

# Vida Saludable

**Querido(a) Facilitador(a):** La lección de esta semana se enfoca en una vida saludable. Comer bien nos ayuda a tener la oportunidad de hacer las cosas que Dios nos pide que hagamos. Requiere tiempo y compromiso, pero los resultados son satisfactorios e inspiradores para nosotros y nuestras familias.

La lección incorpora el diagrama “Elijo Mi Plato” que muestra las porciones y describe una dieta saludable.

Esta discusión práctica podría fácilmente ser un momento para animar a las familias a medida que comparten ideas para comer saludable y disfrutar de una actividad divertida “Supermercado y Planeando una Comida”.

Podría ser útil para usted saber qué deseamos lograr a través de esta lección.

Los participantes podrán:


1. Comprometerse a apoyar hábitos de alimentación saludables.
2. Comprometerse a liderar con el ejemplo.

Durante las últimas lecciones, hemos hecho declaraciones de compromiso. La declaración de compromiso de esta semana es: Me comprometo a apoyar hábitos de alimentación saludables para cuidar de mi cuerpo y ayudar a mi familia a través de mi ejemplo.


Oramos para que Dios le dé dirección y claridad al preparar la lección y las actividades. Esperamos que las familias en su grupo continúen creciendo en el amor de Dios y se conviertan en una fuente de amistad y apoyo las unas para con las otras.

*Bendiciones*


## Bienvenida *5 minutos*

 **Diga:** ¡Bienvenidos nuevamente! Espero que haya sido una buena semana para todos ustedes al haber estado trabajando diligentemente en muchas cosas que están influyendo positivamente a su familia.

La semana pasada pasamos tiempo enfocándonos en crecer espiritualmente como familia.

 **Pregunte:** ¿Alguien intentó algo esta semana pasada que generó una diferencia positiva en su familia y estaría dispuesto(a) a compartir?

## Introducción *5 minutos*

 **Diga:** Tomemos unos minutos juntos para leer en voz alta nuestras Declaraciones de Compromiso Familiar. (Lean juntos en voz alta las declaraciones anteriores.)

Los objetivos de enseñanza de hoy son:

1. Comprometerse a apoyar hábitos de alimentación saludables.
2. Comprometerse a liderar con el ejemplo.

La declaración de compromiso de esta semana es: Me comprometo a apoyar hábitos de alimentación saludables para cuidar de mi cuerpo y ayudar a mi familia a través de mi ejemplo.

Esta noche, vamos a hablar sobre la manera en la que comer saludablemente, descansar y hacer ejercicio beneficiará a nuestras familias. Divirtámonos y aprendamos algo sobre lo que todos amamos—¡comer!

# Charla Familiar y de Mesa 20 minutos

Tenga una imagen del diagrama “Elijo Mi Plato” en cada mesa y pídale a los padres y niños que discutan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué comidas están comiendo usted y su familia?
2. ¿Dónde calzan estas comidas en el diagrama?
3. ¿Cuáles son algunos ejemplos de comidas que calzan en estas categorías?

*Después de la comida, los niños son enviados a sus grupos.*

*Al comenzar esta porción del programa, explique que cada vez usted comenzará con un resumen y luego será el tiempo de la lección.*

*Notas*

<i>40 minutos</i>	
<h1>Entrenamiento para Padres</h1>	
<i>Conducta</i>	<b>VIDA SALUDABLE</b>

Todos disfrutamos de comer, y algunos de ustedes irrealmente disfrutan de cocinar! Estamos muy agradecidos por los cocineros maravillosos que tenemos hoy en la audiencia. Esperamos que puedan compartir sus consejos e ideas para una alimentación saludable y discutir entre todos algunas recomendaciones de comidas del diagrama “Elijo Mi Plato”.

