



HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS

para **TODA LA FAMILIA.**

A top-down view of two hands holding bowls of healthy food. The bowl on the left contains spiralized zucchini, cherry tomatoes, and green leafy vegetables. The bowl on the right contains a fried patty, green leafy vegetables, and a white sauce. The background is a warm, orange-toned image of a person's hands holding the bowls.

PLAN DE LECCIÓN

Hábitos Alimenticios Sanos para Toda la Familia

BIENVENIDOS A LA LECCIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA

¡Has completado el primer paso de nuestro modelo Elige. Mira. Mejora. y seleccionado el tema “Hábitos Alimenticios Saludables para Toda la Familia”! ¡Excelente elección! En esta lección, aprenderás a establecer hábitos alimenticios saludables que favorezcan el bienestar físico y mental de tu familia, equilibrando las agendas ocupadas y las demandas financieras.

Esta lección se enfoca en:

- Comprender los conceptos básicos de la nutrición equilibrada y el tamaño adecuado de las porciones.
- Planificar y preparar comidas saludables en familia.
- Fomentar hábitos de refrigerios saludables y reducir el consumo de bebidas azucaradas.

PAUSA Y PREPARACIÓN.

Antes de continuar con el Paso 2: Mira, tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas. Tus respuestas te ayudarán a abordar la lección con enfoque e identificar áreas de mejora:

- ¿Qué tan seguro te sientes planificando comidas saludables para tu familia? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Con qué frecuencia involucras a tus hijos en las compras del supermercado o en la preparación de las comidas? (1 = Nunca, 5 = Muy frecuentemente)
- ¿Qué tanto sabes sobre la nutrición equilibrada y el tamaño adecuado de las porciones para tu familia? (1 = Muy poco, 5 = Muy claro)
- ¿Con qué frecuencia ofreces refrigerios saludables a tu familia (p. ej., frutas, verduras, frutos secos)? (1 = Nunca, 5 = Siempre)
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas al ofrecer comidas y refrigerios saludables a tu familia?

Tómate un momento para reflexionar sobre tus respuestas. Estas reflexiones te ayudarán a enfocarte en las áreas en las que deseas mejorar.

PASO 2 -OBSERVA

Este paso incluye tres breves videos que presentan estrategias clave para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Cada video se complementa con el anterior, así que asegúrate de verlos en el orden indicado. Haz clic en los títulos de los videos para comenzar:

1. Conceptos Básicos de la Nutrición Balanceada

- Aprende sobre los componentes esenciales de una dieta balanceada, incluidos los tamaños de porciones adecuados y los grupos de alimentos necesarios para mantener a tu familia sana.

1. Planificación de Comidas para la Familia

- Descubre consejos prácticos para planificar una semana de comidas saludables y económicas mientras involucras a toda la familia en el proceso.

1. Bocadillos Saludables e Hidratación

- Explora ideas para preparar refrigerios nutritivos, reducir el consumo de bebidas azucaradas y fomentar mejores hábitos de hidratación para todos los miembros de la familia.

Mientras miras los videos, piensa en cómo estas ideas pueden aplicarse a las rutinas alimenticias de tu familia y dónde puedes implementar pequeños cambios significativos.

PASO 3 – REALZA

Ahora que has visto los videos, es momento de poner en práctica lo aprendido con herramientas útiles. Estos recursos están diseñados para ayudarte a planificar comidas saludables, involucrar a tus hijos en el proceso y crear hábitos alimenticios más sanos para tu familia.

Haz clic en los títulos a continuación para descargar los recursos. Cada uno está en un formato fácil de guardar en tu computadora o imprimir para mayor comodidad:

- **15 Consejos Prácticos para una Vida Saludable con Poco Presupuesto**
 - Descubre estrategias simples y económicas para mantener una dieta saludable sin gastar de más. Estos consejos prácticos hacen que la alimentación nutritiva sea accesible para toda la familia.
- **No Te Saltes Otra Comida Antes de Leer Esto**
 - Una guía útil que explica la importancia de las comidas regulares y equilibradas, además de ofrecer ideas para mantener la energía y la concentración durante el día.

- **Registro de Comidas Saludables**

- Utiliza este registro para organizar las comidas de tu familia, monitorear las elecciones alimenticias y garantizar que estás incluyendo una nutrición equilibrada durante la semana.

- **10 Consejos para Dejar el Hábito de la Comida Rápida**

- Aprende estrategias efectivas para reducir la dependencia de la comida rápida y convertir las comidas caseras saludables en una parte habitual de tu rutina.

Estos recursos están diseñados para simplificar la alimentación saludable y brindarte herramientas que faciliten tomar mejores decisiones alimenticias mientras involucras a toda tu familia en el proceso.

REFLEXIÓN.

Antes de finalizar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo lo has puesto en práctica:

- ¿Qué tan seguro te sientes ahora planificando y preparando comidas saludables para tu familia? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Con qué frecuencia involucras ahora a tus hijos en las compras del supermercado o en la preparación de las comidas? (1 = Nunca, 5 = Muy frecuentemente)
- ¿Qué nueva comprensión tienes sobre la nutrición equilibrada y el tamaño adecuado de las porciones para tu familia después de ver los videos?
- ¿Con qué frecuencia ofreces ahora refrigerios saludables (p. ej., frutas, verduras, frutos secos) a tu familia? (1 = Nunca, 5 = Siempre)
- ¿Qué estrategias has utilizado para superar los desafíos en la provisión de comidas y refrigerios saludables para tu familia?

Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a reconocer tus avances e identificar áreas para seguir mejorando.

¿QUÉ SIGUE?

¡Felicidades por completar esta lección! Al enfocarte en hábitos alimenticios saludables, estás ayudando a tu familia a construir una base para un mejor bienestar físico y mental. Cuando estés listo para continuar:

- Explora otras lecciones en el [Centro de Salud y Bienestar](http://www.parentsstepahead.org) para apoyar la salud integral de tu familia.
- Vuelve a esta lección en cualquier momento para refrescar tus conocimientos o probar nuevas ideas para las comidas..

¡Sigue así! Cada paso que das hacia hábitos alimenticios más saludables marca una gran diferencia en el bienestar a largo plazo de tu familia.



