



## APRENDIENDO DE GRASAS



AHORA, PRIMERO DISCUTIREMOS Y APRENDEREMOS ACERCA DE LA GRASA. AQUÍ, DISCUTIREMOS DOS TEMAS PRINCIPALES: UNO, LO QUE ES LA GRASA Y DOS, PORQUE LA GRASA ES IMPORTANTE.



ACTIVIDAD: GRASA VERSES MÚSCULO

HAY QUE EMPEZAR ¿QUIEN PUEDE DECIR LO QUE ES ESTO?

👉 DETENGA HACIA ARRIBA LA REPLICA DE GRASA DE CINCO LIBRAS. DEPENDIENDO DE LAS RESPUESTAS, SEÑALE LA "GRASA"

AHORA, ¿QUIÉN PUEDE DECIRNOS LO QUE ES ESTO?

👉 DETENGA HACIA ARRIBA LA REPLICA DE MÚSCULO DE CINCO LIBRAS. DEPENDIENDO DE LAS RESPUESTAS, SEÑALE EL "MÚSCULO"

CUANDO PASEMOS ESTAS DOS REPLICAS ALREDEDOR, CONSIDERE QUE LA GRASA Y EL MÚSCULO PESAN LA MISMA CANTIDAD, CINCO LIBRAS. SIN EMBARGO, HAY UNA DIFERENCIA ENTRE LAS DOS. ¿QUÉ PIENSA USTEDES QUE ES LA DIFERENCIA?

👉 PAUSA PARA RESPUESTAS

USTEDES YA QUIZÁS HAN ADIVINADO ESTO, PERO HAY UNA DIFERENCIA EN EL TAMAÑO ENTRE LAS DOS. ADEMÁS, COMPARADO A LA REPLICA DE LA GRASA, EL MÚSCULO SE SIENTE QUE PESA MAS PORQUE ES PESO MAGRO—ESTA DENSO PORQUE NO TIENE GRASA. ¡SIN EMBARGO, SI USTED TIENE MAS MÚSCULO EN SU CUERPO, NO SE VERA MAS PESADA! SINO, USTED SE MIRARA MAS DELGADA PORQUE MÚSCULO TOMA MENOS *ESPACIO* COMPARADO A LA GRASA. MÁS MÚSCULO ES MUCHO MÁS SALUDABLE QUE LA GRASA. HAY QUE HABLAR ACERCA DE ESTO EN EL CONTEXTO DE NUESTROS CUERPOS. ¿CUÁL QUISIERA TENER MAS, LA GRASA O EL MÚSCULO? MÁS MÚSCULO ES SIGNIFICANTE MÁS SANO QUE LA GRASA. ¿PORQUE?

👉 PAUSA PARA RESPUESTAS



---

ACTIVIDAD: BENEFICIOS Y BARRERAS

AHORA HAY QUE CONSIDERAR UN RETRATO DEL SEMÁFORO.

 MUESTRE EL POSTER DE LA FIGURA DEL SEMÁFORO.

COMO USTEDES PUEDEN VER LAS PALABRAS "PARAR, ESPERA, Y IR" ESTÁN ESCRITAS JUNTO A LOS COLORES ROJO, AMARILLO, Y VERDE, RESPECTIVAMENTE.

HAY QUE PRETENDER QUE LOS BENEFICIOS DE TENER MAS MÚSCULO ES SIMBOLIZADO COMO UNA LUZ "VERDE." HAY MUCHOS BENEFICIOS DE TENER MAS MÚSCULO, Y CONSECUENTEMENTE, DISMINUYENDO LA GRASA EN NUESTROS CUERPOS. POR EJEMPLO, ALGUNAS LATINAS EN LA COMUNIDAD NOS DIJERON QUE UNOS DE LOS BENEFICIOS DE TENER MÚSCULO INCLUYE EN TENER MAS ENERGÍA, ESTAR SALUDABLE Y DE SENTIRSE FUERTE. OTRO BENEFICIO ES QUE SU ROPA LES QUEDA MEJOR Y SE MIRAN MAS DELGADAS.