Es importante cuidar de nuestros cuerpos y asegurarnos de tener descanso apropiado, ejercicio, y hábitos de alimentación saludables. Estas cosas requieren compromiso y tiempo y probablemente pueden ser útiles para establecerse como rutinas en el hogar. Nos enfocaremos en el tipo de alimentos con los que debiéramos nutrir nuestros cuerpos y por qué, iy también discutiremos la planificación, compras y preparación de nuestras comidas! Todos juntos tendrán la oportunidad de poner en práctica preparar un plan de alimentación saludable y económico para la semana. Recuerde, la declaración de compromiso

familiar de esta noche es: Me comprometo a apoyar hábitos de alimentación saludables para cuidar de mi cuerpo y ayudar a mi familia a través de mi ejemplo.

En el Nuevo Testamento, en 3 Juan 1:2, Juan le escribe a su amigo Gayo que esperaba que estuviera tan saludable en cuerpo como fuerte en espíritu. Es nuestro deseo que todos nos podamos ayudar unos a otros para estar tanto física como espiritualmente saludables. Cuando Dios creó a Adán y Eva, Él diseñó sus cuerpos para comer alimentos de Su creación, trabajar en el jardín, y descansar del trabajo como Él lo hizo. Nosotros cuidamos

nuestros cuerpos para que podamos hacer la obra que Dios nos pide que hagamos.

Hay un dicho que dice, “Eres lo que comes.” Si esto es remotamente cierto, es importante que cuidemos de nuestros cuerpos y desarrollemos hábitos de alimentación saludables. Algunos de ustedes ya saben esto por sus propios hábitos saludables. Las células de nuestros cuerpos distribuyen nutrición maravillosamente a las partes más pequeñas del cuerpo. Nos desarrollamos con alimentos saludables que ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente. De la misma manera en la que no podemos colocar agua en un carro para que funcione, no podemos incorporar las comidas equivocadas en nuestros cuerpos y esperar que funcionen bien.

El cuidado de nuestros cuerpos incluye tres áreas que mencionaremos en esta noche: dormir, hacer ejercicio y comer. Todos sabemos y estamos de acuerdo en que es bueno tener de 6 a 8 horas de sueño regularmente para revitalizar nuestros cuerpos. También es importante agregar un poco de ejercicio a nuestro día. Puede ser caminar a la tienda o a la escuela, levantar pesas, o incluso el trabajo que hacemos en nuestro lugar de empleo. También puede ser ir al parque o al gimnasio como familia. Sea lo que sea, recuerde comenzar con algo y ser constante. ¡La mejor manera de ser constante es buscar un(a) compañero(a) que haga ejercicio con usted!

Para simplificar nuestra discusión de hoy, nos enfocaremos el resto del tiempo en las 3 “Ps” de los hábitos de alimentación saludables: planificación, compras (“purchase” en inglés), y preparación de los alimentos.

## ACTIVIDAD

### Diagrama “Elijo Mi Plato”

Miren el diagrama “Elijo Mi Plato” y conversen sobre cada categoría.



## *Apoyo de las* ESCRITURAS

### **Efesios 2:10**

*Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.*

### **Salmos 139:14**

*Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien.*

### **Jeremías 29:11**

*Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis.*

### **3 Juan 1:2**

*Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.*

## DISCUTAN

- ¿Qué se destaca para usted del “Plato”?
- ¿Qué es diferente o igual a lo que está comiendo actualmente?

Busque en la red en <https://www.choosemyplate.gov/> para tener la investigación más actualizada.

## DISCUTAN

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de meriendas saludables versus algunas no saludables?
- ¿Cuáles son algunas ideas de alimentos saludables para niños?
- ¿Qué es difícil al preparar alimentos saludables para la familia?
- ¿Qué ideas o sugerencias tiene de opciones de alimentos saludables que su familia ya consume o le gustaría incorporar para cada una de las categorías de “Elijo Mi Plato”?

Al considerar opciones de alimentos saludables que sean disfrutables y económicas, conversemos sobre las 3 “Ps” de los hábitos de alimentación saludable: planeamiento, compras (“purchase” en inglés), y preparación de los alimentos.

