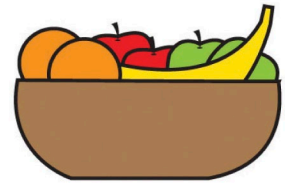


# SESIÓN 10

*Disfruta con tu familia  
de comidas saludables*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Cómo elegir alimentos saludables.
- Cómo comer de manera saludable.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán a preparar comidas saludables.
- Aprenderán a elegir alimentos para una alimentación saludable usando “El plato del bien comer”.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Un objeto redondo, como una papa o una pelota.
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.



## Esquema de la sesión y actividades



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la meta semanal y la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión



### La sesión en acción

1. Come una variedad de alimentos saludables.
2. Aspectos saludables de la cocina tradicional.
3. Hábitos de la cocina en la actualidad.
4. Las porciones de los alimentos y “El plato del bien comer”.
5. Come de manera saludable con “El plato del bien comer”.
6. Grupo de actividad física.



### Periodo de actividad física



### Meta semanal



### Repaso de los puntos más importantes



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y **entrégales su gafete** con su nombre.

### 2. Repaso de la meta semanal y la sesión de la semana anterior



**Objetivo:** Discutir cómo van las metas semanales y repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

**Tiempo:** 9 minutos.

#### **Menciona:**

“En la última sesión hablamos de la glucosa y la importancia de reducir el consumo de azúcar en los alimentos y bebidas, así como la importancia de hacer actividad física”.



**Nota:** Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos durante 5 ó 6 minutos para discutir cómo les ha ido con su meta semanal. Pide a uno o dos voluntarios/as que compartan su experiencia o alguna reflexión con respecto a la meta que está trabajando en ese momento.



#### **Pregunta:**

“¿Qué es la glucosa?”

#### **Respuesta:**

- Es el combustible que necesita el cuerpo para funcionar.



#### **Pregunta:**

“¿Cuáles son los niveles de glucosa en la sangre para una persona que tiene diabetes controlada?”

**Respuesta:**

- Entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.



**Pregunta:**

“¿Por qué no son saludables las bebidas azucaradas?”

**Respuesta:**

- Porque muchas veces no tienen nutrientes y una persona se siente llena después de tomar una. Entonces, en realidad estas bebidas azucaradas agregan “calorías vacías” al sustituir comidas que son más nutritivas.



**Pregunta:**

“¿Por qué la actividad física es buena para mantener el nivel óptimo de glucosa sanguínea?”

**Respuesta:**

- Porque la actividad física facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.

### 3. Acerca de esta sesión

**Menciona:**

“La sesión de hoy es acerca de la importancia de comer una variedad de alimentos saludables. Durante esta sesión, aprenderemos a:

- Elegir una variedad de alimentos para tener un cuerpo sano.
- Reconocer cuántas porciones debemos comer de cada grupo de alimentos”.



00:10:00



## La sesión en acción

### 1. *Dinámica grupal*: Come una variedad de alimentos saludables



**Objetivo:** Reflexionar acerca de los beneficios que recibimos nosotros y nuestras familias al comer de manera saludable.

**Tiempo:** 10 minutos.

#### **Menciona:**

“Vamos a reflexionar acerca de los beneficios que recibimos nosotros y nuestras familias al comer de manera saludable”.



#### **Pregunta:**

1. “¿Cuáles son ejemplos de alimentos saludables?”
2. “¿Por qué es importante comer una variedad de alimentos saludables?”



**Nota:** Da al grupo unos 5 minutos para responder.

#### **Respuesta:**

Agrega las respuestas que figuran a continuación si las y los participantes no las mencionaron:

- Hay que comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados), colesterol, sal, sodio, calorías y azúcar agregada, para mantener un cuerpo sano.
- Ningún alimento por sí solo puede proporcionar todos los nutrientes en la cantidad que el cuerpo necesita, por eso es importante combinar diferentes alimentos. Aprenderemos a hacerlo en esta sesión.

- Los alimentos que comemos proporcionan, entre otros, los siguientes nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales.



00:20:00

## 2. Actividad en equipos: Aspectos saludables de la cocina tradicional



**Objetivo:** Fomentar la discusión acerca de la importancia de comer alimentos integrales y frescos en lugar de comida procesada.

