales

Calcio

El calcio tiene un papel importante en la formación de dientes y huesos fuertes. También ayuda a enviar señales nerviosas, mover músculos, regular los latidos del corazón y liberar hormonas. El calcio se encuentra comúnmente en una variedad de alimentos y también se puede agregar a ciertos alimentos a través de un proceso llamado fortificación.

Potasio

El potasio ayuda a contraer los músculos, regular los latidos del corazón y mover los nutrientes a través y entre las células. El potasio se encuentra comúnmente en una variedad de alimentos en pequeñas cantidades.

Hierro

El hierro tiene muchas funciones en nuestros cuerpos, pero su función principal consiste en transportar oxígeno en la sangre. El hierro también es parte de muchas proteínas y enzimas importantes. El hierro se encuentra en una variedad de alimentos de forma natural y también se puede agregar a ciertos alimentos a través de un proceso llamado fortificación.

Aguacate



Plátano



Arándano



Aguacate

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 aguacate mediano (68g)

Cantidad por porción	50
Calorías	
	%Valor Diario*
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 7g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 6g	2%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 6mg	0%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 345mg	8%
Vitamina A 43mcg	0%
Vitamina C 6mg	8%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Plátano

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 de un plátano mediano (118g)

Cantidad por Porción	50
Calorías	
	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 27g	10%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 14g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 8mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 422mg	8%
Vitamina A 30mcg	0%
Vitamina C 10mg	10%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Arándano

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (74g)

Cantidad por Porción	40
Calorías	
	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 4mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 57mg	2%
Vitamina A 22mcg	0%
Vitamina C 7mg	8%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Tortillas de Harina



Tortillas de Harina

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 tortilla (46g)

Cantidad por Porción
Calorías 140

	%Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 2g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 300mg	13%
Carbohidratos Totales 24g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 4g	8%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 60mg	4%
Hierro 1.5mg	8%
Potasio 70mg	2%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Brócoli



Brócoli

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (46g)

Cantidad por Porción
Calorías 20

	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 21mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 144mg	4%
Vitamina A 150mcg	2%
Vitamina C 41mg	45%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Arroz Integral



Arroz Integral, cocido

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (195g)

Cantidad por Porción
Calorías 220

	%Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0.5g	
Grasa Monoinsaturada 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 46g	17%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 5g	10%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 20mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 150mg	4%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Jugo de Naranja



Fresas



Pimiento Rojo



Jugo de Naranja, calcio y vitamina D

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (249g)

Cantidad por Porción	
Calorías	120
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 28g	10%
Fibra Dietética < 1g	2%
Azúcares Totales 21g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos	12%
Proteína 2g	4%
Vitamina D 2.5mcg	10%
Calcio 350mg	25%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 440mg	10%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 82mg	90%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Fresas

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (72g)

Cantidad por Porción	
Calorías	25
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 6g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 12mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 110mg	2%
Vitamina A 5mcg	0%
Vitamina C 42mg	45%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Pimiento Rojo

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (46g)

Cantidad por Porción	
Calorías	15
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbohidratos Totales 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 3mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 95mg	2%
Vitamina A 750mcg	80%
Vitamina C 59mg	70%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Papas Fritas



Papas Fritas

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 oz (~15 papitas) (28g)

Cantidad por Porción	
Calorías	150
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 3g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 150mg	7%
Carbohidratos Totales 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2g	4%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 7mg	0%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 400mg	10%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 5mg	8%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Cereal Dulce



Cereal Dulce

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (28g)

Cantidad por Porción	
Calorías	100
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidratos Totales 25g	9%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 12g	
Incluye 10g Azúcares Añadidos	20%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 1mcg	4%
Calcio 24mg	2%
Hierro 4mg	20%
Potasio 30mg	0%
Vitamina A 9mcg	0%
Vitamina C 14mg	15%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Judías Verdes



Judías Verdes

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (55g)

Cantidad por Porción	
Calorías	20
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 20mg	2%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 115mg	2%
Vitamina A 208mcg	2%
Vitamina C 9mg	10%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Pan Blanco



Pan Blanco

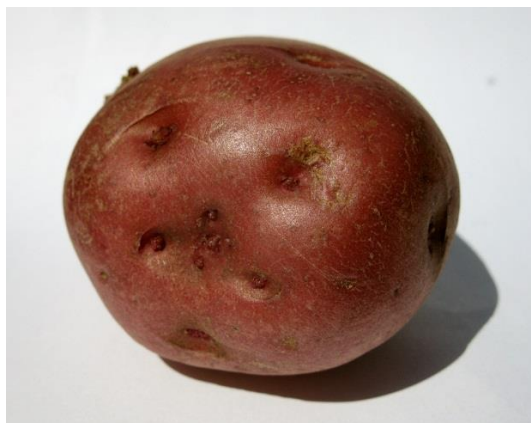
Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 rebanada (25g)

Cantidad por Porción	
Calorías	70
	%Valor Diario*
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Tramo 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 170mg	7%
Carbohidratos Totales 13g	5%
Fibra Dietética < 1g	2%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2g	4%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 25mg	0%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Papas Rojas



Papas Rojas

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 papa mediana (173g)

Cantidad por Porción	
Calorías	150
	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Tramo 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidratos Totales 34g	12%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 4g	8%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 15mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 950mg	20%
Vitamina A 10mcg	0%
Vitamina C 22mg	25%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Espinacas



Espinacas

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (30g)

Cantidad por Porción	
Calorías	5
	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Tramo 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 25mg	1%
Carbohidratos Totales 1g	0%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 30mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 170mg	4%
Vitamina A 1890mcg	15%
Vitamina C 8mg	8%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Tomate



Tomate

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 tomate mediano (123g)

Cantidad por Porción	
Calorías	20
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 10mg	0%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 290mg	6%
Vitamina A 550mcg	6%
Vitamina C 16mg	20%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Calabacín



Calabacín

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (62g)

Cantidad por Porción	
Calorías	10
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	2%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 9mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 163mg	4%
Vitamina A 75mcg	0%
Vitamina C 10mg	10%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Avena



Avena, cocida

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza, cocida (234g)

Cantidad por Porción	
Calorías	160
%Valor Diario*	
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Carbohidratos Totales 29g	11%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	12%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 187mg	15%
Hierro 14mg	80%
Potasio 140mg	2%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Soda



Pan Integral



Pasta Integral



Soda

Datos de Nutrición

Porciones por envase
12 fl oz (una lata) (355g)

Cantidad por Porción **150**
Calorías

	%Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidratos Totales 41g	15%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 41g	
Incluye 41g Azúcares Añadidos	82%
Proteína 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 0mg	0%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Pan Integral

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 rebanada (28g)

Cantidad por Porción **70**
Calorías

	%Valor Diario*
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 130mg	6%
Carbohidratos Totales 12g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 4g	8%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 30mg	2%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 70mg	2%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Pasta Integral

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (85g)

Cantidad por Porción **320**
Calorías

	%Valor Diario*
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 65g	24%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 11g	22%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 30mg	2%
Hierro 3mg	15%
Potasio 300mg	6%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Queso Cheddar



Yogur



Tocino



Queso Cheddar

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 rebanada (28g)