- 1. Planeamiento:** Primero, si va al supermercado una vez a la semana, haga su lista de compras con anticipación para no olvidarse ningún alimento que pueda necesitar. Planifique su menú para “estirar” los productos costosos, como la carne, en más porciones. Considere guisos, cazuelas, o comidas que contengan frijoles en lugar de carne.
- 2. Compras:** En segundo lugar, evite comprar arroz, frijoles y papas en envases de cajas. Generalmente las bolsas son más económicas. Compre verduras en su forma más simple y en su temporada si es posible. Las marcas congeladas y de las tiendas serán usualmente más económicas y tanto los cupones como las ofertas pueden reducir los costos de los alimentos.

- 3. Preparación:** En tercer lugar, prepare tandas grandes de sus recetas favoritas y congele o coma las sobras. Algunos tipos de arroz demoran más tiempo en cocinarse, y también pueden ser cocinados anticipadamente y congelados. Agregue verduras a las cazuelas y utilice frutas pasadas de maduras para hacer licuados o cosas al horno. Invierta en una olla de cocción lenta. Puede dejar frijoles, chile u otras carnes en la olla a la mañana y ahorrar tiempo.

Hoy nos vamos a divertir preparando ideas de menús saludables para la cena de toda una semana y veremos quién está más cerca de mantenerse dentro del presupuesto de \$50!

Haga que los participantes trabajen en grupos usando una lista de productos con sus precios para crear una lista de compras y un menú para las cenas de la semana. La meta es tratar de alimentar la cena de una familia de cuatro por \$50 para la semana.

¿Cómo le fue? ¿Cuáles son algunas de sus ideas para que las cenas sean saludables y económicas?

Comer saludable es una elección que hacemos cada día. Lo que le damos a nuestro cuerpo hace una gran diferencia en la manera en la que hacemos la obra que Dios nos ha encomendado. Espero que todos tengan la oportunidad de ir a casa y poner en práctica algunas de estas comidas creativas que han elaborado.

## RESUMEN

Hemos cubierto mucho material en esta lección.

Nuestros objetivos fueron:

1. Comprometerse a apoyar hábitos de alimentación saludables.
2. Comprometerse a liderar con el ejemplo.



## *Apoyo de las* ESCRITURAS

### **Génesis 1:29**

*Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.*

### **Génesis 9:3**

*Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo.*

### **1ª Corintios 6: 19-20**

*¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.*

*Notas*

Me comprometo a apoyar hábitos de alimentación saludables para cuidar de mi cuerpo y ayudar a mi familia a través de mi ejemplo.

Para terminar nuestra lección, por favor responda lo siguiente:

1. ¿Quién tiene alguna idea de algo que haya aprendido o quisiera intentar?
2. ¿Qué cambiará o mejorará en su rol como padre/madre esta semana?



Edades 4-16

40 minutos

# Entrenamiento para Estudiantes

*Conducta*

VIDA SALUDABLE

## Objetivos

- Ayudar a los niños a tener conciencia de que Dios espera que cuiden sus cuerpos y mantengan sus cuerpos saludables.
- Ayudar a los niños a tener conciencia de que son responsables de hacer buenas elecciones sobre qué y cuánta comida comer para permanecer saludables.
- Ayudar a los niños a tener conciencia de cómo usar el diagrama “Elijo Mi Plato.”
- Ayudar a los niños a tener conciencia de que Dios quiere que nuestros cuerpos estén saludables para que podamos realizar la obra que tiene para que hagamos.

El cuerpo humano es la creación compleja de Dios de células, tejidos, sistemas de órganos e inteligencia. Y cuando Dios creó nuestros cuerpos, ¡lo llamó Su obra maestra! ¡Tú eres la obra maestra de Dios! La Biblia nos dice que tú fuiste formidable y maravillosamente creado(a) (Salmos 139:14).

Dios dice que somos la creación de Sus manos, hechos para hacer buenas obras para Él (Efesios 2:10). Dios creó tu cuerpo, colocó un talento especial dentro de ti, y te colocó en la tierra. ¡Dios está muy entusiasmado de que estés en la tierra hoy! Dios tiene un plan muy especial para

tu vida, y Él quiere que te mantengas saludable y que crezcas para vivir el plan que Él tiene para ti (Jeremías 29:11).

