



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Alimentación inteligente con frutas y verduras

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Comer de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras cada día como parte de un patrón general de dieta saludable puede reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que incluye ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Desafíese a incorporar ½ taza (una porción) de frutas y verduras al día. Incluso agregar pequeñas cantidades es un gran paso hacia una vida más sana y prolongada.

Necesidad de la comunidad

Comer frutas y verduras es clave para una buena salud. Sin embargo, la mayoría de nosotros no comemos suficientes frutas y verduras para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo.

- Alrededor del 75% de la población estadounidense tiene un patrón de alimentación bajo en frutas y verduras.
- Solo 1 de cada 10 adultos cumple las recomendaciones de consumo de frutas y verduras. Los hombres, los adultos más jóvenes y las personas que viven en la pobreza son los que menos comen.
- En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas de barrio, tiendas de conveniencia, bodegas y gasolineras son los únicos lugares para comprar alimentos. Estas tiendas pueden tener opciones limitadas o vender productos frescos que son muy costosos. (Se debe recordar a los miembros de la comunidad que todas las formas se contabilizan en la meta diaria: frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Compre lo que hay disponible. Drene y enjuague la fruta enlatada para reducir el azúcar añadido y las verduras enlatadas para reducir el sodio).
- La frecuencia con la que comemos frutas y verduras a menudo depende de si podemos comprarlas localmente.
- El acceso del vecindario a alimentos saludables es una preocupación creciente. La falta de acceso tiene un profundo impacto en la calidad de la alimentación.





Tres puntos importantes

Llevamos una vida muy ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso, nos centraremos en tres mensajes clave:

- Agregue más color, crocancia y sabor a su vida con productos frescos. Es clave para una buena salud.
- Adopte formas de consumir una variedad de frutas y verduras como bocadillo e inclúyalas en todas sus comidas diarias.
- Reconozca que las frutas y verduras son vitales para una buena salud, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas. Tome medidas para aumentar el acceso a su comunidad o a las comunidades circundantes.

Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en www.youtube.com/watch?v=DPF5LGzUwRk
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales del programa

¿No tiene acceso a un proyector para computadora? Imprima las diapositivas y utilícelas como un guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - What's a Serving (Fruits and Vegetables)? <http://bit.ly/37rnGUJ>
 - Folleto de You're the Cure <http://bit.ly/2Ewcf1X>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Además, visite la tienda online de la American Heart Association (ShopHeart.org) o la tienda online de la American Diabetes Association (ShopDiabetes.org) para obtener folletos o recetas.



Necesidades audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas de los presentadores” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día?
- ¿Le parecen mucho de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras cada día?
¿Lo ideal?
- ¿Le es más fácil incluir algún color en particular?
- ¿Le interesa alguna de estas ideas de incidencia?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21