



## EN EL MERCADO (PARTE II)



COMO PUEDE RECORDAR, TERMINAMOS EL ULTIMO TALLER DISCUTIENDO MANERAS DE COMPRAR SALUDABLEMENTE. AHORA VAMOS A DIVERTIRNOS MIENTRAS DISCUTIMOS LA PYRÁMIDE DE ALIMENTO. LA PYRÁMIDE DE ALIMENTO LE AYUDARA EN GUIARLA CUANDO ESTA COMPRANDO COMIDAS EN EL MERCADO.



---

ACTIVIDAD: LOTERÍA DE PIRÁMIDE DE ALIMENTO

**P&R: ¿CUÁNTOS DE USTEDES HAN VISTO LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS? ¿SABIAN QUE HAY UNA PIRÁMIDE CREADA ESPECIALMENTE PARA LA DIETA LATINO AMERICANA?**

 **PAUSE PARA LA RESPUESTA**

HAY UNA HOJA EN SU PAQUETE QUE MUESTRA LA PIRÁMIDE. SIGANOS PORFAVOR.

 **DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE PIRÁMIDE.**

COMO USTEDES PUEDEN VER, LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS ESTA EN FORMA DE UN TRIÁNGULO. EL TRIÁNGULO TIENE UNA BASE MUY ANCHA, UNA BASE GRANDE, UN CENTRO MAS PEQUEÑO, Y UN PUNTO PEQUEÑITO. COMO USTEDES PUEDEN VER, HAY CUATRO NIVELES EN TOTAL.

RETRATADO EN LO BAJO DE LA BASE SON **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**. ES RECOMENDADO QUE USTED HAGA POR LO MENOS 30 MINUTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA. ESTO PODRÍA SER ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA TAL COMO TOMANDO UNA CAMINATA ALREDEDOR DE LA CUADRA CON SU FAMILIA. USTED NO TIENE QUE IR AL GIMNASIO PARA CONSEGUIR SU EJERCICIO.

LOS PRÓXIMAS TRES NIVELES CONSISTEN DE ALIMENTOS. EL TAMAÑO DE EL NIVEL ES PARA MOSTRARLE CUANTO USTED DEBE CONSUMIR DE LOS ALIMENTOS EN ESE NIVEL.



ACTIVIDAD: LOTERÍA DE PIRÁMIDE DE ALIMENTO

LO MAS GRANDE EL NIVEL, LO MAS QUE DEBE CONSUMIR ESE ALIMENTO. POR EJEMPLO, LOS ALIMENTOS CERCA DE LA PARTE MAS BAJA DEL TRIÁNGULO- FRUTA, VERDURAS, MAÍZ, PAPAS, GRANOS, Y PRODUCTOS DE GRANO COMO LAS TORTILLAS, FRIJOLES, Y NUECES- SON ALIMENTOS QUE DEBEN SER CONSUMIDOS CON FRECUENCIA, COMO EN CADA COMIDA.

LOS ALIMENTOS EN EL CENTRO- PEZ, MARISCO, LOS ACEITES DE PLANTAS, PRODUCTOS DE LECHE, Y LAS AVES CASERAS-DEBEN SER CONSUMIDOS MODERAMENTE DIARIAMENTE. Y LOS ALIMENTOS DE MUY ARRIBA- CARNE ROJA, POSTRES, DULCES, Y LOS HUEVOS- DEBEN SER CONSUMIDOS OCASIONALMENTE, COMO UNA VEZ A LA SEMANA.

ASÍ, EN CONSIDERANDO LAS COMIDAS PARA USTED Y SU FAMILIA, COMPRE Y GOZE ALIMENTOS DE ABAJO DE LA PIRÁMIDE PARA LA MAYORÍA DE LAS COMIDAS, Y LIMITE LOS ALIMENTOS DE ARRIBA DE LA PIRÁMIDE.

SI USTED NO UTILIZA LA PIRÁMIDE COMO UNA GUÍA PARA LA DIETA DE SU FAMILIA, AQUÍ ESTÁN ALGUNOS CONSEJOS EN COMO UTILIZARLO EN UNA MANERA MAS FÁCIL:

 MARQUE CON UNA BALA ESTOS PUNTOS EN EL PISARON.

- UNO: ESCOJA UNA VARIEDAD DE CADA GRUPO.
- DOS: ADAPTE UN PLAN ESPECÍFICO DE SABORES PARA USTED Y SU FAMILIA.
- TRES: COMBINE ALIMENTOS DE GRUPOS DIFERENTES.
- CUATRO: ESCOJA COMIDAS Y BOCADOS INTELIGENTEMENTE.

