

los mejores precios en alimentos saludables. Esto les ahorra dinero”.

AGREGAR _____15 minutos

MiPlato y MiPlato Saludable

Explíqueles que la lección de hoy es acerca de comidas saludables y cómo la planeación de las mismas puede ayudarles a lograr esta meta.

Hable sobre lo que quiere decir con “comida saludable”. Presénteles el concepto de **EHP** den ejemplos de alimentos pertenecientes a los diferentes grupos alimenticios.

Luego, despliegue el cartel de **EHP H HA** saludable y reparta los folletos. Explíqueles que **EHP H HA** que **EHP** mitad del plato se debe llenar con frutas y/o verduras. Reparta los folletos de **EHP H HA**

Cómo empezar con un plan

planear las comidas:

La planeación de comidas le ayuda a asegurarse que cuenta con todos los alimentos necesarios para sus comidas y botanas. Esto le evitará los viajes de último minuto a la tienda.

Planear con anticipación le ayuda a tomar ventaja de las ofertas y cupones semanales. Ir de compras con una lista le ahorra dinero porque no compra alimentos que no necesitan.

OEL N H L NEE PA

E A H L NEE PAL N MA AA

MA E HA A L H A N

LNL NN? E P !

LN HAMAH E ? ? E

P MAHH

LNL NN

les ayudará a usar su dinero de una mejor manera. Tendrán mayores posibilidades de contar con comida hasta el fin del mes.

Tienen mayores posibilidades de incluir alimentos saludables cuando piensan en las comidas y botanas con anticipación.

3. Pídale a los participantes que vayan a la parte baja de su hoja de trabajo (**EP A ? LN) E AP**) trabajar en ella antes de la próxima clase.

Enlaces para obtener los materiales de lección 1 de PSSC

Algunas de las hojas de trabajo usado en esta lección no eran creado por el Programa de Educación Sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California. Puedes encontrar las hojas de trabajo con los siguientes enlaces:

"Coma mejor dentro del presupuesto" hoja de trabajo (Disponible en la USDA Choose MyPlate sitio web. Inglés, <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget.pdf>. Español, <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget-sp.pdf>.)

"MyPlate Mini Poster" hoja de trabajo (Disponible en el USDA Choose MyPlate sitio web. Inglés, http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/printablematerials/mini_poster.pdf. Español, http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiencias/mini_poster_spanish_final.pdf.)

Este material fue preparado por el Programa de Educación Sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California con fondos de USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (cupones para comida en el pasado). Estas instituciones son proveedores y empleadores de Oportunidad Equitativa. CalFresh provee asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Los productos elegidos para las demostraciones o recetas en la clase fueron escogidos usando las destrezas para hacer una compra apropiada. UC CalFresh y UCCE no recomiendan ninguna marca, producto, servicio u organización en particular. El Programa de Educación sobre Nutrición de la Universidad de California es financiado a través un acuerdo mutuo entre el Servicio de Alimentos y Nutrición de l Departamento de Agricultura (USDA/FNS, por sus siglas en inglés), el Departamento de Servicios Sociales de (CDSS, por sus siglas en inglés), CalFresh Branch y la Extensión Cooperativa de la Universidad de California (UCCE, por sus siglas en inglés).