**Tiempo:** 15 minutos.

### Menciona:

“La comida tradicional es tan variada como el patrimonio cultural de nuestro país y nuestra región. Los alimentos saludables para nuestro cuerpo forman parte de esa rica herencia cultural, y la diversidad culinaria contiene muchos secretos para la buena salud.

Vamos a platicar acerca de los alimentos que comemos hoy en día y los alimentos que consumíamos en nuestra infancia, reflexionando cómo podemos incorporar elementos de la comida tradicional y de la comida moderna para una alimentación saludable”.

### Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 4 ó 5 personas.
2. Pide a cada grupo que responda las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cómo era la alimentación cuando nosotros/as éramos pequeñas/os? (Tipos de alimentos, horarios, dinámicas familiares, etcétera)
  - b. ¿Cómo es la alimentación hoy en día? (Tipos de alimentos, horarios, dinámicas familiares, etcétera)

- c. ¿Cuáles son los alimentos tradicionales en nuestro país y en nuestra región?  
 d. ¿Son saludables estos alimentos? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Pide a cada equipo que comparta sus reflexiones con el resto del grupo.



**Nota:** Es importante reflexionar que todo tiene sus ventajas y sus desventajas, y no necesariamente lo tradicional es “mejor” que lo moderno, o viceversa. Por ejemplo, hay platillos tradicionales que contienen mucha grasa saturada, pero que se pueden modificar para hacerlos más saludables. Asimismo, las dinámicas familiares tradicionales suponían que las mujeres debían estar dedicadas al hogar. La democratización de las familias modernas supone que todas y todos los integrantes de una familia deben colaborar para hacer los quehaceres del hogar, incluyendo la preparación de la comida.

### Menciona:

“La comida que consumimos tiene una variedad de alimentos nutritivos. Éstos son:

- Pan y tortillas de maíz.
- Frijoles y arroz.
- Carne, pollo y pescado.
- Leche y queso.
- Frutas y verduras”.



**Nota:** Modifica la lista anterior según la cultura de tu región.

### Menciona:

“Algunos aspectos que incluía la cocina tradicional eran:

1. La preparación diaria de las comidas, utilizando alimentos que fueron cultivados en la propia casa.
2. Se comían una variedad de alimentos, especialmente el maíz, las tortillas de maíz, los vegetales de raíz como la yuca, las papas y el camote, los granos, el arroz, los frijoles, las nueces y las semillas.



3. Se comían muchas frutas y verduras frescas en las tres comidas principales del día.
4. Se comían aves y pescado toda la semana y ciertas comidas sólo en días festivos (tamales, mole).
5. Se consumían los aceites en cantidad limitada. El consumo de grasa venía principalmente de alimentos como los aguacates y las nueces”.

### **Menciona:**

“Los frijoles siguen siendo una parte importante de nuestra comida. Cuando se comen junto con arroz o con tortillas de maíz, son una fuente de proteínas tan buena como la carne, las aves o el pescado. Los frijoles son más baratos que la carne, pero tenemos que tener cuidado con la manera de prepararlos. Si cocinamos o refreímos los frijoles con manteca, tocino o carnes con grasa, tendrán más grasa saturada, calorías y colesterol”.

### **Menciona:**

“Las carnes rojas, dulces, golosinas y los huevos eran lujos que se consumían solamente en las comidas especiales. En el pasado, la gente trabajaba en oficios de labor intensivo y hacían mucha actividad física todos los días. Hoy, muchas de esas tradiciones saludables han sido reemplazadas por la falta de actividad física y una alimentación con alto contenido de comidas procesadas que contienen más sodio, azúcar y grasas. Regresemos a nuestra tradición de vivir saludablemente para poder decir: ¡Que viva la tradición!”.



00:35:00

## **3. Dinámica grupal: Hábitos de la cocina en la actualidad (La papa caliente)**



**Objetivo:** Hacer una reflexión colectiva acerca de los hábitos no saludables que tenemos al preparar los alimentos.

**Tiempo:** 15 minutos.



**Nota:** Con anticipación deberás conseguir un objeto redondo, por ejemplo, una papa o una pelota. También deberás estar preparada/o con música rítmica.

### **Menciona:**

“En los tiempos actuales algunas personas hemos adoptado hábitos no saludables en la manera de cocinar y comer que pueden llevarnos a problemas de salud como la diabetes y las enfermedades del corazón”.