MUCHAS PERSONAS SON MOTIVADAS POR FACTORES DIFERENTES QUE LAS LLEVAN ADELANTE PARA FORMAR MÚSCULO. POR EJEMPLO, ALGUNAS LATINAS EN LA COMUNIDAD NOS DIJERON QUE UN FACTOR DE MOTIVACIÓN PARA ELLAS ES SI SU ROPA LLEGA A SER DEMASIADO APRETADA. CUANDO SU ROPA EMPIEZA A SER APRETADA, ELLAS SON MOTIVADAS SUMAMENTE A EMPEZAR A ADELGAZAR.

¿QUÉ LES MOTIVA EN FORMAR MÚSCULO?

 PAUSA PARA RESPUESTAS

HAY QUE SEGUIR. HAY QUE IMAGINARNOS QUE LAS BARRERAS A TENER MAS MÚSCULO ES SIMBOLIZADO COMO UNA LUZ "ROJA"- MUCHOS FACTORES EN NUESTRA VIDA COTIDIANA NOS PREVIENE, O NOS ESTORBA, PARA BAJAR LA GRASA EN NUESTRO CUERPO.



---

ACTIVIDAD: BENEFICIOS Y BARRERAS

POR EJEMPLO, ALGUNAS LATINAS EN LA COMUNIDAD NOS DIJERON QUE ELLAS CONTINÚAN A UTILIZAR MUCHA GRASA CUANDO COCINAN PORQUE SUS MARIDOS NO COMEN LA COMIDA SI NO SABE IGUAL QUE LA VERSIÓN QUE ESTA REPLETA DE GRASA. ¿HAY TALES FACTORES PARA USTED Y SU FAMILIA QUE LES PREVIENE DE ADOPTAR ALIMENTOS BAJOS EN GRASA?



**VALIDE RESPUESTAS**

ESTAS SON RAZONES MUY VALIDAS QUE USTEDES HAN COMPARTIDO CON NOSOTROS. EN EL TALLER DE HOY Y EN EL PRÓXIMO, NOSOTROS ESPERAMOS COMPARTIR MUCHAS IDEAS CON USTEDES QUE PUEDEN AYUDAR A USTED Y A SU FAMILIA EN ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA NUTRICIONAL MAS SANO. QUEREMOS ESTAR SEGUROS QUE SU LUZ VERDE SIEMPRE BRILLE BRILLANTE, PERMITIENDO QUE USTED SE MUEVA HACIA ADELANTE CON SUS METAS A REDUCIR LA GRASA EN LA NUTRICIÓN DE LA FAMILIA, Y AYUDARLES A DESHACERSE DE LA LUZ ROJA LO MAS PRONTO POSIBLE.

¿HAY CUALQUIER PREGUNTA HASTA AHORA?

BUENO, HAY QUE CONTINUAR.



ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LA CADENA

HAY QUE CONSIDERAR LA CANTIDAD DE GRASA QUE QUIZÁS HAYA EN UNA COMIDA TÍPICA. TENEMOS DOS COMIDAS MOSTRADAS AQUÍ EN LOS CARTELES. LA COMIDA A Y LA COMIDA B. AMBAS CONSISTEN DE UN TAMALES, FRIJOLES, Y ARROZ.

**👉 EXPONGA EL POSTER DE LAS FOTOGRAFÍAS DE COMIDA A Y LA COMIDA B.**

¿MIRAN LOS PLATILLOS DE ALIMENTO MUY SEMEJANTES USTEDES?

EXACTAMENTE. DEBEN DE SER MUY SEMEJANTE EN LA APARIENCIA.

HAY QUE EMPEZAR EN DIVIDIR LA CLASE EN DOS. GRUPO A ESTA AQUÍ, Y GRUPO B ESTA ALLÁ. GRUPO A HARÁ ALGO CON LA COMIDA A Y EL GRUPO B HARÁ ALGO CON LA COMIDA B. ¿LISTAS?