INOSOTROS AHORA VAMOS A DARLES PRACTICA DE COMO UTILIZAR LA PIRÁMIDE DE ALIMENTO JUGANDO LOTERÍA, CONOCIDO EN INGLES COMO BINGO!



---

ACTIVIDAD: LOTERÍA DE PIRÁMIDE DE ALIMENTO

**P&R: ¿SABEN TODOS COMO JUGAR LOTERÍA?**

 **PAUSA PARA LA RESPUESTA**

SI USTED NO SABE COMO JUGAR, NO SE PREOCUPE. PARA REPASAR, LAS REGLAS SON MUY FÁCILES. CADA PERSONA TIENE UNA BOLSA DE ZIPLOC CON 20 PIEZAS DE JUEGO. CADA PIEZA CONTIENE UN RETRATO DE UN ALIMENTO O UNA PERSONA QUE HACE UN EJERCICIO FÍSICO. CUANDO RECIBA SUS PIEZAS DEL JUEGO, ASEGURESE DE DISPERSARLAS EN FRENTE DE USTED. CADA PIEZA DEL JUEGO CORRESPONDERÁ A LOS COLORES DEL TABLERO QUE SE ENCUENTRA EN ESTA HOJA EN SU PAQUETE. HAY QUE ASEGURARNOS QUE TODOS TIENEN ESTA HOJA EN SUS PAQUETES. ESTO SERÁ SU TABLERO DE JUEGO PERSONAL.

 **DETENGA LA HOJA DEL TABLERO DEL JUEGO DE LOTERÍA Y DISTRIBUYA LAS BOLZAS DE ZIPLOC CON LAS PIEZAS DE JUEGO A LAS PARTICIPANTES.**

PARA JUGAR, SACUDIREMOS ESTE RECIPIENTE QUE TIENE LAS PIEZAS IGUALES. ESCOGEREMOS Y LEEREMOS EL NOMBRE DE UN ALIMENTO A LA VEZ. SI USTED TIENE ESE ALIMENTO, COLOQUE SU PIEZA DE JUEGO EN EL NIVEL QUE EMPAREJA EL TIPO DE ALIMENTO.

COMO USTED PUEDE VER EN ESTA PIRÁMIDE, AZUL REPRESENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA, VERDE REPRESENTA FRUTAS, VERDURAS, GRANOS ENTEROS, FRIJOLES Y LAS PASTAS. AMARILLO REPRESENTA PEZ, MARISCO, LECHERÍA, LOS ACEITES DE PLANTA, O LAS AVES CASERAS, Y FINALMENTE ROJO REPRESENTA CARNE ROJA, HUEVOS, Y DULCES.

POR EJEMPLO, SI DECIMOS "PAPAYA," Y USTED TIENE LA PIEZA DE JUEGO CON UN RETRATO DE UNA PAPAYA, USTED COLOCARÍA LA



---

ACTIVIDAD: LOTERÍA DE PIRÁMIDE DE ALIMENTO

PIEZA DEL JUEGO EN LA SECCIÓN DE "FRUTAS." SI USTED NO TIENE LA PIEZA DE JUEGO DE PAPAYA, USTED NO HARÁ NADA, Y ESPERARA A LA PRÓXIMA PIEZA QUE SEA LLAMADA. **SI TIENE MAS DE UNA DE LA MISMA PIEZA, PONGA LAS DOES PORQUE LAS DOS VAN A CONTAR. ¡ASEGURARSE QUE EL RETRATO EN EL PEDAZO QUE YO ENSEÑE ES EL MISMO QUE ESTA EN EL PEDAZO SUYO!**

**LA META ES DE LLENAR SU PIRÁMIDE DE ALIMENTOS CON CUATRO AZULES, EL NIVEL DE ABAJO, 3 EN NIVEL VERDE, 2 PIEZAS EN EL NIVEL AMARILLO, Y 1 PIEZA EN EL NIVEL ROJO.**

**ACUERDESE DE AVISARNOS CUANDO LLENE SU TABLA CON DECIR "LOTERÍA!" ¡LA PRIMERA PERSONA QUE TENGA UNA TABLA LLENA GANARA UN PREMIO!**

**P&R: ¿ENTIENDEN TODOS? ¿HAY ALGUNA PREGUNTA?**



**PAUSE PARA PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

¡BUENO, HAY QUE JUGAR!

