



Nutrición Familiar

Objetivo:

Las familias planearán los alimentos adecuados para los miembros de ésta.

Preparación para la Lección

Antes de la presentación de la lección, prepare algunos alimentos que se puedan usar para planear alimentos, por ejemplo: harina de maíz, un alimento para el crecimiento tal como huevos o carne, y un alimento que protege, puede ser una fruta o un vegetal.

Conceptos a Enseñar:

1. Necesitamos planear con anterioridad a fin de preparar buenos alimentos.
2. Debemos comer cantidades adecuadas de cada tipo de alimento, de acuerdo a nuestras necesidades personales.
3. Existen costumbres que interfieren con la buena nutrición.

Introducción:

Cuando tenemos una meta que deseamos cumplir, necesitamos un plan. Por ejemplo, si queremos construir una casa, necesitamos tener un plano que indica dónde queremos construirla en el terreno, que tan cerca quedará de la calle, el pozo, el sembradío, etc. dónde pondremos ventanas para sacar ventaja del aire, y otros detalles importantes. Lo mismo es cierto de nuestra dieta diaria. Necesitamos planear con anterioridad a fin de que nuestro cuerpo y salud estén en el nivel que deseamos.

Concepto #1:

Necesitamos planear con anterioridad nuestra dieta de alimentos balanceados.

Una familia necesita preparar ciertas cosas a fin de asegurar una dieta balanceada para todos los miembros de ésta. La preparación incluye planear lo que se necesita hacer antes del día en que se va a preparar el alimento, así como los preparativos durante el día en que se va a servir éste.

Algunos de los planes que deben hacerse con anterioridad son:

- * Ganar el dinero necesario para comprar alimentos.
- * Plantar y cosechar nuestro jardín (Fig. #3)
- * Comprar y cuidar de nuestros animales, gallinas u otras fuentes de alimentos (Fig. #4)
- * Comprar comida.
- * Almacenar la comida en forma adecuada.

Algunos planes que deben hacerse en día en que se va a servir el alimento incluyen:

- * Prepara el agua necesaria (Fig. #5)
- * Obtener el combustible para preparar la comida (Fig. #5)
- * Preparar la comida (Fig. #6)
- * Servirla.
- * Lavar lo necesario después de comer y guardar apropiadamente lo que haya sobrado de la comida (Fig. #7)

Como aprendimos en la lección anterior, debemos ingerir alimentos de los tres grupos básicos cada día (Fig. #8). A manera de revisión, los tres grupos alimenticios son: Alimentos que nos dan energía, alimentos que nos ayudan a crecer, y alimentos que nos protegen. Pregunte: ¿Cuál es el alimento que más se consume en su área? (Probablemente maíz, o maíz y frijoles). Cualquier alimento que se consuma



Figura # 1



Figura # 2



Figura # 3



Figura # 4



Figura # 5

en demasía consuma en demasía (tal como maíz, arroz, trigo o cualquier otro grano) se le llama alimento "básico" o "fundamental". Los alimentos básicos como el maíz son buenos alimentos, pero necesitamos acompañarlos con otros alimentos a fin de mantenernos saludables. ¿En qué grupo alimenticio se encuentra el maíz? En el grupo de energía. ¿Qué otros grupos necesitamos para balancear este alimento? crecimiento y protección. ¿Qué alimentos disponibles aquí se encuentran en estos grupos? (Mencione algunos alimentos para el crecimiento tales como huevos, carne, pescado, productos lácteos, y alimentos que ofrecen protección tales como frutas y verduras). Pregunte: ¿Consume su familia diariamente productos de cada uno de los tres grupos? ¿Qué alimentos comen regularmente?

Actividad de Aprendizaje #1:

Vaya sacando uno por uno varios alimentos y pregunte: ¿Qué otros alimentos podríamos agregar para hacer de éste un alimento balanceado? (como idea, puede utilizar harina de maíz, huevos, tomates y otros alimentos de los tres grupos comunes en la región). Pregunte: ¿Qué planeación es necesaria para incluir estos alimentos en la dieta familiar? (Esta plática debe reforzar las ideas de planear con anterioridad, tales como ganar dinero extra para poder comprar más alimentos, mantener una huerta familiar de la que se pueda obtener una mayor variedad de frutas y verduras, comprar animales [gallinas, etc.] y aprender a cuidar de ellos).

Concepto #2:

Debemos comer diariamente cantidades adecuadas de cada grupo de alimentos, de acuerdo a nuestras necesidades personales.

