

SESIÓN 11

*Come saludable con poco tiempo
y dinero*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Cómo preparar comidas saludables rápidamente.
- Cómo comprar alimentos saludables con poco dinero.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán formas de preparar rápida y fácilmente los alimentos y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas.
- Conocerán cómo comer de manera saludable aun fuera de casa.
- Reflexionarán acerca de cómo ahorrar dinero al ir de compras para adquirir alimentos más saludables.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo de *Meta → Salud*.
- Ejemplos de publicidad en revistas de alimentos no saludables (opcional).
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcador y cinta adhesiva.
- Lápices.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

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



La sesión en acción

1. Mi alimentación diaria.
2. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles.
3. Cuando se come fuera de casa.
4. Ahorra dinero en la compra de alimentos.
5. La publicidad en la compra de alimentos.
6. Decisiones saludables en “el carrito de compras”.
7. 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 las y los participantes que llegan a la sesión.



00:03:00

2. **Exposición:** Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“¿Qué tipos de alimentos están incluidos en el plato del bien comer y en qué cantidades se deben consumir?”

Respuesta:

Verduras y frutas (muchas), cereales (suficientes), leguminosas (combinadas con los cereales) y alimentos de origen animal (pocos).



Pregunta:

“¿Alguien quisiera compartir su experiencia de esta semana incorporando los principios del plato del bien comer para que cada comida sea balanceada? ¿Qué fue lo más fácil, qué fue lo más difícil?”



Nota: Da a los participantes unos 2 minutos para que expresen sus comentarios.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hoy vamos a aprender cómo comer de manera saludable aun cuando dispongamos de poco tiempo y dinero. Durante esta sesión conoceremos:

- Maneras rápidas y fáciles de preparar comidas saludables.
- Cómo comer de manera saludable fuera de casa.
- Cómo comprar los alimentos que la familia necesita con el presupuesto que contamos para esto.
- Cómo la publicidad puede hacer que cambiemos lo que acostumbramos comprar por cosas que cuestan más o que no necesitamos”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Actividad en equipos: Mi alimentación diaria



Objetivo: Hacer un diario de alimentos con el fin de apoyar el cambio de hábitos de alimentación y la planeación de las comidas de la semana.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Mantener un diario de alimentos nos permite identificar si hay algún hábito que podamos cambiar para que nuestra alimentación y la de nuestra familia sea más saludable. También nos ayuda a planear las comidas de la semana y hacer una lista de compras que nos permita ahorrar”.



Vayan a la página 123 del Cuaderno de Trabajo:
“Mi alimentación diaria”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en parejas para que cada quien haga su diario de alimentos.
2. En los cuadros que vienen en las páginas XX y XX del Cuaderno de Trabajo, pide que cada participante escriba lo que come normalmente en un día, a qué hora come, y cuál es el motivo para escoger los alimentos que consume (por ejemplo, es más rápido, es más barato, no sé cocinar, es lo único que come mi familia, etcétera).
3. Pueden escribir lo que comieron ayer, o lo que consumen en un día típico, entre semana y en fin de semana.
4. Una vez que terminen, pide que lean las recomendaciones proporcionadas, y que compartan con el grupo la siguiente reflexión: ¿Como tres comidas balanceadas al día?

¿Paso mucho tiempo sin probar bocado? ¿Qué tipos de alimentos consumo con más frecuencia? ¿Por qué?

Menciona:

“Muchas personas estamos muy ocupadas y sentimos que no tenemos suficiente tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de comer. Creemos que no tenemos tiempo para comer saludablemente. Por eso tal vez:

- No desayunamos, no comemos al medio día, y por la tarde-noche comemos grandes porciones de alimentos.
- Comemos fuera de casa varias veces por semana.
- Compramos alimentos en cajas, instantáneos, enlatados o alimentos ya preparados.
- Compramos alimentos no saludables en máquinas dispensadoras”.



Pregunta:

“¿Qué comemos cuando no tenemos tiempo para cocinar?”



Nota: Da al grupo 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.