Cantidad por Porción	
Calorías	110
<small>%Valor Diario*</small>	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 8g	30%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 180mg	8%
Carbohidratos Totales 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 7g	14%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 200mg	15%
Hierro 0mg	0%
Potasio 25mg	0%
Vitamina A 75mcg	8%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Yogur, bajo en grasa, simple

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (113g)

Cantidad por Porción	
Calorías	70
<small>%Valor Diario*</small>	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0.5g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 80mg	3%
Carbohidratos Totales 8g	3%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 8g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	12%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 207mg	15%
Hierro 0mg	0%
Potasio 284mg	6%
Vitamina A 2mcg	0%
Vitamina C 1mg	2%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Tocino

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 rebanada (8g)

Cantidad por Porción	
Calorías	40
<small>%Valor Diario*</small>	
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0.5g	
Grasa Monoinsaturada 1.5g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 180mg	8%
Carbohidratos Totales 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 13g	26%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 1mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 46mg	0%
Vitamina A 1mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Pechuga de Pollo



Salmon



Huevo



Pechuga de Pollo

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 de pechuga de pollo sin piel (86g)

Cantidad por Porción
Calorías 140

	% Valor Diario*
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 85mg	3%
Carbohidratos Totales 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	54%
Vitamina D 0mg	0%
Calcio 13mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 220mg	4%
Vitamina A 5mg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Salmon, cocido

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 de un filete (85g)

Cantidad por Porción
Calorías 180

	% Valor Diario*
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 4g	
Grasa Monoinsaturada 4g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 50mg	2%
Carbohidratos Totales 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 19g	38%
Vitamina D 0mg	0%
Calcio 13mg	0%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 330mg	8%
Vitamina A 11mg	2%
Vitamina C 3mg	4%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Huevo

Datos de Nutrición

Porciones por envase
un huevo grande (80g)

Cantidad por Porción
Calorías 80

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	6%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0.5g	
Grasa Monoinsaturada 2g	
Colesterol 210mg	70%
Sodio 85mg	3%
Carbohidratos Totales < 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales < 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 8g	12%
Vitamina D 0mg	0%
Calcio 25mg	2%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 60mg	2%
Vitamina A 85mg	10%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Tofu



Tofu, firme

Datos de Nutrición

Porciones por envase
3 oz (~1/3 taza) (85g)

Cantidad por Porción	
Calorías	70
%Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 2g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidratos Totales 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 8g	16%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 100mg	8%
Hierro 1mg	6%
Potasio 300mg	6%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Almendras



Almendras

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 oz (~23 almendras) (28g)

Cantidad por porción	
Calorías	160
%Valor Diario*	
Grasa Total 14g	18%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 3g	
Grasa Monoinsaturada 9g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 6g	2%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	12%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 75mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 200mg	4%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Salsa de Tomate



Salsa de Tomate, enlatado

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (122g)

Cantidad por Porción	
Calorías	30
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 640mg	28%
Carbohidratos Totales 7g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2g	4%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 16mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 405mg	8%
Vitamina A 317mcg	2%
Vitamina C 9mg	10%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Mermelada de Fresa



Mantequilla de Maní



Leche



Mermelada de Fresa

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 cucharada (20g)

Cantidad por Porción
Calorías 60

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos Totales 14g	5%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 10g	
Incluye 5g Azúcares Añadidos	10%
Proteína 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 4mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 15mg	0%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 2mg	2%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Mantequilla de Maní

Datos de Nutrición

Porciones por envase
2 cucharadas (32g)

Cantidad por Porción
Calorías 190

	% Valor Diario*
Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 4g	
Grasa Monoinsaturada 8g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 135mg	6%
Carbohidratos Totales 7g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 3g Azúcares Añadidos	6%
Proteína 7g	14%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 15mg	2%
Hierro 0.5mg	2%
Potasio 180mg	4%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Leche, bajo en grasa (2%), vitamina D fortificada

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 taza (244g)

Cantidad por Porción
Calorías 120

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	6%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 1.5g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 100mg	4%
Carbohidratos Totales 12g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 12g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 8g	16%
Vitamina D 3mcg	15%
Calcio 285mg	20%
Hierro 0mg	0%
Potasio 369mg	8%
Vitamina A 135mcg	15%
Vitamina C 0.5mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Galleta con Chóclate



Frijoles Negros



Jamón



Galleta con Chóclate

Datos de Nutrición

Porciones por envase
una galleta, grande (40g)

Cantidad por Porción	
Calorías	190
%Valor Diario*	
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidratos Totales 26g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 14g	
Incluye 14g Azúcares Añadidos	28%
Proteína 2g	4%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 10mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 60mg	2%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Frijoles Negros

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1/2 taza (86g)

Cantidad por Porción	
Calorías	110
%Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 130mg	6%
Carbohidratos Totales 20g	7%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 7g	14%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 51mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 488mg	10%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Jamón, rebanado

Datos de Nutrición

Porciones por envase
1 rebanada (28g)

Cantidad por Porción	
Calorías	45
%Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 360mg	16%
Carbohidratos Totales 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 5g	10%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 7mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 80mg	2%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

*El Porcentaje de Valores Diarios dice como una porción de alimentos nutritivos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento nutricional general.

Macronutriente Asignado (Carbohidratos <u>o</u> Grasas <u>o</u> Proteína):	
Vitamina Asignada (Vitamina A <u>o</u> Vitamina C <u>o</u> Vitamina D):	
Mineral Asignado (Calcio <u>o</u> Potasio <u>o</u> Hierro):	

Crea una comida que tu piensas que es una buena fuente de cada uno de tus nutrientes asignados.

Comida	Tamaño de la Porción

Macronutriente (Carbohidrato <u>o</u> Grasa <u>o</u> Proteína):	
Cantidad total de el macronutriente en la comida (g):	
¿Cual es el valor diario total de este macronutriente en la comida? (%)	

Vitamina (Vitamina A <u>o</u> Vitamina C <u>o</u> Vitamina D):	
Cantidad total de la vitamina en la comida (mg/mcg):	
¿Cual es el valor diario total de esta vitamina en la comida? (%)	

Mineral (Calcio <u>o</u> Potasio <u>o</u> Hierro)	
Cantidad total de los minerales en la comida (mg/mcg):	
¿Cual es el valor diario total de este mineral en la comida? (%)	

Direcciones: Escoge una comida en tu casa o en el súper mercado que tenga una Etiqueta de Información Nutricional. Completa las siguientes tablas para descubrir la cantidad de cada nutriente en la comida y si es una buena fuente de ese nutriente. Como recordatorio, una comida es considerada una buena fuente si provee por lo menos 10% de los Porcentajes de Valores Diarios para ese nutriente.