**CADA GRUPO TENDRÁ UN MANOJO DE GRAPAS GRANDES DE METAL. NOSOTROS QUEREMOS QUE USTEDES LIGUEN ESTAS GRAPAS JUNTAS (FACILITADOR: ENSEÑALES COMO HACER ESTO CON 2-3 GRAPAS) EN UNA CADENA PARA REPRESENTAR A LA CLASE CUANTA GRASA ESTA EN CADA COMIDA. CADA GRAPA REPRESENTA UN GRAMO DE GRASA. EN CADA BOLSA ENCONTRARA UN PAPEL CON LA CANTIDAD DE GRASA QUE CONTIENE CADA COMIDA. POR FAVOR TRABAJEN RÁPIDAMENTE COMO UN GRUPO PARA LIGAR LAS GRAPAS JUNTAS, Y POR FAVOR NO LE ENSEÑE EL PAPEL AL OTRO GRUPO.**

**👉 FACILITADOR: DIGALE AL GRUPO A = 6 GRAMOS. AL GRUPO B = 60 GRAMOS. PAUSE PARA QUE LOS PARTICIPANTES TRABAJEN JUNTOS.**

¿BUENO QUE VEN USTEDES? (PAUSE PARA RESPUESTAS) ¿QUÉ NO HAY DIFERENCIA MUY GRANDE EN EL TAMAÑO DE ESTAS DOS CADENAS? ¿LE SORPRENDE QUE AUNQUE ESTOS DOS PLATILLOS



---

ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASAS

PARECEN IDÉNTICOS COMIDA A TIENE MENOS GRASA QUE COMIDA B?

COMO VEN, LOS PLATILLOS SE VEN IGUAL. PERO LA MANERA DE QUE ESTAN COCINADOS LOS HACE DIFERENTES. UNO TIENE MAS GRASA QUE EL OTRO. POR EJEMPLO, UNO SE USO MANTECA PARA PREPARAR LA MASA DEL TAMAL Y PARA FREIR LOS FRIJOLES. MIENTRAS EL OTRO PLATILLO SE USO ACEITE VEGETAL, UNA OPCIÓN MAS SALUDABLE.

NOSOTROS LES ESTAREMOS ENSEÑANDO OTRAS MANERAS SIMILARES PARA DARLE MUCHO SABOR A SUS ALIMENTOS, Y A LA VEZ REDUCIR LA GRASA.

HEMOS HABLADO MUCHO ACERCA DE LA GRASA EN GENERAL. SIN EMBARGO, HAY DIFERENTES TIPOS DE GRASAS, Y LA DISTINCIÓN ES TAN IMPORTANTE QUE QUEREMOS TOMAR UN MOMENTO EN ANALYSAR LAS DIFERENCIAS.

PRIMERO, QUEREMOS SABER LO QUE USTEDES YA SABEN, ESTO NO ES UN EXAMEN, ASÍ QUE CONTESTEN LIBREMENTE. ¡ESTAMOS AQUÍ TODOS PARA APRENDER!

 *FACILITADORES: ESCUCHE CUIDADOSAMENTE A LAS RESPUESTAS DE LAS PARTICIPANTES Y COMPLEMENTE COMO SEA NECESARIO CON LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA DEBAJO.*

**P: NO TODAS LAS GRASAS SON MALAS. ¿ALGUIEN PUEDE DECIRNOS MAS DE LO QUE ES CONSIDERADO UNA GRASA "BUENA"? NO SE PREOCUPEN, NO ES UN EXAMEN. ESTAMOS AQUÍ PARA APRENDER.**

**R: BUENAS GRASAS NO ESTÁN SATURADAS Y USUALMENTE VIENEN DE LAS PLANTAS.**



---

ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASAS

**P: ¿HAY ALGUIEN QUE NOS PODRÍA DECIR QUE ES CONSIDERADO SER UNA GRASA "MALA"?**

R: LAS GRASAS MALAS ESTÁN SATURADAS Y USUALMENTE VIENEN DE LOS ANIMALES.

