



CALABAZA DE INVIERNO

LECCIÓN

EDUCADOR

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

Las calabazas de invierno son parte de una dieta saludable. Pueden ayudar a soportar **la digestión, 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 las calabazas de invierno? Si ya no usan las calabazas de invierno, ¿Cuál es una comida completa que quieren cocinar con ellas? 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.