

Lección 1 Guía del instructor: Bienvenido a Cocinemos por el bien de la salud en el sur de Nuevo México

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos
 - Encuesta previa y posterior a la participación

Orden del día:

- **Presentaciones y preparación para cocinar: 15 minutos**
- **Cocina práctica: 60 minutos**
- **Guía para la prevención de enfermedades crónicas y cáncer: 25 minutos**
- **Establecimiento de una meta SMART: 15-20 minutos**

REGISTRO Y ENCUESTA PREVIA Y POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a los participantes y pídeles que firmen en la hoja de inscripción.
- Proporcione bolígrafos/lápices a los participantes para que los utilicen durante toda la sesión. Pase los manuales del participante; informe a los participantes de que los manuales tienen páginas en blanco al final de cada sesión para tomar notas.
- Proporcione etiquetas con los nombres de los participantes.
- Pida a los participantes que llenen los formularios demográficos (nombre, dirección postal, número de teléfono, correo electrónico, dirección, sexo, raza) y de alergias/intolerancias alimentarias. Ayude a las personas en caso necesario.
- A medida que vayan llegando los participantes, entrégueles copias de la encuesta previa y posterior a la participación para que la llenen y la devuelvan antes del comienzo de la clase. Explíqueles que la encuesta tiene por objeto evaluar sus conocimientos, aptitudes y comportamiento antes de iniciar este programa y si estos cambian después de finalizar las clases, y cómo lo hacen. Ayudará al personal a evaluar la eficacia del programa y a encontrar áreas para mejorarlo en el futuro.

SECCIÓN 1: Presentaciones y preparación para cocinar

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 15 minutos

Diapositiva 1: Lección 1: Bienvenido a Cocinemos por el bien de la salud en el sur de Nuevo México

HAGA LO SIGUIENTE:

- Presente a todos los instructores y voluntarios.

Diapositiva 2: Financiación del programa

HAGA LO SIGUIENTE:

- Agradezca a los financiadores:
 - Una colaboración U54 financiada por la Asociación para el Avance de la Investigación sobre el Cáncer (PACR) del Instituto Nacional del Cáncer entre investigadores del Fred Hutchinson Cancer Center (Fred Hutch) y la Universidad Estatal de Nuevo México, con el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Nuevo México.

Diapositiva 3: Empecemos

HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a los participantes que se presenten brevemente.
- Revise la información preliminar: hora, estacionamiento, ubicación de los baños.
- Explique la importancia de la recogida de datos: ayuda a determinar el impacto de las clases y a mejorar el programa.

Diapositiva 4: Metas del programa

COMENTAR:

La meta de este programa es ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades crónicas en las comunidades de NM mediante:

- Mejorar los conocimientos sobre nutrición
- Enseñar a cocinar saludable
- Fomentar el consumo de frutas y verduras

Los temas de cada sesión abordarán estas metas.

Diapositiva 5: Temas de la sesión

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase los temas principales de cada una de las sesiones:

1. Bienvenida y guías nutricionales para la prevención del cáncer
2. Cómo comer más frutas y verduras
3. Dele un impulso a su despensa
4. Cocine proteínas saludables
5. Selección de alimentos y etiquetas alimentarias
6. Celebre sus logros

Diapositiva 6: Formato de la sesión

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase brevemente el formato de las sesiones:

- Cocinemos juntos – 60 minutos
- Educación nutricional – 60 minutos

Diapositiva 7: Seguridad alimentaria y preparación de la cocina (opcional)

Nota: No es necesario que utilice esta diapositiva si puede cubrir la misma información en la cocina antes de cocinar.

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase la seguridad con los alimentos y los cuchillos antes de comenzar la parte de instrucción culinaria de la sesión.

COMENTAR:

Preparar los alimentos de forma segura puede prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto es especialmente importante cuando se cocina para personas mayores, niños y personas con sistemas inmunitarios comprometidos. La seguridad alimentaria implica hacer cosas como cocinar los alimentos a la temperatura adecuada, utilizar utensilios distintos para manipular los alimentos crudos y los cocinados, y enfriar rápidamente los alimentos sobrantes. Aprenderá más sobre seguridad alimentaria en nuestras clases de cocina.