**P: ¿HA OÍDO USTED DE GRASAS TRANS?**

R: GRASAS DE TRANS SON GRASAS QUE EMPIEZAN BUENAS Y SE VUELVEN EN GRASAS MALAS.

**NOSOTROS AHORA HEMOS CUBIERTO LOS TRES TIPOS DE GRASA PRINCIPALES.** LAS GRASAS BUENAS SON LLAMADAS LAS GRASAS QUE NO ESTÁN SATURADAS. LAS GRASAS MALAS SON LLAMADAS LAS GRASAS SATURADAS. Y LAS GRASAS TRANS ESTÁN EN UNA CATEGORÍA ESPECIAL DE LA CUAL HABLAREMOS MAS EN UN MOMENTO.

HAY QUE HABLAR PRIMERO ACERCA DE CÓMO IDENTIFICAR LOS DIFFERENTES TIPOS DE GRASAS. AQUÍ ESTA UN PUNTO MUY ÚTIL; **LA MANERA MAS FÁCIL DE IDENTIFICAR LAS GRASAS BUENAS, LLAMADAS TAMBIÉN GRASAS QUE NO ESTÁN SATURADAS,** ES DE SABER QUE ELLAS VIENEN PRINCIPALMENTE DE PLANTAS Y ELLAS SON **USUALMENTE LIQUIDAS EN LA TEMPERATURA AL TIEMPO.**

**LA MANERA MAS FÁCIL DE IDENTIFICAR LAS GRASAS MALAS TAMBIÉN LLAMADAS GRASAS SATURADAS,** ES DE SABER QUE ELLAS VIENEN PRINCIPALMENTE DE LOS ANIMALES Y **USUALMENTE SON SÓLIDAS EN LA TEMPERATURA AL TIEMPO.** USTED PUEDE VERLO A LO LARGO DE ESTA HOJA.





ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASA

👉 EXPONGA EL POSTER CON LOS TÍTULOS QUE REPRESENTAN LAS GRASAS DE UNA PLANTA ("NO SATURADA") CONTRA UN ANIMAL ("SATURADO").

AQUÍ ESTA OTRO PUNTO MUY FÁCIL QUE PUEDE AYUDARLES REALMENTE CUANDO ESTÁN EN EL PASILLO DE LA GRASA/ACEITE EN EL MERCADO: SI LA GRASA ES DE UNA FUENTE QUE TIENE OJOS, ENTONCES ESTA SATURADA. SI VIENE DE UNA FUENTE DE PLANTA, ENTONCES NO ESTA SATURADA. SIN EMBARGO, HAY ALGUNAS EXCEPCIONES (APUNTE A EL PESCADO, EL COCO, Y LA PALMA). PERO AUNQUE EL PESCADO TENGA AMBAS CLASES DE GRASAS, GENERALMENTE ES BUENO PARA USTED. ADEMÁS, EL ACEITE DE COCO Y DE PALMA TIENEN MUCHA GRASA SATURADA AUNQUE VENGAN DE LA FUENTE DE UNA PLANTA.

HAY QUE TOMAR UN EJEMPLO, MANTECA DE CERDO. ¿VIENE DE UNA FUENTE QUE TIENE OJOS? (PAUSE) ¿ESO SIGNIFICA QUE ESTA SATURADA O NO SATURADA? (PAUSE) ¿ES UNA GRASA BUENA O MALA? (PAUSE)

¡HAY QUE JUGAR UN JUEGO! ¿CUÁNTOAS DE USTEDES HAN OÍDO O VISTO UN JUEGO LLAMADO, "¿QUE DICE LA GENTE?" EN UNIVISION? BUENO, JUGAREMOS NUESTRA PROPIA MINI VERSIÓN AHORA. ¡NOSOTROS SABEMOS QUE NINGUNO DE NOSOTROS NOS PARECEMOS A MARCO ANTONIO REGIL, PERO HAY QUE PRETENDER!