Cuando planeamos nuestros alimentos, una de las cosas difíciles de determinar es la cantidad que debemos preparar para que cada miembro de la familia obtenga lo suficiente para cubrir sus necesidades (Fig. #9). Lo primero es asegurarse de que haya suficiente de cada tipo de alimento para que cada individuo pueda servirse porciones adecuadas. Por ejemplo, para una familia de seis, una docena de tortillas, tres, huevos y tres tomates no serían una dieta balanceada. Tal vez haya suficientes tortillas, pero sólo hay medio huevo y medio tomate por persona. Cada persona debe comer por lo menos el equivalente a un huevo y un tomate o cualquier otra verdura. Algunos miembros de la familia tal vez necesiten más comida que otros. Por ejemplo, los niños y una madre que esté embarazada o amamantando necesitarán más comida que los demás miembros de la familia (Fig. # 10). Sin embargo, si la familia no puede proveer de inmediato toda la cantidad necesaria de alimento, está bien con aumentar aunque sea un poco.

Actividad de Aprendizaje #2:

Pida a la familia que anote la cantidad de comida necesaria para el número de miembros de su familia, y la cantidad de alimento que cada miembros necesita. Escoja algunas combinaciones de alimentos que le gusten a la familia y que estén disponibles en su área. Pida que planeen tres alimentos balanceados.

Concepto #3:

Existen muchas costumbres que interfieren con una buena nutrición. Relate la siguiente historia: Un viajero pasó un día por una pequeña comunidad,



Figura # 6



Figura # 7



Figura # 8



Figura # 9



Figura # 10



donde decidió pasar la noche. Como era aproximadamente la hora de la cena, la familia que lo hospedó le invitó a cenar con ellos. Esta era la primera comida del día para la familia. El viajero se sentó con los hombres de la familia, a quienes se les sirvieron grandes platos de comida, incluyendo suficiente carne y tortillas. Cuando terminaron su plato, se les sirvió más comida. Al viajero le extrañó que no se hubieran servido vegetales en la comida, y escuchó a los hombres comentar que los vegetales eran comida sólo para animales. Las mujeres y los niños comieron lo que sobró de la comida. Primero comieron los niños y finalmente las mujeres. Puesto que los hombres se habían comido toda la carne, ya no quedó para los demás miembros, pero los hombres dijeron que las mujeres y los niños no debían comer el mismo tipo de comida que los hombres porque les hacía daño. ¿Qué tipo de costumbres existen en esta familia, que pueden ser dañinas para la salud de ciertos miembros de la familia? (Los hombres no comen vegetales y las mujeres y los niños no comen carne; las mujeres y los niños, que son más comida, comen menos; la familia come sólo quienes deberían comer más, comen menos, etc.) En algunas familias y en algunas culturas existen hábitos o costumbres acerca de la comida, que resultan dañinos para la salud. Necesitamos reconocer lo que no sea saludable en cuanto a nuestros hábitos alimenticios, y cambiarlo. ¿Pueden pensar en algunos de sus hábitos alimenticios que puedan cambiarse para estar más saludables? Una costumbre común es no comer nada o muy poco en la mañana. Probablemente esto se deba a que es difícil preparar un alimento completo a esas horas del día, o a que los miembros de la familia están apurados por salir al trabajo o a la escuela. Sin embargo, es de especial importancia el comer bien en la mañana. Los niños en particular, necesitan alimentos nutritivos para mantenerse alertas y con energía en la escuela y en sus otras

actividades. También necesitan algunos alimentos mientras están en la escuela, dependiendo de su edad y el tiempo que pasen en la escuela. Pueden tal vez traer un poco de comida de su casa.

El número de comidas que las personas den durante el día no es tan importante.

Actividad de Aprendizaje #3:

Pregunte: ¿Cómo puede su familia cambiar aquellos hábitos alimenticios que no son muy saludables?

¿Cómo puede trabajar toda la familia para ayudarse mutuamente?

Actividad Familiar: La familia anotará algunas metas en las áreas de la lección en que necesitan mejorar, y trabajará sobre ellas. Las metas deben ser cortas y estar su alcance. Evite metas a largo plazo o que resulten pesadas.

