



ZANAHORIA

DE LECCIÓN

MENSAJES CLAVE

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 zanahorias. Aquí está una receta que pueden usar en casa y pueden poner la tarjeta en sus refrigeradores si lo desean.

[Deles una receta y una muestra de comida].

Las zanahorias 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 los participantes contestan “sí,” pregúnteles que ya saben sobre de MiPlato. Si los participantes 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 las zanahorias? 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 las zanahorias, ¿Cuál es una comida completa que quieren cocinar con ellas?

PARTICIPANTES

[Contestan las preguntas usando el póster de MiPlato].