Menciona:

“Cuando comemos de prisa generalmente consumimos alimentos con alto contenido de grasa, sodio y calorías. Por ejemplo: alimentos chatarra, dulces, papas fritas y comida rápida en un restaurante o puesto de comida. Es probable que también comamos porciones más grandes con alto contenido de grasa y calorías cuando no hay tiempo para preparar complementos como ensaladas, verduras o arroz”.



00:20:00

2. Actividad en equipos: Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles



Objetivo: Compartir distintas sugerencias para preparar comida en menos tiempo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Esta parte de la sesión nos ayudará a que pensemos en distintas maneras de preparar comidas en menos tiempo”.

Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que formen equipos de 4 ó 5 integrantes.
2. Entrega una hoja de rotafolio y marcadores a cada equipo.
3. Pide que enlisten las actividades que realizan en un día típico de su quehacer diario, desde que se levantan hasta que se acuestan. Dales 3 minutos.
4. Pide que reflexionen en torno a las siguientes preguntas: ¿a qué le dedicamos más tiempo? ¿Cómo nos organizamos para comer? ¿Cuáles son los obstáculos para preparar comidas saludables todos los días?
5. Guía la reflexión de las/os participantes y entre todo el grupo formulen sugerencias para resolver los obstáculos que identificaron.



Vayan a la página 125 del Cuaderno de Trabajo: “Sugerencias para las familias ocupadas”



Nota: Pide a voluntarios/as que lean en voz alta las sugerencias (una a la vez). Permite que los y las participantes hagan comentarios a medida que se leen las sugerencias.

**Pregunta:**

“¿Les parece que estas sugerencias son difíciles de seguir?”



00:30:00

3. *Actividad en equipos: Cuando se come fuera de casa*



Objetivo: Fomentar una reflexión que ayude a las y los participantes a elegir mejores opciones cuando comen fuera de casa, ya sea en restaurantes o puestos de comida, o en reuniones sociales.

Tiempo: 20 minutos.

**Pregunta:**

“Cuando comemos fuera de casa, ¿a dónde vamos? ¿Por qué vamos a estos lugares?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.

Menciona:

“Muchas personas comemos en puestos o restaurantes que sirven comida rápida porque:

- El servicio es rápido.
- La comida es sabrosa.
- La comida es más barata que la de otros restaurantes.
- A los niños les atraen las comidas o los juguetes especiales.
- Pueden tener un lugar para que jueguen los niños”.



Pregunta:

“La comida rápida puede tener un alto contenido de grasa, sodio y calorías. En los lugares que identificamos, ¿hay opciones más saludables que podamos elegir?”



Nota: Habrá lugares donde sí hay opciones saludables y otros lugares donde no (por ejemplo, carretas de hot dogs o tacos de cabeza). Orienta la discusión para que el grupo reflexione cómo se puede disminuir el impacto a la salud de frecuentar esos establecimientos (por ejemplo, ir con menos frecuencia, comer porciones más pequeñas, sustituir agua por el refresco o la bebida alcohólica, etcétera).

Menciona:

“La comida es parte fundamental de nuestras celebraciones y reuniones sociales. A los seres humanos nos gusta disfrutar comidas sabrosas en compañía de nuestros seres queridos. No se trata de eliminar comidas o dejar de socializar en los lugares que nos gustan, sino aprender a sustituir los alimentos altos en grasas, sodio y azúcar con opciones más saludables”.



Vayan a la página 127 del Cuaderno de Trabajo: “Comer saludable en reuniones y celebraciones”

Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que formen equipos de 4 ó 5 personas.
2. En el Cuaderno de Trabajo, pide que cada participante identifique en la columna izquierda el tipo de comidas que se preparan en las celebraciones y reuniones con familiares y amigos.
3. Pide que compartan con su equipo las comidas que escribieron, identificando las opciones que contienen más grasas, sal o azúcar, y discutiendo si se pueden sustituir con opciones más saludables.
4. Una vez que hayan terminado su discusión los equipos, pide que cada uno comparta sus sugerencias con el resto del grupo.