👉 DEMUESTRE TODOS LOS ENVASES VACIOS (MANTECA, MARGARINA)

TENEMOS VARIAS CAJAS DE ALIMENTOS VACIOS, ETC. QUE REPRESENTAN ALIMENTOS FRECUENTEMENTE VISTOS. LES ENSEÑAREMOS DOS ARTÍCULOS A LA VEZ.





ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASA

QUEREMOS QUE NOS DIGAN CUAL ARTICULO CONTIENE MAS GRASA SATURADA, LA GRASA MALA. LA PRIMERA PERSONA QUE LEVANTE LA MANO Y RESPONDA CORRECTAMENTE, OBTENERA UN PUNTO. AL FINAL, LA PERSONA QUE TENGA MÁS PUNTOS GANARA UN PREMIO. ANTES DE EMPEZAR, ¿QUIÉN NOS PUEDE DECIR LA MANERA MAS FÁCIL DE CONOCER LA DIFERENCIA ENTRE UNA GRASA SATURADA Y UNA GRASA NO SATURADA?

 PAUSE PARA RESPUESTAS

¡MUY BIEN! ¿HAY ALGUNAS PREGUNTAS ANTES DE JUGAR EL JUEGO? BUENO, HAY QUE EMPEZAR.

 DETENGA HACIA ARRIBA LOS ARTÍCULOS MARCADOS A1 Y A2.

**P: ¿CUAL TIENE MAS GRASA SATURADA?**

 RESPUESTA PARA A1/A2: CREMA

 REPITA ESTE PROCESO PARA LOS ARTICULOS B AL F.

 RESPUESTA PARA B1/B2: MANTECA

 RESPUESTA PARA C1/C2: PALOMITAS

 RESPUESTA PARA D1/D2: MANTEQUILLA

 RESPUESTA PARA E1/E2: SOPA MARUCHAN

 RESPUESTA PARA F1/F2: SALCHICHAS

TENEMOS A UNA GANADORA? FELICIDADES A LA SEÑORA \_\_\_\_\_!



---

ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASA

 **RECUERDE EN DAR EL PREMIO (COLADOR)**

HAY QUE CONTINUAR Y DISCUTIR **LAS GRASAS TRANS** POR UN MINUTO. LA RAZÓN QUE GRASAS TRANS ESTÁN EN SU PROPIA CATEGORÍA ES PORQUE SON ESPECIALES. ¡Y CUANDO DECIMOS ESPECIAL, NO ES DE UNA MANERA BUENA!

LLAMAMOS LAS GRASAS TRANS ASTUTAS PORQUE LAS GRASAS TRANS EMPIEZAN SU VIDA DE UNA PLANTA. ESTO SIGNIFICA QUE ES GRASA BUENA, NO SATURADA, ¿CORRECTO?

NO EXACTAMENTE. **ESTE SIGUIENTE PASO ES DONDE GANAN SU APODO COMO LAS GRASAS ASTUTAS, ASÍ QUE ESCUCHEN CUIDADOSAMENTE.**

**AUNQUE LAS GRASAS TRANS EMPIEZAN COMO GRASAS BUENAS, ELLAS SON ALTERADAS QUÍMICAMENTE POR CIENTÍFICOS PARA LLEGAR A SER UNA GRASA MALA. ES CORRECTO, AUNQUE ELLAS EMPIEZAN COMO UNA GRASA NO SATURADA, ELLAS LLEGAN A SER UNA GRASA SATURADA A FINES DE LA ALTERACIÓN QUÍMICA.**

LAS GRASAS TRANS AYUDAN A LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS EN UNA MANERA MUY GRANDE. **A CAUSA DE LA REACCIÓN QUÍMICA, ELLAS AYUDAN QUE LAS COMIDAS DUREN MAS LARGO EN EL ENVASE EN EL MERCADO.**

USTED NUNCA SE HA PREGUNTADO COMO LOS ALIMENTOS EN MEDIO DE LA TIENDA DE COMBUSTIBLES (ESO ES, NO LOS ALIMENTOS DE LECHE O EN LA SECCIÓN DE AGRÍCOLAS O EN LA CARNE/AVES/PESCADO), PERMANECEN PRESERVADOS POR UN PERIODO TAN LARGO? ES POR QUE FRECUENTEMENTE ELLOS UTILIZAN GRASAS TRANS PARA EXTENDER EL PERIODO DE CONSERVACIÓN DE LOS PRODUCTOS.



