

[Resumen de programa y proceso de entrenamiento](#)

[Filosofía de programa familiar](#)

[Enseñanza de filosofía](#)

[Limitaciones de entrenamiento y lo que es permitido enseñar](#)

[¿Cuáles son las guías dietéticas para el año 2010?](#)

[¿Cuáles temas serán discutidos en la clase de nutrición?](#)

Consejos para enseñar

8 consejos para trabajar con niños

Enseñando el marco de las recetas.

Saneamiento de alimentos and procedimientos de seguridad

Consejos para cocinar con olla arrocera

Consejos para cocinar con olla de cocción lenta

Visión de conjunto del programa familiar de Nurture y del entrenador y proceso de cocinar

- Recomendamos que los entrenadores y cocineros comiencen revisando [la carta de introducción](#) del programa familiar para entender lo básico del programa.
- Los entrenadores deben de estar familiarizados con el contenido en este documento, con el contenido de las lecciones específicas y con [Kits del Programa de enseñanza e Implementaciones](#). Cada lección contiene una cronología sugerida para la clase, enlaces dirigiendo hacia ayudas visuales, y escritos para la lección. [Selección de Receta y Obsequios](#) ayuda como guía para seleccionar recetas para ser usadas como ejemplos durante cada lección.
- Los cocineros deben de familiarizarse con las directrices del Saneamiento de los Alimentos y saber cómo usar la olla arrocera y la olla de cocción lenta.

Filosofía del Programa Familiar

El programa familiar de nutrir promueve una relación positiva con los alimentos. No promueve la exclusión de ningún grupo alimenticio, ni promueve el consumo exagerado de “súper” comidas selectas. No clasifica la comida en “buenas” y “malas,” al contrario, promueve una dieta equilibrada de alimentos enteros, no procesados. El programa de Nutrir cree en que una buena alimentación no está centrada en la exclusión de ciertas comidas, pero al contrario, en la inclusión y énfasis en: frutas, vegetales, granos integrales, proteína magra y agua.

El Programa Familiar de Nurture refuerza las directrices generales de nutrición que han sido expuestas de acuerdo con las guías dietéticas del USDA. Promueve siete metas de bienestar:

1. Comer más alimentos hechos en casa
2. Escoger granos integrales
3. Escoger las proteínas magras
4. Incrementar más consumo de frutas y vegetales variados
5. Mantenerse hidratado/a
6. Comer porciones adecuadas hasta sentirse satisfecho y no demasiado lleno
7. Mantenerse físicamente activo/a

Filosofía de Enseñanza

Para crear el mayor impacto con los estudiantes:

- Mantenga los mensajes positivos
- Promueva un ambiente de colaboración
- Mantenga un ambiente alegre y divertido
- Anime a los participantes a compartir sus ideas
- De la bienvenida y valore a todos los participantes
- Utilice sus opciones y circunstancias de la vida, como ejemplos, por decir, "Para aumentar mi actividad física, camino con mis hijos de ida y vuelta a la escuela."

No

- Promueva ningún programa específico de pérdida de peso o programa de nutrición
- Se presente como un experto exclusivo sobre algún tema
- Sea el único que hable
- Juzgue la comida de los participantes o sus elecciones de régimen de ejercicios
- Diga a la gente lo que "debería" hacer. Por ejemplo, "Para hacer más ejercicio, debe caminar a la escuela."
- Proporcione asesoría médica de ningún tipo
- Proporcione consejería individualizada o de grupo sobre nutrición o asesoramiento psicológico

Limitaciones de Capacitación y lo que a los laicos se les permite enseñar.

Haber terminado la capacitación de entrenadores no le permite a un individuo llamarse a sí mismo 'nutricionista' o dietista.

La ley del Estado de Illinois prohíbe a los individuos el asesoramiento de nutrición médica a menos que él/ella sea un dietista con licencia.