También puede obtener más información sobre seguridad alimentaria en el folleto “Familias que promueven la seguridad de los alimentos” y consultar el imán “¿Ya está listo?” para conocer las temperaturas de cocción adecuadas de los alimentos más comunes.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre el folleto y el imán a los participantes.

COMENTAR:

Lavarse las manos antes de cocinar es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Mójese las manos, cierre la llave de agua, frótelas con jabón durante al menos 20 segundos y luego enjuáguelas bien con agua tibia.

Manejar el cuchillo con seguridad es una parte importante de la prevención de accidentes en la cocina.

- Nunca ponga los cuchillos en el fregadero. Es posible que usted u otras personas no vean que está ahí cuando vayan a limpiar. Esto puede provocar cortes en la piel.
- Nunca intente atrapar un cuchillo que cae. Déjelo caer y dé un rápido paso atrás. Es la mejor manera de prevenir lesiones.
- Cuando camine con un cuchillo, apunte con la hoja hacia el suelo para proteger a otras personas que puedan cruzarse en su camino.
- Coloque el cuchillo en la parte superior de la tabla de cortar y coloque la hoja en dirección contraria a usted cuando no lo esté utilizando.

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase con los participantes la técnica adecuada para utilizar el cuchillo, incluidos los siguientes puntos:

- Mueva hacia atrás los dedos de la mano guía (la mano que sujeta el alimento que va a cortar).
- Inclíne/apunte la punta del cuchillo hacia abajo, hacia la tabla de cortar, cuando coloque el cuchillo, antes de cortar.
- Utilice un movimiento de corte, no de sierra.
- Cuando corte un alimento redondo, córtelo por la mitad o corte una rebanada fina para crear una superficie plana antes de seguir picando o rebanando.

SECCIÓN 2: Educación culinaria práctica

UBICACIÓN: Cocina

HORARIO: 60 minutos

SECCIÓN 3: Guía para la prevención de enfermedades crónicas y cáncer

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 25 minutos

Diapositiva 8: Temas de hoy

COMENTAR:

Hoy hablaremos de:

- Guías dietéticas y del estilo de vida para la prevención de enfermedades crónicas y el cáncer
- Por qué son importantes las frutas y la verduras en la dieta (fitonutrientes: qué son y por qué son importantes para la salud)
- Cómo crear su primera meta SMART

Diapositiva 9: Guía para la prevención de enfermedades crónicas

COMENTAR:

Estas guías para la prevención de enfermedades crónicas se basan en una amplia investigación y proceden de organizaciones como el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer, la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de la Diabetes.

Mantenga un peso saludable. Un aumento de peso significativo durante la vida adulta se asocia a un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, diabetes de tipo 2, cardiopatías y derrames cerebrales. Perder peso puede ser difícil, así que intente mantener el peso que tiene y céntrese en una dieta sana y una actividad física regular.

- Si está pensando en perder peso, los estudios han demostrado que las personas tienen más éxito cuando siguen un programa estructurado con un amplio apoyo social. Hable con un profesional de atención médica sobre qué método de adelgazamiento le puede ser mejor para usted.

Siga una dieta sana. Una dieta sana es aquella que es rica en verduras, frutas y otros alimentos vegetales. Seguir una dieta basada en plantas no significa que tenga que seguir una dieta vegana. Lo importante es comer principalmente plantas, la mayor parte del tiempo.

- Los alimentos de origen vegetal, como las verduras, las frutas, los frutos secos, las semillas, los granos integrales y las legumbres, están repletos de los nutrientes necesarios para un sistema inmunitario sano.
- Una dieta rica en alimentos vegetales puede reducir el riesgo de cáncer, diabetes de tipo 2, cardiopatías y derrames cerebrales.
- Seguir una dieta sana también puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Manténgase físicamente activo. Intente realizar entre 150 y 300 minutos a la semana (es decir, entre 30 y 60 minutos, 5 días a la semana) de actividad física moderada o intensa. 150 minutos a la semana pueden reducir el riesgo de cardiopatías, derrames cerebrales, diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer.