### **Instrucciones:**

1. Las y los participantes deberán estar de pie para formar un círculo para jugar a la papa caliente.
2. Entrega el objeto redondo (la papa) a un/a participante al azar.
3. Explica que la papa deberá pasarse de mano en mano entre las y los participantes al ritmo de la música.
4. Cuando la música pare, el o la participante que se haya quedado con la papa deberá mencionar un hábito NO saludable que tenemos en nuestra forma de cocinar.

### **Menciona:**

“Muchas veces el gran obstáculo para promover la salud mental es que primero nos ocupamos del bienestar de los demás (hijos, pareja, trabajo, comadre, vecino, etcétera) y a lo último de nosotros o nosotras mismas”.



**Nota:** Si la o el participante no tiene respuesta, entre todos y todas pueden ayudarlo a contestar. Algunos ejemplos de respuestas posibles se incluyen a continuación:

### **Respuesta:**

Agrega los siguientes **HÁBITOS NO SALUDABLES** si nadie los ha mencionado:

- Cocinar los alimentos con demasiada grasa, como manteca de cerdo o manteca vegetal.

- Comer alimentos altos en azúcar o grasas trans como galletas, donas, y refrescos.
- Comer a menudo alimentos fritos, como frijoles refritos, pollo frito, tacos fritos y queso frito.
- Comer alimentos con alto contenido de grasa, como papas fritas, carnes grasosas, quesos y cremas con alto contenido de grasa, tortillas de harina y totopos con sal.
- Comer alimentos con alto contenido de calorías, como sodas, pasteles, dulces y chocolates.
- Comer poca fruta, verdura, tortillas de maíz y frijoles.
- Comer en exceso alimentos procesados que contienen harinas refinadas, azúcar y sal.



#### 4. **Exposición:** Las porciones de los alimentos y el plato del bien comer



**Objetivo:** Compartir una herramienta que ayuda a identificar las porciones recomendadas de los alimentos.

**Tiempo:** 15 minutos.

#### **Menciona:**

“Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en que comemos. El primer paso consiste en aprender qué alimentos debemos comer con mayor frecuencia y el segundo paso es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día”.

#### **Menciona:**

“El plato del bien comer es un instrumento útil donde se muestran tanto los tipos como las cantidades de alimentos que debemos comer”.



**Vayan a las páginas 117 a 119 del Cuaderno de Trabajo:**  
**“Elige una variedad de alimentos saludables”**  
**“El plato del bien comer”**  
**“Recomendaciones para el uso de ‘El plato del bien comer’”**



**Nota:** Repasa los grupos de alimentos, las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones y los tipos de alimentos que una persona debe comer cada día.

### **Menciona:**

“Vamos a ver algunos consejos sobre cómo elegir alimentos saludables de los diferentes grupos de alimentos para mantener un cuerpo sano”.



**Nota:** Utiliza las medidas de puño, palma y pulgar para ejemplificar el tamaño de las porciones (si es necesario, repasa la información acerca de las porciones contenida en la Sesión 7).

### **Menciona:**

“Ningún alimento es más importante que otro. Por este motivo, es necesario que comamos de todos los grupos de alimentos, siempre con las cantidades recomendadas para cada persona:

- Come muchas verduras y frutas.
- Come cereales integrales y granos enteros, y evita las harinas refinadas.
- Consume los aceites que sean más saludables, como por ejemplo, aceite de oliva, canola y aceites vegetales para cocinar. Los puedes usar en la mesa o en ensaladas.
- Bebe por lo menos dos litros de agua al día.
- Limita la carne roja y evita la carne procesada.
- Evita las bebidas azucaradas, y limita la leche y los productos lácteos enteros”.



01:05:00

## 5. Actividad en equipos: Come de manera saludable con “El plato del bien comer”



**Objetivo:** Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y la manera en que se pueden incorporar a la vida cotidiana.

