



COLIFLOR

LECCIÓN

EDUCADOR

Hoy van a recibir coliflor. **Aquí está una receta que pueden usar en casa y pueden poner las tarjetas en sus refrigeradores si lo desean.**

La coliflor es parte de una dieta saludable. Puede ayudar a soportar **la salud del corazón, el sistema inmune, y la visión.**

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

PARTICIPANTES

Si los participantes responden “sí,” pregúnteles que ya saben 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.

Usando todos los grupos en MiPlato, ¿Cuál es una comida completa que les gusta hacer ustedes y sus familias usando la coliflor? Si ya no usan la coliflor, **¿Cuál es una comida completa que quieren cocinar con ella?** 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.

PARTICIPANTES

Los participantes contestan las preguntas usando el póster de MiPlato.

MENSAJES CLAVE

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