<http://ilga.gov/legislation/ilcs/ilcs3.asp?ActID=1297&ChapAct=225%26nbsp;ILCS%26nbsp;30/&ChapterID=24&ChapterName=PROFESSIONS+AND+OCCUPATIONS&ActName=Dietetic+and+Nutrition+Services+Practice+Act>.

Los laicos son capaces de compartir información "general" de nutrición, **pero tienen prohibido:**

- proporcionar consejo médico
- ofrecer asesoramiento en nutrición
- diagnosticar condiciones relacionadas con la nutrición
- obtener de información de nutrición médica

Las lecciones del Programa de Familia Nurture proporcionan información general de nutrición, con énfasis en la preparación de comidas. Con el fin de cumplir con la ley de Illinois, al responder preguntas de los participantes, se centran respuestas en la **aplicación** de los conceptos generales de nutrición: compartir recetas, demostrar las técnicas de cocción, dar consejos para compras, y discutir las Guías Alimenticias 2010.

¿Cuáles son las Guías Alimenticias 2010?

Las Guías Alimenticias 2010 son las recomendaciones generales de nutrición para una salud óptima. Los temas tratados en las Guías Alimenticias 2010 incluyen: frutas, verduras, lácteos, granos enteros, proteínas, sal, azúcar, balance de energía, control de porciones, y el ejercicio. Por favor familiarícese con los siguientes documentos: [Introduction to the Guidelines](#), [Foods and Nutrients to Increase](#), y la guía [2010 Dietary Guidelines Consumer Brochure](#).

¿Qué temas se cubren en una clase de Nurture?

A continuación hay una lista de temas cubiertos en la clase de Nurture. Las páginas de consejos proveen puntos de conversación excelentes cuando está enseñando una clase. Cuando siga los enlaces a MyPlate, hay abundancia de información adicional. ¡Tome su tiempo y explore!

Tema	¿Que discutir?	¿Qué evitar?
MiPlato en Español Consejos: Consejos MiPlato en Español	-Revisión de 5 grupos de comidas. -Discusión de que comidas pertenecen a cada grupo. -Beneficios de comer variedad de alimentos. -Preparando comidas balanceadas.	-Determinar cantidad total de toma de calorías. Los requerimientos de calorías varían dependiendo de: la edad, nivel de actividad, y estado de salud. -Restringiendo o evitando un grupo de alimentos.

Tema	¿Que discutir?	¿Qué evitar?
Vegetales en Español Vegetales en Español Frutas en Español Frutas en Español Consejos: Frutas y Vegetales en Español Niños, Frutas y Vegetales en Español	<ul style="list-style-type: none"> - Los beneficios de consumir variedad de frutas (enteras) y vegetales - Recomendaciones generales de llenar la mitad de sus platos con frutas y vegetales - Consejos de como comer más frutas y vegetales - Consejos de como escoger y guardar frutas y vegetales - Lista de frutas y verduras de temporada - Consejos de como incrementar la ingesta de frutas y vegetales en los niños 	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo exclusivo de productos orgánicos. No promueva el consumo exclusivo de productos orgánicos porque su costo es prohibitivo para muchas personas.
Bebidas en Español Agua de beber en Español	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios de tomar agua - Signos de deshidratación - Contenido de azúcar en las bebidas - Consejos de como tomar más agua - Consejos de como limitar la ingesta de bebidas azucaradas y jugos 	<ul style="list-style-type: none"> - Especifique ingesta de agua (ej. 8 vasos de agua al día). Si las personas están tomando medicamentos, embarazadas, lactando, o tienen complicaciones del corazón, hay variaciones significativas en las recomendaciones de ingerir agua.
Granos Granos Enteros en Español Fibra Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> - Los beneficios de consumir granos enteros - Como leer las etiquetas de ingredientes - Consejos de como consumir más granos enteros - Introducción a granos enteros únicos (bulgur, mijo, quínoa o quinua). - Recetas que incluyen granos enteros 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones de Gramos específicos de carbohidratos. Hay variedad de niveles de carbohidratos necesarios basados en la edad, nivel de actividad, y estado de salud. - Sugerir a los participantes mantenerse libres de gluten. Participantes que batallan con intolerancia de alimentos deben visitar a su médico