Dios te ha puesto en una familia amante para protegerte, cuidarte y enseñarte sobre Él. Dios te ha dado padres para asegurarse de que tengas todas las cosas que necesites para ser saludable y convertirte en la persona para la cual Él te creó. Dios quiere que vivas una vida segura, saludable, feliz y pacífica. Cuando las familias oran y buscan la ayuda de Dios y leen la Biblia para buscar dirección, Dios nos muestra cómo es posible hacer justamente eso. La Biblia nos puede guiar

en cada tema—¡incluso en cómo mantener nuestros cuerpos saludables!

Desde que eras un bebé, tus padres han comprado, cocinado y te han alimentado con la comida que necesitas para ser fuerte y saludable. Cuando eras un bebé, no tenías muchas opciones con respecto a los alimentos que tus padres elegían para alimentarte. Eras totalmente dependiente de ellos. Pero a medida que creces, se convierte más y más en tu responsabilidad aprender las tablas nutricionales de los alimentos que consumes y cómo esto afecta tu salud. También depende de ti encontrar otras cosas para estar en estado físico para que puedas hacer lo que sea que Dios te creó para hacer. Al igual que no puedes poner agua en un carro para hacer que funcione, de igual manera no puedes poner las comidas incorrectas en tu cuerpo y esperar que funcione bien.

Dios quiere que cuidemos los cuerpos magníficos que nos ha dado. Cuidamos de nuestro cuerpo al dormir suficiente, y para ti eso significa siete a ocho horas por la noche. Es importante incluir algún tipo de ejercicio diario para mantener el cuerpo fuerte. Tu ejercicio puede ser caminar a la escuela y volver a casa, ir en bicicleta hasta la tienda, o incluso jugar deportes. Algo más que también es importante es comer los alimentos correctos para ayudar a mantener el cuerpo saludable. En la Biblia, Dios nos manifiesta que Él quiere que seamos saludables (3 Juan 1:2). Todas estas actividades son cruciales para cuidarnos, pero hoy nos vamos a enfocar en los tipos de alimentos que deberíamos comer para mantener nuestros cuerpos saludables. También aprenderemos cuánta comida es la cantidad correcta.

En la Biblia Dios nos habla sobre los alimentos que nos ha dado para nuestra nutrición. En Génesis 1:29 Él dice, “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.” En Génesis 9:3, Él dice, “Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo.” Entonces,

sabemos que Dios ha provisto cada alimento que necesitamos para mantenernos en forma.

Demos un vistazo a una guía que puede ayudarte a tomar buenas decisiones de alimentos y a comer saludable en casa y en la escuela. Se llama el diagrama “Elijo Mi Plato”. Nos dice que siempre deberíamos llenar la mitad de nuestro plato con verduras y frutas. Un cuarto de nuestro plato debería ser para granos tales como pan, pasta, maíz, tortillas de harina, galletas saladas, avena y otros cereales de desayuno. El cuarto restante de nuestro plato debería ser para las proteínas. Los alimentos con proteínas saludables incluyen cortes de carne magros como pollo, pescado y pavo. Estos son mejores para ti que alimentos como los embutidos, salchichas, presas de pollo empanados, o palitos de pescado. Sorprendentemente, los frijoles también son alimentos proteicos que tus padres pueden incluir en el menú familiar. Aunque a los niños le gusten muchas de las opciones no tan saludables, es importante que sepas que a veces puedes comerlas, pero no todo el tiempo. La Biblia nos dice que es bueno practicar moderación al comer.

Puedes honrar a tus padres haciéndoles saber que estás agradecido(a) por cualquier alimento que proveen para la familia. No es una tarea fácil hacer las compras y preparar comida para satisfacer los gustos de varias personas. Tal vez tus padres te permitirán ayudar a planificar algunas comidas familiares e ir a hacer las compras con ellos y conseguir todos los productos para preparar las comidas. Esto te dará un adelanto en el aprendizaje de cómo planificar, comprar y preparar alimentos para ti y para la familia. ¡Esto te será útil en el futuro!

