



houston   
foodbank

# HUDDLE AGAINST HUNGER

(UNIDOS CONTRA EL HAMBRE)

PRESENTADO POR: 

PLAN DE ESTUDIOS HOUSTON FOOD BANK | VER, APRENDER, COMPRENDER EL HAMBRE.

[WWW.HOUSTONFOODBANK.ORG](http://WWW.HOUSTONFOODBANK.ORG)



(¡COMBATIR EL HAMBRE!)

Estimados padres y maestros,

Estamos muy emocionados de que participe en el programa Huddle Against Hunger (Unidos contra el hambre), una colaboración entre Houston Food Bank, los Houston Texans y Kroger para ayudar a crear una mayor empatía y comprensión entre los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria en torno a aquellas personas que padecen de hambre. Con la misión de ser "Campeones para la Juventud", este programa es solamente un ejemplo del trabajo que la Fundación Houston Texans realiza junto con nuestros socios para ayudar a los jóvenes de nuestra comunidad a alcanzar su máximo potencial. Creemos en la misión del Banco de Alimentos de Houston y hemos donado más de \$ 2.2 millones de dólares en apoyar sus esfuerzos para garantizar que los jóvenes de nuestra área tengan comida en la mesa y así puedan concentrarse en lo más importante: ¡educarse y divertirse!

Gracias por participar en este programa.

*GO TEXANS!*

Jarvey Rootes

Presidente, Houston Texans

# TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5
El hambre en el sureste de Texas: Hoja informativa	6
<b>Actividad No. 1: Exploración previa a la concepción</b>	<b>7</b>
<b>Actividad No. 2 La carrera de obstáculos contra el hambre</b>	<b>9</b>
Cartas de obstáculos	11
Programa Backpack Buddy: Hojas de datos	15
Programa Senior Box: Hojas de datos	16
Actividad No. 3 ¿Cuáles son las consecuencias del hambre?	17
<b>Actividad No. 4 Simulación del hambre</b>	<b>19</b>
Oficina SNAP: Instrucciones del Gerente de la Estación	24
Comedor comunitario: Instrucciones del Gerente de la Estación	25
Supermercado: Instrucciones del Gerente de la Estación	26
Oficina de SNAP: Aviso de la estación	27
Letrero "Tome un número"	28
Comedor comunitario: Letrero de la estación	29
Letrero de "Abierto"	30
Letrero de "Cerrado"	31
Supermercado: Letrero de la estación	32
Menú del supermercado	33
Hojas de trabajo para participantes en el simulacro de hambre	34
Actividad # 5: Salud + Acceso a los alimentos	38
Receta de la actividad 5 - Parfait de mora	40

<b>Actividad No. 6 Salud + Acceso a los alimentos</b>	<b>41</b>
Receta de la actividad 6 - Licuado de tarta de manzana verde	43
<b>Actividad No. 7 Salud + Acceso a los alimentos</b>	<b>44</b>
Receta de la actividad 7 - Licuado de aguacate	46
<b>Actividad No. 8 Comunidad + Respuesta del Gobierno al hambre</b>	<b>47</b>
Actividad 8 Receta - Aderezo de frijoles	49
<b>Actividad No. 9 Salud y acceso a los alimentos</b>	<b>50</b>
Receta de Actividad 9 - Aderezo de chocolate con crema de cacahuete y frutas	52
Programa de asistencia al cliente Hoja informativa	53
<b>Actividad No. 10: Comunidad + Respuesta del Gobierno al hambre</b>	<b>54</b>
<b>Actividad No. 11 Salud + Acceso a los alimentos</b>	<b>58</b>
Receta de la actividad 11 - Rollo de crema de cacahuete	61



# HUDDLE AGAINST HUNGER

PRESENTED BY 

(UNIDOS CONTRA EL HAMBRE)

## THE HOUSTON FOOD BANK

La misión del Houston Food Bank es proporcionar alimentos para una vida mejor. El año pasado proporcionamos acceso a 104 millones de comidas nutritivas en 18 condados en el sureste de Texas a través de nuestros 1,500 socios comunitarios entre los que se incluyen despensas de alimentos, comedores comunitarios, proveedores de servicios sociales y escuelas. Tenemos un fuerte enfoque en los alimentos saludables y productos frescos. Además de distribuir alimentos, proporcionamos servicios y conexiones con programas que atienden las causas fundamentales del hambre y tienen como objetivo ayudar a las familias a lograr la estabilidad a largo plazo, incluida la educación nutricional, la capacitación laboral, el manejo de la salud y ayuda para obtener asistencia financiera de parte del estado. . Somos un recurso para individuos y familias en tiempos de dificultades extremas. Somos una solución al desperdicio de alimentos, trabajando con las tiendas de comestibles y los productores para rescatar los alimentos antes de que lleguen a los vertederos de basura. En colaboración con nuestra comunidad, abogamos por el cambio de políticas y promovemos el diálogo sobre formas de aumentar el acceso a los alimentos y mejorar las vidas de las personas a quienes damos servicio. Houston Food Bank trabaja junto con nuestros bancos de alimentos asociados en los condados de Montgomery, Galveston Country y Brazos Valley. Houston Food Bank es un miembro certificado de Feeding America, la red nacional de bancos de alimentos, con una calificación de cuatro estrellas por parte de Charity Navigator.

## HUDDLE AGAINST HUNGER (UNIDOS CONTRA EL HAMBRE)

El plan de estudios Huddle Against Hunger del Houston Food Bank está diseñado para brindar información sobre el hambre y la pobreza a una amplia audiencia. Para su comodidad, cada actividad individual tiene recomendaciones de edades mínimas. Y, por supuesto, usted puede modificar cada actividad como mejor le parezca para satisfacer sus necesidades específicas.

¡Esperamos que nuestro plan de estudios Huddle Against Hunger ayude a motivar en usted y en su comunidad a ese defensor que busca aliviar!

Si usted tiene cualquier pregunta relacionada con Huddle Against Hunger, comuníquese por favor con:

Houston Food Bank  
[huddleagainsthunger@houstonfoodbank.org](mailto:huddleagainsthunger@houstonfoodbank.org) | 832.369.9223

# EL HAMBRE EN UN VISTAZO

Desde el inicio de la pandemia, la cantidad de personas en el sureste de Texas que padecen inseguridad alimentaria ha aumentado de 1.1 millones a 2.75 millones de personas, lo que significa que no tienen para comprar suficientes alimentos nutritivos para satisfacer de forma regular un estilo de vida saludable. El hambre es el resultado de una inseguridad alimentaria prolongada que provoca enfermedades, malestar y debilidad. En respuesta, Houston Food Bank trabaja con su red de 1,500 socios comunitarios para distribuir alimentos nutritivos y saludables a los millones de personas que de otro modo no los tendrían.



El 97% de quienes los reciben NO son personas sin hogar



En dos tercios de los hogares que no tienen seguridad alimentaria vive un adulto que trabaja



1 de cada 6 tejanos padece inseguridad alimentaria

20%

de las personas atendidas tienen 60 años o más

## EL ROSTRO DEL HAMBRE

Muchas familias deben tomar decisiones difíciles entre pagar los alimentos y pagar otras de sus necesidades. Los clientes han informado que a menudo tienen que tomar decisiones difíciles entre las necesidades básicas y la alimentación:



Comestibles

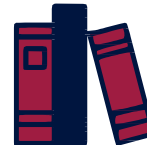
vs.



Servicios  
69%\*



Renta/Hipoteca  
57%\*



Educación  
31%\*



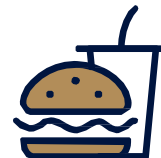
Transporte  
67%\*

## ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARLA

Cuando no hay suficientes alimentos para comer, las familias hambrientas encontrarán formas de subsistir a través de los tiempos difíciles. Lo que harán las familias:



Diluirán los alimentos + bebidas - 40%



Consumirán alimentos poco saludables: 79%

## CÓMO COMBATIR EL HAMBRE

\$1 = 

Hacer una donación monetaria  
Una donación de \$ 1 significa 3 comidas



Donar alimentos u organizar una colecta de alimentos para los artículos más necesarios



Donar tiempo como voluntario



Convertirse en un defensor. Hablar sobre el problema del hambre con familiares y amigos, ayudar a eliminar los mitos del hambre.

## ACTIVIDAD #1

### Exploración previa a la concepción

Una breve actividad destinada a explorar lo que los participantes conocen sobre el hambre y la inseguridad alimentaria en nuestra comunidad y estimular el debate sobre estos problemas. Si solamente dispone de poco tiempo para trabajar con los participantes, esta es la actividad perfecta.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Pizarra blanca o una hoja de papel para cada grupo
- Utensilios de escritura

#### INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD

1. Si tiene 6 o más participantes, divídalos en grupos de no más de 3-4 personas por grupo. De lo contrario, se puede formar un grupo con 5 personas o menos.
2. Entregue una hoja de papel a cada grupo, junto con un marcador.
3. Pida a cada grupo que divida el documento en 2 secciones y que el título de cada sección sea el siguiente: "hambre" e "inseguridad alimentaria". Luego, asigne 5 minutos a los grupos para que anoten todas las palabras / ideas que ellos asocien con cada palabra.
4. Haga que cada grupo comparta lo que prepararon.
5. Repase las definiciones de "hambre" e "inseguridad alimentaria".
6. Repase las preguntas de discusión / abra la sesión para una discusión general.

#### DISCUSIÓN

1. ¿Han tenido hambre cuando no era hora de comer o cuando no había comida disponible? ¿Cómo se sintieron?
2. ¿En qué se diferencian de la realidad sus ideas sobre el hambre, la pobreza y la inseguridad alimentaria?
3. ¿Qué he aprendido de esta actividad?
4. ¿Cree que el hambre, la inseguridad alimentaria y la pobreza se traslapan? ¿Y en qué se diferencian entre si estos conceptos?
5. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede enseñar a las personas sobre el hambre, la pobreza y la inseguridad alimentaria?
6. ¿Quiénes piensan que son responsables de ayudar a las personas que padecen hambre?

## DEFINICIONES

### Hambre

La sensación dolorosa o incómoda de necesitar comer, sin la posibilidad de conseguir alimentos. Todos hemos tenido hambre. Piensa en estar en la escuela y mirar el reloj, esperar hasta la hora del almuerzo cuando tu estómago está vacío. ¿Es más difícil concentrarse en el trabajo escolar o en el profesor cuando uno tiene hambre?

### Inseguridad alimentaria

Definido por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos como una condición socioeconómica de acceso limitado o incierto a alimentos suficientes para llevar una vida sana, o estar en riesgo de pasar hambre. Inseguridad alimentaria significa experimentar hambre con frecuencia, todos los días, todas las semanas o todos los meses. También puede describir tener algo de alimentos, pero no suficiente.



## ACTIVIDAD #2

### La carrera de obstáculos contra el hambre

Los participantes se involucrarán en la resolución creativa de problemas a través de un proceso con un tiempo límite para generar soluciones a diferentes problemas relacionados con el hambre. Pequeños grupos de participantes circulan por la sala y escriben soluciones a cada uno de los obstáculos del hambre.

#### MATERIALES NECESARIOS

- 8 hojas de papel (o menos, si su grupo es más pequeño)
- Tarjetas de obstáculos del hambre (que se proporcionan en las páginas siguientes)
- Un silbato/campana (opcional)
- Utensilios de escritura

Una nota sobre la modificación de esta actividad: Si tiene un grupo más pequeño, o menos de los 20-30 minutos recomendados, puede colocar menos obstáculos para la interacción de los participantes.

#### INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD

1. Coloque las hojas de papel por la habitación. Adjunte una tarjeta de obstáculos a cada hoja/póster
2. Divida a sus participantes en la cantidad de obstáculos que elija presentar (es decir, si tiene los 8 obstáculos, forme 8 grupos).
3. Asigne a cada grupo un obstáculo inicial y decida en qué dirección van a rotar los grupos.
4. Avise a los grupos que dispondrán de 2 minutos en cada estación para pensar en tantas soluciones como puedan para lidiar con el obstáculo. Deben escribir sus soluciones en la hoja de papel, no en la tarjeta de obstáculo.
5. Use el silbato / campana para comenzar y detenerse cada 2 minutos. Asegúrese de que los participantes sepan que no deben repetir ninguna solución ya anotada.
6. Repita el proceso hasta que todos los grupos hayan tenido la oportunidad de responder a cada obstáculo.
7. Una vez que haya terminado, observe cada obstáculo individualmente y analice algunas de las mejores soluciones. Los participantes pueden considerar qué pasaría si se combinaran dos o más de las soluciones. También puede utilizar las ideas para las soluciones con el fin de ayudarse a encontrar soluciones adicionales y ver cómo algunas soluciones podrían ayudar a resolver múltiples obstáculos.
8. Para finalizar la actividad, hable como clase / grupo y vea si alguna de las soluciones podría implementarse en un proyecto simple de clase / grupo.

## OBSTÁCULOS

1. Hay familias en Houston donde los adultos y los niños a menudo se saltan las comidas porque no tienen suficiente dinero para comprar alimentos.
2. Mucha gente en su comunidad no sabe mucho sobre el problema del hambre y no parece importarle.
3. Si se hicieran más donaciones, muchos de los niños aquí en Houston podrían recibir alimentos en la escuela, a través de programas que administra Houston Food Bank, como el Programa Backpack Buddy. (Ver Hoja informativa de Backpack Buddy).
4. Hay muchos adultos mayores en Houston que viven solos; tienen poco contacto social y, a menudo, no tienen alimentos saludables para comer. En el condado de Harris, el Houston Food Bank ofrece una caja de comida mensual a más de 12,000 adultos mayores. (Consultar la hoja informativa del cuadro sobre adultos mayores)
5. Durante COVID-19, muchas personas fueron despedidas de sus trabajos y tuvieron problemas para encontrar nuevos. No tenían suficiente dinero para alimentarse, ni ellos ni a sus familias y es posible que no supieran cómo obtener ayuda.
6. Algunas personas se sienten avergonzadas de recibir alimentos donados.
7. Descubra que algunos de los participantes de su comunidad pasan hambre varios días a la semana.
8. Descubra que un amigo necesita ayuda alimentaria, pero al punto más cercano de entrega de despensas solamente se puede llegar en automóvil. Y la familia no tiene automóvil.

## ALGUNAS IDEAS PARA SOLUCIONES

1. Organizar un día cada mes para que su grupo participe como voluntario en el Houston Food Bank. Visite [www.houstonfoodbank.org](http://www.houstonfoodbank.org) y haga clic en la pestaña "Volunteer" (Voluntario) para registrarse, ¡es fácil!
2. Haga que su grupo organice una colecta de alimentos para recolectar productos enlatados y donarlos a Houston Food Bank, o a una despensa comunitaria de alimentos en su área. Especialmente se necesitan alimentos con proteínas (por ejemplo, pollo enlatado, frijoles o crema de cacahuete), frutas enlatadas en almíbar ligero, verduras enlatadas, sopas, cereales y pastas.
3. Pregúntale a tus padres sobre la compra de una lata o caja extra de comida en el supermercado y colócala en el contenedor de donaciones Red Barrel cerca del área de pago. Houston Food Bank comparte la comida con las despensas comunitarias en los barrios de nuestra ciudad.
4. ¡Sea un defensor del alivio del hambre! Simplemente haga correr la voz de que los niños, las familias trabajadoras y los adultos mayores necesitan asistencia alimentaria. Esta es una excelente manera de ayudar al Houston Food Bank a luchar contra el hambre.

## OBSTÁCULO

Hay familias en Houston donde los adultos y los niños a menudo se saltan las comidas porque no tienen suficiente dinero para comprar alimentos.

---

## OBSTÁCULO

Mucha gente en su comunidad no sabe mucho sobre el problema del hambre y no parece importarle.

## OBSTÁCULO

Si se hicieran más donaciones, muchos de los niños de Houston podrían recibir alimentos en la escuela, a través de programas que administra Houston Food Bank, tales como el Programa Backpack Buddy.

(Consulte la hoja de datos de Backpack Buddy, en la página 15)

---

## OBSTÁCULO

Hay muchos adultos mayores en Houston que viven solos; tienen poco contacto social y, a menudo, no tienen alimentos saludables para comer. En el Condado de Harris, Houston Food Bank ofrece una caja de comida mensual a más de 12,000 adultos mayores.

(Consultar la hoja informativa sobre el programa de Cajas para adultos mayores (Senior Box) 16)

## OBSTÁCULO

Durante esta crisis sin precedentes, muchas personas han perdido sus trabajos y han tenido problemas para encontrar nuevos. Para muchos de ellos, esta es la primera vez que no tenían suficiente dinero para alimentarse, ni ellos ni a sus familias y es posible que no supieran cómo obtener ayuda.

---

## OBSTÁCULO

Algunas personas se sienten avergonzadas de recibir alimentos donados.

## OBSTÁCULO

Descubra que algunos de los participantes de su comunidad pasan hambre varios días a la semana.

---

## OBSTÁCULO

Descubra que un amigo necesita ayuda alimentaria, pero al punto más cercano de entrega de despensas solamente se puede llegar en automóvil. Y la familia no tiene automóvil.



# BackpackBuddy

a houston**food**bank program

Muchos niños confían en los alimentos que se sirven en el desayuno y la comida durante la semana escolar, pero en los fines de semana no tendrán suficiente comida. El Programa Backpack Buddy (Mochila amiga) de Houston Food Bank trabaja para cubrir esa necesidad del fin de semana que padecen los niños que padecen de hambre de forma crónica, al proporcionarles alimentos nutritivos, aptos para niños para que ellos tengan que comer durante el fin de semana.

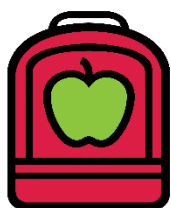
Los viernes, las escuelas participantes entregarán a los niños identificados una mochila con comida para llevar a casa, la cual contiene alimentos no perecederos, aptos para niños y de fácil consumo, suficiente para todo el fin de semana. Houston Food Bank trabajará con socios comunitarios para posibles opciones de entrega y escuelas individuales para horarios de recolección.

## CÓMO DONAR AL PROGRAMA BACKPACK BUDDY:

- Donar alimentos u organizar una colecta de alimentos para los artículos más necesarios
- Hacer una donación monetaria. Llenar una mochila cuesta solamente \$4.16. ¡Un donativo de \$150 asegurará que un niño tenga suficiente para comer todos los fines de semana durante todo el año escolar!
- Done su tiempo viniendo a ser voluntario en nuestro almacén de Portwall.

Visite [houstonfoodbank.org/donate](http://houstonfoodbank.org/donate) para obtener más información.

Si está interesado en recibir una bolsa, comuníquese con su escuela local para participar. Para obtener más información, comuníquese con nuestro gerente de Backpack Buddy al 832-369-9314 o envíe un correo electrónico a [backpackbuddy@houstonfoodbank.org](mailto:backpackbuddy@houstonfoodbank.org)



# \$4.16

ES EL COSTO DE LLENAR UNA MOCHILA CON ALIMENTOS

# 1 DE 4

NIÑOS EN TEXAS PADECEN INSEGURIDAD ALIMENTARIA

# 412,585

FUERON LAS MOCHILAS QUE SE DISTRIBUYERON EN MÁS DE 650 ESCUELAS EL AÑO PASADO



## PROGRAMA SENIOR BOX:

El programa Senior Box (Caja para Adultos Mayores) administra el Programa de Alimentos Suplementarios (CSFP), un esfuerzo nacional de distribución de alimentos financiado con fondos federales del Departamento de Agricultura (USDA) de los Estados Unidos (USDA) que está diseñado para mejorar la salud y la nutrición de los adultos mayores (60+) que cumplen con los requisitos de ingresos.

A través de este programa, los adultos mayores reciben una caja de alimentos no perecederos (valorada en \$ 50) cada mes, lo que ayuda a aprovechar mejor en el supermercado su dinero disponible.

### ¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA APLICAR?

Para postularse, debe tener 60 años o más; ser residente de los condados Harris, Brazoria, Liberty, Walker, Chambers, Fort Bend, Galveston o Montgomery, y recibir un ingreso familiar total que sea igual o inferior al 130% del nivel federal de pobreza. El Programa Senior Box actualmente está prestando servicios a 12,000 adultos mayores cada mes.

### ¿DÓNDE PUEDO INSCRIBIRME?

Puede presentar su solicitud en cualquiera de nuestros más de 160 sitios. Si no puede presentarse en persona para presentar la solicitud, puede enviar a un representante con toda la documentación necesaria que se indica a continuación. Llame al teléfono 832-369-9235 para conocer la ubicación más cercana o visite [houstonfoodbank.org](http://houstonfoodbank.org) para obtener una lista completa de nuestro programa de distribución.

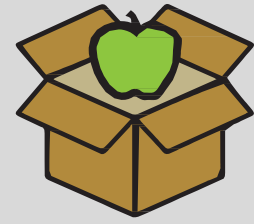
### ¿QUÉ NECESITO LLEVAR PARA HACER MI SOLICITUD?

Comprobante de edad: cualquier identificación oficial con su fecha de nacimiento y/o un certificado de nacimiento.

Comprobante de ingresos de menos de año de emitido: una carta de comprobante del Seguro Social, talones de cheques de su empleo, estado de cuenta bancario (si el cheque se deposita automáticamente), estado de cuenta de su pensión, formulario de impuesto sobre la renta y/o carta de otro apoyo financiero.

### ¿QUÉ RECIBIRÉ?

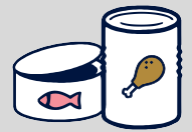
Una caja de comida al mes con un valor de mercado promedio de \$ 50, que incluye productos proporcionados a través del Departamento de Agricultura de los EE. UU.



UNA CAJA DE COMIDA POR  
MES CON UN VALOR DE  
COMPRA DE \$50 QUE INCLUYE



JUGO DE FRUTA  
ENVASADO + LECHE 2%



PROTEÍNA  
P. EJ. LATAS DE POLLO,  
SALMÓN, ATÚNA, CHILI,  
CALDO



FRUTAS / VERDURAS  
ENLATADAS



FRIJOLE SECOS O UN  
FRASCO DE CREMA DE  
CACAHUATE



CEREAL PARA SERVIR  
EN FRÍO O CALIENTE



PASTA



TROZO DE QUESO DE 2  
LIBRAS



LECHE DESCREMADA  
EN POLVO CADA DOS  
MESES



## ACTIVIDAD #3

### ¿Cuáles son las consecuencias del hambre?

Los participantes identificarán y discutirán acerca de los muchos impactos del hambre en la salud y el comportamiento.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Pizarra o rotafolio con marcadores

#### INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD

1. Marque dos columnas en la pizarra o en el rotafolio con marcadores.
2. Pida a los participantes que consideren las consecuencias del hambre para la salud y el comportamiento. Si los participantes tienen dificultades para identificar alguno, considere ofrecer algunos ejemplos de la lista de la página siguiente.
3. Al final del ejercicio, compare la lista de la clase con la lista de la página siguiente. Comparta las consecuencias que no surgieron en la discusión.

#### DISCUSIÓN

1. ¿Le sorprende alguna de estas consecuencias del hambre?
2. ¿Cuáles son algunas de las formas en que estas consecuencias podrían afectar a una comunidad, escuela o lugar de trabajo?  
Ejemplos: Altos costos de atención médica, alto ausentismo laboral y escolar, bajo rendimiento escolar.

#### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- Los niños que tienen hambre a menudo experimentan dolores de cabeza, fatiga, resfriados frecuentes y otras enfermedades que pueden hacer que sean menos activos físicamente.
- Las mujeres embarazadas desnutridas tienden a tener bebés de bajo peso al nacer. Los bebés con bajo peso al nacer padecen más enfermedades físicas, así como un crecimiento y desarrollo deficientes. Los bebés desnutridos tienen un mayor riesgo de morir durante el primer año de vida.
- El hambre crónica en los adultos debilita los huesos, los músculos y el sistema inmunológico. Esto aumenta el riesgo de enfermedad, empeora los problemas de salud existentes y contribuye a la depresión y a la falta de energía.
- La anemia por deficiencia de hierro, una forma de desnutrición que afecta a casi el 25% de los niños de bajos recursos del país, está asociada con un desarrollo cognitivo deficiente. La anemia influye en la capacidad de atención y en la memoria. Ahora se sabe que esta deficiencia generalizada tiene un impacto severo en el desarrollo cognitivo.
- La mala nutrición materna e infantil afecta el peso al nacer, el desarrollo cognitivo, el sistema inmunológico y la salud general del bebé.

- Los niños y las mujeres embarazadas tienen necesidades de nutrientes relativamente altas para su crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, a menudo son los primeros en mostrar signos de deficiencias de nutrientes.
- Los adultos mayores que padecen inseguridad alimentaria pueden omitir medicamentos importantes porque tienen que elegir entre pagar los medicamentos y los alimentos. Esto puede empeorar afecciones crónicas como la diabetes o la presión arterial elevada.

### CONSECUENCIAS EN EL COMPORTAMIENTO

- Los niños que tienen hambre pueden prestar menos atención, ser menos independientes y curiosos. Muchos niños que sufren de hambre tienen dificultad para concentrarse; por lo tanto, su capacidad de lectura y sus habilidades verbales y motoras sufren.
- Las deficiencias nutricionales a corto plazo afectan la capacidad de los niños para concentrarse y realizar tareas complejas. El hambre en los adultos produce nerviosismo, irritabilidad y dificultad para concentrarse.
- El hambre puede tener un impacto emocional devastador; puede disminuir la confianza en uno mismo y la autoestima. En una cultura que fomenta la autosuficiencia, las personas que necesitan asistencia alimentaria pueden dudar en buscar ayuda. Pueden experimentar sentimientos de vergüenza debido a circunstancias que están fuera de su control.

Fuentes: Cook J.T., Frank D.A. Food Security, Poverty, and Human Development in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2008 Jyoti D.F., Frongillo E.A., Jones S.J. Food Insecurity Affects School Children's Academic Performance, Weight Gain, and Social Skills. *J Nutr*, 2005

## ACTIVIDAD #4

### Simulación de hambre

Los participantes se darán cuenta de por qué la inseguridad alimentaria es tan común en nuestra comunidad a través de una actividad de simulación.

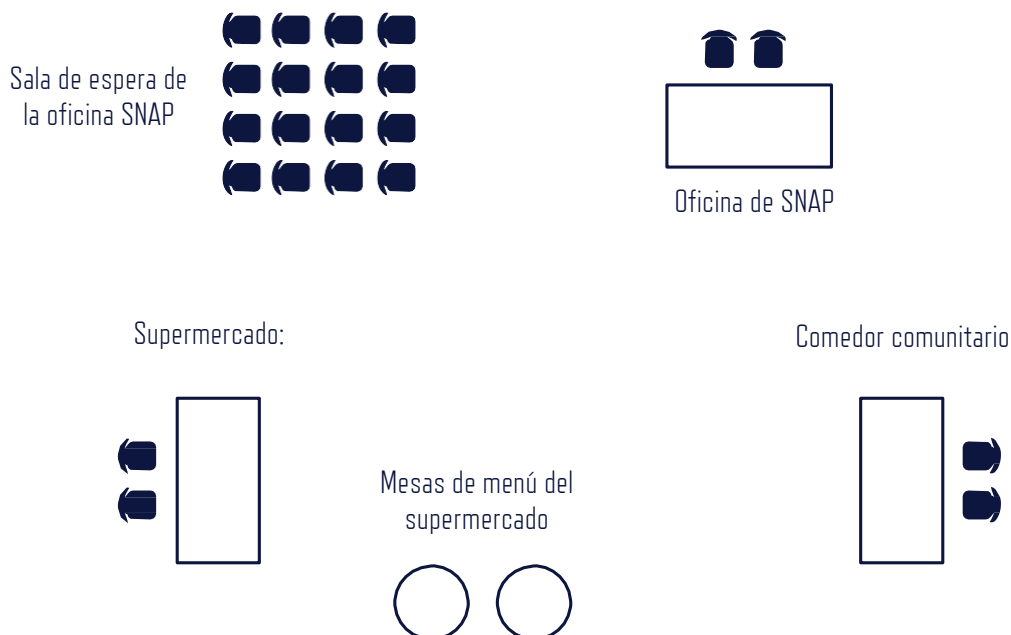
#### MATERIALES NECESARIOS

- 3-5 mesas, de cualquier tamaño
- 25-30 sillas
- Suficientes lápices para cada participante / grupo
- Se recomienda tener una calculadora para cada participante / grupo (puede animar a los participantes a traer la suya propia).
- Cronómetro
- Silbato
- Notas adhesivas
- Letreros impresos para cada estación
- Hojas de instrucciones impresas para el gerente de la estación
- 8-12 copias impresas del menú del supermercado
- Copias suficientes de la hoja de trabajo para cada participante / grupo

## PREPARACIÓN

1. Proporcione las hojas de instrucciones (págs. 24-26) a 3-6 de los gerentes de estación designados. Para grupos más grandes, se recomienda tener dos gerentes en cada estación.
2. Imprima los letreros de las estaciones (páginas 27-32, incluidos los letreros 'Tome un número' y 'Abierto' y 'Cerrado') y decida cómo los colocará en cada mesa. (Los soportes para los letreros de mesa son mejores si los tiene, pero también se pueden pegar con cinta adhesiva a las mesas).
3. Escriba números secuenciales en notas adhesivas de 1.5" x 2". Debe haber un número escrito en cada hoja del cuaderno, y luego el cuaderno puede colocarse sobre el letrero 'Tome un número'. Es mejor no comenzar con el número 1 para que haya una sensación de continuidad.
4. Prepare una mesa para cada estación, con una o dos sillas acompañantes, dependiendo de la cantidad de personas que planea tener administrando cada estación. Cerca de la oficina de SNAP, coloque varias filas de sillas para servir como sala de espera. Si es posible, coloque una o dos mesas adicionales cerca del supermercado para colocar los menús de la tienda. Si no hay otras mesas disponibles, coloque copias del menú del supermercado (pág. 33) en las mesas cercanas o en la mesa de la estación del supermercado.
5. Imprima copias de la hoja de trabajo (págs. 34-37) para los participantes. Las hojas de trabajo deben imprimirse por ambos lados y luego recortar por el centro. Hay 4 perfiles disponibles. Estos deben distribuirse al azar entre los participantes. Más de un participante / grupo tendrá el mismo perfil.

## MUESTRA DE LA DISTRIBUCIÓN



## SIMULACIÓN

## 1. Dé la siguiente introducción a los participantes:

- Si está trabajando en grupos, todos los miembros del grupo representan a la misma persona, por lo que deben permanecer juntos durante toda la actividad. No puedes ir a dos estaciones diferentes al mismo tiempo.
- Cada participante/grupo recibirá una hoja de trabajo. En la hoja de trabajo verá el perfil de la persona que representa. Todos estos son individuos que luchan contra la inseguridad alimentaria.
- También verá la cantidad de calorías que la familia de su persona necesitaría comer para tener un mes activo y saludable según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta es solamente una manera fácil de medir cuánta energía alimentaria necesita su familia para no pasar hambre.
- El tercer concepto que verá en las hojas de trabajo es un desglose de los gastos que su personaje debe cubrir antes de que pueda comenzar a comprar alimentos.

## 2. Distribuya las hojas de trabajo, los lápices y las calculadoras. Asigne a los participantes unos minutos para leer sus perfiles y usar la ecuación al final de la hoja de trabajo para calcular sus presupuestos semanales de alimentos.

## 3. Proporcione las siguientes instrucciones a los participantes:

- Para esta simulación, su objetivo es obtener todas sus calorías para una semana. Si no obtiene todas esas calorías, esto significa que usted y su familia han pasado hambre en cierto nivel.
- Por el bien de esta simulación, su semana se ha condensado a 15 minutos. Voy a usar el silbato para comenzar la simulación, lo que le indicará que puede levantarse y comenzar, y 15 minutos después volveré a hacer sonar el silbato, momento en el que tendrán que volver a sentarse. No hay tolerancia para esto. Cuando terminan los 15 minutos, si no tienes tus calorías, es demasiado tarde. La semana ha terminado y usted no ha comido.
- Usted llevará un registro de todo su dinero y calorías en la parte posterior de su hoja de trabajo. Asegúrese de llevar su lápiz y calculadora consigo. Los va a necesitar.
- Si consume todas sus calorías, lleve su hoja de trabajo al supermercado para revisarla. También visite el supermercado si tiene alguna pregunta

## 4. Puede explicar las tres estaciones que los participantes pueden visitar durante la simulación, o simplemente indicar que hay varias opciones diferentes, dependiendo de la edad de los participantes. (Permitir que los participantes adultos lo descubran por sí mismos puede ser más efectivo, pero para los participantes más jóvenes, es útil dar un poco de orientación antes de participar).

## 5. Enfatique que es posible que cada uno de los perfiles disponibles obtenga todas las calorías y que los participantes deben tomarlo lo más en serio posible.

6. Pregunte si tienen alguna duda. Inicie el cronómetro y haga sonar el silbato para comenzar la simulación.
7. Para obtener más información sobre el proceso de simulación real, consulte las hojas de instrucciones del gerente de la estación.
8. Al final de los 15 minutos, vuelva a hacer sonar el silbato y pida a los participantes que regresen a sus asientos para una discusión final.

## DISCUSIÓN

No es necesario cubrir todos estos puntos. Simplemente deje que la conversación se desarrolle de forma orgánica y asegúrese de tocar los puntos que considere más importantes.

1. ¿Quién obtuvo todas sus calorías? ¿Cuál fue su mayor ayuda? ¿Pudo crear una lista de la compra de opciones saludables equilibradas para su hogar?
2. Texas es uno de los estados con más personas con hambre en el país. También es uno de los que tienen más obesidad. ¿Por qué piensan que sucede esto? ¿Se dieron cuenta de cuáles eran las calorías más baratas en el supermercado? Eran las galletas. Imaginen si solamente tuvieran \$1.50 para comprar su cena esta noche. ¿Visitarías la sección de frutas y verduras del supermercado o el menú de un dólar de comida rápida? La comida sana es más cara y eso es algo que afecta a las personas que luchan contra la inseguridad alimentaria.
3. Para aquellos grupos que no pudieron obtener sus calorías, ¿por qué no lo lograron? ¿Cuáles fueron sus mayores desafíos? ¿Qué fue lo más frustrante? ¿Cómo se sintieron por ello?
4. Para solicitar los beneficios de SNAP en Texas, lo primero que tiene que hacer es llenar una solicitud para solicitar y debe asegurarse de tener todos los documentos necesarios. Incluso debes tener permiso para inscribirte en el programa. El horario de oficina es solo durante el horario laboral. Esto se debe a que el programa se financia con los ingresos fiscales, solo hay una cantidad limitada de dinero disponible, por lo que muchas personas que necesitan ayuda no califican para los beneficios de SNAP.
5. Houston Food Bank trabaja con unas 1,500 agencias asociadas, entre las que se incluyen despensas comunitarias, comedores comunitarios, albergues, centros de rehabilitación, escuelas y varias otras organizaciones.
  - La mayoría de estas están dirigidos por voluntarios y solamente están abiertas cuando esos voluntarios están disponibles para operarlos. Hay personas que trabajan para resolver este problema, pero para muchos tejanos esos recursos no estén disponibles durante un tiempo razonable para poder aprovecharlos.