Menciona:

“En las reuniones sociales, comer es también una forma de participar y pasar tiempo con nuestras amistades y/o familiares. Aun si no podemos hacer sustituciones de la comida que se ofrece, podemos cuidar el tamaño de las porciones y evitar la ingesta excesiva de alcohol o alimentos ricos en grasa, sal o azúcar. Platicar, bailar, cantar o hacer nuevas amistades son otras formas sanas y divertidas para compartir esos momentos”.



00:50:00

4. Exposición: Ahorra dinero en la compra de alimentos



Objetivo: Proponer estrategias para ahorrar dinero en la compra de los alimentos.

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.



Vayan a la página 129 del Cuaderno de Trabajo:
“Sugerencias para ahorrar dinero”

- **Pide** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.



01:00:00

5. Dinámica grupal: La publicidad en la compra de alimentos



Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de la manera en que la publicidad influye en la elección de alimentos al momento de hacer las compras.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Puedes apoyarte con material audiovisual como spots, anuncios y videos comerciales, o con recortes de revistas, periódicos, volantes, etcétera.

Menciona:

“La publicidad de los alimentos es una actividad comercial de gran impacto porque:

- Los avisos de publicidad tratan de convencer a la gente de que compren un cierto producto.
- La publicidad cuesta dinero. Se gastan miles de millones de pesos en la publicidad de productos alimenticios, y las personas que compran los alimentos (los consumidores) son quienes la pagan.
- Los artículos que reciben publicidad nacional en los medios masivos de comunicación (como la televisión) generalmente son más caros que los productos genéricos o los productos locales que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente tiende a comprar envases llamativos y novedosos, aunque el producto no sea de mayor calidad.
- Algunas personas tienden a comprar siempre la misma marca y a menudo compran un producto que les cuesta más.
- Los niños que ven más publicidad de alimentos chatarra por televisión tienden a tener más sobrepeso”.

Instrucciones:

1. Pide a los participantes que describan los anuncios de publicidad que los han llevado a comprar un cierto producto.
2. Repasa los diferentes temas de publicidad que se emplean para que la gente compre productos alimenticios.

3. Pide que el grupo identifique por lo menos un ejemplo de cada uno de los siguientes temas publicitarios.

Son temas populares de publicidad:

La familia

Las personas que diseñan la publicidad tratan de que usemos el producto que promueven basándose en el amor que sentimos por nuestra familia. Es algo que da resultado porque la familia desempeña un papel importante en nuestras vidas. Los anuncios con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres por ser ellas las que se asocian con el cuidado de la familia.

La salud

Este tema se centra en los efectos positivos para la salud que supuestamente brinda el uso de ciertos productos, aunque estos efectos sean infundados. Da resultado porque las personas nos preocupamos por nuestra salud pero no nos ponemos a investigar si lo que dice el anuncio es cierto.

La atracción sexual

Un producto que promete aumentar la atracción sexual de quien lo usa se vende bien. Muchas personas quieren creer que también serán hermosas y atractivas si usan el producto.

Humor

Una situación divertida generalmente ayuda a la gente a recordar el producto.

Apariencia

En los anuncios publicitarios los alimentos tienen mejor aspecto que en la realidad. Se consigue así que la gente quiera probar el producto.

Personas famosas

La publicidad emplea personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en una película o en un programa de televisión.

Menciona:

“La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que podemos comprar. Pero los anuncios también pueden llevarnos a comprar productos que no necesitamos, que son más caros o que creemos que son mejores de lo que realmente son”.



Pregunta:

“¿Qué preguntas nos podemos hacer cuando estamos tratando de decidir qué marca comprar?”



Nota: Da a los participantes de 4 a 5 minutos para responder.

Si nadie las hizo, agrega estas preguntas:

- ¿Hay un producto menos caro que sirve para lo mismo?
- ¿He comparado la etiqueta alimentaria con un artículo que cuesta menos?
- ¿Lo estoy comprando porque viene en un envase más atractivo?
- ¿Lo estoy comprando porque el producto dice que mejorará mi apariencia o me ayudará a bajar de peso?
- ¿Lo estoy comprando sólo porque tengo un cupón o está en oferta?
- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Está al alcance de mi bolsillo aun teniendo un cupón?
- ¿Puedo esperar hasta que esté en oferta?