---

ACTIVIDAD: TIPOS DE GRASA

LA MAYOR PARTE DE LOS BOCADOS SABROSOS QUE NOS GUSTAN SON ENCONTRADOS EN MEDIO DE LA TIENDA Y CONTIENEN GRASAS TRANS, COMO LAS GALOSINAS Y GALLETAS. ¿PODRÍAN PENSAR USTEDES EN ALGÚN ALIMENTO QUE NO CONTIENE GRASAS TRANS?

👉 PAUSE PARA PERMITIR QUE LA CLASE RESPONDA A LA PREGUNTA Y ENTONCES DA EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GRASASTRANS. e.g. FRUTAS, VEGETALES, LECHE, CARNE, HUEVOS ETC.



---

ACTIVIDAD: COLORES DE LECHE

HEMOS HABLADO ACERCA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GRASAS. HAY QUE TOMAR UN MOMENTO AHORA Y HABLAR ESPECÍFICAMENTE ACERCA DE **LA LECHE**. MUCHAS PERSONAS CREEN QUE LA LECHE ENTERA CONTIENE MAS NUTRICIÓN QUE LA DE 2%, 1%, O LECHE SIN GRASA. NO CONTIENE MAS NUTRICIÓN, CONTIENE MAS GRASA SATURADA. RECUERDE DE LO QUE ACABAMOS DE DISCUTIR, ¿QUÉ ALGO CON OJOS TIENE GRASA SATURADA? BUENO, PORQUE LA LECHE VIENE DE UNA VACA, TODA LECHE CONTIENE ALGO DE GRASA SATURADA.

MENOS GRASA EN TOTAL QUE HAIGA EN LA LECHE SIGNIFICA QUE HABRA MENOS GRASA SATURADA. ASÍ, PRODUCTOS COMO 2%, 1%, O LECHE SIN GRASA SON MUCHO MÁS SALUDABLES PARA USTED Y SU FAMILIA QUE LA LECHE ENTERA, CREMA, O MITAD LECHE Y MITAD CREMA. ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NIÑOS DE 2 ANOS DE EDAD O MAYORES PUEDEN EMPEZAR A TOMAR LECHE DE GRASA REDUCIDA. LA LECHE PROPORCIONA CALCIO PARA HUESOS FUERTES PARA USTED Y SU FAMILIA. PARTICULARMENTE, PARA LA SALUD Y EL CRECIMIENTO DE SUS HIJOS Y SUS NIETOS

QUEREMOS RECOMENDARLES QUE TRATEN ESTE EJERCICIO SIGUIENTE EN CASA. UNA PROMOTORA LOCAL DE SALUD NOS DIO ESTA GRAN IDEA. NOS DIJO QUE SUS ESTUDIANTES LE INFORMARON QUE FUNCIONO MUY BIEN Y QUE ELLA AHORA LO RECOMIENDA A TODOS SUS CLIENTES.

MUCHAS PERSONAS COMPRAN LECHE EN JARRAS DE PLÁSTICO. ¿CUANTAS DE USTEDES COMPRAN LECHE EN JARRAS QUE SE PARECEN A ESTO? ¿QUE COLOR O QUE POR CIENTO DE LECHE COMPRA USTED?