Tema	¿Que discutir?	¿Qué evitar?
<p>Proteína</p> <p>Consejos:</p> <p>Vegetarianos</p> <p>Proteínas</p>	<p>-Beneficios de comer una variedad de proteínas</p> <p>-Ejemplos de alimentos ricos en proteínas</p> <p>-Consejos para comprar fuentes de proteína económicas (Frijoles, lentejas, chicharos, huevos, cortes magros de carne)</p>	<p>-Promocionar una estricta dieta vegetariana</p> <p>-Animando a vegetarianos a comer pescado y/o carne</p> <p>-Asignando ingesta específica de (gramos). La necesidad individual de proteína varía basada en la edad, sexo, nivel de actividad y estado de salud.</p>
<p>Lácteos</p>	<p>-Beneficios de obtener suficiente calcio y vitamina D para huesos y dientes saludables</p> <p>-Ejemplos de lácteos y alimentos ricos en calcio</p>	<p>-Recomendar el uso de cualquier suplemento, vitamina, o mineral.</p> <p>-Animando gente con sensibilidad a los lácteos o restricciones culturales a comer lácteos</p> <p>-Discutiendo razones por las cuales la leche de vaca puede ser mala para nuestra salud</p>
<p>Vitaminas</p> <p>Minerales</p> <p>Sal</p> <p>Reduciendo el sodio</p>	<p>-Promocionar el consumo de comidas ‘enteras’ para obtener vitaminas y minerales.</p> <p>-Para la clase prenatal, enfatice la importancia de trabajar con su proveedor de salud primario para asegurar que las necesidades de nutrientes son proporcionadas. (puede decir que una dosis diaria de multi-vitaminas es generalmente recomendada para esta población)</p> <p>-SIEMPRE anime a los participantes a hablar con sus proveedores de salud con respecto a preocupaciones específicos de metabolismo, vitaminas, minerales, y suplementos.</p>	<p>-Recomendar el uso de algún suplemento, vitaminas, o minerales.</p>

Tema	¿Que discutir?	¿Qué evitar?
Aceites Grasas Colesterol	-Promocionando el consumo de grasas saludables en moderación. -Discutiendo que las grasas permiten a nuestros cuerpos absorber algunas vitaminas -Limite el consumo de grasas saturadas -Evite el consumo de grasas trans	-Recomendar eliminar grasa y aceites de la dieta -Decir que las grasas son no saludables o malas.
Actividad física Consejos para incrementar la actividad física	-Consejos de como incorporar más ejercicio o actividad física diaria -Beneficios del ejercicio -Siempre anime a los participantes a hablar con su proveedor de salud primario si hay un ejercicio nuevo, ha tenido cirugías o está tomando medicamentos antes de empezar una rutina de ejercicios.	-Prescribir rutinas de ejercicios específicos -Dirigir a los participantes a una rutina de ejercicio vigoroso durante la clase. Los ejercicios deben ser practicados con un nivel de intensidad moderada y los participantes deben ser animados a tomar descansos cuando necesiten.

Tema	¿Que discutir?	¿Qué evitar?
Que comen los niños realmente Desayuno Entremeses Kids and Sweets Comiendo con presupuesto limitado Modelo Saludable Etiquetas de comidas Distorsión de proporciones Calorías Escuchando a tu cuerpo	-Los beneficios de comidas hechas en casa -El ahorro de preparar comidas en casa -Estrategias y consejos para comprar abarrotes inteligentemente -Ideas para recalentados -Como ser un modelo a seguir -Las calorías son unidades de energía y esenciales para la vida -Es importante balancear su consumo de energía con uso de energía -Como escuchar tu cuerpo para determinar si tienes hambre, sed, sueño, o ansia.	-Restringir todas las comidas procesadas o rápidas (esto es no es realista para muchas personas) -Recomendar que cantidades de calorías consumir -Hablar de calorías de manera negativa -Estar al tanto de que desórdenes alimenticios como anorexia y bulimia son problemas también -No de consejos para desordenes de alimentación (comer excesivamente, menospreciar) o pérdida de peso.