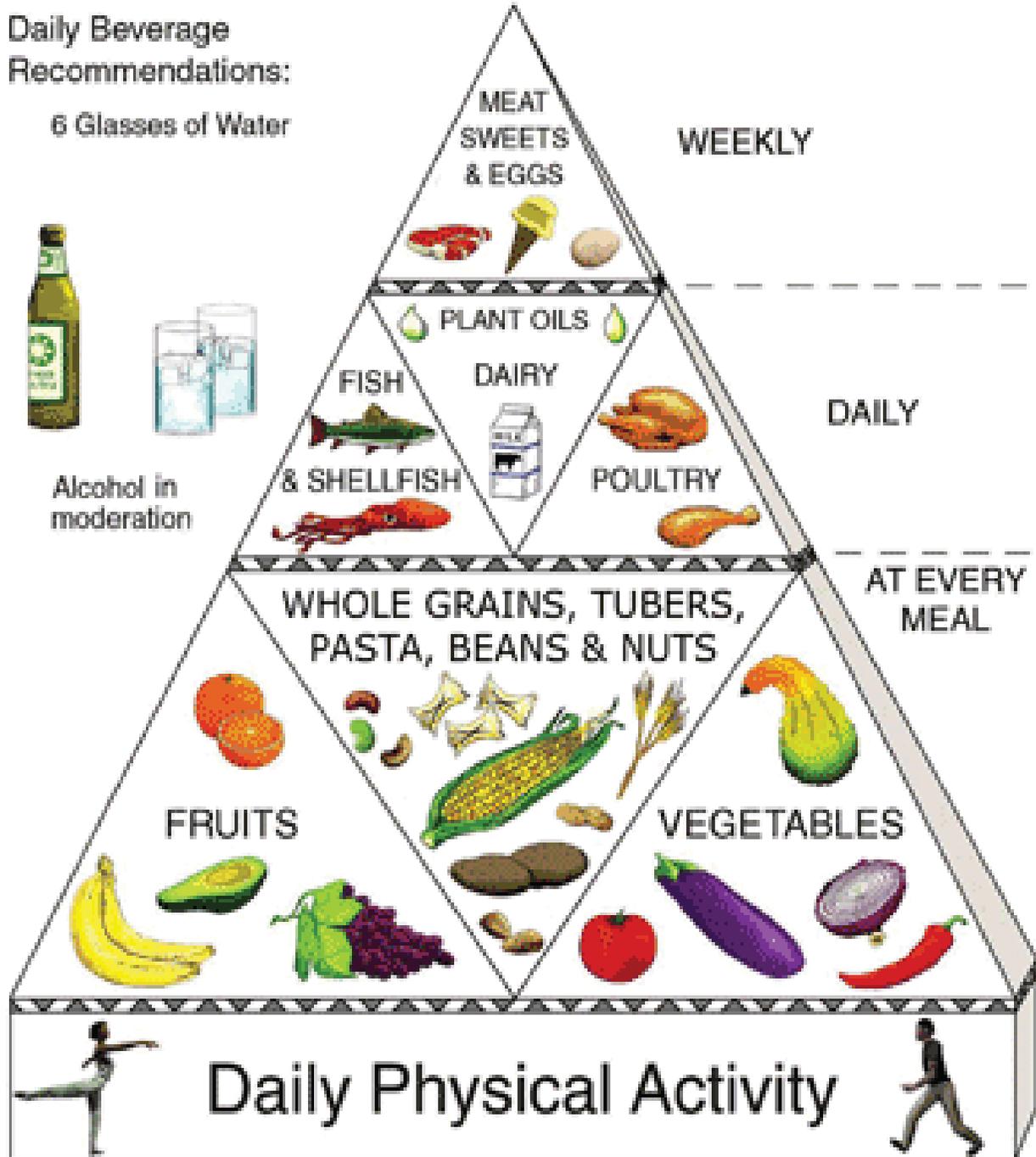


**RECUERDA DE DAR EL PREMIO (TABLA DE CORTAR)**



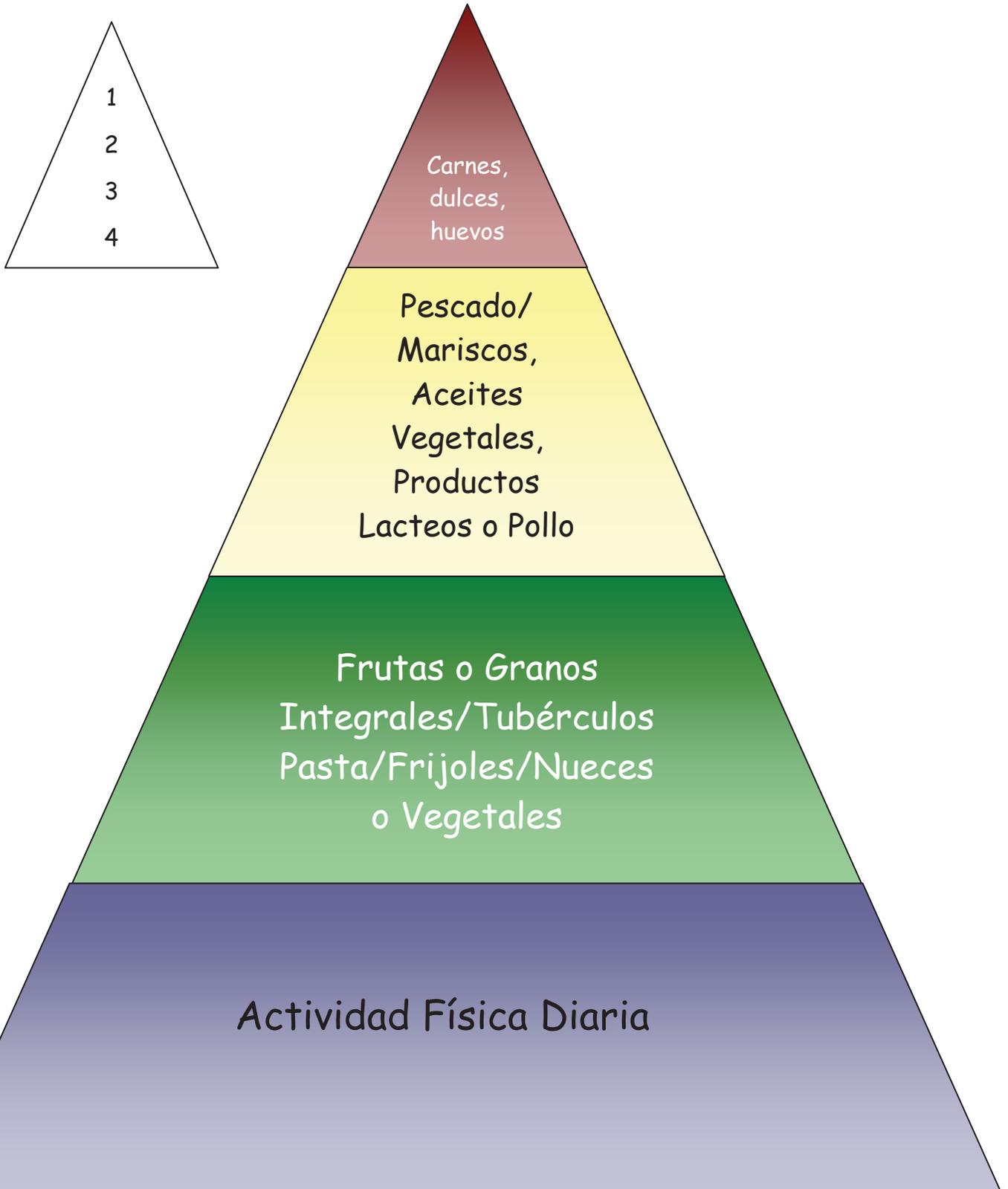
ACTIVIDAD: PIRÁMIDE DE ALIMENTO

### The Traditional Healthy Latin American Diet Pyramid





ACTIVIDAD: LOTERÍA DE PIRÁMIDE DE ALIMENTO





ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTO

**P&R: ¿CUANTAS DE USTEDES HAN VISTO UNA ETIQUETA DEL HECHO DE NUTRICIÓN?**

 **PAUSE PARA LA REPUESTA**

**P&R: ¿QUIÉN ME PUEDE DECIR LO QUE UNA ETIQUETA DE HECHO DE NUTRICIÓN PUEDE DECIR A UN CONSUMIDOR?**

 **PAUSE PARA LA REPUESTA**

ALGUNAS DE USTEDES CONSIDERAN LA ETIQUETA SER UN MISTERIO GRANDE. ESPERAMOS MOSTRARLE HOY QUE ES REALMENTE UN RECURSO MUY FÁCIL Y ÚTIL DE INFORMACIÓN. CONSIDÉRELO SER LA VENTANA POR DONDE USTED PUEDE VER LO QUE METE EN SUS CUERPOS Y EN LOS DE SU FAMILIA.