6. Desde que comenzó la pandemia, el número de habitantes del sureste de Texas que no pueden traer suficiente comida a su mesa para sus familias ha crecido a 2.75 millones de personas en el sureste de Texas. Uno de cada cuatro niños en el sureste de Texas padece inseguridad alimentaria o corre el riesgo de padecer hambre; en general, una de cada cinco personas sufre de inseguridad alimentaria. Esto no solo se refiere a las personas sin hogar. Solamente el 3% de las personas atendidas por las agencias asociadas del Houston Food Bank no tienen hogar.
- Podría haber personas en esta sala que vivan con inseguridad alimentaria. Tu vecino, tus maestros, compañeros de trabajo y amigos podrían ser, pero la buena noticia es que usted puede ayudar. Puede ser voluntario en el Houston Food Bank o en otra organización que ayude a aliviar el hambre. Ustedes también pueden donar alimentos o fondos. Cada dólar donado al Houston Food Bank equivale a 3 comidas nutritivas más para las personas con hambre.
  - Lo más importante es que ustedes pueden colaborar. Ahora tienes un poco de conocimiento sobre este tema. Tómenlo y compártanlo. ¿Creen que sus amigos y familiares saben que Texas es uno de los estados con mayor problema de hambre de la nación o que 1 de cada 5 tejanos lucha contra la inseguridad alimentaria? Apuesto a que no lo saben. Vaya a decirles y mientras lo hace, dígales que conoce una manera de ayudar a combatir el hambre. Dígales que se ofrezcan como voluntarios, que donen o que corran la voz.
7. El Programa de Asistencia Comunitaria (CAP) del Houston Food Bank ayuda a las personas a inscribirse en SNAP y otros servicios sociales financiados por el estado. (Consulte la hoja informativa de CAP, en la página 53)



## Oficina de SNAP

### Instrucciones para el Gerente de la Estación

En la oficina de SNAP, los participantes pueden solicitar los beneficios de SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria), comúnmente conocidos como cupones de alimentos.

1. Haga que cada participante / grupo que se acerque a su estación tome un número y se siente en la sala de espera. Tenga en cuenta el número inicial y vigile el reloj. El objetivo es que cada participante se siente en la sala de espera durante al menos 3 minutos antes de que se llame a su número, pero no más de 5 minutos. Si la sala de espera se llena rápidamente, una vez transcurrido el tiempo de espera inicial de 3 minutos, procese a los participantes lo más rápido posible para que nadie pierda demasiado tiempo en la sala de espera. Esté atento, en caso de que algún participante nuevo tome un número y se siente en la sala de espera durante este tiempo. Todavía deben esperar al menos 3 minutos antes de que los llamen.
2. Llame a los participantes / grupos uno a la vez y utilizando los números que seleccionaron. Realice la siguiente entrevista con ellos:
  - ¿Cuál es su nombre?
  - ¿Cuántas personas viven en su hogar?
  - ¿Quiénes son ellas?
  - ¿Trabaja usted? En caso afirmativo ¿a qué se dedica?
  - ¿Cuánto gana cada semana?
  - ¿Tiene su hogar algún ingreso adicional? Si es así, ¿de qué y cuánto?
3. Después de la entrevista, registre los beneficios semanales en la sección de Beneficios de SNAP de la hoja de trabajo del participante / grupo, según la sección resaltada a continuación.

NOMBRE	INGRESOS	PRESUPUESTO DE ALIMENTOS	OBJETIVO DE CALORÍAS	HOGAR	CALORÍAS DEL COMEDOR COMUNITARIO	BENEFICIOS DE SNAP
Alisha	\$276	\$33.12	24,000	1 adulto 1 menor	11,200	\$54
Brittany	\$632	\$56.88	33,600	1 adulto 2 niños	16,000	\$0 (el ingreso es demasiado alto)
José	\$385	\$46.20	39,200	2 adultos 1 menor	17,600	\$0 (el ingreso es demasiado alto)
Raymundo	\$74	\$8.88	17,500	1 adulto	6,400	\$48





## COMEDOR COMUNITARIO:

### Instrucciones para el Gerente de la Estación

En el comedor comunitario, los participantes pueden recibir comidas gratis.

1. El comedor comunitario no siempre está abierto; debe mantenerse atento al reloj. La simulación durará 15 minutos. Siga este desglose minuto a minuto tan de cerca como pueda:

- Minutos 1 - 3                      Cerrado
- Minutos 4-8                        Abierto
- Minutos 9 - 2                      Cerrado
- Minutos 13-15                      Abierto

Cuando el comedor comunitario esté cerrado, coloque el letrero de Cerrado y aléjese de la estación del comedor comunitario para que quede claro que nadie está allí en ese momento para ayudar.

Cuando el comedor comunitario esté abierto, coloque el letrero de Abierto y ayude a los participantes en el orden en que llegan a su estación.

2. Haga las siguientes preguntas a cada participante:

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuántos adultos y niños hay en su familia?

3. Informe a cada grupo que está feliz de ayudarlos y registre sus calorías en la sección Calorías del comedor comunitario de la hoja de trabajo del participante / grupo, según la sección resaltada a continuación:

NOMBRE	INGRESOS	PRESUPUESTO DE ALIMENTOS	OBJETIVO DE CALORÍAS	HOGAR	CALORÍAS DEL COMEDOR COMUNITARIO	BENEFICIOS DE SNAP
Alisha	\$276	\$33.12	24,000	1 adulto 1 menor	11,200	\$54
Brittany	\$632	\$56.88	33,600	1 adulto 2 niños	16,000	\$0 <small>(el ingreso es demasiado alto)</small>
José	\$385	\$46.20	39,200	2 adultos 1 menor	17,600	\$0 <small>(el ingreso es demasiado alto)</small>
Raymundo	\$74	\$8.88	17,500	1 adulto	6,400	\$48



# SUPERMERCADO

## Instrucciones para el Gerente de la Estación

En el supermercado, los participantes pueden seleccionar y comprar sus comestibles, hacer preguntas y obtener confirmación de sus calorías. (Es una buena idea tener una calculadora en esta estación).

1. Cuando los participantes se acerquen a su mesa, pregunte en qué puede ayudarlos. Si los participantes quieren ir a comprar sus comestibles, indíqueles que usen los menús de la tienda para completar la lista de compras en la parte posterior de la hoja de trabajo.

2. Si los participantes tienen preguntas, respóndalas lo mejor que pueda, pero tenga en cuenta que su personaje es el empleado de un supermercado. No responda preguntas que los participantes deberían resolver por sí mismos, como preguntas sobre el tiempo de espera en la Oficina de SNAP o cuándo abrirá el comedor comunitario. Generalmente, límitese a ayudar a los participantes con preguntas de matemáticas. Si tiene participantes que parecen completamente perdidos y no están seguros de qué hacer a continuación, recuérdelos que hay tres estaciones diferentes que pueden visitar y que pueden cambiar su lista de compras si es necesario, pero no ofrezca más ayuda que esa.

CONCEPTO	PRECIO	CALORÍAS
Pan	\$2.50	900
Frijoles enlatados	\$1.00	300
Galletas	\$2.50	1,000
Fruta fresca	\$1.00	100
Verduras congeladas	\$2.50	100
Carne molida	\$5.00	800
Leche	\$2.50	900

3. Si los participantes dicen que terminaron de comprar comestibles, verifique si sumaron el precio total de los comestibles y las calorías totales de comestibles en la parte posterior de su hoja de trabajo. Revise las cuentas si piensa que puede ser necesario. La tabla de la derecha tiene la misma información que el menú del supermercado.

4. Si los participantes dicen que tienen todas sus calorías, asegúrese de haber completado todos los espacios en la parte posterior de la hoja de trabajo (los Beneficios SNAP y las Calorías del comedor comunitario son espacios opcionales y pueden dejarse en blanco). Revise las cuentas, especialmente su lista de compras de comestibles. Si le falta tiempo o si tiene una fila larga, dar un vistazo en busca de errores obvios es suficiente. Mantenerse especialmente atento a los espacios decimales.

Es común que los participantes piensen que han terminado cuando en realidad solo tienen el 10% de sus calorías. La siguiente información puede resultar útil al comprobar el trabajo de los participantes o al responder preguntas.

NOMBRE	INGRESOS	PRESUPUESTO DE ALIMENTOS	OBJETIVO DE CALORÍAS	HOGAR	CALORÍAS DEL COMEDOR COMUNITARIO	BENEFICIOS DE SNAP
Alisha	\$276	\$33.12	24,000	1 adulto 1 menor	11,200	\$54
Brittany	\$632	\$56.88	33,600	1 adulto 2 niños	16,000	\$0 (el ingreso es demasiado alto)
José	\$385	\$46.20	39,200	2 adultos 1 menor	17,600	\$0 (el ingreso es demasiado alto)
Raymundo	\$74	\$8.88	17,500	1 adulto	6,400	\$48



**TOMAR UN  
NÚMERO**

# COMEDOR COMUNITARIO:



ABERTO

**CERRADO**

# SUPERMERCADO







## LISTA DE EXISTENCIAS DE COMESTIBLES



### VERDURAS CONGELADAS

\$2.50

100 calorías



### LECHE

\$2.50

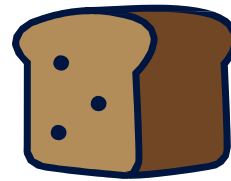
900 calorías



### CARNE MOLIDA

\$5.00

800 calorías



### PAN

\$2.50

900 calorías



### FRUTA FRESCA

\$1.00

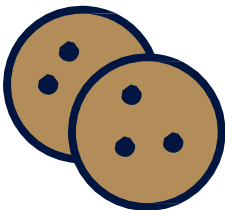
100 calorías



### FRIJOLES ENLATADOS

\$1.00

300 calorías



### GALLETAS

\$2.50

1,000 calorías

# SIMULACIÓN DE HAMBRE

## PERFIL: SU NOMBRE ES RAYMOND.

Es un veterano de guerra de 24 años que vive en Tomball, TX. Debido a una lesión militar y a sus habilidades laborales limitadas, no puede encontrar empleo. Usted divide su tiempo entre permanecer en albergues la ciudad y hoteles para residentes solteros.

Su ingreso semanal es de \$74 en beneficios del departamento de Asuntos de Veteranos.

## OBJETIVO: USTED NECESITA 17,500 CALORÍAS.

Según USDA, esta es la cantidad de calorías que necesitará para tener una semana saludable, acorde a la altura y el peso promedio de personas de su misma edad y sexo.

## PRESUPUESTO: GASTOS SEMANALES

- Renta: \$12
- Servicios/Teléfono: \$9
- Pasajes de autobús/taxi: \$14
- Cuidado de niños: \$0
- Gastos generales: \$18

Complete las casillas de la siguiente ecuación para encontrar su presupuesto semanal de alimentos y agréguelo al estado de cuenta al final de la página.

$$\boxed{\phantom{000}} - \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}}$$

INGRESO SEMANAL                      GASTOS SEMANALES                      PRESUPUESTO PARA ALIMENTOS

Tiene \$                      para adquirir 17,500 calorías.

## SIMULACIÓN DE HAMBRE

## PERFIL: SU NOMBRE ES BRITTANY.

Usted es una madre soltera de 36 años de edad. Tiene una hija de 11 años y un hijo de 3 años que viven con usted en una casa rentada en Houston, TX. Tiene un título universitario y trabaja a tiempo completo como ajustador de reclamaciones de seguros, pero ha tenido problemas para llegar a fin de mes desde que su esposo se fue hace dos años.