Consejos para enseñar

Las clases Nurture promueven una atmosfera amigable. Una de nuestras grandes fortalezas es la habilidad de hacer las clases personales, divertidas y atractivas. El entrenador marca la pauta para la clase. Aquí están algunos consejos para mantener la clase optimista, divertida, y dentro del ámbito de Nurture.

Cuando hablen de comida, siempre comparta historias personales.

Para fundamentar la lección de las frutas y vegetales (o la lección MiPlato) por ejemplo, de lecciones de la vida real de como incrementar el consumo de frutas y vegetales.

“En nuestra casa, yo encuentro que mis hijos batallan con el consumo de vegetales. Pero, les encanta la sopa, por eso, yo trato de añadir vegetales extra a nuestras sopas hechas en casa. ¿Alguien más tiene consejos de como incrementar el consumo de vegetales?”

Evite decirle a las personas lo que deben hacer, en lugar de eso, hable de lo que pudieran hacer en una manera en que se identifiquen.

Si un participante pregunta cómo lograr que su familia consuma menos bebidas azucaradas, **en vez de** responder con las siguientes sugerencias: “No debería de tener bebidas azucaradas en la casa. Debería comprar agua solamente”.

Trate con una manera más fácil de identificarse:

“A mis hijos les encanta el jugo. Una manera en la que reduzco la cantidad de azúcar que ellos toman es de que le agrego agua al jugo antes de ponerlo en el refrigerador.”

“A mis hijos les encanta el agua saborizada, pero hicimos un acuerdo como familia de limitar el agua saborizada a el fin de semana.”

Refiera a los participantes a www.choosemyplate.gov cuando pregunten específicamente acerca de la ingesta de calorías.

Si un participante pregunta cuantas calorías él/ella debe comer, déjele saber que la necesidad de energía varía por la edad, sexo, nivel de actividad, y estado de salud. Nunca de a los participantes un número exacto; refiéralos a la página electrónica de USDA donde pueden completar un cuestionario de ingesta de energía: www.choosemyplate.gov

¿Cómo contesta preguntas específicas acerca de pérdida de peso?

Preguntas específicas de pérdida de peso están más allá del lente de un educador de nutrición. Siempre recomiende que los participantes consulten con su proveedor de salud primario sus metas de pérdida de peso. La misión primordial de Nurture es promover buena salud (El énfasis no es la pérdida de peso).

(Ocho) Consejos para trabajar con niños

Una regla general que seguimos en Nurture: ¡Que todos participen activamente! ¡Sentarse a escuchar pláticas interminables es aburrido! También:

1. Conozca a sus estudiantes/audiencia

a. Aprenda el nombre de cada uno y algo especial acerca de ellos. Los niños son mucho más cooperadores cuando sienten que ha tomado un interés personal en ellos.

b. Recuerde a su audiencia

Trabajamos mejor cuando sabemos para quien estamos trabajando. Entonces, ¿quiénes son nuestros participantes del programa?

- Por el programa de la Northfield Township Food Pantry, los participantes califican para estampillas de comida y almuerzos escolares gratis para sus hijos.

- Ellos son mayormente padres solteros, sin trabajo o posiblemente que tienen dos trabajos. Ellos con frecuencia tienen situaciones de salud como hipertensión, diabetes, y enfermedades vasculares y del corazón.
- Usualmente tienen muchas responsabilidades y muy poco apoyo, por lo que nuestro trabajo es muy importante.
- Las habilidades de cocinar de nuestros participantes variaran mucho, así que escucharles y hacerles preguntas de como cocinan, para quien cocinan, y lo que les gusta comer proveerá mayor entendimiento de quienes son y cuáles pudieran ser sus retos alimenticios.

