

The background of the entire page is a repeating pattern of light gray line-art icons. These icons represent various food items (like strawberries, burgers, fries, milkshakes, and pizzas), health-related symbols (like hearts, checkmarks, and question marks), and kitchen appliances (like a stove and a shopping cart).

FUTURE WELL™ KIDS

MÓDULO GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES Y MADRES

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

RESUMEN DEL MÓDULO

En este módulo opcional para trabajar a su propio ritmo, *Alimentación nutritiva*, los niños y niñas de 10 a 13 años descubrirán cómo elegir los alimentos saludables. En este módulo, tu hijo/hija aprenderá sobre lo que le sucede al cuerpo al comer ciertos alimentos, por qué es importante comer los alimentos adecuados y los riesgos asociados con no elegir los alimentos más nutritivos posibles, como un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. El módulo comienza haciendo reflexionar a tu hijo/hija sobre el papel que juega la dieta en su vida actual y la importancia que él o ella le otorga a la elección de los alimentos en general. Tu hijo/hija aprenderá cómo usan nuestros cuerpos los alimentos y la importancia de la elección de los alimentos en el mantenimiento de la salud física en general. También aprenderá cómo el elegir los alimentos más nutritivos posibles puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles. Al final de este módulo, tu hijo/hija comprenderá:

- Qué es una ENT
- Cómo la nutrición juega un papel en la reducción del riesgo de desarrollar una ENT
- Las pautas dietéticas recomendadas para elegir los alimentos más saludables posibles

Una enfermedad no transmisible (ENT) es cualquier enfermedad que no es contagiosa y no se puede transmitir a otras personas.

CONTEXTO

Las pautas dietéticas de **El Plato del Bien Comer** proporcionan recomendaciones sobre las cantidades de verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal que una persona debe comer cada día. Las recomendaciones dietéticas están diseñadas para ayudar a las personas a elegir los alimentos más nutritivos posibles entre los alimentos disponibles. Comprendiendo los grupos de alimentos y con la capacidad de leer y entender las etiquetas de nutrición en los alimentos, las personas pueden tener en cuenta cosas como las **calorías**, las **grasas**, los **carbohidratos** y el **sodio** al elegir sus alimentos. Mantener una dieta equilibrada ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT).

Nutritivo = Nutrir, eficaz como alimento, saludable, proporciona nutrientes al cuerpo.

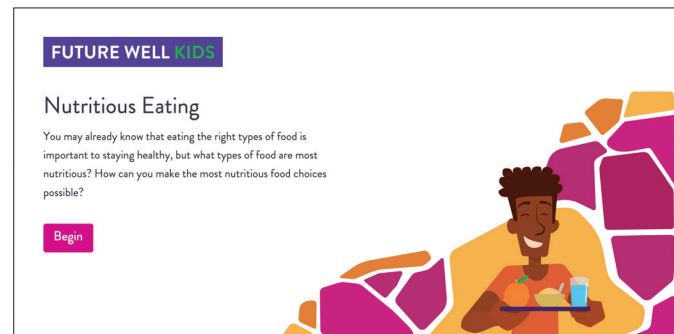
APROVECHE AL MÁXIMO EL MÓDULO CON TUS HIJOS/HIJAS

Tu hijo/hija puede completar este módulo por su cuenta en aproximadamente 15–20 minutos. Sin embargo, si deseas aprovechar al máximo la experiencia en familia, esta sección proporciona iniciadores de debate para antes, durante y después de cada pantalla de módulo. Hay un glosario de términos clave al final de la guía como ayuda.

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

Es posible que tu hijo/hija ya sepa que comer los tipos correctos de alimentos es importante para cuidar la salud, pero ¿qué tipos de alimentos son los más nutritivos? ¿Cómo puede él/ella elegir los alimentos más nutritivos posibles?



PONERSE EN SITUACIÓN

Antes de que tu hijo/hija comience el módulo, considera debatir sobre una o más de estas preguntas:

- ¿Cuál es tu opción de cena favorita? ¿Crees que es una elección nutritiva?
- Pon algunos ejemplos de alimentos nutritivos. Pon algunos ejemplos de alimentos que no son tan nutritivos. ¿Por qué crees que es así?
- ¿Crees que es importante comer alimentos nutritivos? ¿Por qué sí? o ¿Por qué no?

CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES, PANTALLA POR PANTALLA

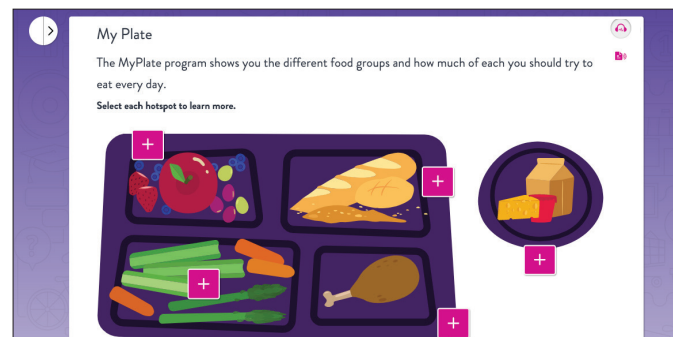
• Preparación

- **Inicio:** El módulo comienza diciéndole a tu hijo/hija que los alimentos son importantes porque los nutrientes en los alimentos se usan para la energía y para el crecimiento del cuerpo. El no elegir los alimentos más nutritivos posibles puede provocar el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
 - Considera preguntarle a tu hijo/hija si alguna vez ha oído hablar de las enfermedades no transmisibles. (Si no es así, está bien. Aprenderá más sobre ello en el módulo).
 - Los alimentos que comemos se pueden comparar con la gasolina que se le pone al carro, ¡es lo que nos mantiene en funcionamiento!

- **Elegir los alimentos nutritivos:** Se le pide a tu hijo/hija que piense en los alimentos que consume regularmente.
 - Pídale a tu hijo/hija que enumere los alimentos nutritivos que comió ayer y los alimentos que quizás no eran tan nutritivos.
- **Evaluación previa:** La evaluación previa consta de tres preguntas. Tu hijo/hija tiene una oportunidad para responder cada pregunta correctamente. Recibirá comentarios tanto sobre las respuestas correctas como las incorrectas.
- **Nivel de confianza:** Se le pide a tu hijo/hija que indique qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con la siguiente afirmación: “Sé lo importante que es elegir alimentos nutritivos para mi salud.”

● Aprender

- **La alimentación nutritiva y tu cuerpo:** A tu hijo/hija se le explicarán los diferentes nutrientes, cómo los usa el cuerpo y cómo pueden influir en el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT).



- **Opciones de alimentos nutritivos:** Tu hijo/hija revisará los tres grandes grupos de alimentos que se presentan en El Plato del Bien Comer.
 - Considera hacer que tu hijo/hija dibuje El Plato del Bien Comer para colgarlo en el refrigerador y pídale que haga sugerencias sobre qué poner en cada sección.
- **Comprender las etiquetas de los alimentos:** Tu hijo/hija aprenderá a leer la información que se encuentra en la Información nutricional de los alimentos.
 - Considera analizar diferentes etiquetas de Información nutricional de los alimentos que tenga en su refrigerador y despensa.
- **Enfermedades no transmisibles:** Tu hijo/hija aprenderá sobre tres enfermedades no transmisibles: la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Pregúntela si sabe algo más sobre estas enfermedades.
 - Considera preguntar a tu hijo/hija si sabe algo más acerca de estas enfermedades. ¿Alguien en su familia padece alguna de estas condiciones?

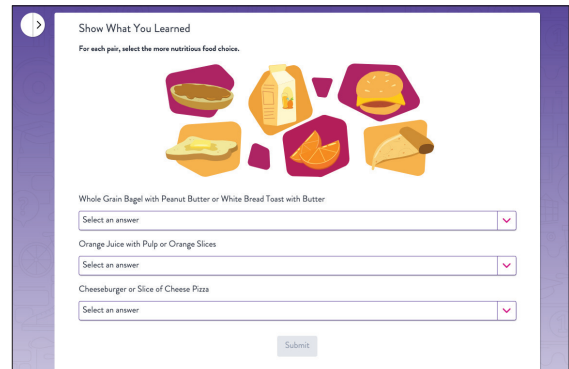
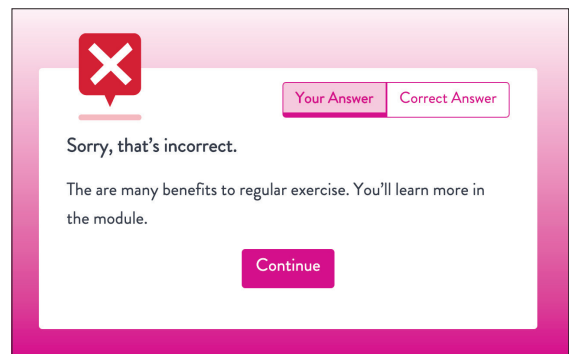
- **Elegir los alimentos nutritivos:** Tu hijo/hija explora los elementos nutritivos que se encuentran en varios alimentos comunes.
 - Compara una comida reciente de su familia con El Plato del Bien Comer con tu hijo/hija y haga que él/ella le asigne un nivel de nutrición.