LA CANTIDAD DE GRASA QUE CADA UNO DE NOSOTROS DEBE DE CONSUMIR VARIARA A TRAVÉS DE USTED Y SUS MIEMBROS DE SU FAMILIA Y DEPENDERA EN FACTORES COMO EDAD, ESTATURA, GÉNERO, Y SU TIPO DE CUERPO. HAY QUE COMENZAR A APRENDER A COMO LEER UNA ETIQUETA VIENDO ESTA HOJA.

 **DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA "COMO LEER LA ETIQUETA" HECHOS DE NUTRICIÓN.**

AQUÍ TENEMOS UNA ETIQUETA DE NUTRICIÓN. ESTO ES LO QUE PUEDE SER ENCONTRADO ATRÁS DE LA MAYORÍA DE LOS ALIMENTOS COMPRADAS EN LOS ESTADOS UNIDOS. HAY VARIAS COSAS QUE PODEMOS MIRAR. NOSOTROS QUEREMOS DIRIGIR SU ATENCION A UNAS CUANTAS COSAS EN LA ETIQUETA.

**P&R: LA PRIMERA COSA QUE USTED QUIERE BUSCAR ES CUAL ES**



*ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTOS*

**EL TAMAÑO DE PORCIÓN EN EL ARTÍCULO. CUAL ES EL TAMAÑO DE PORCIÓN EN ESTA COMIDA?**

*☞ ASEGURA QUE ALGUIEN DIGA "UNA TAZA" ANTES DE PROSEGUIR.*

**P&R: SEGUNDO, USTED QUIERE VERIFICAR LAS PORCIONES POR EL ENVASE. QUIEN NOS PUEDE DECIR LAS PORCIONES POR ENVASE?**

*☞ ASEGURA QUE ALGUIEN DIGA "DOS" ANTES DE PROSEGUIR.*

**P&R: TERCERO, VERIFIQUE EL NUMERO DE CALORIAS POR PORCIÓN. ¿QUIÉN QUIERE DECIRNOS EL NUMERO DE CALORÍAS POR PORCIÓN?**

*☞ ASEGURA QUE ALGUIEN DIGA "250 CALORÍAS" ANTES DE PROSEGUIR.*

**P&R: ¿ENTONCES, CUÁNTAS CALORÍAS EN TOTAL HAY EN EL ARTICULO ENTERO? ¿COMO LLEGO CON ESA RESPUESTA?**

*☞ ASEGURA QUE ALGUIEN DIGA "500 CALORÍAS" ANTES DE PROSEGUIR. ILUSTRE COMO USTED CALCULO 500 CALORÍAS; DOS PORCIONES MULTIPLICADAS POR 250 CALORÍAS POR PORCIÓN IGUALAN 500 CALORÍAS.*

**P&R: CUARTO, PORQUE ESTAMOS MAS INTERESADOS EN LA GRASA, HAY QUE PROSEGUIR A FIGURAR EL CONTENIDO DE GRASA EN ESTE PRODUCTO. ¿CUÁNTOS GRAMOS DE GRASA TOTALES HAY POR PORCIÓN?**

*☞ ASEGURASE QUE ALGUIEN DIGA "12 GRAMOS" ANTES DE PROSEGUIR.*



---

*ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTOS*

**P&R: ¿Y QUINTO, CUÁNTOS GRAMOS DE GRASA SATURADA Y GRASA TRANS EXISTE POR PORCIÓN?**

**☞ ASEGURASE QUE ALGUIEN DIGA "TRES GRAMOS SATURADOS" Y "TRES GRAMOS DE GRASA TRANS" ANTES DE PROSEGUIR.**



ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTOS

**¿Cómo Leer una Etiqueta**    **HOW TO READ A LABEL**

1. →

2. →

3. →

4. →

5. →

### Nutrition Facts

Service Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

---

**Amount Per Serving**

---

**Calories** 250                      Calories from Fat 110

---

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	<b>10%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	<b>4%</b>
Vitamin C	<b>2%</b>
Calcium	<b>20%</b>
Iron	<b>4%</b>

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Empieza aquí:  
Número de porciones  
*Start here:  
Number of servings*

Chequea las calorías  
*Check calories*

Limita las grasas,  
el colesterol y el sodio  
*Limit fats, cholesterol  
and sodium*

% Valor Diario:  
menos de 5% es bajo  
más de 20% es alto  
*% Daily Value:  
less than 5% is low  
more than 20% is high*

Consume suficiente  
fibra, vitaminas,  
calcio y hierro  
*Get enough fiber,  
vitamins, calcium  
and iron*

Cantidades Diarias  
Sugeridas  
*Recommended Daily  
Values*

For more information and recipes: [www.latinonutrition.org](http://www.latinonutrition.org)    © 2007 Oldways Preservation & Exchange Trust



---

ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTO

¡BUENO, HAY QUE SEGUIR DIVIRTIENDONOS! AQUÍ, TENEMOS DOS ETIQUETAS DE MISTERIO ESCRITAS EN ESTA CARTULINA GRANDE.