2. Explique las expectativas

a. **Durante la primera clase, ponga altas expectativas.** Los niños están acostumbrados a estar en un aula estructurada, y aunque Nurture no es como la escuela, algunas de las mismas reglas se aplican. **Comience haciendo hincapié en una regla: Respeto.**

- Debemos respetarnos unos a otros
 - No hablar al mismo tiempo
 - No menospreciar a nadie
 - Mantener las manos quietas
- Respetar el equipo / espacio
 - Tenga cuidado con todo el equipo de cocina
 - Limpiar lo que usa
- Respetarse a sí mismo

b. **Establezca un procedimiento de cómo van a manejar conducta inapropiada y ¡apéguese a el!** La consistencia es la clave.

- Si un niño está participando en una conducta irrespetuosa, hable con el niño en privado. No le avergüence reprendiéndole públicamente.
- Elogie públicamente al niño que está siguiendo las direcciones; eso ayudará a todos a mantener la atención.

3. De direcciones claras y precisas

- Mantenga las direcciones abreviadas y concisas
- Explique las direcciones poco a poco y deténgase cada dos o tres pasos.
Por ejemplo: “Por favor lávese las manos, póngase su delantal, y siéntese para que yo sepa que está listo. Cuando todos estén sentados, voy a explicar lo que vamos a hacer después.”

4. **Aunque sus instrucciones deben ser puestas en vocabulario simple, no necesita usar voz de “bebe” o de manera condescendiente.** Los niños son capaces de notar esta táctica y no aprecian que se les hable más bajo que su nivel.

5. **Deje que los niños sean creativos.** Ellos probablemente harán cosas diferentes cuando están en la cocina. Mientras ellos estén seguros deles libertad para modificar con buen juicio. **Habiendo dicho eso, aún tienen que seguir la receta.** No queremos que preparen comidas incomedibles.
6. **Evite lo negativo.** Piense en el salvavidas que en la alberca grita “!no corra!” En vez de decirle a los niños que no hacer, pídeles que hagan lo que necesita que hagan, ¿podrían caminar por favor?”
 - a. Si un niño no está siguiendo adecuadamente sus instrucciones, de una explicación simple. Te estoy pidiendo que camines para que no te caigas y te lastimes. Si te lastimas no podrás disfrutar este precioso día en la alberca
 - b. Un marco sencillo:
 - i. Pida que tengan un comportamiento positivo.
 - ii. Si no siguen sus instrucciones explique porque su comportamiento necesita modificarse
 - iii. De seguimiento con consecuencias potenciales si el mal comportamiento continua.
7. **Domine el arte de elogiar.** Muchos adultos elogian diciendo que “buen trabajo, o muy bien.” Trate de ser más específico cuando elogie y siempre siga con una pregunta. A los niños les gusta mostrar su trabajo y hablar de él. Cuando combina un cumplido con una acción está reforzando sus habilidades especiales y mejoran efectivamente su auto estima. Ejemplos:
 - a. “Me gustó mucho el aderezo que hiciste. ¿Cómo lo hiciste?”
 - b. “Me encanta como pusiste la mesa. ¿Me puedes mostrar como doblaste las servilletas?”
8. **¡Escuche!** Habrá actividades que no saldrán del todo bien. ¡Está bien! Escuche lo que los niños digan. Su retroalimentación es lo que hace nuestro programa más efectivo.

Como enseñar el Marco de Recetas

El Marco de Recetas es una herramienta usada para enseñar adultos como adaptar y crear recetas nutricionalmente balanceadas. Aunque los marcos varían un poco basados en el equipo o la comida servida, el concepto general es el mismo:

Granos Enteros + Vegetales/Frutas + Especies + Proteína = Comida balanceada

Después de presentar y probar una receta use un rotafolio para dibujar el marco de receta apropiado y pida a los participantes que tengan una lluvia de ideas de cómo adaptar los ingredientes para ajustar sus gustos y los gustos de su familia. Este proceso ayuda a los

participantes para empezar o imaginar como ellos van a hacer una receta en la casa y por consiguiente cambiar el comportamiento.