**Tiempo:** 30 minutos.

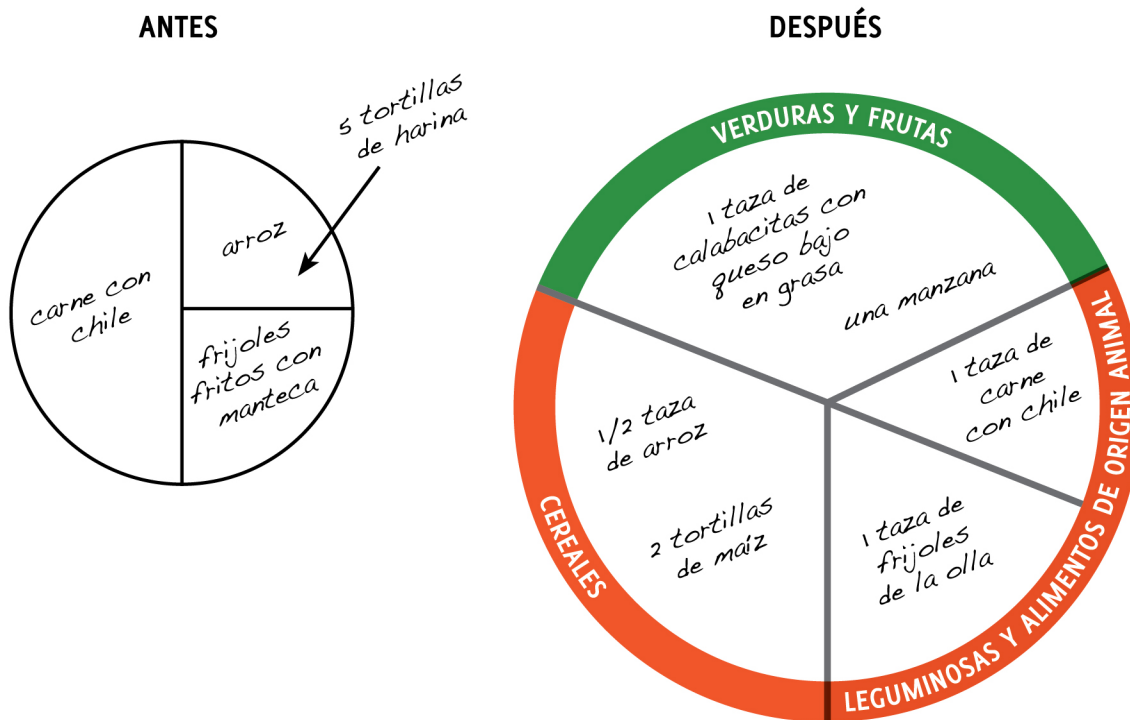
### Menciona:

“Esta actividad es para aprender a usar ‘El plato del bien comer’ para así elegir alimentos saludables”.

### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 ó 4 personas.
2. Da varios marcadores y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Pídeles que coloquen cada hoja de rotafolio de manera horizontal y la dividan en dos columnas: “ANTES” y “DESPUÉS” (ver ejemplo).
4. En la columna “ANTES” de cada hoja de rotafolio van a dibujar un plato con las porciones típicas que se consumen en nuestra región. Asigna a cada equipo para que dibuje un desayuno, otro una comida, otro una cena, etc.
5. En la columna “DESPUÉS” dibujarán, con base en las porciones sugeridas por “El plato del bien comer”, una alternativa más saludable a ese mismo platillo.
6. Da 15-20 minutos para que elaboren los dibujos, y cuando terminen pide que una o un representante de equipo pase a compartir el desayuno, la comida o la cena que elaboraron.

## Ejemplo de comida:



## Menciona:

“Para comer menos grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y calorías, se recomienda:

- Elegir la mayor parte de los alimentos del grupo ‘frutas y verduras’, y del grupo de ‘cereales’, procurando que éstos sean integrales.
- Reducir las grasas, aceites y dulces.
- Elegir productos lácteos, aderezos para ensaladas y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.
- Elegir cortes de carne con bajo contenido de grasa.
- Cortar la grasa visible de la carne.
- Quitar la piel de las aves antes de comerlas.
- No comer más de tres yemas de huevo por semana.
- Leer las etiquetas de los alimentos para elegir aquéllos con menor contenido de grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y calorías”.

## Menciona:

“Podemos poner ‘El plato del bien comer’ en la puerta del refrigerador para que les ayude a comer de manera saludable”.



01:35:00

## 6. Grupo de actividad física



**Objetivo:** Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

**Tiempo:** 5 minutos.



### Pregunta:

“¿Cómo va el grupo de actividad física?”



