



PIMIENTO (CHILE CAMPANA)

DE LECCIÓN

MENSAJES CLAVES

1. MiPlato está compuesto de 5 grupos: frutas, verduras, granos, proteínas, y productos lácteos.
2. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
3. Pruebe la fruta o verdura y la receta en esta lección.

EDUCADOR

Hoy van a recibir pimientos (chiles campanas). Aquí está una receta que pueden usar en casa y pueden poner las tarjetas en sus refrigeradores si lo desean.

[Deles una receta y una muestra de comida].

Los pimientos (chiles campanas) son parte de una dieta saludable. Pueden ayudar a soportar su sistema inmune, su digestión, y su visión.

Una manera que se puede crear una dieta saludable es por usar MiPlato. ¿Han escuchado hablar de MiPlato?

PARTICIPANTES

[Si responden “sí”, pregúnteles que ya saben sobre de MiPlato. Si responden “no”, explíqueles sobre MiPlato].

EDUCADOR

MiPlato ayuda a que ustedes conozcan más acerca de los diferentes tipos de alimentos que son saludables a comer en cada comida.

Consiste en 5 grupos: frutas, verduras, proteínas, granos, y productos lácteos. Lo ideal es que la mitad de su plato sean frutas y verduras en cada comida.

[Apunte hacia cada grupo de comida del póster de MiPlato].

Usando todos los grupos en MiPlato, ¿Cuál es una comida completa que les gusta hacer ustedes y sus familias con los pimientos (chiles campanas)? Pongan todas las partes de la comida en sus grupos correctos en el póster de MiPlato.

También pueden decir sus ideas en voz alta, y pueden hacerlo juntos si lo desean. Si ya no usan los pimientos (chiles campanas), ¿Cuál es una comida completa que quieren cocinar con ellos?

PARTICIPANTES

[Contestan las preguntas usando el póster de MiPlato].