Granos Enteros	Vegetales//Frutas	Especies	Proteína
Arroz Cebada Quínoa	Cebolla Jalapeños Tomates Apio	Orégano Paprika Ajo Chile Vinagre Aceite de Oliva	Pollo Frijoles Negros

Mientras este enseñando El Marco de Recetas, también haga referencia a MyPlate. Anime a los participantes a crear recetas que sigan los siguientes criterios:

- ½ La mitad de la receta contiene frutas and/o vegetales
- ~1/4 de la receta contiene granos
- ~1/4 de la receta contiene proteínas
- 1 porción de lácteos.



Higiene Alimenticia y Procedimientos de Seguridad

Para asegurar la salud y seguridad de nuestros participantes, los voluntarios tienen que seguir estos procedimientos.

Lavarse las Manos

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes de comenzar la preparación de alimentos, después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Después de lavarse las manos, no se toque la cara, el pelo u otras partes del cuerpo. Si esto sucede, pase por el proceso de lavado de las manos de nuevo para evitar la contaminación de alimentos.

Técnica Apropiada para Lavarse las Manos

- Lávese las manos y brazos con agua tibia corriente. (100 grados F.)
- Use jabón
- Frote las manos y los brazos vigorosamente durante 10 a 15 segundos.
- Enjuáguese completamente
- Séquese las manos y los brazos con una toalla de papel o secador de manos de aire caliente

Superficies y Utensilios

- Lave las tablas de cortar, platos y mostradores con agua caliente y jabón **antes** de comenzar la cocción, **después** de preparar cada alimento y **antes** de pasar al siguiente punto.
- Los cuchillos no están permitidos en las clases Nurture a excepción de cuchillos para mantequilla o cuchillos de plástico. Cortadores de pizza pueden funcionar como una alternativa cuando un cuchillo para mantequilla no sea suficiente.

Limpieza de la Cocina

Use agua caliente jabonosa y un paño limpio (o toallas de papel) para limpiar superficies de la cocina y limpiar los derrames.

Importantes Consejos de Seguridad Alimenticia y Sanitaria

- No manipule alimentos si está enfermo
- Vista ropa limpia y apropiada cuando manipule alimentos
- Siempre use guantes para manipular alimentos si tiene una cortada o infección, o están listos para servir. Lávese las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.
- Absténgase de comer, beber, fumar, o masticar chicle mientras maneje alimentos.
- No estornude o tosa en la comida.
- Use pinzas para hielo.
- Recójase el pelo y use red todo el tiempo mientras este en la cocina.
- Ponga los botes de basura/Zafacón lejos del área de preparación de comida y servicio.

Cuando prepare carnes crudas, pollo, pescado, y huevos.

- Cada elemento, carne, pollo, huevos, pescado debe tener su propia tabla de cortar, utensilios, y vasijas.
- Prepare carne cruda, mariscos y pollo en áreas designadas especialmente.
- Limpie el equipo e utensilios apropiadamente después de cada trabajo.
- Lávese las manos apropiadamente después de manipular carne cruda, pescado, pollo y huevos
- Trabaje con cantidades pequeñas y mantenga los productos restantes refrigerados.
- La comida caliente debe estar al menos 135 grados Fahrenheit o más alto y comida fría debe estar a 41 grados Fahrenheit o menos.
- Limpie e higienice todas las superficies de trabajo.
- Elimine el contacto directo de las manos con la comida.

Trabajando con Ollas de Cocción Lenta y Ollas Arroceras

Durante los Programas de Nurture las familias reciben ollas de cocción lenta para agilizar y facilitar la preparación de comidas. Las arroceras son de mucha ayuda para preparar granos enteros en la clase y para la clase de niños. Por favor revise los siguientes enlaces si no ha usado este equipo antes.

[Tips for Working with Rice Cookers \(Consejos para Trabajar con arroceras\)](#)

[Consejos para trabajar con Ollas de Cocción lenta](#)