● Reflexión 1

- Se le pide a tu hijo/hija que indique qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con la siguiente afirmación: “Sé lo importante que es elegir alimentos nutritivos para mi salud.”
 - ¿Tu hijo/hija está más de acuerdo con la afirmación después de completar el módulo que antes?

● Desafío

- Hay cinco preguntas de evaluación posterior para este módulo. Se anima a tu hijo/hija a revisar la información de cada sección, si es necesario, antes de comenzar la evaluación.
- A tu hijo/hija se le harán varios tipos de preguntas, incluyendo de opción múltiple, clasificación, coincidencia y verdadero/falso.
- Para cada pregunta, tu hijo/hija tendrá dos oportunidades para responder correctamente. La puntuación máxima se obtiene al responder correctamente en el primer intento. Tu hijo/hija obtendrá una puntuación parcial si responde correctamente una parte de una pregunta de varias partes o si responde correctamente en un segundo intento.

● Reflexión 2

- Se le pide a tu hijo/hija que indique qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con la siguiente afirmación: “Después de completar este módulo, es más probable que yo elija alimentos nutritivos”.
 - Anima a tu hijo/hija a comprometerse a comer alimentos más nutritivos cada día.

EXTENDER EL MÓDULO EN FAMILIA

Una vez que tu hijo/hija haya finalizado el módulo, considera completar la siguiente actividad extra:

Utilizando el siguiente formulario, anima a tu hijo/hija a usar El Plato del Bien Comer para preparar un menú de desayuno, almuerzo y cena para un día. ¿Qué alimentos serviría en cada comida para satisfacer las porciones recomendadas de verduras, frutas, cereales, leguminosas y productos de origen animal?

COMIDA	ALIMENTOS SERVIDOS	PORCIONES DE EL PLATO DEL BIEN COMER
Desayuno		☐ verduras x ____ ☐ frutas x ____ ☐ cereales x ____ ☐ leguminosas x ____ ☐ productos de origen animal x ____
Almuerzo		☐ verduras x ____ ☐ frutas x ____ ☐ cereales x ____ ☐ leguminosas x ____ ☐ productos de origen animal x ____
Cena		☐ verduras x ____ ☐ frutas x ____ ☐ cereales x ____ ☐ leguminosas x ____ ☐ productos de origen animal x ____
Total:		☐ verduras x ____ ☐ frutas x ____ ☐ cereales x ____ ☐ leguminosas x ____ ☐ productos de origen animal x ____
CUMPLE CON LOS REQUISITOS DIARIOS DE "EL PLATO DEL BIEN COMER":		SÍ NO

TÉRMINOS CLAVE

Caloría

una unidad de energía; comúnmente utilizada para medir el contenido de energía de los alimentos

Carbohidratos

un tipo de nutriente alto en energía que incluye los azúcares, los almidones y la celulosa

Grasa

un nutriente muy alto en energía

Cardiopatía

una enfermedad en la cual los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón se estrechan o se bloquean

Hipertensión

una condición en la cual la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales es lo suficientemente alta como para causar problemas como enfermedades del corazón

Nutriente

algo que proporciona al cuerpo alimento que le permite crecer y vivir

El Plato del Bien Comer

guía de nutrición para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria

Enfermedad no transmisible

cualquier enfermedad que no sea contagiosa y no pueda transmitirse a otras personas como la gripe

Sodio

un nutriente que se encuentra en los alimentos o la sal de mesa

Diabetes tipo 2

una enfermedad en la cual el cuerpo normalmente no puede producir insulina