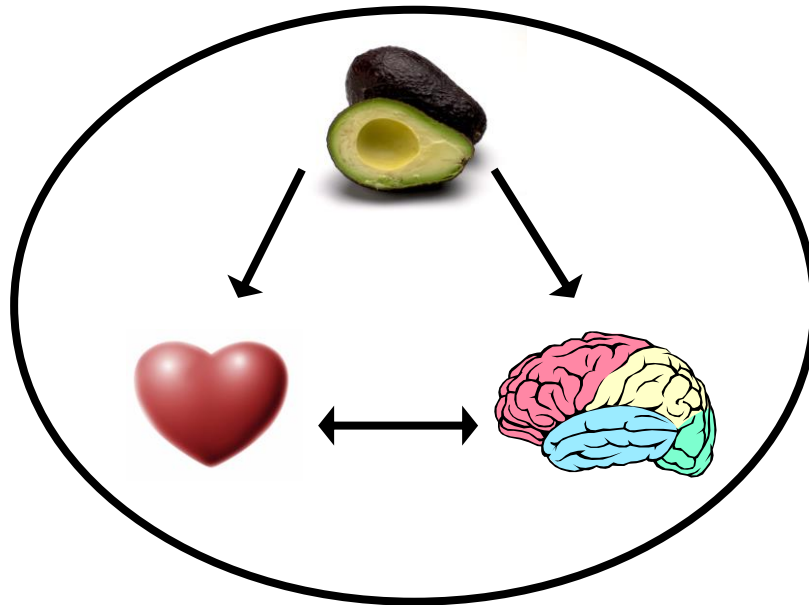


# BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UNA BUENA SALUD

## MANUAL DE INTERVENCIÓN

### GUÍA PARA EL FACILITADOR



Poorni Otilingam, Ph.D.

## TABLA DEL CONTENIDO

Leyenda.....	iv
Taller I.....	1
Bienvenida.....	2
Metas del Programa.....	5
<i>Aprendiendo de Grasas</i> .....	6
Grasa contra Músculo.....	7
Beneficios y Barreras.....	8
El Juego de la Cadena.....	10
Tipos de Grasa.....	11
Colores de Leche.....	17
Actividad de la Tapa de Botella en Casa.....	19
<i>¿Porque Important las Grasas?</i> .....	20
Discusión de Enfermedad.....	21
Conexión del Cerebro.....	28
<i>Tomando Pasos Pequeños</i> .....	36
Logre sus Metas Tomando Pequeños Pasos.....	42
<i>En el Mercado (Parte I)</i> .....	45
Directorio de Comida Local para La Puente, CA.....	46
Comprando Alimentos Sanos en un Presupuesto.....	48
Mapa del Supermercado.....	52
Compre por el Sabor, no por la Grasa.....	54
Comprando Bocados.....	56
<i>Concluyendo Taller I</i> .....	60
Taller II.....	61
Bienvenida y Repaso.....	62
<i>En el Mercado (Parte II)</i> .....	67
Lotería de la Pirámide de Alimentos.....	68

## TABLA DEL CONTENIDO, CONTINUADO

Leyendo Etiquetas de Alimentos.....	74
<i>En la Cocina</i> .....	82
Cocinando con Menos Grasa.....	83
Curso de Cocina.....	89
¿Que Cocinar?.....	94
<i>Hora de Comer</i> .....	95
Tamaño de Porcion.....	96
Porciones de Server.....	99
Platillo Balanceado.....	101
Comiendo Durante Eventos Festivos y Celebraciones .....	105
Comer Fuera.....	107
<i>Concluyendo Taller II</i> .....	112
Referencias.....	113
Reconocimiento.....	114

## LEGEND

One or more of these symbols appear on the following pages:



=

Lecture topic



=

Class activity



=

Action item for facilitators



=

Handout included in participants' packets