**Nota:** En este punto ya no debes estar acompañando al grupo a realizar actividad física. Da al grupo de 3 a 5 minutos para hablar de su experiencia durante la semana pasada. Si la asistencia fue baja, el grupo debe hacer un plan para mejorar la asistencia. Pide que discutan cualquier problema que tuvieron al llenar la lista de asistencia.



### Pregunta:

“¿Necesitan tiempo para organizar las horas, días y lugares donde caminarán?”



**Nota:** Da al grupo unos minutos extra para organizarse si es necesario. Asegúrate de que alguien del grupo hará una lista de asistencia del grupo de actividad física. Ofrece proporcionar un formato para la lista de asistencia a las personas que estarán encargadas.



01:40:00



## Periodo de actividad física

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Ahora vamos a jugar un juego que se llama ‘Conejos y canastas’ para divertirnos, reírnos y ejercitarnos”.

### Instrucciones:

1. Forma grupos de tres personas. Dos de ellas se toman de las manos y representan una canasta, la otra integrante del grupo se para en medio y representa al conejo.
2. Explica que cuando tú digas “canastas”, las canastas deberán moverse, sin soltarse de las manos, en busca de otro conejo (los conejos se quedan parados donde están).
3. Cuando tú digas “conejos”, las canastas deben permanecer donde están, y los conejos deberán correr a buscar otra canasta.
4. Cuando tú digas “canasta revuelta”, todas y todos deben soltarse para formar otra configuración de canasta y conejo con diferentes personas.



**Nota:** No olvides hacer ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad.

### Menciona:

“Como ven, hacer ejercicio no siempre tiene resultarnos aburrido, tedioso o cansado, también podemos divertirnos con nuestras/os hijas/os, amigas/amigos, vecinas/os, etc. Lo importante es ¡movernos!”.



01:50:00





## Meta semanal

**Tiempo:** 5 minutos.

- **Pide** a cada una/o de las y los participantes que comente con su equipo su meta semanal de la Sesión 9, comentando si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



**Nota:** Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.

### Menciona:

“Recuerden que la meta semanal es uno de los componentes más importantes de este programa. Si nos proponemos trabajar sobre una sola meta hasta que se vuelva un hábito, poco a poco podremos transformar nuestros hábitos alimenticios, de actividad física, nuestra salud en general, o nuestra vida misma”.



01:55:00



## Repaso de los puntos más importantes

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.

### Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Las personas que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen y/o que no se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

### Pregunta 1:

¿Qué elementos de las comidas tradicionales eran más saludables?

#### Respuesta:

- La comida que comúnmente consumíamos era fresca y proporcionaba una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y sodio, como el pan y tortillas de maíz, frijoles, arroz, verduras, fruta, aves, pescado y productos lácteos.

---

### Pregunta 2:

¿Qué alimentos debemos comer en menor cantidad?

#### Respuesta:

- Los alimentos con alto contenido de grasa, como frijoles refritos o pollo frito, carnes grasosas, o quesos con alto contenido de grasa.

- Los alimentos salados como las papitas, tostadas o totopos.
- Los alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar como pasteles, galletas y chocolates.
- Los alimentos azucarados como dulces y refrescos (sodas).

---

### Pregunta 3:

¿Cómo puede usarse “El plato del bien comer” para planear comidas saludables y balanceadas?

#### Respuesta:

- “El plato del bien comer” te ayuda para elegir las porciones de los diferentes grupos de alimentos. Ayuda a elegir mayor proporción de frutas, verduras y cereales, y en menor proporción aquellos alimentos de origen animal, dulces y grasas.

---

### Pregunta 4:

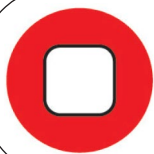
¿Por qué es útil saber cuántas porciones debes comer de cada grupo de alimentos?

#### Respuesta:

- Porque te ayuda a conocer la cantidad de alimentos que necesitas comer cada día. También te ayuda a controlar la cantidad de calorías que comes.



02:00:00



## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verlos en la próxima sesión donde hablaremos de cómo comer de manera saludable, aunque dispongamos de poco tiempo y dinero”.



**Nota:** No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

### Para profundizar:

- Para consultar recursos de apoyo para reducir la obesidad, incluyendo el semáforo de la alimentación, puedes consultar:  
<http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/>
- Para ver una opción alternativa a “El plato del bien comer”, visita la página del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>) o consulta la propuesta de la Escuela de Salud Pública de Harvard (<http://www.health.harvard.edu/plate>).