[Contáctenos](#)

[Cerrar Esta Ventana](#)

© Copyright 1996-2004 Benson Institute, All rights reserved

Figure 1



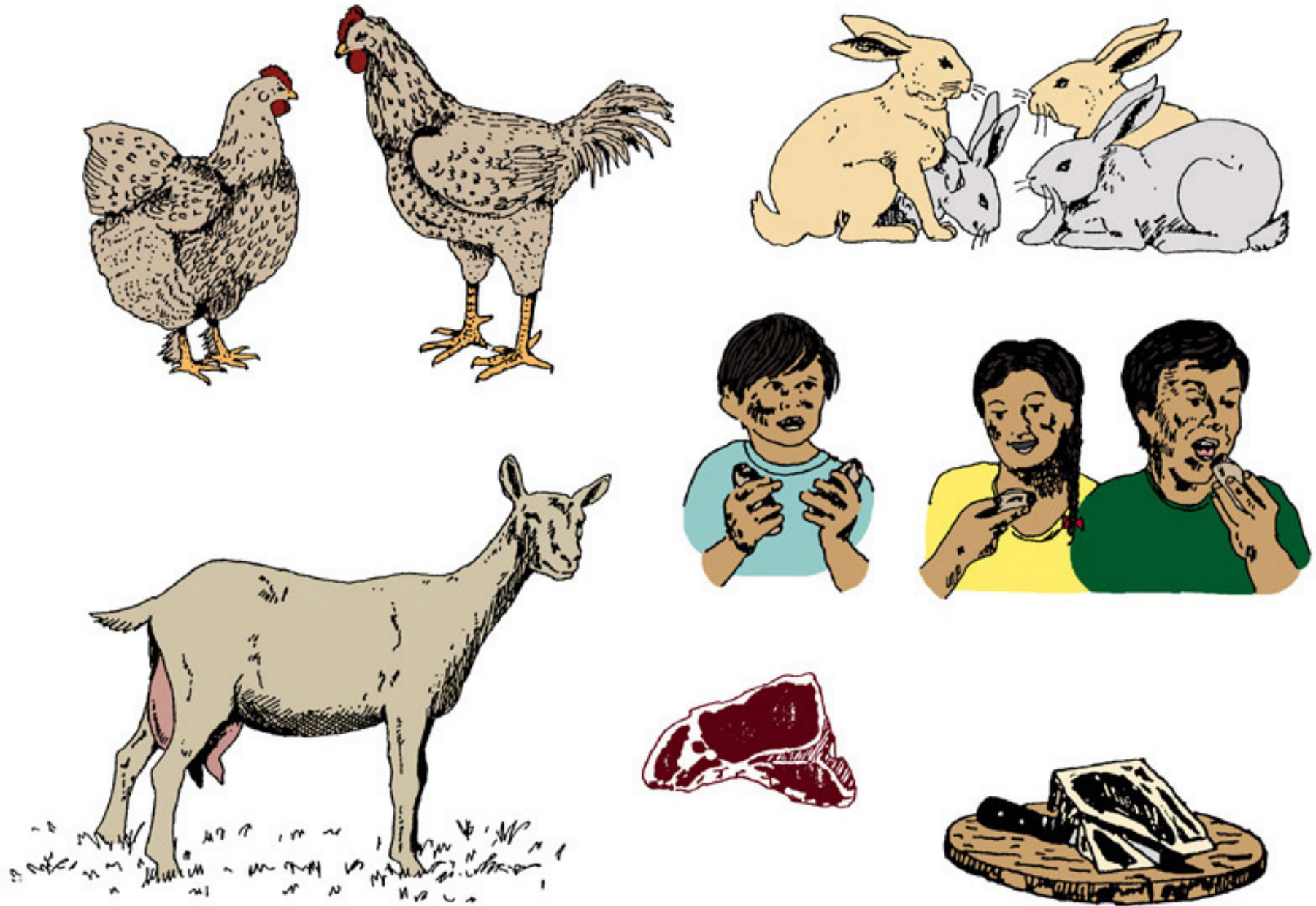
Figure 2