Comer los alimentos correctos y la cantidad correcta es una elección que hacemos cada día. Junto con el ejercicio y la cantidad adecuada de descanso, aquello con lo que alimentamos a nuestros cuerpos es muy importante para mantenernos saludables. Cuando hacemos estas prácticas parte de nuestro plan diario, se hace posible que estemos saludables y continuemos haciendo la obra que Dios nos ha encomendado hacer.

*Notas*

## DISCUTAN

- Lidere a los niños en una discusión sobre por qué Dios dice que fuimos formidable y maravillosamente creados.
- Lidere a los niños en una discusión sobre por qué Dios coloca un don especial dentro de cada persona.
- Lidere a los niños en una discusión sobre por qué Dios quiere que cuidemos nuestros cuerpos.
- Lidere a los niños en una discusión sobre cómo la Biblia puede guiarnos para saber cómo mantener nuestros cuerpos saludables.
- Lidere a los niños en una discusión sobre cómo orar por nosotros mismos puede ayudarnos a mantener nuestros cuerpos saludables.
- Lidere a los niños en una discusión sobre su responsabilidad de aprender sobre las tablas nutricionales de los alimentos.
- Lidere a los niños en una discusión sobre otras cosas que necesitan para mantener sus cuerpos saludables.
- Lidere a los niños en una discusión sobre los alimentos que Dios dice que nos ha dado para nutrirnos.
- Lidere a los niños en una discusión sobre el diagrama “Elijo Mi Plato”.
- Lidere a los niños en una discusión sobre algunas de las elecciones alimenticias no tan saludables que deben comerse con moderación.



# Actividades

Las actividades son apropiadas para la edad. Una está enfocada para edades de 4-11, y la segunda para niños mayores con edades de 12-16.

## EDADES 4-11

### Materiales

Lápices o marcadores

Un modelo de “Mi Plato” en blanco (En la parte de abajo del modelo de Mi Plato hay un espacio para escribir un plan de ejercicios y un plan de sueño.)

### Haga que los niños miren YouTube:

<https://youtu.be/9Fr1iDqemjY>

(Si no es posible, hacer la actividad sin video.)

### Desarrollando un Plan de Acción para una Vida Saludable

- Haga que los niños llenen el modelo “¿Qué hay en Mi Plato?” escribiendo los alimentos que ellos elegirían para cada sección. (Si los niños no pueden escribir, pueden hacer dibujos).
- Luego, haga que los niños escriban un plan con los ejercicios que pueden hacer cada día.
- Haga que los niños calculen a qué hora deberían ir a dormir para tener las horas de sueño necesarias.
- Finalmente, pida a los niños que compartan su “Plan de Acción.”

*Notas*

## **EDADES 12-16**

### **Materiales**

Lápices o marcadores

Un modelo de “Mi Plato” en blanco (En la parte de abajo del modelo de Mi Planto hay un espacio para escribir un plan de ejercicios y un plan de sueño.)

### **Haga que los niños miren YouTube:**

<https://youtu.be/IQRT3DkTB1w>

(Si no es posible, hacer la actividad sin video.)

### **Desarrollando un Plan de Acción para una Vida Saludable**

- Haga que los jovencitos llenen el modelo “¿Qué hay en Mi Plato?” escribiendo los alimentos que ellos elegirían para cada sección.
- Luego, haga que los jovencitos escriban un plan con los ejercicios que pueden hacer cada día.
- Haga que los jovencitos calculen a qué hora deberían ir a la dormir para tener las horas de sueño necesarias.
- Finalmente, pida a los jovencitos que compartan su “Plan de Acción.”



### PREGUNTA DE DESAFÍO

¿ESTOY HACIENDO LO QUE DEBIERA  
PARA MANTENER MI CUERPO SANO?