Comida:	
Porción de la Comida:	

Proteína	Cantidad total de proteína en una porción (g)	
	Cual es el Porcentaje total de Valor Diario de proteína en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de proteína?	
Fibra Dietética	Cantidad total de fibra dietética en una porción (g)	
	Cual es el Porcentaje total de Valor Diario de Fibra Dietética en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de fibra dietética?	
Vitamina D	Cantidad total de vitamina D en una porción (g)	
	Cual es el Porcentaje total de Valor Diario de Vitamina D en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de vitamina D?	
Calcio	Cantidad total de calcio en una porción (g)	
	Cual es el Porcentaje total de Valor Diario de calcio en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de calcio?	
Hierro	Cantidad total de hierro en una porción (g)	
	Cual es el Porcentaje total de Valor Diario de hierro en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de hierro?	
Potasio	Cantidad total de potasio en una porción (g)	
	Cual es el porcentaje total de valor diario de potasio en una porción (%)	
	¿Una porción de la comida es una buena fuente de potasio?	



Módulo de Nutrición 3: **Nutrición para Todos**

Información de Antecedentes

Nuestro **metabolismo** ayuda a regular el proceso de descomposición de los alimentos para obtener energía. Esto nos permite realizar tareas cotidianas simples, como sentarse, junto con actividades más arduas, como hacer ejercicio. Los alimentos que comemos proporcionan los **nutrientes** necesarios para mantener nuestro metabolismo funcionando correctamente. Sin embargo, no todos los alimentos tienen la misma **composición de nutrientes**. Por lo tanto, diseñando un **patrón de alimentación** rico en nutrientes requiere no solo la consideración de la cantidad de alimentos que se consumen, sino también la variedad. La Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias estableció las **Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR)** para proporcionar orientación sobre la cantidad recomendada de **macronutrientes y micronutrientes** para consumir cada día. Los IDR sugieren que las cantidades de consumo para cada nutriente varían según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Hay algunos nutrientes en los Estados Unidos que se consumen en exceso, y otros que se consumen de forma insuficiente, conocidos como **nutrientes de interés**. Para los adolescentes, los nutrientes que comúnmente se consumen poco incluyen **calcio, potasio, hierro, vitamina D y fibra dietética**. En un esfuerzo por prevenir deficiencias y ciertas enfermedades, la **fortificación** de alimentos se ha implementado en los Estados Unidos, lo que implica agregar ciertas vitaminas y minerales en alimentos seleccionados.

El calcio es un mineral que se almacena en los huesos y se puede encontrar en alimentos como ciertas verduras de hojas verdes, productos lácteos y alimentos fortificados, comúnmente cereales y jugos. El calcio es importante porque ayuda a construir y mantener huesos fuertes y también ayuda a la función muscular. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y, por lo tanto, también es importante para la salud ósea. Aunque la vitamina D puede ser sintetizada por el cuerpo tras la exposición de la piel a los rayos ultravioleta del sol, se alienta a las personas a consumir alimentos que naturalmente contienen o están **fortificados** con vitamina D. La vitamina D se puede encontrar en las yemas de huevo y fortificada en productos lácteos, cereales y jugos. La fibra dietética también juega un papel importante en la función del cuerpo, ayudando en la digestión y la regulación del azúcar en la sangre. Los alimentos que son buenas fuentes de fibra dietética incluyen granos enteros, frutas, verduras y frijoles. Estos alimentos también pueden ser buenas fuentes de potasio, lo cual es importante para una variedad de funciones en el cuerpo, incluida la regulación de la presión arterial, la señalización nerviosa y el movimiento muscular.

El hierro también es un nutriente importante porque ayuda a los glóbulos rojos a transportar oxígeno por todo el cuerpo. Algunos alimentos ricos en hierro incluyen carnes rojas, frijoles y ciertas verduras de hoja verde. Si no se consume la cantidad recomendada de hierro, un individuo podría volverse deficiente e incluso desarrollar una enfermedad llamada anemia. Con la anemia por deficiencia de hierro, los glóbulos rojos no pueden transportar oxígeno de manera eficiente, lo que causa fatiga, debilidad y potencialmente desmayo. Por lo general, se alienta a las personas con riesgo de anemia por deficiencia de hierro a consumir un **suplemento** de hierro. Los suplementos

están disponibles en cápsulas o polvos y generalmente contienen altas cantidades de uno o más nutrientes. Los nutrientes en los suplementos generalmente no son los mismos que los que se encuentran en los alimentos y pueden ser peligrosos si se consumen en exceso. Por lo tanto, siempre se recomienda no consumir suplementos a menos que lo recomiende un profesional médico.

Conceptos y Vocabulario

Calcio: Un mineral esencial para el crecimiento y mantenimiento correcto de los huesos.

Fibra dietética: Un tipo de carbohidrato que se encuentra en las plantas y que cuando se consume ayuda a la digestión.

Ingestas dietéticas de referencia (DRI): Valores de referencia que se utilizan para planificar y evaluar la ingesta de nutrientes de personas sanas

Fortificación: El proceso de agregar ciertas vitaminas y minerales a los alimentos en un esfuerzo por ayudar a las personas a cumplir con las recomendaciones

Hierro: Un mineral que ayuda a los glóbulos rojos a transportar oxígeno por todo el cuerpo

Macronutrientes: Una clasificación de nutrientes necesarios en cantidades relativamente grandes para que el cuerpo funcione correctamente, incluidas grasas, carbohidratos y proteínas

Metabolismo: El proceso biológico de convertir los alimentos en energía para el cuerpo

Micronutrientes: Una clasificación de nutrientes necesarios en cantidades relativamente pequeñas para que el cuerpo funcione correctamente, incluidas vitaminas y minerales

Nutriente: Un compuesto que cuando se consume proporciona nutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo

Composición de nutrientes: La distribución de nutrientes que forman un alimento

Densos en nutrientes: Alimentos que contienen proporciones relativamente altas de vitaminas o minerales en comparación con la cantidad de calorías

Nutriente de interés: Nutrientes que una población en particular consume menos o más

Potasio: Un mineral y electrolito que es importante para la función nerviosa y orgánica

Suplemento: Cápsula o polvo que contiene altas cantidades de uno o más nutrientes

Vitamina D: Una vitamina que promueve la absorción de calcio y ayuda a la salud ósea

Materiales Necesarios

- Papel de rotafolio
- Útiles de Escritura
- Tarjetas de Alimentos* (Apéndice N2.2 de la actividad anterior), un juego por grupo
- Cartas de Personaje* (Apéndice N3.1)
- Plan de Comidas* (Apéndice N3.2), uno por grupo
- Recomendaciones* (Apéndice N3.3), una por grupo

Tiempo Requerido
45 a 60 minutos

Grupos Sugeridos
Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Reúna las *Tarjetas de Alimentos* de la lección anterior (Apéndice N2.2), un juego para cada grupo.
- Haga copias de las *Tarjetas de Personaje* (Apéndice N3.1), una tarjeta para cada grupo. Corta las tarjetas a lo largo de la línea punteada y luego dóblalas a lo largo de la línea continua.
- Haga copias de las *Recomendaciones* (Apéndice N3.3), una para cada grupo.
Sugerencia del facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.
- Haga copias del *Plan de Comidas* (Apéndice N3.2), uno para cada grupo.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- Proporcione a cada grupo una hoja de papel de rotafolio y marcadores para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídale a los jóvenes que respondan a cada pregunta registrando sus respuestas en el rotafolio provisto y compartiendo sus ideas verbalmente.

