

Estas lecciones están diseñadas para ser **DIVERTIDAS**, **EDUCATIVAS**, y **ACTIVAS**. Nos gustaría ayudarte a ser más activo junto a tu familia, y al mismo tiempo que aprendas más acerca de la salud, el buen estado físico y la nutrición. Hoy estaremos aprendiendo acerca de cómo cocinar de manera saludable.

Introducción Rompehielos ACTIVA: Hablemos sobre ti.

- Ve alrededor del grupo preguntándole a cada uno, "¿Con cuáles tres palabras te describirías a ti mismo, y por qué esas tres palabras te describen?"

Calentamiento ACTIVO

- Todos deben levantarse y caminar en fila alrededor del espacio en donde están cuatro veces. Si no hay mucho espacio, también pueden marchar o correr en el mismo lugar por dos minutos.
- **Hagan cualquier otro ejercicio de calentamiento para prepararse para iniciar la actividad física.**

Tenta ACTIVA: Tenta del Cuadro de Poder

Organiza el área de juegos marcando un "Cuadrado de Poder" en las esquinas opuestas del área de juegos, y una línea en el centro que divida a los dos equipos en cualquiera de los dos lados del espacio. Cada lado debe tener un Cuadrado de Poder.

- Divide al grupo en dos equipos, uno en cada lado del área de juegos.
- Asigna a un miembro de cada equipo como la persona que la lleva, y entrégale una bufanda (para identificarlos).
- La persona que la lleva del equipo 1 tratará de pegársela a los miembros del equipo 2, y la persona que la lleva del equipo 2 tratará de pegársela a los miembros del equipo 1 (en sus lados respectivos del área de juegos).
- Cuando el líder inicie el juego, ambas personas que la llevan intentarán pegársela a los otros jugadores.
- Si alguien es atrapado, el jugador debe entrar en el Cuadrado de Poder y llevar 10 veces sus rodillas al pecho o hacer 10 saltos de tijera antes de regresar al juego.
- Los jugadores y las personas que la llevan siempre deben permanecer en su lado del área de juegos.
- En diferentes momentos durante el juego, el líder puede gritar "¡Hielo!" y contar la cantidad de jugadores en cada Cuadrado de Poder; el equipo que tenga menos jugadores en el cuadrado en ese momento gana un punto.
- El primer equipo que llegue a cinco puntos gana el juego.
- Repitan la actividad varias veces, cambiando equipos y personas que la llevan cada vez.

Nutrición ACTIVA: Discusión Sobre Cómo Cocinar Saludablemente

Para la mayoría de los adultos y casi todos los niños, el sabor es el factor más importante a la hora de decidir qué comer. Lo más probable es que escojamos una comida deliciosa, aunque no sea saludable, antes de una comida saludable que no tenga buen sabor. Pero si logramos que la comida saludable tenga buen sabor, la decisión de qué comer se vuelve mucho más fácil. Sin embargo, el sabor de una comida no sólo depende del gusto; el sabor depende de los cinco sentidos.

- ¿Cuáles son nuestros cinco sentidos?
- ¿Cómo afecta cada sentido el sabor? ¿Puedes dar algún ejemplo?
 - Gusto – obviamente el Olfato – el olor a pan en el horno, o tratar de sentir el sabor de la comida cuando tenemos tapada la nariz
 - Vista – cereal de avena o cereal de avena con moras y frambuesas frescas
 - Oído – el chisporroteo de las fajitas o el ruido de vegetales crujientes
 - Tacto – ejotes sobrecondados hechos casi puré o ejotes frescos recién hervidos

Opcional: Haz que todos prueben una galleta de soda tapándose la nariz.

Aquí hay algunos consejos para preparar comidas saludables sin sacrificar el sabor:

- Cocina con poca grasa o sin nada de grasa adicional. Intenta usar la parrilla, asar, hornear, hervir o usar el microondas antes de freír.
- Sustituye la carne de res con legumbres o carne molida de pavo sin grasa.
- En tus recetas usa yogurt natural sin grasa o bajo en grasa en vez de crema o crema agria.
- Prueba la pasta de granos integrales o el arroz integral en lugar de la pasta normal o el arroz blanco.
- Disminuye por un tercio el uso de azúcar en tu panadería y repostería.

Hay una gran variedad de maneras para hacer más nutritiva casi cualquiera de tus recetas favoritas.

- Reduce o elimina algunos ingredientes (usa menos aceite al sofreír verduras).
- Sustituye ingredientes (usa puré de manzana en vez de mantequilla o aceite en tu panadería o repostería).
- Agrega otros ingredientes (pon zanahoria rayada en el pastel de carne o coliflor molida en el puree de papas).
- Cambia los métodos de preparación (hornea las papitas fritas congeladas en lugar de freírlas).

¿Qué otras técnicas puedes usar para preparar comidas saludables?

¿Qué comidas saludables preparas que realmente te encantan?

Juego ACTIVO: Recoger Saquitos con un Compañero 10 artículos por equipo: cinco de cada color, dos conos/marcadores de piso

- Organiza el espacio para la actividad con un marcador de inicio y los artículos distribuidos por toda el área de juegos.
- Haz dos equipos: cada equipo recibe un color igual a los artículos que identifican a su equipo.
- Cada equipo se alinea atrás de uno de los conos iniciales.
- Cuando el líder inicia el juego, las primeras dos personas de cada equipo entrelazan sus brazos y caminan juntas para recoger un saquito o pedazo de equipo de su color (sin correr).
- Deben traer el pedazo de equipo a la línea de salida, para que los siguientes dos jugadores del equipo repitan el proceso.
- El primer equipo en juntar todos los artículos en el cono inicial gana.
- Combina los equipos y repite la actividad varias veces.



**TEXAS IS
BEST WHEN
TEXANS ARE
HEALTHY**

Diversión Familiar: Cocinar Comida Saludable

Enfriamiento ACTIVO: Guía al grupo para dar dos vueltas caminando en círculo o hacer ligeros ejercicios de estiramiento mientras hablan sobre la lección de nutrición y les haces preguntas sobre ésta.