Menciona:

“Aun si decidimos comprar marcas de renombre, todavía podemos ahorrar dinero si compramos los productos cuando se ofrecen en oferta”.



01:10:00

6. Actividad en equipos: Decisiones saludables en “el carrito de compras”



Objetivo: Promover la reflexión sobre la calidad, el precio y el valor nutricional de los productos que compramos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a reflexionar sobre las creencias o expectativas que motivan nuestras compras y revisar si estas elecciones son saludables y contribuyen a nuestro bienestar”.

Instrucciones:

1. Reutiliza las revistas que se utilizaron en la sesión 8 y recorta dibujos de alimentos, bebidas, platillos. Lleva periódicos de ofertas de los diferentes supermercados de tu localidad. Reutiliza las etiquetas de alimentos que usaron en sesiones anteriores para que simules estantes de súper.
2. Previo a la sesión deberás llevar varias hojas de rotafolio que simulen estantes de supermercado, en los cuales colocarás los recortes de las revistas, periódicos y etiquetas (por ejemplo, frutas, verduras, bebidas, embutidos, carnes frías, pan, pastas, leche, soda, etcétera).
3. Forma pequeños equipos de 4 personas, quienes simularán que van a hacer las compras de la quincena a un supermercado.
4. Primero, pide a cada equipo que haga un plan de comidas (con base en los principios del plato del bien comer) con el cual harán una lista de compras.
5. En una hoja de rotafolio deberán dibujar un carrito de compras que utilizarán para echar los productos seleccionados de los estantes.
6. Pide a cada equipo que explique por qué seleccionó cada compra (¿qué comidas van a preparar? ¿por qué compraron un producto y no otro? ¿tuvieron que sustituir algo porque no estaba en el estante? etcétera).

7. Como reflexión final, el grupo hará recomendaciones o reconocerá las buenas elecciones que hicieron en sus compras.



01:25:00

8. Grupo de actividad física



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

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



Pregunta:

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en seguir esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones.



01:30:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Primero les voy a mostrar unos ejercicios de calentamiento. Mírenme y luego traten de hacerlos. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacerlo lo mejor que puedan, aunque les cueste un poco de trabajo al principio”.

Instrucciones:

1. Pon música tranquila durante el calentamiento y luego música más movida.
2. Comienza a trotar moderadamente en tu lugar, elevando las rodillas tratando de imitar un ritmo de marcha durante 2 minutos.
3. Poco a poco ve incrementando la velocidad de manera suave, manteniendo tu respiración constante, inhalando y exhalando a tu propio ritmo. Mantente durante 5 minutos.
4. Disminuye poco a poco la velocidad hasta detenerte. Junta tus pies y piernas y flexiona suavemente tus rodillas. Coloca tus brazos a los lados y si no tienes ningún malestar físico, simula que saltas una cuerda. Realiza 20 repeticiones cuidando tu postura y la estabilidad de tus tobillos.
5. Al terminar, párate con las piernas juntas y eleva tus brazos estirándote hacia arriba. Enseguida regresa a la posición inicial y ahora con las piernas juntas baja tu tronco y tus brazos, como si quisieras tocar el piso con tus manos. Realiza 20 repeticiones.
6. Comienza a trotar en tu lugar durante 1 minuto. Luego comienza a bajar el ritmo poco a poco hasta detenerte por completo.



Nota: Estos ejercicios puedes realizarlos a manera de una sola secuencia de 25 minutos o tomarte 1 minuto de descanso entre ellos. No olvides tomar agua durante los ejercicios para mantenerte hidratada.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Les pido que se propongan hacer algo concreto para elegir alimentos saludables cuando tengan prisa o coman fuera de casa la próxima semana. Comenten qué cosa van a hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos”.