**DETENGA HACIA ARRIBA LA JARRA VACÍA Y CAMBIE LA TAPA**



ACTIVIDAD: COLORES DE LECHE

ANTES DEL OTRO TALLER, NOSOTROS QUEREMOS QUE USTEDES TRATEN UN TRUCO FÁCIL EN CASA. NUESTRA PROMOTORA NOS DIJO QUE MUCHAS FAMILIAS IDENTIFICAN LA LECHE SOLO POR EL COLOR DE LA TAPA. POR LO TANTO, NOSOTROS QUEREMOS QUE USTEDES MANTENGAN LA TAPA DE LA LECHE QUE USTED TIENE ACTUALMENTE. CUANDO SE TERMINE COMPRA OTRA JARRA DE LECHE QUE ES UN NIVEL MAS BAJO DE GRASA QUE USTED COMPRA ACTUALMENTE, Y ENTONCES REEMPLACE LA NUEVA TAPA CON LA TAPA VIEJA.

POR EJEMPLO, SI USUALMENTE COMPRA LECHE ENTERA, NOSOTROS QUEREMOS QUE USTED COMPRA LA LECHE DE 2% Y DESPUÉS DE QUE USTED LA COMPRA REEMPLAZEN LA TAPA EN SU CASA CON LA TAPA DE LA LECHE ENTERA. ENTONCES, DESPUÉS DE QUE LA LECHE DE 2% SEA TERMINADA, COMPRA LECHE DE 1%, Y LO REEMPLACE CON LA TAPA DE 2%. USTED PUEDE SEGUIR HACIENDO ESTO HASTA QUE SU FAMILIA ALCANCE UN NIVEL DE SABOR CON LO CUAL ELLOS ESTÉN CÓMODOS. SERÁ UN CAMBIO TAN GRADUAL QUE SU FAMILIA APENAS NOTARA LA DIFERENCIA EN EL SABOR. NO LES DIGA A SUS MIEMBROS DE LA FAMILIA QUE USTED CAMBIO LAS TAPAS. ¡ASÍ, SERÁ SU SECRETO PEQUEÑO... Y UN SECRETO SANO! ¿TIENEN ALGUNAS PREGUNTAS?

