**¿Qué puedo cambiar en mi receta?**

¡Usa esta hoja de ejercicios para pensar en formas de modificar sus comidas hacia un patrón más saludable! Esto puede ser una actividad para la familia para involucrar a los niños en la preparación de los alimentos. ¡Haz varias copias para hacer esta actividad para diferentes platos!

Pasos:

1. Con su familia, elije uno de sus platos favoritos y describa brevemente los métodos de cocina
2. En la **columna de la izquierda**: Anote todos los ingredientes in cada cubo (deje en blanco si su plato no incluye uno de los grupos de alimentos). Tenga en cuenta si cada ingrediente se prepara completamente en casa o se compra listo para comer en un restaurante o supermercado
3. **En la columna de la derecha**: Utilice lo que usted ha aprendido en el plan de estudio y folletos. Piense en cómo puede hacer cada parte de su plato más sano y a la vez siga siendo delicioso.
4. Con los nuevos ingredientes, piense si puede cambiar sus métodos de cocina
5. ¡Repite estos pasos para otros platos y pruébelos durante por lo menos 4 semanas!

\*Utilice esta hoja de trabajo con las siguientes pautas:

* Plan de Estudios
* una guía de plan de alimentación
* una guía de reducción de sal para padres
* una guía para congelar frutas y verduras

**Nombre del plato:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cómo se prepara? (Por ejemplo: ¿Es hecho en casa o comprado en la tienda? ¿Es frito? ¿Es echo al vapor?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupo de Alimentos** | **En vez de…** | **¿Qué tal…?** |
| Proteína (pollo, carne, cerdo, mariscos) | *Sugerencia: ¿Hecho en casa o comprador?* | *Sugerencia: ¿Puedes hacerlo en casa en su lugar?* |
| Grano (arroz, fideos) |  | *Sugerencia: ¿Puedes mezclar arroz con otros granos o tubérculos? ¿O puedes usar arroz integral?* |
| Verduras y frutas |  | *Sugerencia: usa verduras y frutas de temporada* |
| Aceite | *Sugerencia: ¿De qué tipo? ¿Cuanto?* | *Sugerencia: Aceite de oliva, aceite de canola* |
| Sal | *Sugerencia: ¿Cuánto?* | *Sugerencia: ¿Reducir la cantidad a la mitad? ¿Reemplazar con hierbas?* |
| Azúcar | *Sugerencia: ¿Cuánto?* | *Sugerencia: ¿Reducir la cantidad a la mitad? ¿Reemplazar con hierbas?* |
| Salsas | *Sugerencia: ¿Cuánto? cocinando vino, vinagre de arroz ¿Hecho en casa o comprado?* | *Sugerencia: ¿Reducir la cantidad a la mitad? Saltar? ¿Reemplazar comprador con hecho en casa?* |
| Hierbas |  |  |
| Especias |  |  |
| Otro | *Sugerencia: pista: harina de tapioca, maicena?* | *Sugerencia: puré de patatas para espesar?* |

Con un nuevo conjunto de ingredientes, ¿cómo va a preparar la comida en una manera diferente? (por ejemplo: al vapor o al horno en vez de freír)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_