Después de impuestos, el ingreso semanal de su familia es de \$632.

## OBJETIVO: SU FAMILIA NECESITA 33,600 CALORÍAS.

Según USDA, esta es la cantidad de calorías que su familia necesitará para tener una semana saludable, según la altura y el peso promedio de personas de la misma edad y sexo que los miembros de su familia.

## PRESUPUESTO: GASTOS SEMANALES

- Renta: \$190
- Servicios/Teléfono: \$46
- Pago de auto/Gastos: \$97
- Cuidado de niños: \$200
- Gastos generales: \$46

Complete las casillas de la siguiente ecuación para encontrar su presupuesto semanal de alimentos y agréguelo al estado de cuenta al final de la página.

$$\boxed{\phantom{000}} - \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}}$$

INGRESO SEMANAL                      GASTOS SEMANALES                      PRESUPUESTO DE ALIMENTOS

Tiene \$                      para adquirir 33,600 calorías.

# COMESTIBLES

CONCEPTO	PRECIO	CUÁNTOS	PRECIO TOTAL	CALORÍAS TOTALES
PAN				
FRIJOLES ENLATADOS				
GALLETAS				
FRUTA FRESCA				
VERDURAS CONGELADAS				
CARNE MOLIDA				
LECHE				

# COMESTIBLES

CONCEPTO	PRECIO	CUÁNTOS	PRECIO TOTAL	CALORÍAS TOTALES
PAN				
FRIJOLES ENLATADOS				
GALLETAS				
FRUTA FRESCA				
VERDURAS CONGELADAS				
CARNE MOLIDA				
LECHE				

# TOTALES

PRESUPUESTO DE ALIMENTOS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

OBJETIVO DE CALORÍAS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

PRECIO TOTAL DE COMESTIBLES

CALORÍAS TOTALES DE COMESTIBLES

BENEFICIOS DE SNAP

CALORÍAS DE COMEDOR COMUNITARIO

¿CUÁNTO DINERO LE QUEDA?

¿CUÁNTAS MÁS CALORÍAS NECESITA?

# TOTALES

PRESUPUESTO DE ALIMENTOS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

OBJETIVO DE CALORÍAS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

PRECIO TOTAL DE COMESTIBLES

CALORÍAS TOTALES DE COMESTIBLES

BENEFICIOS DE SNAP

CALORÍAS DE COMEDOR COMUNITARIO

¿CUÁNTO DINERO LE QUEDA?

¿CUÁNTAS MÁS CALORÍAS NECESITA?

# SIMULACIÓN DE HAMBRE

## PERFIL: SU NOMBRE ES JOSÉ

Tiene 28 años de edad. Usted emigró a Galveston, TX desde Guatemala con su esposa y un hijo de 5 años. Usted vive en una vivienda de la Sección 8. Hace dos meses, su automóvil se averió y no ha tenido dinero para arreglarlo. Trabaja de tiempo completo en un restaurante local. Su esposa trabaja medio tiempo en un hotel al otro lado de la ciudad. Ambos ganan el salario mínimo.

Su ingreso semanal después de impuestos es de \$385.

## OBJETIVO: SU FAMILIA NECESITA 39,200 CALORÍAS.

Según la USDA, esta es la cantidad de calorías que su familia necesitará para tener una semana saludable, considerando la altura y el peso promedio de personas de la misma edad y sexo que los miembros de su familia.

## PRESUPUESTO: GASTOS SEMANALES

Renta: \$127  
Servicios/Teléfono: \$41  
Pasajes de autobús/taxi:  
\$23 Cuidado de niños: \$69  
Gastos generales: \$46

Complete las casillas de la siguiente ecuación para encontrar su presupuesto semanal de alimentos y agréguelo al estado de cuenta al final de la página.

$$\boxed{\phantom{0000}} - \boxed{\phantom{0000}} = \boxed{\phantom{0000}}$$

INGRESO SEMANAL      GASTO SEMANAL      PRESUPUESTO DE ALIMENTOS

Usted tiene \$\_\_\_\_\_ para adquirir 39,200 calorías.

# SIMULACIÓN DE HAMBRE

## PERFIL: SU NOMBRE ES ALISHA.

Usted es una abuela de 67 años que vive en un pequeño apartamento en Richmond, TX. Ha tenido la custodia de su nieta de 9 años durante ocho años porque su hijo no pudo proporcionarle un hogar seguro. Para complementar el cheque que recibe del Seguro Social de su último esposo, usted trabaja medio tiempo como recepcionista en una tienda de departamentos mientras su nieta está en la escuela.

Su ingreso semanal después de impuestos es de \$276.

## OBJETIVO: SU FAMILIA NECESITA 24,000 CALORÍAS.

Según la USDA, esta es la cantidad de calorías que su familia necesitará para tener una semana saludable, según la altura y el peso promedio de personas de la misma edad y sexo que los miembros de su familia.

## PRESUPUESTO: GASTOS SEMANALES

Renta: \$122  
Servicios/Teléfono: \$20  
Pago de auto/Gastos: \$28  
Cuidado de niños: \$0  
Gastos generales: \$17

Complete las casillas de la siguiente ecuación para encontrar su presupuesto semanal de alimentos y agréguelo al estado de cuenta al final de la página.

$$\boxed{\phantom{0000}} - \boxed{\phantom{0000}} = \boxed{\phantom{0000}}$$

INGRESO SEMANAL      GASTO SEMANAL      PRESUPUESTO DE ALIMENTOS

Tiene \$\_\_\_\_\_ para adquirir 24,000 calorías.

# COMESTIBLES

CONCEPTO	PRECIO	CUÁNTOS	PRECIO TOTAL	CALORÍAS TOTALES
PAN				
FRIJOLES ENLATADOS				
GALLETAS				
FRUTA FRESCA				
VERDURAS CONGELADAS				
CARNE MOLIDA				
LECHE				

# COMESTIBLES

CONCEPTO	PRECIO	CUÁNTOS	PRECIO TOTAL	CALORÍAS TOTALES
PAN				
FRIJOLES ENLATADOS				
GALLETAS				
FRUTA FRESCA				
VERDURAS CONGELADAS				
CARNE MOLIDA				
LECHE				

# TOTALES

PRESUPUESTO DE ALIMENTOS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

OBJETIVO DE CALORÍAS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

PRECIO TOTAL DE COMESTIBLES

CALORÍAS TOTALES DE COMESTIBLES

BENEFICIOS DE SNAP

CALORÍAS DE COMEDOR COMUNITARIO

¿CUÁNTO DINERO LE QUEDA?

¿CUÁNTAS MÁS CALORÍAS NECESITA?

# TOTALES

PRESUPUESTO DE ALIMENTOS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

OBJETIVO DE CALORÍAS DEL FRENTE DE LA PÁGINA

PRECIO TOTAL DE COMESTIBLES

CALORÍAS TOTALES DE COMESTIBLES

BENEFICIOS DE SNAP

CALORÍAS DE COMEDOR COMUNITARIO

¿CUÁNTO DINERO LE QUEDA?

¿CUÁNTAS MÁS CALORÍAS NECESITA?

## ACTIVIDAD #5

### Salud + Acceso a los alimentos

Utilice estas actividades sugeridas para resaltar la importancia de las consideraciones nutricionales relacionadas con el acceso a los alimentos.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Hojas de actividades: Materiales impresos, bolígrafos o lápices para cada niño, marcadores, crayones u otras herramientas para colorear.
- Hoja para colorear de MiPlato  
Inglés: <http://www.houstonfoodbank.org/wp-content/uploads/2024/11/MyPlate-Coloring-Sheet-With-Food-Groups-English.pdf>
- Español: <http://www.houstonfoodbank.org/wp-content/uploads/2024/11/MyPlate-Coloring-Sheet-With-Food-Groups-Spanish.pdf>
- Crítico gastronómico infantil: <http://www.houstonfoodbank.org/wp-content/uploads/2024/11/kids-food-critic-activity.pdf>
- Demostración: Copias de la receta de Parfait de mora, ingredientes indicados en la receta, mesa de presentación, vasos de plástico transparente, utensilios/cucharas para comer, área de cocina funcional

#### TIEMPO

- Introducción: 5 min
- Hojas de actividades: 20 min
- Discusión: 15 min
- Demostración: 20 min (opcional)

#### INTRODUCCIÓN

1. Presente el tema que se está cubriendo y las actividades seleccionadas relacionadas con la nutrición que realizarán.
2. Comparta las expectativas que tenga durante esta sesión.

## HOJAS DE ACTIVIDADES

1. Reparta las hojas de actividades, crayones / marcadores y bolígrafos / lápices.
2. Explique la importancia de obtener una variedad de alimentos y anime a los niños a hacer dibujos de sus alimentos favoritos dentro de cada sección de la hoja para colorear de MiPlato.
3. Una vez que hayan completado la hoja para colorear, pueden pasar a la hoja de crítico gastronómico infantil.

## DISCUSIÓN

Haga a los niños las siguientes preguntas para generar conexiones entre el consumo de una variedad de alimentos saludables y la salud:

1. ¿Por qué necesitamos la comida?
2. Existen muchos alimentos excelentes para tu cuerpo. ¿El comer solamente un tipo de alimento le dará a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita, o deberíamos comer una variedad de alimentos saludables? (¿Por qué?)
3. Si alguien como tú que está creciendo y aprendiendo no obtiene suficiente comida o la cantidad correcta de ciertos nutrientes de los alimentos, ¿qué puede suceder?

## DEMOSTRACIÓN / CREACIÓN DE RECETA OPCIONAL

1. Prepare los ingredientes para asegurarse de que todos los niños puedan ver la demostración de la receta.
2. Lea cada paso de las recetas mientras realiza la tarea.
3. Haga que los ayudantes ayuden con la demostración y la distribución de muestras en vasos pequeños (si hay suficiente para que todos prueben los resultados).

# ACTIVIDAD #5 - RECETA

## Parfait de mora

Porciones: 1 parfait



### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1/4 de taza de fresas picadas
- 1/4 de taza de moras
- 1/4 de taza de granola sin azúcar
- 1 cucharadita de miel

### INSTRUCCIONES

1. Retire la parte superior de las fresas y corte en trozos pequeños.
2. Coloque la mitad de yogur (aproximadamente 1/2 taza) en el fondo de una taza y agregue una gota de miel.
3. Cubra con la mitad de la granola (aproximadamente 1/8 de taza) y luego coloque una capa de fruta encima.
4. Repita. (Coloque el resto del yogur, granola y luego fruta).
5. Rocíe ligeramente miel encima y disfrute.

<b>Datos de nutrición</b>		Cantidad/porción	% Valor diario*	Cantidad/porción	% Valor diario*
<b>1 porción por caja</b> <b>Tamaño de porción</b> <b>1 taza (313.77g)</b> <b>Calorías por porción</b>	<b>330</b>	<b>Grasa total</b> 8g	<b>10%</b>	<b>Carbohidratos totales</b> 46g	<b>17%</b>
		Grasa saturada 1.5g	8%	Fibra 3g	11%
		Grasa <i>Trans</i> 0g		Azúcares totales 35g	
		<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>	Incluye 6g de azúcares añadidos	<b>12%</b>
		<b>Sodio</b> 200mg	<b>9%</b>	<b>Proteína</b> 18g	<b>36%</b>
		Vitamina D 0mcg	0%	40% • Hierro 2mg	10%
		Potasio 846mg	20%		

\* El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.