Nota: En parejas, pide que describan a detalle qué piensan hacer. Por ejemplo, si dicen que cambiarán ciertos alimentos cuando coman fuera de casa, pregúntales con cuáles alimentos los van a sustituir. Si dicen que ahorrarán dinero cuando compren alimentos, pídeles que te digan exactamente cómo planean hacerlo. Considera estos ejemplos:

- “En los sándwiches usaré mostaza en lugar de mayonesa”.
- “Probaré un producto de marca genérica para ver si le gusta a mi familia”.

Menciona:

“Recuerden que debemos continuar aplicando lo aprendido en las otras sesiones y seguir cumpliendo con nuestras metas de realizar más actividad física, reducir en la alimentación la grasa saturada, el colesterol y el sodio y mantener un peso saludable”.



Pregunta:

“¿Han encontrado alguna barrera que les impida cumplir algunas de las metas que se han propuesto?”



Nota: Pide a los participantes que en su casa repasen la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tengan presente y la cumplan. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo tres tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada quien que tome un papel y quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué podemos hacer para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas?

Respuestas posibles:

- Compartir las tareas de hacer las compras, preparar la comida y limpiar la cocina con toda la familia.
- Preparar varias comidas a la vez y congelar algunas de ellas.
- Hacer una cantidad más grande y aprovechar lo sobrante. Preparar los almuerzos la noche anterior.
- Aprender recetas sencillas y rápidas.

Pregunta 2:

¿Qué podemos hacer para comer de manera más saludable cuando comemos fuera de casa?

Respuestas posibles:

- Para las reuniones familiares preparar versiones saludables de los platillos favoritos, por ejemplo, frijoles sin manteca, menudo vegetariano, tamales de acelgas, etcétera.
- Sustituir las botanas fritas por verduras o frutas.
- Pedir sándwiches sin mayonesa o salsas (o con bajo contenido de grasa) y con pan integral.
- Pedir hot dogs o hamburguesas pequeñas sin ningún complemento (como papas).
- Pedir un aderezo con bajo contenido de grasa para la ensalada, elegir vinagreta o llevar el propio.
- Elegir agua, jugo de fruta o leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) en lugar de refrescos.
- Pedir porciones pequeñas.
- Elegir alimentos asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- En lugar de pedir postre, lleva una fruta como manzana o pera.

Pregunta 3:

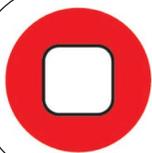
¿Qué podemos hacer para ahorrar dinero cuando hacemos las compras?

Respuestas posibles:

- Planear las comidas de la semana y hacer las compras usando una lista.
- Realizar las compras una vez por semana en lugar de hacerlo cada día.
- Fijarse en los avisos de ofertas o cupones de descuento.
- Comprar con menos frecuencia comidas ya preparadas. Comprar sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Fijarse en el recibo para ver si hay algún error.
- Probar las marcas genéricas y usarlas cuando sea posible.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero que nos veamos en la próxima sesión donde hablaremos sobre nuestra salud emocional”.



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.

En esta sesión, no es tanta la información nueva que tú compartes a las y los participantes. Más bien, lo importante es fomentar la reflexión y la participación. ¿Cómo viste la participación del grupo? ¿Qué temas se discutieron que te parecieron interesantes? ¿Hay alguien que no haya participado tanto? ¿Qué puedes hacer para que esas personas participen y reflexionen sin incomodarles?

Para profundizar:

- Para leer artículos sobre la conservación adecuada de alimentos, escuchar audios sobre nutrición y publicidad y para conocer la calidad y precio de los alimentos procesados revisa en internet:
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?tag=conservacion-de-alimentos>
- En esta sesión es importante reflexionar acerca de cómo el trabajo de preparación de alimentos (y el trabajo doméstico en general) ha recaído en las mujeres, aun cuando trabajan o tienen otras actividades. Esto puede hacer que la negociación para cambiar los hábitos alimenticios de las familias sea más difícil, y requiere de un proceso de reflexión y empoderamiento que se ha denominado “democratización familiar”. Para conocer más al respecto, se puede consultar:
http://www.unicef.org/argentina/spanish/resources_2737.htm
http://issuu.com/hhrocha/docs/manual_1