- El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer ha descubierto que ser más activo es mejor para reducir el riesgo de cáncer, independientemente del peso.
- Intente encontrar actividades que le gusten, ya que así le resultará más fácil mantenerse activo: salir a caminar a paso ligero o bailar sus canciones favoritas de ritmo rápido en la cocina, por ejemplo.
- Mantenerse físicamente activo, junto con seguir una dieta sana, también puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Limite el alcohol. Para la salud cardiovascular, la Asociación Americana de la Diabetes y la Asociación Americana del Corazón recomiendan no beber más de 1 copa al día y 2 copas al día para los hombres.

- Sin embargo, basándose en los estudios existentes, el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer concluye que beber cualquier tipo de alcohol, incluso menos de 1 bebida al día, aumenta el riesgo de cáncer de mama y de esófago.
- En el caso de algunos tipos de cáncer, como el colorrectal, el de estómago y el de hígado, el riesgo de cáncer aumenta si se bebe más de una cantidad moderada de alcohol.
- Hay que tener en cuenta que no existe una cantidad “segura” de alcohol para prevenir el cáncer. Si decide beber, tenga en cuenta las siguientes pautas:
 - El consumo moderado de alcohol equivale a 1 bebida o menos al día para las mujeres y a 2 bebidas o menos al día para los hombres.
 - Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor.

Deje de fumar. El tabaquismo está relacionado con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, diabetes de tipo 2, cardiopatías y derrames cerebrales.

Procure dormir bien. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de padecer problemas de salud como cardiopatías, hipertensión, obesidad y diabetes de tipo 2. Dormir de 7 a 8 horas por noche se considera una cantidad adecuada de sueño.

Diapositiva 10: Guías nutricionales para la prevención del cáncer

COMENTAR:

Profundicemos en las guías nutricionales específicas para la prevención del cáncer.

Comer más alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, granos integrales y proteínas vegetales como los frijoles y las legumbres, es una de las medidas más importantes para prevenir el cáncer. Una de las metas de este programa, como ya se ha mencionado, es ayudar a los participantes a aumentar el número y la cantidad de frutas y verduras que consumen.

A medida que llene su plato con más alimentos vegetales, también hay algunos alimentos que debería intentar limitar, ya que se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y/o pueden contener pocos o ningún beneficio nutricional.

Limite el consumo de “comidas rápidas” y alimentos ultraprocesados con mucha grasa, almidón o azúcar. Como estos alimentos son ultraprocesados, no ofrecen mucho valor nutritivo y suelen tener muchas calorías.

- Algunos ejemplos de alimentos ultraprocesados son la mayoría de los *chips* o los bocadillos (snacks) salados/dulces, los caramelos y los refrescos, así como los productos derivados de la carne, como los *hot dogs*, las comidas preparadas y empacadas en caja o congeladas, como la pizza congelada, y la mayoría de los productos de panadería envasados.
- Una forma fácil de detectar los alimentos ultraprocesados es mediante la larga lista de ingredientes de la etiqueta nutricional.
- Las compañías de comida elaboran alimentos ultraprocesados tomando parte de alimentos como frijoles, granos o verduras y alterándolos significativamente mediante procesamiento químico. Añaden azúcares, grasas, conservantes, colorantes y saborizantes artificiales para que sean más convenientes, duraderos y sabrosos.
- Algunos ejemplos de ingredientes comunes que se pueden encontrar en los alimentos ultraprocesados son:
 - Jarabe de maíz, que es el jarabe o edulcorante elaborado a partir del almidón del maíz,
 - Aceites hidrogenados, que son aceites de una planta que han sido alterados químicamente, y
 - Aislados de proteína de soya, que son el componente proteico de la soya que se ha eliminado del resto de la semilla de soya.
- Los alimentos ultraprocesados se asocian a complicaciones de salud, como obesidad, cardiopatías y diabetes.

Limite el consumo de carnes rojas y procesadas. Las carnes rojas incluyen la de res, el cerdo y el cordero; las carnes procesadas incluyen las carnes secas, saladas, ahumadas y/o curadas, como los fiambres, el tocino, las salchichas y los hot dogs, entre otras. Estos tipos de carne se han relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal y también pueden estar asociados a otros tipos de cáncer.

Limite el consumo de bebidas azucaradas. Tienen muchas calorías y no contienen nutrientes beneficiosos para el organismo. El agua con gas o los seltzers de sabores son excelentes alternativas con pocas o ninguna caloría.