- Explica lo que crees que significa que un alimento se considere nutritivo.
- Explica lo que sabes acerca de por qué las personas deberían comer una variedad de alimentos

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo un conjunto de *Tarjetas de Alimentos*, una *Tarjeta de Personaje* y un *Plan de Comidas*.
2. Pídale a los jóvenes que lean la descripción en su *Tarjeta de Personaje* asignada.
3. Explíquelo a los jóvenes que cada grupo elegirá los ingredientes de su conjunto de *Tarjetas de Alimentos* para crear un día de comidas para su personaje según su descripción. Los jóvenes deben registrar su comida en el *Plan de Comidas*.
4. Una vez que se hayan finalizado los planes, proporcione a cada grupo las *Recomendaciones* y solicite a los jóvenes que usen las *Recomendaciones* para identificar las recomendaciones de nutrientes para su personaje.
5. Pídale a los jóvenes que volteen su *Carta de Personaje* al otro lado. Explíquelo a los jóvenes que este lado de la tarjeta indica un nutriente de preocupación para los adolescentes.
6. Pídale a los jóvenes que usen las *Etiquetas de Información Nutricional* en el reverso de las *Tarjetas de Alimentos* para determinar si su comida planeada cumple con la recomendación de su personaje para el nutriente de interés asignado. Anime a los jóvenes a usar su papel de portafolio para calcular la cantidad total del nutriente de interés en su comida.
7. Si la comida que creó cada grupo no cumple con la recomendación de su personaje, aliente a los jóvenes a modificar su plan de comidas para cumplir con la recomendación.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus *Tarjetas de Personaje* y su *Plan de Comidas*. Pídales que describan los alimentos que eligieron y si el plan cumplió con la recomendación de nutrientes de preocupación de su personaje. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten sus planes de comidas. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Explica cómo elegiste los alimentos para la comida de tu personaje.
- Describa qué tipos de alimentos contribuyeron más a la recomendación de nutrientes de preocupación de su personaje.
- Describa por qué cree que estos nutrientes se consideran nutrientes preocupantes.
- Describa cualquier dificultad que haya tenido para cumplir con la recomendación de su personaje para el nutriente de interés.
- Explica qué recomendaciones le daría a su personaje para ayudarlos a cumplir con su recomendación de nutrientes.

Concepto y Término Descubrimiento / Introducción

Asegúrese de que los jóvenes comprendan la importancia de considerar el equilibrio al diseñar un plan de comidas. Los jóvenes deben comprender que se necesita consumir una variedad de alimentos para cumplir con las recomendaciones nutricionales. Además de los grupos de alimentos, existen recomendaciones para **macronutrientes** y **micronutrientes**. Los jóvenes también deben comprender que es importante tener en cuenta los **nutrientes que preocupan** a su grupo de edad al planificar las comidas. Las Etiquetas de Información Nutricional se pueden usar para determinar si los jóvenes cumplen con las **Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR)** para ciertos nutrientes. Además, asegúrese de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se les presenten: **calcio, fibra dietética, fortificación, hierro, metabolismo, composición de nutrientes, nutrientes densos, potasio, suplementos y vitamina D**.

Aplicación Agrícola

Materiales Necesarios

- Dos contenedores grandes de plástico con tapas (generalmente baratos en ferreterías)
- Un taladro, un destornillador puntiagudo o un cuchillo
- Papel, como periódico, o hojas secas.
- Restos de comida
- Guantes, un par por joven (opcional)
- Materiales de arte, como papel de póster, marcadores, crayones, bolígrafos, lápices de colores, papel de construcción, tijeras y pegamento.
- Equipos de mantenimiento agrícola.

Tiempo Requerido

15 a 20 minutos

Preparándose

- Taladre o corte varios agujeros en los fondos y tapas de los contenedores
- Suministre suficientes materiales para permitir que cada joven mantenga su área designada en el espacio agrícola.
- Organice los estudiantes en grupos chicos de 3 a 4

Sugerencia del Facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.

Procedimiento (Experiencia)

1. Explíquelo a los jóvenes que la salud del suelo es un componente importante para el crecimiento exitoso de las plantas y que el compostaje es una forma simple de agregar nutrientes al suelo.
2. Explíquelo a los jóvenes que crearán una pila de compost en su espacio agrícola.
3. Pídale a los jóvenes que designen un área de compostaje en el espacio agrícola. Esta área no debe estar a pleno sol y debe estar cerca del espacio agrícola, sino ubicada lo suficientemente lejos como para que los insectos y los olores orgánicos no sean perjudiciales.
4. Coloque los recipientes de almacenamiento preparados en el lugar elegido por el joven.
5. Pídale a los jóvenes que forren el fondo del recipiente con papel y hojas secas, aproximadamente $\frac{1}{4}$ lleno. Luego, pídale a los jóvenes que llenen el contenedor aproximadamente a la mitad con la tierra del espacio agrícola.
6. Pídale a los jóvenes que agreguen restos de comida y otros materiales combustibles. Muchos artículos pueden ser combustibles, excepto cenizas, productos animales, productos lácteos y plantas enfermas.
7. Pídale a los jóvenes que mezclen suavemente los restos de comida y la tierra con una pala o llana y luego agreguen suficiente agua para humedecer la parte superior. Luego pídale a los jóvenes que coloquen firmemente la tapa preparada en el recipiente.
8. Pídale a los jóvenes que continúen recolectando restos de comida durante las próximas semanas y agregándolos al contenedor de compost. Además, los jóvenes deben mover el contenido del compost agitándolo cada tres o cuatro días para garantizar que se produzca un suelo de calidad. Si el compost se ve seco, los jóvenes pueden agregar suficiente agua para humedecer la parte superior.
9. Proporcione a los jóvenes con materiales de arte y pídales que hagan carteles dentro de sus grupos para publicar en los comedores escolares para alentar a los estudiantes a abonar sus restos de comida en lugar de tirarlos.
10. Con el tiempo restante, deje a los jóvenes que mantengan su sección de crecimiento designada. Esto puede incluir descartar malezas, suministrar nutrientes adicionales y regar las plantas.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes discutan la importancia del compostaje y discutan cómo beneficiará a las plantas. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas mientras comparten lo que descubrieron sobre el compostaje.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Nutrición en Casa* (Apéndice N3.4), una por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias a doble cara de *Nutrición en el Hogar* (Apéndice N3.4), una para cada joven.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada joven una copia de *Nutrición en el Hogar*.
2. Pídale a los jóvenes que usen *Nutrición en Casa* para registrar un día de su alimentación, incluyendo los alimentos que ingieren y los nutrientes específicos que se encuentran en esos alimentos. Anime a los jóvenes a completar esta hoja de trabajo con sus familias.
3. Explíquelo a los jóvenes que pueden usar la parte posterior de *Nutrición en el hogar* para determinar si cumplieron con sus recomendaciones de nutrientes.

Compartir, Procesar y Generalizar

Si se sienten cómodos compartiendo, haga que los jóvenes compartan su *Nutrición en el Hogar* y discutan si cumplieron con sus recomendaciones de nutrición de interés para el día que siguieron. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas a medidas que comparten su experiencia siguiendo su alimentación durante un día.

