

Estas lecciones están diseñadas para ser **DIVERTIDAS**, **EDUCATIVA**, 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 la planificación de comidas.

### **Introducción Rompehielos ACTIVA: Viaje familiar**

Ve alrededor del grupo preguntándole a cada uno, "Si pudieras planear un viaje familiar, ¿a dónde irías y qué harías allí?"

### **Calentamiento ACTIVO**

- Todos deben levantarse y caminar en fila alrededor del espacio en dónde 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: Cara o Cruz**

- Al tirar una moneda al aire y gritar "¡Declara!", cada persona elige si quiere ser cara o cruz, poniendo su mano en su elección - ya sea en su cabeza (cara), o en su cintura (cruz).
- Entonces empieza el juego de tenta, con las personas que escogieron el lado de la moneda que salió siendo los que la llevan y persiguiendo a las personas que escogieron el lado de la moneda que no salió.
- Por ejemplo, si la moneda salió en CARA, todas las personas que se pusieron la mano en la cabeza persiguen a las personas que pusieron sus manos en la cintura.
- Una vez una persona la lleve, se vuelve parte del otro equipo y ahora tiene que perseguir a los del otro lado de la moneda.

---

### **Nutrición ACTIVA: Discusión Acerca de la Planificación de Comidas**

Hace cincuenta años, las personas se tomaban más o menos dos horas y media para preparar una comida. Hoy en día, las personas no se toman ni 45 minutos. Cuando hay poco tiempo, la mayoría de las personas eligen conveniencia sobre salud. Con un poco de planificación semanal, tú puedes tener las dos. La planificación de comidas es muy importante porque te permite incluir alimentos saludables en tu dieta. Además, te ayuda a ahorrar dinero.

Aquí hay unas recomendaciones para preparar comidas:

1. Escoge un día para planificar la mayor cantidad de comidas para la semana siguiente. Esto también te ayuda a preparar una lista específica para el supermercado.
2. Elige una variedad de colores y texturas para mantener tus comidas interesantes y nutritivas (entre más colores, más vitaminas).
3. Tú puedes preparar muchas comidas pequeñas (especialmente buenas para los almuerzos) de una vez, y guardarlas en bolsas o contenedores de plástico en tu congelador o refrigerador hasta que las vayas a comer. Esto ayuda a disminuir el tiempo de preparación durante la semana, cuando estás ocupado con otras cosas.
4. Prepara los alimentos antes de tiempo.
5. Lava y corta los vegetales, prepara y limpia las carnes, cocina los granos, etc.
6. Planea qué hacer con las sobras — si sabes que vas a trabajar hasta tarde un día o que vas a estar ocupado, puedes hacer el doble de comida más temprano en la semana (sobre todo si tienes una familia pequeña) para que el día ocupado la preparación sea mucho más rápida.

¿Qué comida sería un buen ejemplo de algo que se puede preparar el doble o el tripe antes de tiempo? Pasta – la puedes servir un día con salsa de carne, después fría en una ensalada de atún, y por último en una sopa.

- Hazlo más divertido asignando temas diarios
  - Por ejemplo, los martes pueden ser el día del pollo loco y todos los martes de cada semana prepararas un pollo de diferente manera

La planificación de las meriendas/bocadillos también es importante.

- Es mucho mejor usar un contenedor de meriendas para tener a la mano gajos de naranja, palitos de zanahoria, etc., que buscar una bolsa de papitas o galletas. Normalmente escogemos meriendas poco saludables por lo fácil que podemos abrir la bolsa, pero podríamos tener meriendas saludables de la misma forma con un poco de preparación en la semana. ¡Vale la pena!

## Juegos ACTIVOS

### Preparación de comidas

- La planificación y preparación de comidas por adelantado es una excelente manera de ahorrar dinero, evitar comer de más, y ayudar a tomar decisiones más saludables.
- Objetivo: Comprender la importancia de planificar y preparar comidas.
- Haz que todos se paren, cierren los ojos, y hagan círculos con los brazos. Tendrán que usar sus oídos para escuchar las instrucciones.
- Cuando tu digas, "planea, compra, cocina, y come" todos tienen que abrir los ojos y actuar esta secuencia.
- El líder del juego tiene que identificar alimentos que serían preparados en la secuencia que se está actuando.
- Otras frases que podrías usar son "mezcla, sirve, congela, y sorbe"; "lava, corta y cocina"; "pela, corta, hierve, escurre, machaca, y prueba"; "desmenuza, vierte, rebana, enfría, y sirve"; "compra, lava, condimenta, cocina al vapor, y sirve"; "mezcla, vierte, hornea, y disfruta"; y "destapa, precalienta, hornea, rebana, comparte, y sirve".

### Hula Hoop Holla 4 hula hoops o aros marcados en el piso

- Una persona es el que dirige el juego y se para en el centro, mientras todos los demás se dispersan.
- El que dirige dice un ejercicio o actividad física que todos puedan hacer en el mismo lugar (y el grupo hace todo lo que esta persona diga).
- Cada 20 segundos más o menos, el líder del juego grita "¡Hula hoop!" Y una parte del cuerpo (mano izquierda, pie derecho, codo derecho, etc.).
- Todos, incluyendo el líder, tienen que correr hacia un aro, pararse adentro, y tocar la parte del cuerpo indicada con alguien más (por ejemplo, codo con codo) antes de regresar al círculo.
- ¡Solamente dos personas pueden estar en el mismo aro a la misma vez! (Por orden de llegada, aunque lo puedes modificar dependiendo del tamaño de tu grupo.)
- Si alguien está solo en un aro, debe esperar que alguien lo venga a tocar para regresar al juego (se puede tocar a más de una persona en cada ronda).

- El líder elige un a alguien distinto para dirigir el juego cada vez (y los motiva a que escojan actividades y ejercicios diferentes y divertidos)

**¡Encuentra la Bandera! 3 bufandas o toallas pequeñas de diferentes colores**

- Haz tres equipos con igual número de miembros, y envía a cada uno a una esquina; haz los cambios necesarios dependiendo del tamaño del grupo.
- Cada equipo recibe un color de bufanda o toalla que lo distingue (por ejemplo, el equipo verde, el equipo naranja, y el equipo amarillo).
- Se da la señal de agruparse, y cada equipo se reúne en su esquina de espaldas al resto; se elige a un miembro del equipo que lleve la bandera, y se esconde la bufanda o toalla en un bolsillo o bajo la camisa o blusa.
- Al dar la señal de “¡Vamos!”, todos los jugadores se dispersan por el área de juegos.
- Todos juegan tenta, persiguiendo a los miembros de otros equipos y buscando la bandera.
- Si se la pegan a la persona con la bandera, debe entregarla INMEDIATAMENTE al jugador que lo alcanzó y este gritará “¡La tengo!” (terminando la ronda).
- Si se la pegan a alguien que no tiene la bandera, debe hacer cinco saltos de tijera antes de regresar al juego.
- Cada vez que un equipo encuentra una bandera, gana un punto.
- Haz siete u ocho rondas del juego; el equipo con más puntos al final gana.
- Asegúrate que cada ronda se cambie de persona que lleva la bandera, y que cada uno tenga la oportunidad de hacer diferentes papeles.

**Enfriamiento ACTIVA y Misión**

- **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.