Diapositiva 11: ¿Qué son los fitonutrientes?

COMENTAR:

Una de las principales razones por las que los alimentos vegetales son importantes para la prevención del cáncer es que contienen fitonutrientes.

¿Qué son los fitonutrientes? “Fito” significa planta, por lo que son nutrientes que ayudan a proteger nuestra salud.

Las plantas fabrican estos nutrientes para protegerse de los depredadores o de los daños durante su crecimiento. Al comer la planta, también se obtienen beneficios para la salud gracias a sus fitonutrientes.

Diapositiva 12: Los fitonutrientes y los alimentos

COMENTAR:

Los fitonutrientes proporcionan a las plantas un color, un sabor y un olor vibrantes y únicos. Los investigadores han descubierto muchos fitonutrientes que pueden ayudarle a protegerse del cáncer y otras enfermedades crónicas.

Encontrará fitonutrientes en los alimentos vegetales, como en frutas, verduras, granos integrales, nueces, semillas, legumbres, hierbas y especias. Lo mejor es comer el alimento entero para obtener todos los fitonutrientes que ofrecen los alimentos vegetales, junto con las vitaminas, los minerales y la fibra.

Diapositiva 13: ¿Cómo contribuyen los fitonutrientes a la buena salud?

COMENTAR:

¿Cómo contribuyen los fitonutrientes a la salud? Los estudios de investigación señalan diversas formas en que los fitonutrientes favorecen la salud en todo el organismo:

- Los fitonutrientes pueden reducir la inflamación, lo que ayuda a mantener sano el sistema inmunitario. El cáncer y otras enfermedades crónicas están relacionados con altos niveles de inflamación en el organismo.
- Muchos fitonutrientes actúan como antioxidantes, es decir, protegen las células del organismo de los radicales libres. (Piense en una manzana que corta y expone al aire: se pondrá color marrón en pocos minutos. Los radicales libres son similares; dañan las células). Los radicales libres pueden dañar el ADN y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, por lo que es importante ingerir suficientes antioxidantes en la dieta para protegerse de esos daños.
- Los fitonutrientes pueden provocar la muerte de las células cancerosas y reparar el ADN de las células dañadas. Incluso pueden desintoxicar los carcinógenos, lo que significa que ayudan a eliminar del organismo las sustancias cancerígenas. Esto ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas.
- También hay pruebas de que los fitonutrientes favorecen el equilibrio hormonal y modifican el metabolismo de los estrógenos, lo que es especialmente importante para las personas con riesgo de cáncer de mama.
- Por último, algunos fitonutrientes tienen efectos antivirales y antibacterianos, lo que significa que pueden ayudar a combatir las infecciones.

Diapositiva 14: “Cómase el arco iris”

COMENTAR:

Los fitonutrientes aportan importantes beneficios para la salud y confieren a los alimentos sus vibrantes colores. Cada color representa un tipo diferente de fitonutriente que puede contribuir a su salud. Al comer alimentos de colores variados —o comer el arco iris— también se obtienen muchos beneficios para la salud. Lo ideal es intentar consumir alimentos de cada uno de los colores del arco iris a lo largo del día.

Considere la posibilidad de utilizar el folleto “Eat More Color” (Coma más color) para ver qué variedad de colores está comiendo y obtener ideas para probar más verduras.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre a los participantes la “Lista de control de verduras”.

Diapositiva 15: Carotenoides, clorofilas y tocoferoles

COMENTAR:

Hablemos por un momento de tres tipos específicos de fitonutrientes: carotenoides, clorofilas y tocoferoles.

Los carotenoides se encuentran en las verduras y frutas de color rojo, naranja y amarillo. Son buenos para la salud ocular y pueden mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario. Los carotenoides pueden ayudar a reducir los riesgos de cáncer, cardiopatías y degeneración macular.

Las clorofilas se encuentran en las verduras y frutas verdes. Tienen una gran actividad antioxidante, son antiinflamatorios y pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Los tocoferoles se encuentran en las nueces, las semillas, los aceites vegetales y el germen de trigo, y son una forma de vitamina E, una vitamina esencial. La vitamina E es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos. En el organismo, la vitamina E actúa como antioxidante, ayudando a proteger las células del daño causado por los radicales libres. Los tocoferoles/vitamina E también favorecen la función del sistema inmunitario y pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestra el folleto “Vegetables and Fruits: Sources of Colorful Nutrients that Protect Your Health” (Verduras y frutas: fuentes de nutrientes coloridos que protegen su salud); y comunique a los participantes que contiene información sobre estos nutrientes para su consulta.