<p>Andre es un hombre de 16 años que no puede comer productos de trigo porque tiene enfermedad celíaca y le causan mucho dolor de estómago.</p>	<p>Jasmine es una mujer de 17 años que se llena muy rápido y prefiere comer solo comidas pequeñas.</p>
<p>Fibra Dietética</p>	<p>Potasio</p>
<p>Bianca es una mujer de 15 años que es vegana y no come ni bebe ningún producto de animal.</p>	<p>Peter es un hombre de 14 años que es intolerante a la lactosa y no puede tener leche ni queso.</p>
<p>Hierro</p>	<p>Calcio</p>
<p>Mia es una mujer de 16 años que vive en una ciudad en donde principalmente llueve. Ella también prefiere pasar su tiempo en el interior.</p>	
<p>Vitamina D</p>	

Direcciones: Usa la siguiente tabla para organizar un plan de comida para tu personaje por un día.

Comida	Ingredientes en la Comida

Direcciones: Encuentra la recomendación de nutrientes para tu personaje y determina si el plan de comida de un día de tu grupo cumple con sus recomendaciones.

Para la tabla de abajo: M = masculinos, F = femeninas.

Recomendaciones para Nutrientes de Preocupación					
Rango de Edad	Calcio (mg/día)	Potasio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Vitamina D (mcg/día)	Fibra Dietética (g/día)
1 – 3 años de edad	700	2,000	7	15	19
4 – 8 años de edad	1000	2,300	10	15	25
9 – 13 años edad	1300	2,300 (F) 2,500 (M)	8	15	26 (F) 31 (M)
14 – 18 años de edad	1300	2,300 (F) 3,000 (M)	11 (M) 15 (F)	15	26 (F) 38 (M)
19 – 50 años de edad	1000	2,600 (F) 3,400 (M)	8 (M) 18 (F)	15	25 (F) 38 (M)

Nota: Calcio, potasio, hierro, vitamina D, y fibra dietética son nutrientes de preocupación para adolescentes y adultos. Estos nutrientes son generalmente poco consumidos.

Direcciones: Usa esta hoja de trabajo para rastrear tus comidas durante un día. Luego usa la siguiente página para identificar tus recomendaciones para los nutrientes de interés y determinar si cumpliste con tus recomendaciones.

Comida	Alimentos en la Comida	Cantidad Incluida*
		Calcio:
		Potasio:
		Hierro:
		Vitamina D:
		Fibra Dietética:
		Calcio:
		Potasio:
		Hierro:
		Vitamina D:
		Fibra Dietética:
		Calcio:
		Potasio:
		Hierro:
		Vitamina D:
		Fibra Dietética:
		Calcio:
		Potasio:
		Hierro:
		Vitamina D:
		Fibra Dietética:

*Si necesitas buscar nutrientes en un alimento determinado, ve a <https://nutritiondata.self.com/> y busca el alimento.

Para la tabla de abajo: M = masculino, F = femeninas.

Recomendaciones para Nutrientes de Preocupación					
Rango de Edad	Calcio (mg/día)	Potasio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Vitamina D (mcg/día)	Fibra Dietética (g/día)
1 – 3 años de edad	700	2,000	7	15	19
4 – 8 años de edad	1000	2,300	10	15	25
9 – 13 años edad	1300	2,300 (F) 2,500 (M)	8	15	26 (F) 31 (M)
14 – 18 años de edad	1300	2,300 (F) 3,000 (M)	11 (M) 15 (F)	15	26 (F) 38 (M)
19 – 50 años de edad	1000	2,600 (F) 3,400 (M)	8 (M) 18 (F)	15	25 (F) 38 (M)

Nota: Calcio, potasio, Hierro, vitamina D, y fibra dietética son nutrientes de interés para adolescentes y adultos. Estos nutrientes son generalmente poco consumidos.



Módulo de Nutrición 4: **Realidad o Ficción**

Información de Contexto

Los niños y adolescentes pueden tener una gran influencia en las compras de alimentos de sus guardianes. Con esto, las compañías de alimentos han identificado a los jóvenes como **consumidores** claves que impulsan el mercado de alimentos. A su vez, la publicidad de alimentos está fuertemente orientada a la juventud. La publicidad de alimentos se ha convertido en una industria que se enfoca en datos demográficos específicos simplemente por cómo se comercializa. Desafortunadamente, la comida que se comercializa más fuertemente entre los jóvenes es rica en grasas saturadas, azúcares agregados y sodio. Estos son todos los nutrientes que generalmente se recomienda consumir en cantidades limitadas. El consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas son grandes contribuyentes a la obesidad en los Estados Unidos y se han correlacionado con el riesgo de enfermedades crónicas.

Los **anuncios** de alimentos se pueden encontrar en programas de televisión, redes sociales y juegos dirigidos a los jóvenes. Estos anuncios suelen emplear **estrategias de marketing** para atraer a su público objetivo. Una de esas estrategias de marketing es a través de la **marca**. Con marca, la compañía de alimentos diseña el producto para atraer al niño, o en otras palabras, para “captar la atención” de ese grupo demográfico objetivo. La publicidad que incluye colores brillantes, animales de dibujos animados o **promociones** en el empaque son formas comunes de ganar **publicidad**. Cuando un producto se publicita como una marca en lugar del

del contenido de nutrientes de los alimentos, la popularidad aumenta y la publicidad alienta a otros niños a querer esos alimentos. Además, la publicidad también se crea a través de comerciales, vallas publicitarias e incluso redes sociales para crear una gran demanda de ese producto.

Los métodos que utilizan los equipos de marca de alimentos para promocionar sus productos no están necesariamente destinados a ayudar a alguien a elegir qué alimentos son los más ricos en nutrientes. En cambio, los **recursos confiables** son fuentes de información que no contienen una motivación puramente basada en las ganancias, sino que la estrategia de mercadeo del productor es impulsada por el aumento del conocimiento del consumidor. Al elegir los alimentos, un recurso confiable sería la Etiqueta de Información Nutricional, donde se incluyen los datos sobre el contenido nutricional de los alimentos. Estas etiquetas son producidas por la compañía de productos y reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Al buscar información general sobre nutrición, es mejor consultar materiales producidos por académicos de departamentos de nutrición de universidades, organizaciones profesionales de nutrición, como la Academia de Nutrición y Dietética o la Sociedad Estadounidense de Nutrición, o agencias gubernamentales, como el USDA o FDA.