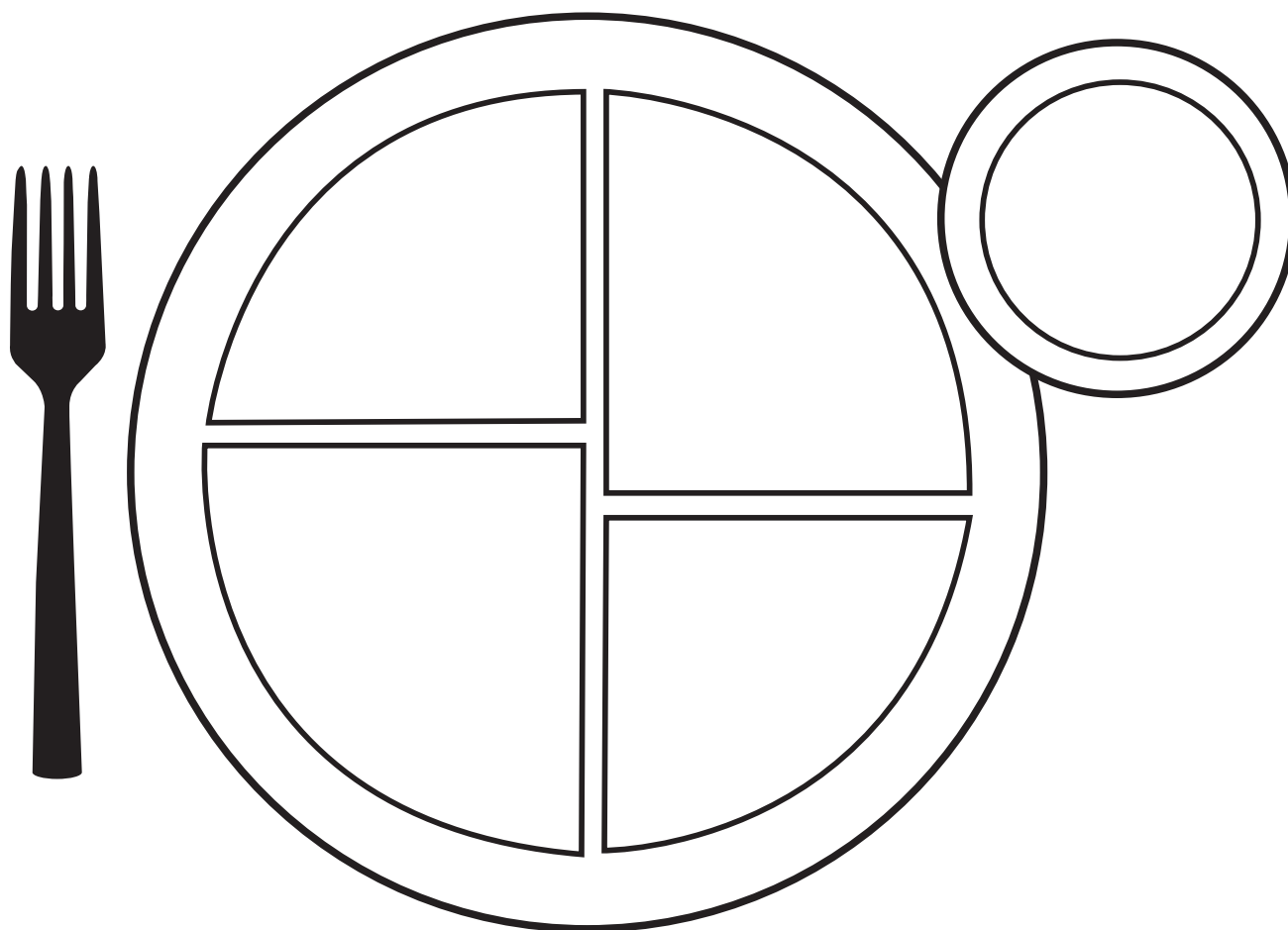
### COMPROMISO DE DESAFÍO

¿QUÉ ESTÁS DISPUESTO(A) A HACER  
PARA TRABAJAR EN LA PREGUNTA  
DE DESAFÍO DE ESTA SEMANA?



**AFIRMACIÓN** *Haga que los niños repitan:*

*¡Yo mantengo mi cuerpo  
sano para poder hacer  
las cosas que Dios quiere  
que haga!*



**¿Qué ejercicio harás cada día?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿A qué hora deberías ir a la cama para tener la cantidad de sueño que necesitas?**

---

---