Diapositiva 16: Bioaccesibilidad, cocción y fitonutrientes

COMENTAR:

El hecho de que un alimento contenga un determinado nutriente no significa que el organismo lo reciba en su totalidad. La bioaccesibilidad es la medida de la cantidad de un nutriente que se libera de los alimentos al ser digeridos y que puede absorber el intestino.

Los métodos de cocción pueden aumentar o disminuir la bioaccesibilidad de los nutrientes, dependiendo del nutriente y del método de cocción.

- Por ejemplo, la cocción/calentamiento aumenta la bioaccesibilidad del betacaroteno en las zanahorias y batatas (camotes).
- Pero la cocción puede disminuir la cantidad de vitamina C de los alimentos (especialmente la cocción a fuego más alto), por lo que los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas y los limones, es mejor consumirlos crudos o añadirlos al final de la cocción.

Muchos fitonutrientes —como los carotenoides, las clorofilas y los tocoferoles— son liposolubles, lo que significa que se absorben mejor si ingerimos una pequeña cantidad de grasa en la misma comida.

- Si consume huevos, queso, pescado, nueces o tofu normal como parte de su comida, probablemente es todo lo que necesita.
- Si su proteína es muy baja en grasa (como las claras de huevo, los frijoles, el pollo sin piel o el tofu sedoso), añada una cucharadita o dos de aceite de alta calidad (como aceite de oliva), nueces, semillas o aguacate.

Diapositiva 20: Página principal de Cook for Your Life

HAGA LO SIGUIENTE:

Mencione que ya en este momento, los participantes deben haber accedido al CFYL porque ahí es donde está el trabajo preliminar.

COMENTAR:

Echemos juntos un vistazo al sitio web de Cook for Your Life y veamos qué nos ofrece. Está lleno de recursos fáciles de usar que pueden ayudarle para cocinar y con la nutrición. Encontrará recetas sabrosas, consejos útiles y herramientas diseñadas para que comer sano sea un poco más fácil.

Tanto si está recibiendo tratamiento contra el cáncer, como si apoya a alguien que lo padece o simplemente quiere reducir el riesgo de padecerlo, a veces resulta muy difícil comer bien. Cook for Your Life se creó para hacerlo más llevadero. Ofrece consejos prácticos, recetas sencillas y estímulo a los que podrá volver una y otra vez.

El sitio lo inició una persona que pasó tres veces por el mismo cáncer, por lo que realmente refleja una comprensión de lo que la gente afronta cuando intenta comer bien durante y después del tratamiento. Se trata de un recurso para todas las personas afectadas por el cáncer: pacientes, supervivientes, cuidadores y cualquiera que desee tomar medidas preventivas.

Diapositiva 17: vista en directo de la pantalla del instructor

COMENTAR:

En Cook for Your Life encontrará muchas recetas sencillas y sabrosas. Se han creado para adaptarse a diferentes gustos y necesidades dietéticas. Repasemos cómo encontrar recetas y otros recursos.

HAGA LO SIGUIENTE:

Navegue por Cookforyourlife.org y comparta su pantalla.

Muestre y explique brevemente algunas características clave:

- La página “Recipes” (Recetas): Muestra a los participantes los diferentes filtros disponibles, incluyendo “Health Considerations” (Consideraciones de salud), “Meals” (Comidas) y “Preferences” (Preferencias).
- La página “Healthy Survivorship” (Supervivencia saludable), situada en “Resources” (Recursos): Desplácese hacia abajo para ver lo que contiene la página: guías para una supervivencia saludable, las mejores recetas y artículos seleccionados relacionados con la nutrición.
- “English to Español toggle” (Alternar de inglés a español): Desplácese hasta la parte superior de la página y demuestre cómo alternar de la página web en inglés a la página web en español.

COMENTAR:

Los recursos de Cook for Your Life son gratuitos y pueden ayudarle en su camino hacia la salud en cualquier momento durante y después de nuestras clases.