Conceptos y Vocabulario

Anuncio: Anuncio pagado en el que un producto se presenta al público, generalmente con la intención de influir en el público para que compre el producto

Apelación: Algo que llama la atención de un grupo demográfico específico

Marca: Crear un significado cierto y reconocible asociado con un producto

Consumidor: Un individuo o fabricante que compra productos de una entidad que crea bienes

Estrategias de marketing: Plan de acción para hacer que un producto resulte atractivo para el consumidor para facilitar una compra

Promoción: Un método para incentivar una compra para persuadir a un consumidor

Publicidad: Un producto que gana popularidad a través de repetidas publicidades a los consumidores

Recursos confiables: Fuentes que no contienen una motivación puramente basada en las ganancias y proporcionan información a los consumidores con fines educativos

Materiales Necesarios

- Papel de rotafolio
- Útiles de Escritura
- Anuncio de Gimnasio* (Apéndice N4.1), uno por grupo
- Estrategias de Marketing* (Apéndice N4.2), una por grupo
- Hojas de Datos* (Apéndice N4.3)
- Papel de tamaño estándar en blanco o cartulina
- Materiales de arte, como marcadores, crayones, bolígrafos, lápices de colores, papel de construcción, tijeras y pegamento

Tiempo Requerido

30 a 45 minutos

Grupos Sugeridos

Grupos chicos de 3 a 4

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias del *Anuncio de Gimnasio* (Apéndice N4.1), uno para cada grupo.
- Haga copias de las *Estrategias de Marketing* (Apéndice N4.2), una para cada grupo.
- Haga copias de las *Hojas de Datos* (Apéndice N4.3), una hoja de datos para cada grupo.
Sugerencia del Facilitador: Se recomienda que los apéndices anteriores se laminen para que los jóvenes puedan manejarlos y reutilizarlos más fácilmente.
- Coloque el papel en blanco y los suministros de arte en una ubicación central.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del Facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.
- Proporciona a cada grupo una hoja de papel de rotafolio y útiles de escritura para responder las preguntas iniciales.

Preguntas de Apertura

Pídale a los jóvenes que respondan a cada pregunta registrando sus respuestas en el rotafolio provisto y compartan sus ideas verbalmente.

- Describe qué métodos crees que usan las empresas para que la gente compre sus productos.
- Explica cómo usted o las personas que conoce encuentran información sobre nutrición.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo el *Anuncio de Gimnasio*.
2. Pídale a los jóvenes que miren el *Anuncio de Gimnasio* y describan cualquier estrategia de marketing que creen que se está utilizando.
2. Proporcione a cada grupo las *Estrategias de Marketing*.
3. Pídale a los jóvenes que lean las *Estrategias de Marketing* dentro de sus grupos y discutan si el *Anuncio de Gimnasio* y cualquier otro anuncio que hayan visto recientemente usan las estrategias.
4. Proporcione a cada grupo una de las *Hojas de Datos*.
5. Explícale a los jóvenes que crearán un anuncio para promover la información en las Hojas de Datos de una manera atractiva.
6. Pídale a los jóvenes que usen la información provista en las *Hojas de Datos* y las técnicas en las *Estrategias de Mercadeo* para crear anuncios sobre su tema dado. Los jóvenes pueden crear un anuncio en papel utilizando el papel en blanco y materiales de arte o cualquier otro tipo de anuncio de su elección, como un comercial de televisión o una publicación en las redes sociales.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus anuncios y discutan cómo determinaron el estilo y la información proporcionada en su anuncio.

Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten su anuncio. Si es necesario, haga preguntas más específicas.

- Describe las estrategias de marketing que decidiste utilizar en tu anuncio.
- Discuta qué estrategias de marketing crees que son más efectivas para la información nutricional.
- Explica cómo decidiste qué información incluir en tu anuncio.
- Describa la audiencia a la que tu anuncio sería más atractivo.
- Discuta qué podría salir mal si alguien tiene información nutricional incorrecta

Concepto y Término Descubrimiento / Introducción

Los jóvenes deben comprender que la información provista en los **anuncios** puede inducir a error a los **consumidores** para aumentar las ventas de un producto. Esto generalmente se hace mediante el uso de **estrategias de marketing** cuidadosamente seleccionadas. Los jóvenes deben reconocer la importancia de buscar información de **recursos confiables** para recibir la información más precisa sobre un tema determinado. Además, asegúrate de que los términos clave de vocabulario sean descubiertos por los jóvenes o que se les presenten: **atractivo, marca, promoción y publicidad**.

Aplicación Agrícola

Materiales Requeridos

- Estrategias de Marketing (Apéndice N4.2), una por grupo
- Recetas Caseras de Pesticidas (Apéndice N4.4), una por grupo
- Tazones o tazas para mezclar líquidos, uno por joven
- Pequeñas botellas de spray, una por joven
- Tazas medidoras, un juego por grupo
- Cucharas dosificadoras, un juego por grupo
- Tablas de cortar, una por grupo
- Utensilios de cortar, uno por grupo
- Ingredientes de pesticidas naturales, ver Recetas Caseras de Pesticidas (Apéndice N4.4)
- Papel tamaño estándar en blanco o cartulina
- Materiales de arte, como marcadores, crayones, bolígrafos, lápices de colores, papel de construcción, tijeras y pegamento
- Equipos de mantenimiento agrícola

Tiempo Requerido

20 a 30 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Coloca los ingredientes de pesticidas naturales en una ubicación central.
- Coloca papeles y materiales de arte en una ubicación central.
- Suministre suficientes materiales para permitir que cada joven mantenga su área designada en el espacio agrícola.
- Organice a los jóvenes en pequeños grupos de 3 a 4 jóvenes.
Sugerencia del facilitador: Pueden ser los mismos grupos que se formaron en lecciones anteriores. Al hacerlo, los jóvenes pueden continuar desarrollando habilidades de trabajo en equipo con los mismos miembros del grupo.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporcione a cada grupo *Recetas Caseras de Pesticidas*, *Estrategias de Marketing*, tazas de medir, cucharas de medir, tablas de cortar y utensilios de cortar. Además, proporcione a cada joven una pequeña botella con atomizador y un tazón o taza.
2. Explícale a los jóvenes que harán un pesticida casero y crearán un anuncio para la receta de pesticida casera de su elección.
3. Pídale a los jóvenes que hagan un pesticida casero siguiendo las recetas provistas en *Recetas Caseras de Pesticidas*. Pueden utilizar los suministros que se les proporcionan y reunir los ingredientes que puedan necesitar de la ubicación central para completar la tarea.

4. Una vez que los jóvenes hayan desarrollado un pesticida casero, pídeles que usen las *Estrategias de Marketing* para crear un anuncio para su pesticida. Los jóvenes pueden usar el papel y los materiales de arte para crear un anuncio en papel o pueden usar los materiales para generar una lluvia de ideas para un anuncio en línea para las redes sociales.
5. Pídale a cada joven que rocíe cuidadosamente su pesticida en el área designada en el espacio agrícola. Pídale a los jóvenes que vigilen el espacio para ver si sus pesticidas caseros ayudan a mantener alejadas las criaturas dañinas.
6. Con cualquier tiempo restante, guíe a los jóvenes a mantener su sección de crecimiento designada. Esto puede incluir descartar malezas, suministrar nutrientes adicionales y regar las plantas.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan sus pesticidas caseros y discutan las estrategias de marketing utilizadas en su publicidad. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que descubrieron en la publicidad.

Aplicación de Concepto en Casa

Materiales Requeridos

- Hoja de Trabajo de Inicio de Anuncios (Apéndice N4.5), una por joven

Tiempo Requerido

5 a 10 minutos

Materiales proporcionados en el plan de estudios

Preparándose

- Haga copias de la Hoja de Trabajo de Anuncio de Inicio (Apéndice N4.3), una para cada joven.