Figure 3



Figure 4



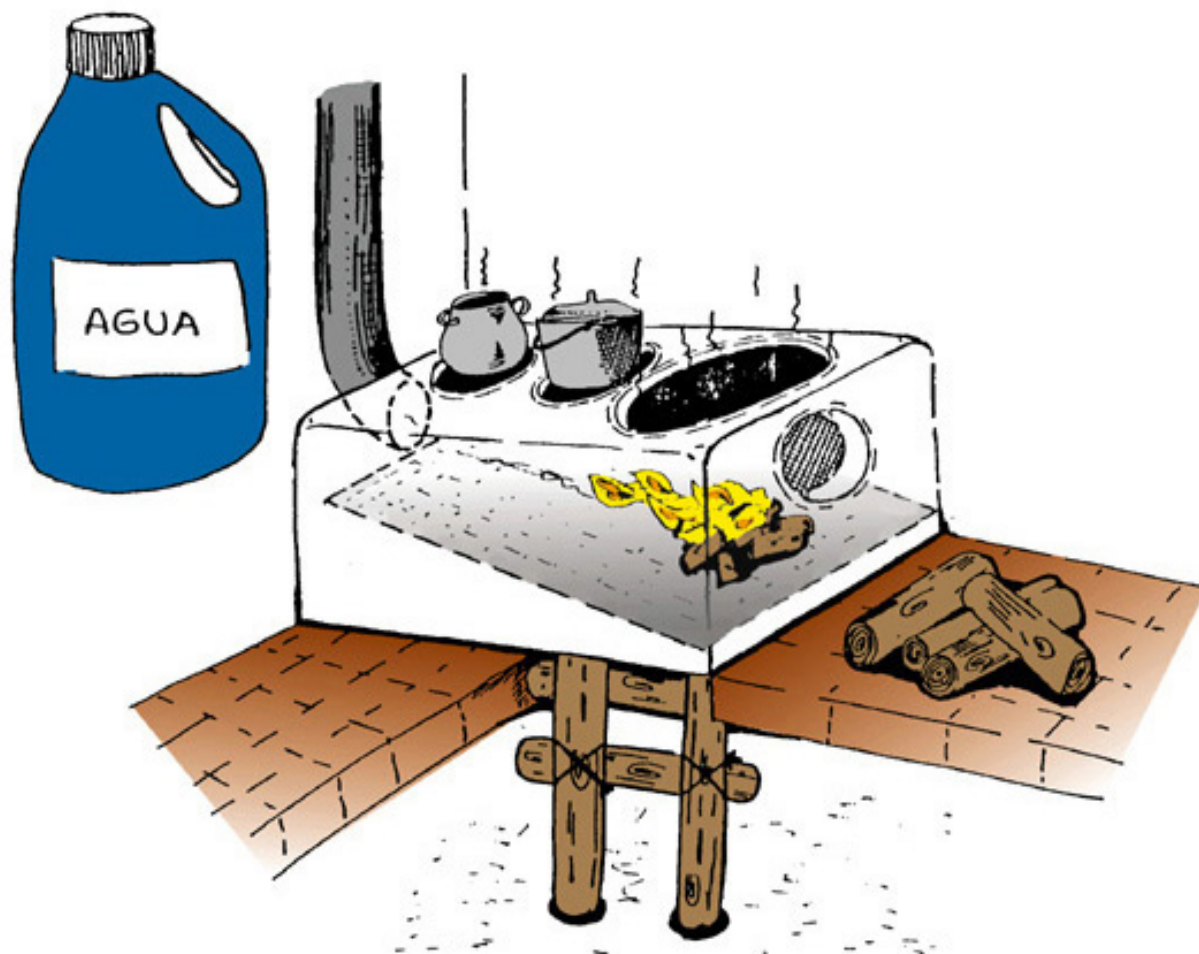


Figure 6



Figure 7



Figure 8

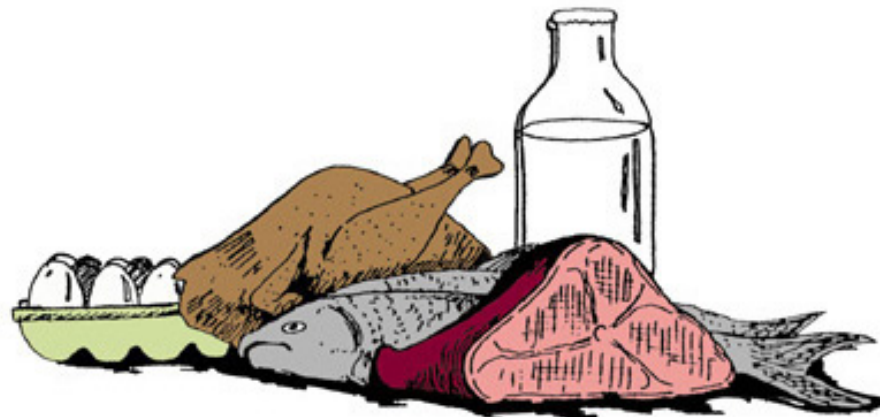


Figure 9



Figure 10