## ACTIVIDAD #6

### Salud + Acceso a los alimentos

Utilice estas actividades sugeridas para resaltar la importancia de las consideraciones nutricionales relacionadas con el acceso a los alimentos.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Hojas de actividades: Folletos impresos, bolígrafos o lápices
- <https://www.fda.gov/downloads/Food/LabelingNutrition/UCM410502.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0WMSJqnYFMY&feature=youtu.be>
- Computadora portátil, tableta o teléfono celular para escuchar la canción Dishin' the Nutrition: <https://www.youtube.com/watch?v=Rv-ZaoSZbfc>
- Demostración: Copias de la receta del licuado de tarta de manzana verde, ingredientes indicados en la receta: mesa de presentación, vasos de plástico transparente, tabla de cortar, cuchillo de chef, licuadora, cable de extensión, área de cocina funcional

#### TIEMPO

- Introducción: 5 min
- Rap: 5 min
- Video: 5 min
- Hojas de actividades: 15 min
- Discusión: 15-30 min
- Demostración: 20 min (opcional)

#### INTRODUCCIÓN

1. Presente el tema que se está cubriendo y las actividades seleccionadas relacionadas con la nutrición que realizarán.
2. Comparta las expectativas que tenga durante esta sesión.

## RAP

1. Comparte el rap.
2. ¡Comparte la risa!
3. Pregunte qué mensaje o palabra clave les llamó la atención.

## VIDEO DE ETIQUETA DE ALIMENTOS

1. Vea el video de la etiqueta de alimentos de la FDA.
2. ¿Quién lee las etiquetas de información nutricional en los paquetes de alimentos antes de comprarlos o comerlos?
3. ¿Por qué es una buena idea leer las etiquetas?

## HOJAS DE ACTIVIDADES

1. Reparta las hojas de actividades, crayones/marcadores y bolígrafos/lápices.
2. Explique la importancia de conocer lo que comemos.
3. Haga que los estudiantes corran para ver quién puede completar primero el cuestionario. Si es posible, ofrezca un premio deseable relacionado con el mensaje.

## DISCUSIÓN

Haga las siguientes preguntas para generar conexiones entre la comprensión de lo que comemos, la alimentación consciente y la salud:

1. ¿Cuáles son los beneficios de conocer lo que comemos?
2. ¿Qué puede distraernos o evitar que prestemos atención al valor para la salud que tiene lo que comemos?
3. ¿Cómo podemos ser más conscientes de lo que comemos? ¿Qué se necesitaría para seguir estos pasos?

## DEMOSTRACIÓN / CREACIÓN DE RECETA OPCIONAL

1. Prepare los ingredientes para asegurarse de que todos los niños puedan ver la demostración de la receta.
2. Lea cada paso de las recetas mientras realiza la tarea.
3. Pida voluntarios para que le ayuden con la demostración y la distribución de muestras en vasos pequeños (si hay suficiente para que todos prueben los resultados).

# ACTIVIDAD #6 - RECETA

## Licudo de tarta de manzana verde

Tamaño de la porción: 1 taza | Costo por ración: \$1.11

PROTEÍNAS



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES



LÁCTEOS



### INGREDIENTES

- 1 manzana Granny Smith, picada y sin pelar
- 1/2 taza de yogur griego, sabor vainilla
- 1/2 de taza de espinacas
- 1/4 de taza de cereal
- 1 plátano
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 2 o 3 cubitos de hielo

### INSTRUCCIONES

1. Picar la manzana en cubos, sin pelar.
2. Cortar el plátano en trozos pequeños.
3. Ponga la manzana, el plátano y todos los ingredientes en una licuadora.
4. Licuar hasta que la mezcla quede suave.

<b>Datos de nutrición</b>		Cantidad/porción	% Valor diario*	Cantidad/porción	% Valor diario*
2 porciones por caja <b>Tamaño de porción</b> 1 taza (233.85g)	<b>Calorías</b> por porción	<b>Grasa total</b> 1g	<b>1%</b>	<b>Carbohidratos totales</b> 34g	<b>12%</b>
		Grasa saturada 0g	<b>0%</b>	Fibra 5g	<b>18%</b>
<b>180</b>		Grasa <i>Trans</i> 0g		Azúcares totales 19g	
		<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>	Incluye 0g de azúcares añadidos	<b>0%</b>
		<b>Sodio</b> 55mg	<b>2%</b>	<b>Proteína</b> 10g	<b>20%</b>
		Vitamina D 1mcg	4%	• Calcio 146mg	10%
		Potasio 543mg	10%	• Hierro 2mg	10%

\*El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.

## ACTIVIDAD #7

### Salud + Acceso a los alimentos

Utilice estas actividades sugeridas para resaltar la importancia de las consideraciones nutricionales relacionadas con el acceso a los alimentos.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Computadora portátil, tableta o teléfono celular para ver e interactuar con lo siguiente:
- <https://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan>
- <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGA-Infographic-2018.pdf>
- [https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/mini\\_poster.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/mini_poster.pdf)
- <https://www.youtube.com/watch?v=0WMSJqnYFMY&feature=youtu.be>
- Demostración: Copias de la receta de Licuado de aguacate, ingredientes indicados en la receta, mesa de presentación, vasos de plástico transparente, tabla de picar, cuchillo de chef, licuadora, cable de extensión, área de cocina funcional

#### TIEMPO

- Introducción: 5 min
- Plan de MiPlato: 15 min (dependiendo de la tecnología disponible)
- Discusión: 15-30 min
- Demostración: 20 min (opcional)

#### INTRODUCCIÓN

1. Presente el tema que se está cubriendo y las actividades seleccionadas relacionadas con la nutrición que realizarán.
2. Comparta las expectativas que tenga durante esta sesión.

## ACTIVIDAD BMI

1. Asegúrese de haber probado la tecnología y el sitio web antes de realizar la presentación.
2. Proporcione un ejemplo rápido de cómo utilizar el plan de MiPlato.
3. Permita que cada estudiante tenga la oportunidad de interactuar con el sitio web y calcular su plan. Haga clic en el nivel de calorías apropiado después de crear su plan para las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos por día. El plan es una guía que lo ayudará a elegir alimentos buenos y saludables para mantener el peso adecuado para una mejor salud.

## DISCUSIÓN

Haga las siguientes preguntas para generar conexiones entre similitudes y diferencias de lo que necesitamos nutricionalmente:

1. ¿Te sorprendió algo en tu plan? Si es así, ¿qué fue?
2. ¿Qué partes de tu plan ya sigues? ¿Hay grupos de alimentos de los cuales más o menos de lo que recomienda el plan?
3. ¿Cómo afectará el seguimiento del plan a tu cuerpo y tu salud?
4. Con base en tu plan, ¿Qué cambio harás sobre los alimentos que consumes?

## DEMOSTRACIÓN / CREACIÓN DE RECETA OPCIONAL

1. Prepare los ingredientes para asegurarse de que todos los jóvenes puedan ver la demostración de la receta.
2. Lea cada paso de las recetas mientras realiza la tarea.
3. Pida voluntarios para que le ayuden con la demostración y la distribución de muestras en vasos pequeños (si hay suficiente para que todos prueben los resultados).

# ACTIVIDAD #7 - RECETA

## Licudo de aguacate

Tamaño de la porción: 1/2 taza | Costo por ración: \$0.33

PROTEÍNAS



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES



LÁCTEOS



### INGREDIENTES

- 2 aguacates pequeños
- 1 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de miel
- 4 cubos de hielo
- Una pizca de canela o nuez moscada

### INSTRUCCIONES

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora.
2. ¡Licuar hasta que quede suave y disfrute!

Opcional: Agregue yogur para obtener un licuado más espeso.

Cantidad/porción		% Valor diario*	Cantidad/porción		% Valor diario*
<b>Grasa total</b> 12g		<b>15%</b>	<b>Carbohidratos totales</b> 14g		<b>5%</b>
Grasa saturada 2.5g		13%	Fibra 5g		18%
Grasa <i>Trans</i> 0g			Azúcares totales 9g		
<b>Colesterol</b> 5mg		<b>2%</b>	Incluye 4g de azúcares añadidos		<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 50mg		<b>2%</b>	<b>Proteína</b> 4g		<b>8%</b>
Vitamina D 1mcg		4%	Calcio 119mg		10%
Potasio 470mg		10%	Hierro 0mg		0%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.

**Datos de nutrición**

4 porciones por caja  
**Tamaño de porción**  
 .5 taza (163.59g)

**Calorías por porción** 170

## ACTIVIDAD #8

### Respuesta del Gobierno y de la comunidad al hambre

La actividad les da a los estudiantes la oportunidad de planificar una comida familiar con un presupuesto utilizando anuncios de supermercado.

SNAP (anteriormente cupones para alimentos) proporciona dinero extra para que las personas y las familias lo utilicen para comprar alimentos en el supermercado. ¿Tener los beneficios de SNAP facilitaría la planificación de una comida con un presupuesto para su familia?

#### MATERIALES NECESARIOS

- Anuncios de supermercados con precios y ofertas especiales para una variedad de alimentos de diferentes tiendas
- Computadora portátil para acceder a los anuncios de la tienda de comestibles en lugar de los anuncios impresos (opcional)
- Papel y lápices
- Copias del gráfico de MiPlato
- Demostración: Copias de la receta de aderezo de frijoles, ingredientes indicados en la receta, cuchara, licuadora, cordón de extensión, tazón, totopos, cucharas medidoras, abrelatas

#### TIEMPO

- Introducción: 10 minutos
- Actividad: 15-20 minutos
- Discusión: 10 minutos
- Demostración: 20 minutos

#### INTRODUCCIÓN

1. Divida a los estudiantes en grupos de 2-3.
2. Distribuya los materiales y revise las categorías de MiPlato.
3. Presente la idea de planificar un menú de comida para el desayuno, el almuerzo o la cena con al menos cuatro de las cinco categorías de MiPlato para cuatro personas por \$5 o menos.

#### ACTIVIDAD

Los estudiantes usan los anuncios de las tiendas de comestibles para crear su plan de alimentación de acuerdo con las pautas dadas. Proporcione papel, lápices o calculadoras para que los estudiantes registren los alimentos que seleccionan para las comidas y los costos para mantenerse dentro del presupuesto de \$5.

## DISCUSIÓN

1. ¿Podrías crear una comida equilibrada dentro del presupuesto? ¿Es una comida que comerías?
2. ¿Cuáles fueron los desafíos?
3. ¿Cuánto tiempo le tomó a su grupo crear un plan?
4. ¿Cuánto tiempo llevaría planificar y comprar comidas durante una semana con un presupuesto reducido?
5. Los beneficios de SNAP brindan fondos adicionales para comprar alimentos en el supermercado. ¿Facilitaría esto la planificación de una comida?

## DEMOSTRACIÓN DE UNA RECETA OPCIONAL

1. Prepare los ingredientes para asegurarse de que todos los jóvenes puedan ver la demostración de la receta.
2. Lea cada paso de las recetas mientras realiza la tarea.
3. Pida voluntarios para que le ayuden con la demostración y la distribución de muestras en vasos pequeños (si hay suficiente para que todos prueben los resultados).



# ACTIVIDAD #8 - RECETA

## Aderezo de frijoles

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

PROTEÍNAS



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES



LÁCTEOS



### INGREDIENTES

- 1/2 lata (15.5 oz.) de frijoles (frijoles negros, garbanzos, etc.)
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharada. aceite de canola
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Verduras frescas cortadas
- Trozos de pita/galletas de trigo integral

### INSTRUCCIONES

1. Agregar todos los ingredientes.
2. Cubrir y mezclar hasta que quede suave.
3. Para darle un toque extra, agregue 1/4 de taza de salsa.
4. Sirva con verduras frescas cortadas en trozos, con trozos de pita/galletas saladas integrales o como aderezo para untar en un sándwich.