Procedimiento (Experiencia)

1. Proporciona a cada joven una *Hoja de Trabajo de Anuncio de Inicio*.
2. Explique a los jóvenes que usarán la *Hoja de Trabajo de Anuncio de Inicio* para analizar un anuncio relacionado con la nutrición.
3. Pídale a los jóvenes que completen la *Hoja de Trabajo de Anuncio de Inicio* usando mensajes en el frente de un paquete de alimentos o suplementos, algo en una revista, un comercial en la televisión o un anuncio en línea.

Compartir, Procesar y Generalizar

Haga que los jóvenes compartan su Hoja de trabajo de Inicio de Anuncio y describan el anuncio que eligieron analizar. Siga las líneas de pensamiento desarrolladas a través de los pensamientos, observaciones y preguntas de los jóvenes mientras comparten lo que aprendieron sobre el tema anunciado.



Primera sesión de entrenamiento personal **GRATIS**



¡Ven a **PONERTE EN FORMA**

en el gimnasio por lo que todas las estrellas en Hollywood están entusiasmados!



40% DE DESCUENTO
primeros 6 meses



GYMNASIO



Oferta termina 02.01.2009 y es válida por los primeros 6 meses del contacto. Contratos son necesarios. Resultados pueden variar para cada persona: frecuencia, intensidad, edad, sexo, peso, rutina de ejercicio general, suplementos, dieta, cardo, genética, ect.

Estrategias de Marketing	
Publicidad y Marca	<p>El anuncio se ve fácilmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En línea a través de las redes sociales o banderas de sitios web • Comerciales de televisión • Carteleras <p>Las personas reconocen la marcas en los anuncios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logotipo o símbolo del producto • Portavoz
Atractivo	<p>A la gente le gusta la aspecto y sensacion del anuncio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colores brillantes • Los hacen sentir de una manera especial • Incluye música • Las personas que se parecen como la audiencia intencionada estan en el anuncio <p>El anuncio es popular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hace referencias a otras cosas que son populares, como películas o videojuegos • Incluye celebridades populares, atletas profesionales o personajes de dibujos animados
Promociones	<p>El anuncio ofrece algo a la audiencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos adicionales o servicios gratis con la compra • Sorteos, premios, o regalan productos • Puntos o programas de regalos • Descargas gratis • Juegos o rompecabezas en el empaque

Hoja de Datos de Gluten

El gluten es un grupo de proteínas que se encuentran en el trigo, el centeno y la cebada, así como en los alimentos hechos con estos granos, incluyendo la pasta y la mayoría de los productos horneados. También se puede encontrar en la avena.

La enfermedad celíaca es una enfermedad en la cual el sistema inmunológico reacciona al gluten, causando daño al intestino delgado.

Síntomas comunes:

- Diarrea
- Dolor Abdominal
- Fatigación



Los nutrientes que se encuentran en el pan integral incluyen:

- Fibra: ayuda a que su sistema digestivo funcione normalmente
- Vitaminas B: tienen múltiples funciones en el cuerpo, como formar glóbulos rojos y ayudar al cuerpo a usar otros nutrientes.
- Hierro: ayuda a los glóbulos rojos a transportar oxígeno por todo el cuerpo
- Carbohidratos complejos: provee al cuerpo con energía

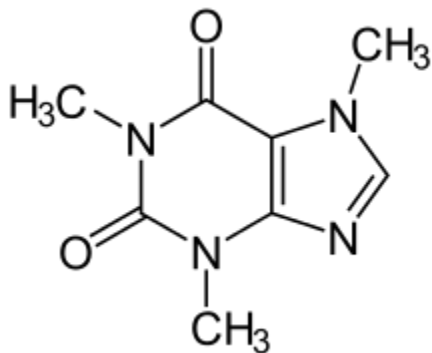


Otras opciones de alimentos para estos nutrientes:

- Carbohidratos complejos y fibra- frutas, verduras, frijoles, granos
- Vitaminas B- frutas, verduras, frijoles, granos, carnes
- Hierro- vegetales de hoja verde, carnes, frijoles

Hoja de Datos de Bebidas Energéticas

Las bebidas energéticas son bebidas hechas de agua carbonatada, azúcar y varios ingredientes adicionales (generalmente cafeína y vitaminas y minerales en cantidades excesivas). Las bebidas energéticas proveen una sensación de energía porque generalmente contienen cantidades relativamente altas de cafeína y azúcar.



La cafeína puede mejorar el estado de alerta y el estado de ánimo. El consumo de cafeína también se asocia con nerviosismo, irritabilidad, aumento de la micción, ritmos cardíacos anormales y dolores de estómago. Todos los efectos de la cafeína varían entre las personas y también varían según la cantidad consumida.

Si consume cafeína, las *Líneas Guía Dietéticas para Estadounidenses* recomiendan que los adultos no consuman más de 400 mg por día. Como referencia, hay alrededor de 80 mg en una pequeña taza de café negro. Generalmente se aconseja que los niños, adolescentes y mujeres embarazadas o lactantes limiten el consumo de cafeína.



Sustitutos de las bebidas energéticas:

- Agua
- Agua con sabor
- Jugo de fruta 100%
- Agua carbonatada
- Té sin azúcar

Hoja de Datos de Proteína

La proteína es un nutriente importante que provee energía y también proporciona estructura para las células del cuerpo. La proteína tiene papeles importantes en la función de nuestros músculos, en la reparación y producción de nuevas células, y en el crecimiento y desarrollo general de nuestros cuerpos.

El exceso de proteína no es usado eficientemente por el cuerpo y se almacena como grasa. Con el tiempo, el exceso de proteína puede dañar los huesos, los riñones y el hígado.

Los requerimientos de proteínas varían entre individuos. Algunas personas, como los atletas, las personas lesionadas y los adultos mayores, pueden tener mayores necesidades de proteínas en comparación con otras personas.



Las proteínas de alta calidad incluyen:

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Lácteos
- Soja

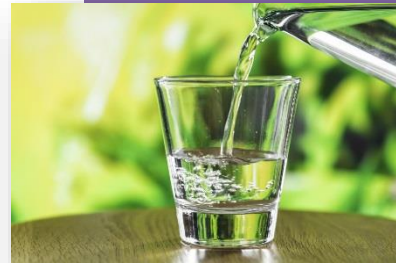
Después de hacer ejercicio, es importante comer proteínas de alta calidad en dos horas para mejorar la reparación muscular y el crecimiento. Sin embargo, también es importante consumir carbohidratos para reponer las reservas que se usaron durante el ejercicio.

Hoja de Datos de Agua

El cuerpo humano está compuesto de un 60% de agua, lo cual se encuentra en la sangre, las células y los fluidos corporales, como la saliva y el sudor. El consumo de agua es esencial para mantener las funciones corporales saludables. El agua se puede consumir en varias formas. Las frutas y verduras, el agua potable básica y otras bebidas contienen agua y pueden ayudar a hidratar el cuerpo.