SECCIÓN 4: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 15-20 minutos

Diapositiva 17: SMART: Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Basado en el tiempo

COMENTAR:

Al final de cada unidad, se le pedirá que establezca una meta SMART. S.M.A.R.T. es el acrónimo de: Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Basado en el tiempo.

Este método le ofrece una forma de medir su progreso en el curso, le ayuda a asumir responsabilidad y le ayuda a evaluar sus metas ofreciéndole un marco para evaluar las acciones que ha realizado para alcanzar sus metas.

A veces, las metas pueden ser difíciles de alcanzar porque son demasiado abstractos, demasiado difíciles de medir o no hay un calendario establecido para alcanzarlos. Al establecer una meta SMART, se preparará para el éxito a través de cada unidad y, en última instancia, en el propio curso.

Diapositiva 18: Cómo fijar y alcanzar una meta SMART

COMENTAR:

Para que la fijación de metas sea un éxito, siga estas pautas.

- Específico: Elija una meta específica para esta unidad. Esto parece obvio, pero las metas específicas responden a estas dos preguntas: ¿Qué hay que conseguir y qué pasos hay que dar para lograrlo?
- Medible: Las metas medibles pueden ayudarle a seguir sus progresos a lo largo de la unidad.
- Alcanzable: Establezca metas que pueda alcanzar. Adopte metas que sean realistas en su caso y que pueda lograr.
- Relevante: Establezca una meta que sea relevante para usted y para este curso. Use lo que ha aprendido en cada unidad como guía. Sus metas también deben alinearse con cualquier meta a largo plazo que pueda tener para usted y para su salud.
- Basado en el tiempo: Haga que sus metas tengan un plazo fijo. En este curso, establecerá una meta por cada unidad, o aproximadamente, una meta a la semana. El plazo de una meta por unidad tendrá una fecha límite incorporada, lo cual es importante para que las metas sean alcanzables.

Además de elegir su meta, deberá tener en cuenta estos tres parámetros:

1. ¿Con qué frecuencia? Por ejemplo, si elige comer más verdura al mediodía, ¿con qué frecuencia de la semana piensa seguir ese método?
2. ¿Dónde? Por ejemplo, ¿intentará comer más verdura en el almuerzo de los viernes en casa?
3. ¿Con quién? Esta es una buena oportunidad para que los compañeros le ayuden a responsabilizarse: tal vez intente comer más verduras en el almuerzo con su familia o con un amigo que también se proponga comer más alimentos vegetales.

Diapositiva 19: Ejemplos de una meta SMART

COMENTAR:

Echemos un vistazo a su folleto sobre una meta SMART. Ahora tendrá la oportunidad de pensar y establecer su propia meta SMART.

Aquí tiene algunos ejemplos de una meta S.M.A.R.T. que podría fijarse. Son solo ejemplos, usted se conoce mejor que nadie, así que piense en lo que sería relevante para usted:

1. Comer verduras al mediodía 4 veces por semana en casa
2. Elegir fruta de postre 3 veces por semana en casa con la familia

****Nota para el instructor:** A veces los participantes tienen metas poco realistas o demasiado ambiciosas. Por lo tanto, ayude a los participantes a mantener una meta SMART alcanzable. Una forma de hacerlo es introducir aquí la escala de confianza MI. Pídeles que valoren su grado de confianza en que pueden alcanzar su meta en una escala del 0 al 10. Si eligen un número inferior a 7, no es una meta razonable para esa semana y debe ajustarse. Además, pueden pensar: ¿qué haría falta para que fuera un 10? Eso podría ayudarles a pensar en posibles obstáculos para alcanzar su meta y en formas de afrontarlos.

HAGA LO SIGUIENTE:

Si el tiempo lo permite, pida a los participantes que compartan la meta SMART que han preparado en parejas o en pequeños grupos.

Diapositiva 16: Clausura/¡Gracias por el buen trabajo de hoy!

COMENTAR:

¡Gran trabajo el de hoy! ¿Alguna pregunta?

HAGA LO SIGUIENTE:

Responda a las preguntas que sean necesarias y repase las actividades previas al trabajo de la próxima semana, que están disponibles en la página web de Cook for Your Life:

- Video: Habilidades con el cuchillo
- Video: Métodos de cocción de las verduras