**MONTE ARRIBA LAS MESAS, DE CARTULINAS PARA EXHIBIR**

ESTAS ETIQUETAS NO ESTÁN IDENTIFICADAS, PERO PENSAMOS QUE USTED PODRÁ ADIVINAR LO QUE ESTOS PRODUCTOS SON. EMPEZAREMOS A LEERLES LAS INDICACIONES ACERCA DE AMBAS ETIQUETAS. UNA ESTA MARCADO "A" Y OTRA ESTA MARCADO "B."

UNA VEZ QUE USTED SEPA LAS DOS RESPUESTAS, LEVANTE POR FAVOR LA MANO Y DIGANOS SU SUPOSICIÓN. USTED PUEDE ADIVINAR SOLO UNA VEZ, ASÍ QUE ESTE SEGURO DE ESPERAR HASTA QUE USTED TENGA UNA BUEN IDEA ACERCA DE SUS SUPOSICIONES.

**P&R: ¿HAY CUALQUIER PREGUNTA ANTES DE EMPEZAR?**



**PAUSE PARA LA RESPUESTA**

**BUENO, HAY QUE EMPEZAR. AQUÍ ESTÁN ALGUNOS DATOS DE LA ETIQUETA "A" Y ETIQUETA "B."**

- EL PRODUCTO ALIMENTICIO REPRESENTADO POR LA ETIQUETA "A" ES COMIDO REGULARMENTE POR MUCHAS FAMILIAS LATINAS. AUN EN CANTIDADES MUY PEQUEÑAS, PUEDE AUMENTAR SU RIESGO PARA ENFERMEDADES COMO LAS QUE DISCUTIMOS. EL PRODUCTO ALIMENTICIO REPRESENTADO POR ETIQUETA "B" HA SIDO RECOMENDADO COMO UNA GRASA QUE PUDIERA AYUDAR A REDUCIR LOS RIESGOS ASOCIADOS CON ESTAS ENFERMEDADES.



---

ACTIVIDAD: LEYENDO ETIQUETAS DE ALIMENTO

- "A" A MENUDO ES ENCONTRADO EN UNA CAJA ROJA, MIENTRAS "B" ES ENCONTRADO CON UNA TAPA ROJA.
- 1 PORCIÓN DE "A" CONTIENE CASI EL MISMO NUMERO DE LAS CALORÍAS COMO UN VASO DE 1% DE LECHE, MIENTRAS QUE 1 PORCIÓN DE "B" CONTIENE EL MISMO NUMERO DE CALORÍAS COMO UNA MITAD DE UNA GOMA DE FRIJOL, O UN "JELLYBEAN"
- "B" ESTA HECHA DE LA GRASA DE VEGETAL, MIENTRAS QUE "A" ES HECHA DE GRASA DE ANIMAL.

ESTA ES LA CONCLUSIÓN DE LOS DATOS PARA LOS PRODUCTOS MISTERIOSOS. ¿ALGUIEN PUEDE ADIVINAR CUALES PRODUCTOS ALIMENTICIOS SON REPRESENTADOS POR CADA ETIQUETA?

 SI NADIE PUEDE ADIVINAR EN ESTE MOMENTO, DIGALES A LAS PARTICIPANTES QUE "A" ES MANTECA Y "B" ES UN ROCÍO DE PAM.



A

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 tbsp 13g (12 g)	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 115	Calories from Fat 115
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat	
<b>Cholesterol</b> 12mg	4%
<b>Sodium</b> 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

© [www.NutritionData.com](http://www.NutritionData.com)

Nutritional data and images courtesy of [www.NutritionData.com](http://www.NutritionData.com).





**B**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 spray , about 1/3 second 1 NLEA serving 0g (0 g)	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 2</b>	Calories from Fat 2
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com

Nutritional data and images courtesy of [www.NutritionData.com](http://www.NutritionData.com).