Beber cantidades adecuadas de agua puede ayudar a:

- Prevenir la deshidratación
- Mejora la salud de la piel y reduce el acné
- Impulsar el sistema inmunitario
- Aumenta la energía y el poder del cerebro



La deshidratación es una condición de salud que resulta de no beber suficiente agua o de perder grandes cantidades de fluidos corporales, como sudoración excesiva, vómitos o diarrea. Los síntomas de la deshidratación incluyen:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Sed extrema
- Sequedad de boca y lengua

Se puede usar una ecuación simple para estimar la cantidad promedio de agua que debe consumir diariamente:

¡Peso corporal (en libras) \div 2 = # de onzas de agua que debe beber



Se recomienda que cualquier persona mayor de 13 años tome al menos 8 a 10 vasos o dos litros de agua todos los días. Sin embargo, si una persona está físicamente activa o en temperaturas muy calientes, es probable que necesiten más agua para prevenir la deshidratación.

Recetas Caseras de Pesticidas

Spray de Sal:

- ¼ cucharadita de sal de mar
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Cítrico y Pimienta de Cayena:

- ¼ cucharadita de jugo de cítrico (naranja o limón) o 5 gotas de aceite esencial de cítricos
- Una pellizco de pimienta de cayena
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Cebolla y Ajo:

- ¼ de un diente de ajo, picado
- Un trozo de cebolla del tamaño de un dado
- 3-4 gotas de jabón líquido
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Hojas de Tomate:

- 2 cucharadas de hojas de tomate picadas
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Champú de Bebé:

- ¼ cucharadita de champú de bebé
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Aceite de Olivo:

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- ⅛ cucharadita de jabón líquido
- ¼ taza de agua tibia

Spray de Jalapeños:

- ¼ de jalapeño picado
- ¼ taza de agua tibia

Direcciones: Elige un anuncio relacionado con la nutrición para analizar utilizando las siguientes preguntas. El anuncio puede ser un mensaje en el frente de un paquete de alimentos o suplementos, algo en una revista, un comercial en la televisión o un anuncio en línea.

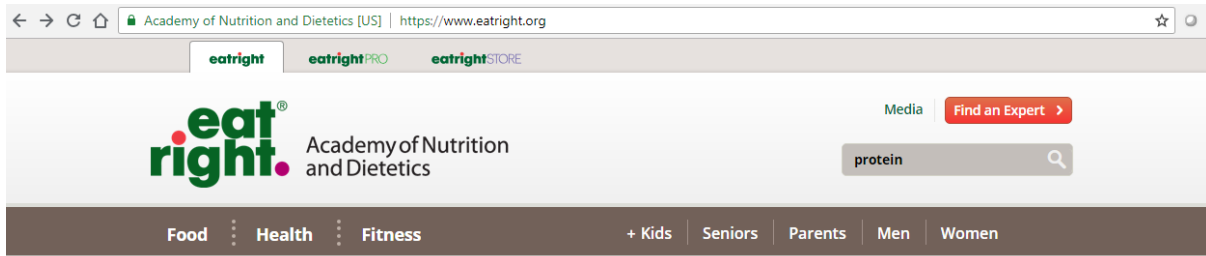
Describe por qué te llamó la atención el anuncio.

¿Qué afirma el anuncio?

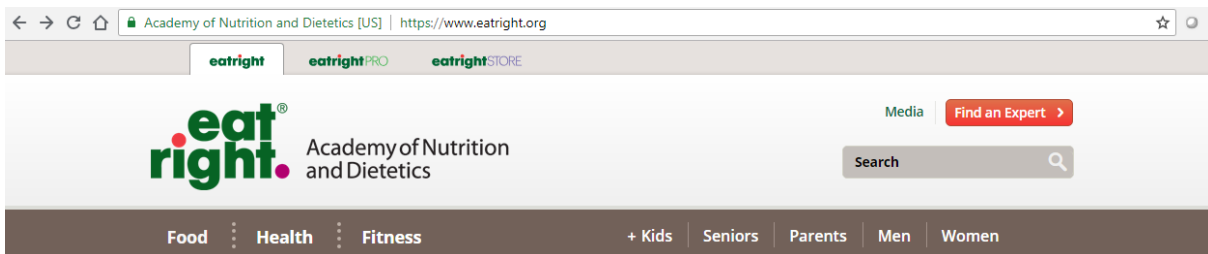
¿El anuncio establece información diferente de otra información que haya visto sobre este tema? ¿Si es así, cómo difieren los mensajes?

¿Cómo harías para verificar la información sobre este tema?

Usa el sitio web de la Academia de Nutrición y Dietética (<https://www.eatright.org/>) para aprender más información sobre el tema del anuncio que encontró. Este sitio web incluye varios artículos basados en la ciencia sobre nutrición que son fáciles de buscar.

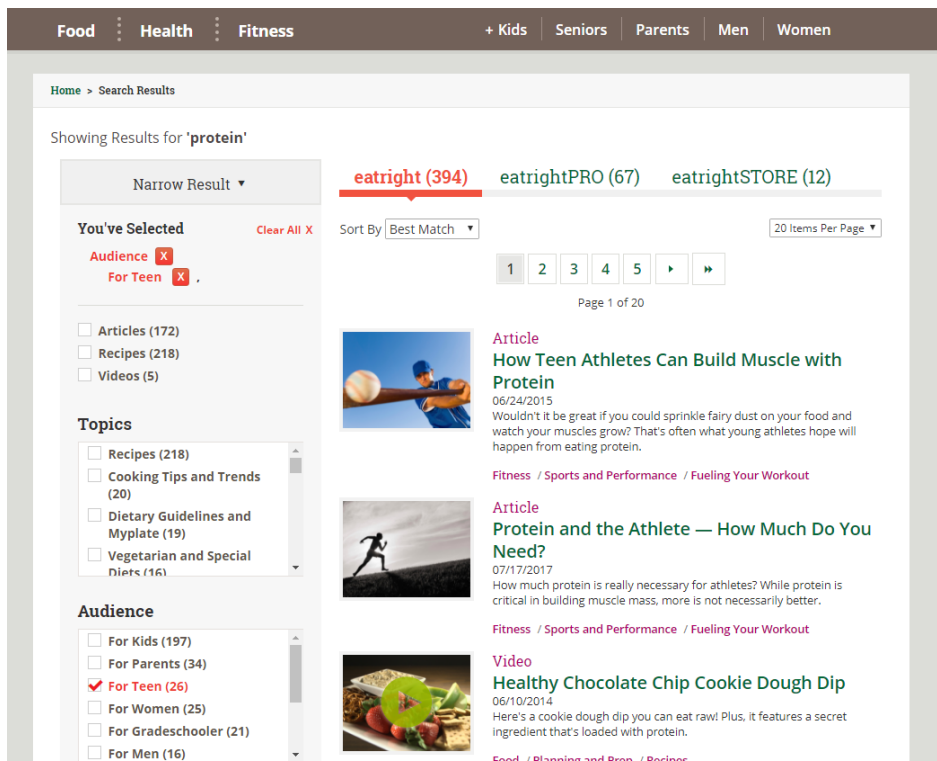


1. Ve a <https://www.eatright.org/>.



2. Escribe el nutriente de interés en la barra de búsqueda en la parte superior a la mano derecha y selecciona la lupa.

2. Varios artículos van a posiblemente aparecer. Puede ser útil utilizar la columna de la



izquierda para limitar los resultados. Lea los títulos de los artículos y haga clic en el que mejor se alinee con su anuncio.