RECETA DE "COOKING MATTERS"

Datos de Nutrición	Cantidad/porción	% Valor diario*	Cantidad/porción	% Valor diario*
	10 porciones por caja <b>Tamaño de porción</b> 2 cucharadas (52.11g) <b>Calorías</b> por porción <b>90</b>	<b>Grasa total</b> 2.5g	<b>3%</b>	<b>Carbohidratos totales</b> 12g
Grasa saturada 0g		<b>0%</b>	Fibra 3g	<b>11%</b>
Grasa Trans 0g			Azúcares totales 2g	
<b>Colesterol</b> 0mg		<b>0%</b>	Incluye 0g de azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 120mg		<b>5%</b>	<b>Proteína</b> 4g	<b>8%</b>
Vitamina D 0mcg		0%	Calcio 22mg	2%
Potasio 129mg		2%	Hierro 1mg	6%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.

## ACTIVIDAD #9

### Salud + Acceso a los alimentos

La actividad demostrará los impactos de la distribución desigual de alimentos. Los estudiantes podrán discutir las diferentes formas en que pueden responder a la inseguridad alimentaria dentro de la comunidad.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Bolsas de papel tamaño almuerzo (la cantidad de bolsas depende del número de participantes).
- Barras de caramelo o caramelos en 3 tamaños diferentes
- Copias de aderezo de frutas con chocolate y crema de cacahuete
- Distribución (ejemplo para un grupo de 25)
- 8 bolsas: Sin golosinas
- 8 bolsas: 2 barras de caramelo pequeñas del tamaño de un bocado
- 8 bolsas: 3 barras de caramelo medianas
- 1 bolsa: 3 barras de caramelo grandes

#### TIEMPO

- Introducción: 5 minutos
- Actividad: 10 minutos
- Discusión: 15 minutos
- Demostración: 15 minutos

#### INTRODUCCIÓN

1. Divida las golosinas para tener grupos iguales de estudiantes que: (a) no reciben golosinas, (b) que reciben cantidades pequeñas, (c) cantidades medianas, y (d) uno de los estudiantes recibe tres barras de caramelo grandes.

#### ACTIVIDAD

1. Explique a los alumnos que les está dando un regalo especial.
2. Reparta las bolsas de papel cerradas a cada estudiante. Dígales a los estudiantes que no abran las bolsas hasta que se les indique.

3. Cuando todos los estudiantes tengan una bolsa, indíqueles que la abran. Permítales tener un minuto para adaptarse antes de comenzar la discusión.
4. Asegúrese de capturar los pensamientos e ideas que surjan de la discusión.

## DISCUSIÓN

1. ¿Cómo se sintió ser la persona del grupo que recibió el caramelo más grande? ¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos iniciales?
2. ¿Cómo se sintió estar entre los pocos que no recibieron nada o solo un caramelo pequeño? ¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos iniciales?
3. ¿Te diste cuenta de que no estabas solo? ¿Ayudó eso? De ser así, ¿cómo fue que te ayudó?
4. ¿Qué conexiones puedes establecer entre esta actividad y las personas que sufren de inseguridad alimentaria/hambre? Recuerde a los estudiantes que los dulces se parecen a la comida. Al igual que con las bolsas en esta actividad, no todas las personas y comunidades tienen los mismos recursos alimentarios. La falta de alimentación puede afectar nuestra salud, crecimiento, nuestra capacidad para aprender en la escuela y más.
5. Pida a los estudiantes que intercambien ideas sobre los efectos que tienen en la salud la inseguridad alimentaria y el hambre.
6. Pida a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre soluciones para distribuir las golosinas para que todos tengan suficiente.
7. Pida a los estudiantes que intercambien ideas para asegurarse de que todos en su comunidad tengan alimentos suficientes. ¿Cuáles son algunas de las formas en que la clase puede ayudar a abordar el hambre?

## DEMOSTRACIÓN DE UNA RECETA

1. Prepare el equipo y los ingredientes.
2. Siga la receta.
3. A disfrutar con 2 frutas.
4. Explique a los estudiantes que deben enfocarse al menos en 2 de los 5 grupos de alimentos de MiPlato para obtener un bocadillo nutritivo y balanceado.
5. Pregunte a los estudiantes cuántos grupos de alimentos hay en este bocadillo.

# ACTIVIDAD #9 - RECETA

## Aderezo de frutas con chocolate y crema de cacahuete

Tamaño de la porción: 2 cucharadas por persona para untar, 6-8 piezas de fruta

PROTEÍNAS



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES



LÁCTEOS



### INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/4 de taza de crema de cacahuete o de almendras
- 1/4 de taza de miel
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tipos de frutas cortadas en trozos pequeños como plátano, pera, moras, piña, mango

### INSTRUCCIONES

1. Lavar y cortar la fruta en cubos.
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
3. Revolver los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
4. Usar frutas para meter en la mezcla de yogur griego y comer.
5. ¡Disfrutar!

### Datos de nutrición

16 porciones por caja  
Tamaño de porción  
1 Cucharada (26.12g)

Calorías por porción **50**

Cantidad/porción	% Valor diario*	Cantidad/porción	% Valor diario*
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>	<b>Carbohidratos totales</b> 6g	<b>2%</b>
Grasa saturada 0g	0%	Fibra 0g	0%
<i>Trans</i> Grasa Trans 0g		Azúcares totales 5g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	Incluye 4g de azúcares añadidos	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 25mg	<b>1%</b>	<b>Proteína</b> 3g	<b>6%</b>
Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 21mg	2%
Potasio 58mg	2%	Hierro 0mg	0%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.

# PROGRAMA DE ASISTENCIA COMUNITARIA

El Programa de Asistencia Comunitaria (CAP) de Houston Food Bank brinda asistencia para preparar su solicitud de SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria) y otros servicios sociales, de salud y personales.

## DONDE ENCONTRARNOS

- Envíenos un correo electrónico a [CAP.Resources@HoustonFoodBank.org](mailto:CAP.Resources@HoustonFoodBank.org)
- Visite nuestra página de Houston Food Bank en "Find Help ("Buscar ayuda") o siga este enlace: <https://www.houstonfoodbank.org/find-help/snap/> and select SNAP inquiry form. Al visitar la página del sitio web de CAP, también puede mantenerse actualizado sobre los eventos de CAP que organizamos durante todo el año.
- Obtenga asistencia por teléfono para procesar su solicitud comunicándose con la línea de ayuda de HFB, al 832-369-9390.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

El personal de CAP puede ayudarle con sus necesidades actuales y puede enviar solicitudes electrónicamente al estado. Además, a través del servicio de correo postal estándar de USPS, contamos con un programa de socios de evaluación/referencias que ayuda con el pago de renta, servicios, asuntos legales y búsqueda de empleo. Para obtener más detalles sobre nuestro programa de evaluación, llame a la línea de ayuda de HFB al: (832) 369-9390.

Los servicios están disponibles en inglés y español, y se pueden brindar en otros idiomas a través de los servicios estatales de interpretación según sea necesario.

## HORARIO DE LA LÍNEA DE AYUDA TELEFÓNICA

832.369.9390

Lunes a Viernes  
8:00 AM – 6:00 PM

Sábado  
8:00 PM - 2:00 AM

Cerrado los domingos



Visite [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) para

- Solicitar beneficios
- Encontrar servicios de soporte
- Verificar el estado de su caso
- Renovar sus beneficios

## ASISTENCIA PARA SOLICITUD DE:

SNAP      MEICAID      TANF      CHIP  
REFERENCIAS:

- Una buena despensa comunitaria cercana
- Despensa comunitaria en emergencias
- 535 Portwall, Houston, TX
- Ayuda para medicamentos
- Ayuda con los servicios
- Ayuda para el celular
- Ayuda para renta

## ACTIVIDAD #10

### Respuesta del Gobierno y de la comunidad al hambre

Los participantes identificarán, aprenderán y enumerarán varias respuestas comunitarias y gubernamentales respecto al hambre. Aprenderán cómo funcionan varios programas y comprenderán cómo ellos mismos pueden responder al hambre en su comunidad.

#### MATERIALES NECESARIOS

- Pizarra blanca
- Utensilios de escritura

#### INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD

1. Divida a los participantes en dos grupos.
2. Pida a uno de los grupos que elabore una lista de respuestas comunitarias al hambre y al otro grupo a crear una lista de respuestas gubernamentales al hambre. Algunas audiencias pueden tener más conocimientos que otras. Es importante explicar que se trata de una actividad de lluvia de ideas y que no hay respuestas incorrectas.
3. Puede que tenga que dar algunos ejemplos: Un ejemplo de respuesta comunitaria al hambre es una despensa comunitaria o un albergue para personas sin hogar, programas de comidas sobre ruedas para adultos mayores, comidas gratuitas para el Día de Acción de Gracias o las festividades en toda la ciudad. Un ejemplo de respuesta del gobierno es el establecimiento del programa de cupones para alimentos (ahora llamado SNAP). Otros ejemplos son los programas de desayunos y almuerzos escolares, el programa de caja de alimentos para adultos mayores (consulte la hoja informativa de HFB), alimentos proporcionados por FEMA después de un desastre natural.
4. Pida a cada grupo que seleccione un portavoz.
5. Una vez que cada grupo haya presentado su reporte, revise y vea si puede agregar alguno de la lista a continuación.
6. Repase las preguntas de discusión como todo el grupo.

#### PROGRAMAS GUBERNAMENTALES

##### PROGRAMAS FEDERALES DE NUTRICIÓN

Los siguientes programas gubernamentales ayudan a las personas y las familias:

- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, anteriormente estampillas de comida) ayuda a las personas y a las familias de bajos ingresos a comprar sus alimentos. Más de la mitad de los beneficiarios de cupones de alimentos son niños. Los cupones para alimentos no se pueden usar para comprar artículos importantes que no son alimentos (como papel higiénico o jabón). Los beneficios promedio mensuales de SNAP por persona en Texas para 2015 fueron de \$115.05. Esto significa alrededor de \$3.78 por persona por día.

- WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) es un programa que proporciona a las mujeres embarazadas, a las nuevas mamás, a los bebés y a los niños en edad preescolar de bajos ingresos ayuda para alimentos, educación nutricional y mejor acceso a la salud para prevenir problemas de salud relacionados con la nutrición durante el embarazo, la infancia y la primera infancia.
- El Programa de Comidas Escolares y de Verano (Programa Nacional de Desayunos Escolares, Programa Nacional de Almuerzos Escolares y Programa de Alimentos en el Verano) son programas subsidiados que ayudan a los niños de bajos ingresos a mejorar su estado nutricional. Estas comidas están disponibles durante el año escolar y durante los meses del verano. Sin embargo, solo 1 de cada 8 niños que reciben comidas escolares participan en la recibir los alimentos de verano por diversas razones, como la falta de transporte.

Los siguientes programas gubernamentales ayudan a organizaciones comunitarias tales como albergues y programas extracurriculares:

- El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, Child and Adult Care Food Program) proporciona recursos para alimentar a los niños en programas extraescolares, sin hogar y preescolares.
- El Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (TEFAP, Emergency Food Assistance Program) proporciona alimentos básicos del USDA a los estados que distribuyen los alimentos a través de proveedores de alimentos de emergencia locales, tales como los bancos de alimentos.
- El Programa de Alimentos Suplementarios de Productos Básicos (CSFP, Commodity Supplemental Food Program) proporciona una caja llena de alimentos básicos del USDA una vez al mes para adultos mayores de bajos ingresos.

Para obtener más información sobre los programas indicados anteriormente y otros programas federales de nutrición, visite: <https://www.fns.usda.gov/>

### PROGRAMAS GUBERNAMENTALES QUE RESPONDEN AL PROBLEMA DE LA POBREZA

- Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, Temporary Assistance for Needy Families) En agosto de 1996, lo que mucha gente conocía como "asistencia social" cambió en los Estados Unidos: se convirtió en Asistencia Temporal para Familias Necesitadas. El nuevo sistema incluye una serie de subsidios en bloque administradas por los gobiernos estatales. Existe una cantidad limitada para el tiempo durante el cual una persona puede recibir asistencia. En el estado de Texas, la cantidad total de tiempo que el padre o familiar puede recibir TANF en un rango de 12 a 36 meses y se basa en su educación, experiencia laboral y situación personal o económica. Para los niños no existen límites de tiempo. Todos los beneficiarios de TANF requieren participar en algún tipo de "actividad laboral" para recibir el beneficio.