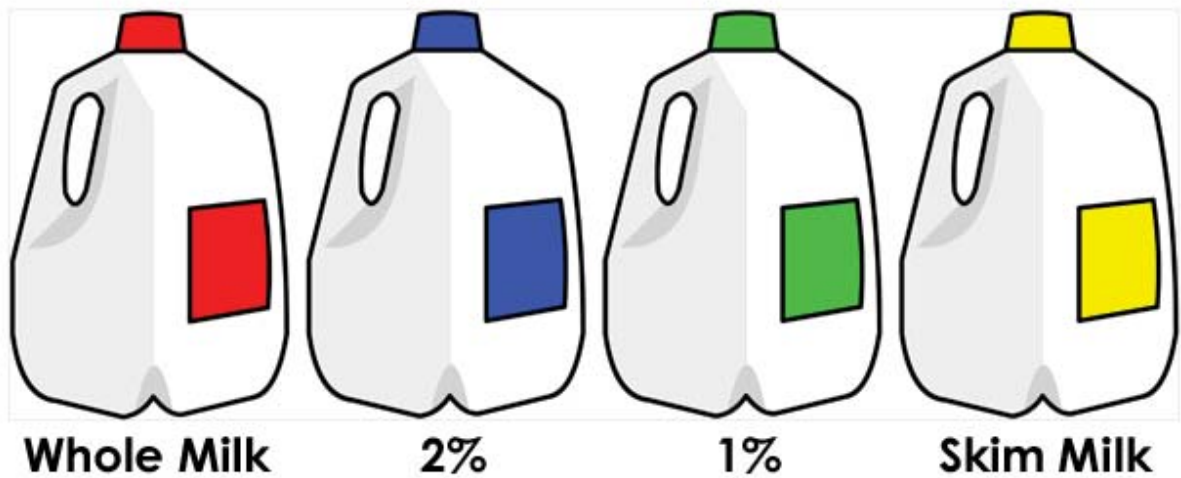
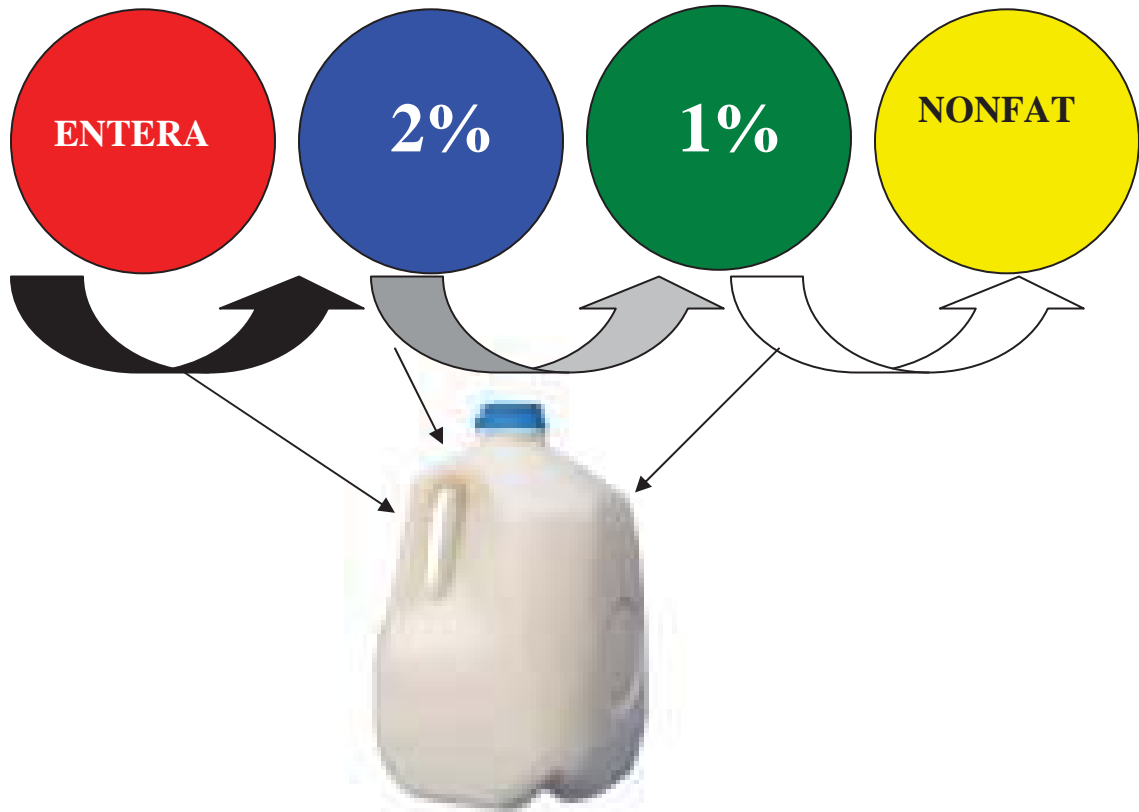
¿ESTARÁN DISPUESTOS A TRATAR ESTO? QUISIÉRAMOS QUE TODOS USTEDES NOS REPORTEN EL PRÓXIMO TALLER QUE SUCEDIÓ CUANDO USTED TRATO ESTO CON SU FAMILIA. SI ESTA INDECISA DE TRATAR ESTO, CONSIDERE COMBINAR MITAD DE LA LECHE ALTA EN GRASA CON MITAD DE LA LECHE BAJA EN GRASA QUE ESCOJIO.

HEMOS INCLUIDO ESTA HOJA EN SUS PAQUETES DE CASA PARA AYUDARLES A RECORDAR ESTA ACTIVIDAD.

 **DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE ACTIVIDAD DE CASA DE LA TAPA DE BOTELLA**



ACTIVIDAD: LA TAPA DE BOTELLA EN CASA



**Whole Milk**

**2%**

**1%**

**Skim Milk**

NSIM - National Standard for Identifying Milk

PUBLIC DOMAIN