Para obtener más información sobre el programa TANF en Texas, incluidas las condiciones y los beneficios específicos, visite [www.yourtexasbenefits.hhsc.tx.gov](http://www.yourtexasbenefits.hhsc.tx.gov)

- El Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC, Earned Income Tax Credit) es un crédito tributario por ingreso federal reembolsable para personas y familias trabajadoras de bajos ingresos. El Congreso aprobó originalmente la legislación de crédito fiscal en 1975 para compensar la carga de los impuestos del Seguro Social y para proporcionar un incentivo para trabajar. Cuando el EITC excede la cantidad de impuestos adeudados, resulta en un reembolso de impuestos para aquellos que reclaman y califican para el crédito.

- Para calificar, los contribuyentes deben obtener ingresos del trabajo y cumplir con otros requisitos. También deben presentar una declaración de impuestos, incluso si no ganaron suficiente dinero para estar obligados a presentar una declaración de impuestos
- El EITC no tiene ningún efecto sobre ciertos beneficios sociales. En la mayoría de los casos, los pagos del EITC no se utilizarán para determinar la elegibilidad para Medicaid, el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI, Supplemental Security Income), cupones de alimentos, viviendas para personas de bajos ingresos o la mayoría de los pagos de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF).

Para obtener más información sobre EITC, visite: <https://www.irs.gov/>

## RESPUESTAS COMUNITARIAS AL PROBLEMA DEL HAMBRE

- **Colecta de alimentos:** Un esfuerzo comunitario patrocinado por escuelas, grupos religiosos, empresas, organizaciones, supermercados, estaciones de TV, bancos de alimentos y más, en los cuales los miembros de la comunidad donan alimentos no perecederos.
- **Banco de Alimentos:** Una organización benéfica no gubernamental que distribuye alimentos a las despensas comunitarias, albergues, comedores comunitarios u otras organizaciones para ayudar a alimentar a las personas con hambre. El Houston Food Bank es uno de los 200 bancos de alimentos de los Estados Unidos, y el más grande tanto en distribución de alimentos como en tamaño de instalaciones.
- **Despensa comunitaria:** Un lugar donde quienes necesitan asistencia alimentaria reciben una dotación de alimentos para llevar a casa y cocinar. Los alimentos generalmente se adquieren de los bancos de alimentos y se distribuyen a través de centros comunitarios e iglesias.
- **Meals on Wheels (Comidas a domicilio):** Un programa de entrega de alimentos que ofrece una comida al día a los adultos mayores o confinados en el hogar que están muy enfermas y no pueden salir de sus hogares.
- **Albergue:** Un lugar que alberga temporalmente a personas sin hogar o personas que escapan de la violencia doméstica, por lo general para pasar la noche, a veces durante largos períodos de tiempo. Normalmente se sirven alimentos. Algunos albergues atienden a familias; otros atienden a individuos.
- **Comedor comunitario:** Un lugar donde una persona con hambre y/o indigente recibe una comida gratis. La mayoría de los comedores comunitarios se encuentran en iglesias o edificios comunitarios.

## DISCUSIÓN

1. ¿Conocía anteriormente alguna de estas diferentes respuestas comunitarias y gubernamentales al problema del hambre? De ser así, ¿cuáles?
2. Mire los escenarios familiares específicos de su grupo. ¿Para cuáles recursos gubernamentales / comunitarios podría ser elegible su familia, o cuáles debería buscar esa familia?
3. Para recibir la mayor parte de la asistencia del gobierno, ya sea SNAP o TANF, es necesario cumplir con ciertos criterios de elegibilidad. Estos criterios pueden incluir tener hijos y ganar menos de cierto nivel de ingresos. ¿De qué formas resulta útil tener que cumplir los criterios? ¿De qué formas puede resultar contraproducente tener que satisfacer el criterio? Posible respuesta: Los criterios de elegibilidad pueden ayudar a simplificar el acceso y la detección de necesidades más altas, pero también pueden restringir el acceso a los programas para las personas necesitadas que superan los límites de los ingresos.



4. Algunas respuestas comunitarias al hambre y la pobreza (albergues, programas de despensa, etc.) han establecido criterios para determinar si pueden servir a una persona o una familia. Por ejemplo, algunas despensas solo atienden a personas que residen en un código postal o área específica, o que acuden a ellos con referencias específicas. ¿Por qué piensa que los programas establecen este tipo de criterios? Posible respuesta: Muchas iglesias/organizaciones sin fines de lucro pequeñas no tienen el apoyo financiero o voluntario que necesitan para servir a todos los que acuden a ellos. En algunos casos, están trabajando en colaboración con otras organizaciones sin fines de lucro/iglesias en su área y han establecido "líneas de servicio" claras.
5. Hay pensamientos y opiniones contradictorios con respecto a la participación del gobierno en cuestiones de pobreza y hambre. Antes de la Gran Depresión, no hubo participación del gobierno en estos problemas. Hubo "casas para pobres" o "casas de trabajo" y cada comunidad decidiría cómo respondería a los necesitados. ¿Qué cambios crees que ocurrirían en este país si no hubiera una respuesta del gobierno al problema del hambre?
6. Considerando lo que ha aprendido, ¿cree que estos programas son soluciones adecuadas para resolver el problema del hambre en nuestra comunidad?
7. Cada una de estas respuestas ayuda, pero no es un enfoque completamente integrado y perfecto. ¿Qué puede hacer para ayudar a combatir el problema del hambre en nuestra comunidad?

# ACTIVIDAD #11

## Salud + Acceso a los alimentos

Utilice estas actividades sugeridas para resaltar la importancia de las consideraciones nutricionales relacionadas con el acceso a los alimentos.

### MATERIALES NECESARIOS

- Póster de MiPlato: <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/ColoringSheet.jpg>
- Tarjetas con varias imágenes de alimentos o nombres de alimentos
- Demostración: Copias de la receta del rollo de plátano con crema de cacahuete, ingredientes indicados en la receta, mesa de presentación, platos de plástico

### TIEMPO

- Introducción: 15 minutos
- Actividad: 10 minutos
- Discusión: 10 minutos
- Demostración: 20 minutos

### INTRODUCCIÓN

1. Comience preguntando a los estudiantes qué significa estar sano y por qué necesitamos comer saludable.
2. Presente el icono de MiPlato y pregunte a los estudiantes por qué es importante seguir la idea de MiPlato. Discutir que necesitamos una variedad de alimentos de cada grupo para crecer y mantener la salud de nuestro cuerpo.
3. Pida a los estudiantes que den ejemplos de alimentos para cada grupo. Discuta con los estudiantes cómo cada grupo de alimentos beneficia a nuestro cuerpo.
  - Frutas y verduras: Ayudan a mantener saludables la piel, el estómago, los ojos y el sistema inmunológico. Aliente a los estudiantes a comer todos los colores del arco iris para asegurarse de que obtienen todas las vitaminas y minerales de las frutas y verduras.
  - Dígales a los estudiantes que cada color hace que diferentes partes del cuerpo sean más saludables.
    - Rojo: Ayuda a mantener saludable el corazón
    - Naranja: Ayudan a los ojos
    - Amarillo: Mantiene al sistema inmunológico fuerte y previene los resfriados.
    - Verde: Ayuda a formar huesos fuertes y saludables
    - Azul y Morado: Ayuda con la salud del cerebro y la memoria

- Blanco: ayuda al sistema digestivo
- Granos: Le da a tu cuerpo la energía que necesitamos para jugar y te mantiene con la sensación de estar satisfecho.
- Proteína: Combustible para tus músculos para que puedan crecer
- Productos lácteos: Ayuda a mantener fuertes y saludables los huesos y dientes

## ACTIVIDAD

1. Explique a los estudiantes que harán una carrera de relevos para conectar el alimento con el grupo de alimentos correcto de MiPlato. Algunos estudiantes tendrán ciertos obstáculos que representan inseguridad alimentaria/hambre.
2. En un extremo del salón, coloque dos pósters de MiPlato (o colóquelos en el piso/escritorio).
3. Haga que los niños se formen en dos (o más) equipos en el extremo opuesto del salón.
4. Asigne un obstáculo a un número seleccionado de estudiantes de cada grupo. Esto representará inseguridad alimentaria/hambre:
  - Saltar sobre dos pies: No desayunó
  - Saltar sobre un pie: No cenó
  - Atados los cordones de zapatos entre ellos: No desayunó ni cenó
  - Caminar hacia atrás: No comió un bocadillo después de la escuela
5. Entregar a cada niño 1-2 imágenes o el nombre de un alimento en una tarjeta.
6. Uno a la vez (estilo de relevo), un estudiante de cada equipo corre a su estación, empareja la comida con el grupo de comida correcto de MiPlato y corre de regreso para etiquetar a la siguiente persona.
7. El equipo que tenga correctos más grupos de alimentos de MiPlate gana la competencia de relevos.

## DISCUSIÓN

1. Haga a los niños las siguientes preguntas para generar conexiones entre el consumo de una variedad de alimentos saludables y la salud:
  - ¿Cómo afectaron su rendimiento los obstáculos durante la competencia de relevos?
  - Piense en un momento en el que no comió. ¿Cómo se sintieron por ello? ¿Tuviste problemas para concentrarte en la escuela o para practicar tu deporte favorito?
2. Discuta con los estudiantes la conexión entre la falta de recursos alimenticios y las consecuencias nutricionales.
3. Explique a los estudiantes que cuando no les proporcionamos a nuestros cuerpos la cantidad correcta de nutrientes de los 5 grupos de alimentos de MiPlato, nuestros cuerpos tendrán dificultades para crecer, mantenerse saludables y tener suficiente energía para pasar el día.

## DEMOSTRACIÓN DE UNA RECETA

1. Prepare los ingredientes para asegurarse de que todos los niños puedan ver la demostración de la receta.
2. Lea cada paso de las recetas mientras realiza la tarea.
3. Pida voluntarios para que le ayuden con la demostración y la distribución de muestras (si hay suficiente para que todos prueben los resultados).

# ACTIVIDAD #11 - RECETA

## Rollo de plátano con crema de cacahuete

Tamaño de la porción: 6 porciones del tamaño de un bocado

PROTEÍNAS



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES



LÁCTEOS



### INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral
- 1/2 plátano
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete o de nuez
- 1/4 cucharadita de canela

Otros tipos de mantequilla de nuez que pueden ser apropiados para los niños con alergia al cacahuete son la crema de almendras, la crema de castañas, la crema de avellanas y la crema de semillas de girasol.

### INSTRUCCIONES

1. Untar la crema de cacahuete (u otra crema de nueces) sobre la tortilla de trigo integral.
2. Cortar el plátano en trozos del tamaño de una moneda y colócalo en la mitad de la tortilla.

¡Para más variedad, agregar miel, granola, nueces, yogur, pasas o su fruta favorita!

### Datos de nutrición

6 porciones por caja  
Tamaño de porción  
6 porciones (22.1g)

Calorías por porción **70**

Cantidad/porción	% Valor diario*	Cantidad/porción	% Valor diario*
Grasa total 3.5g	4%	Carbohidratos totales 7g	3%
Grasa saturada 1g	5%	Fibra 1g	4%
Grasa Trans 0g		Azúcares totales 2g	
Colesterol 0mg	0%	Incluye 0g de azúcares añadidos	0%
Sodio 60mg	3%	Proteína 2g	4%
Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 21mg	2%
Potasio 83mg	2%	Hierro 0mg	0%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuanto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. En general se recomiendan 2,000 calorías diarias para una orientación de nutrición.