

PN-000-10, CCNE: La dieta y salud de la mujer – Cómo sentirse de maravilla después del parto

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: CCNE: La dieta y salud de la mujer – Cómo sentirse de maravilla después del parto

Developed by: State agency

Date Developed: 11/2011

Approved by: State WIC NE staff

NE Code: PN-000-10

Class Description: This lesson focuses on a healthy diet choices as weight loss and weight maintenance strategies in the postpartum period and beyond. It includes a discussion activity, an evaluation activity called “Anna’s Choice”, and a handout with quick, healthy meal ideas.

Target Audience: Breastfeeding, or postpartum mothers; mothers with children of any age.

Type of Learning Activities: Discussion, group activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: PN-000-10, CCNE: La dieta y salud de la mujer – Cómo sentirse de maravilla después del parto

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none">• Expresarán la filosofía de que las decisiones a favor de una dieta saludable a largo plazo son una estrategia clave para bajar de peso y mantener un peso sano en cualquier etapa de la vida.• Propondrán 2 alternativas saludables para 2 decisiones sobre la dieta que no son saludables.• Escribirán una idea para una comida saludable que se puede preparar rápidamente.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. En cualquier momento durante la vida de una mujer, pero especialmente durante las primeras 6 semanas después de dar a luz, las mamás necesitan alimentos saludables y bastantes líquidos para ayudarles a mantener un peso saludable. Llevar una dieta extrema no es una buena manera de bajar de peso en ningún momento de la vida de una mujer.2. Tomar decisiones saludables sobre la dieta todos los días es parte de una estrategia de control de peso a largo plazo. Tener a la mano algunas ideas para comidas rápidas puede facilitar el control de peso para toda la familia.3. Después del parto, la mayoría de las mujeres quiere volver al peso que tenía antes del embarazo. La cantidad de peso que baja cada mujer varía, y la meta debe ser bajar de peso gradualmente (de 1 a 2 libras por semana). Al llevar una dieta saludable y hacer actividad física, mucho del peso que aumentó durante el embarazo desaparecerá naturalmente durante el primer año después del parto.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<p>Markers Flipchart or magnetic board Envelopes Scissors 3" x 5" Post-it notes Pens or pencils for everyone</p>

	<p>Handout: Comidas para calentar y comer (Activity #1, attached)</p> <p>Handout: “La decisión de Ana” (Activity #2, attached)</p> <p>See “Preparation” below.</p>
<p>Resources – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dietary Guidelines for Americans, 2010, www.dietaryguidelines.gov • For information on the importance of integrating physical activity with a healthy diet to maintain a healthy weight, see the CCNE lesson, PN-000-08, CCNE: Get Your Groove on, Mama!
<p>Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>This lesson should be taught in the classroom with participants seated in a circle or semi-circle so that they can have a discussion. For the hands-on activity, be sure the participants can get into groups easily. Remember to make room for strollers or baby car seats.</p> <p>Preparation for Activity #2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Make copies of the attached sheet “La decisión de Ana.” 2. Cut out the phrases on the sheet into strips (use the dotted lines as guides). Fold each phrase strip so that it looks like the fortune in a fortune cookie. 3. Put four healthy and four unhealthy choices into an envelope. 4. Each group (of 2-3 participants) will get one envelope containing 8 strips . <p>Note: If you have a large class, you can use the same phrases with more than one group. A key to La decisión de Ana is provided for WIC staff.</p>

Part 2: Session Outline

Lesson: PN-000-10, CCNE: La dieta y salud de la mujer – Cómo sentirse de maravilla después del parto

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>Introduce yourself and invite the participants to introduce themselves (and their family) after they've made themselves comfortable.</p> <p>Say something like, "Hoy vamos a hablar de cómo bajar de peso y controlar el peso con una dieta saludable. ¿Hay alguien aquí hoy que ha pensado últimamente en bajar de peso?"</p>
<p>Icebreaker: Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Say something like, "Una nueva dieta 'milagrosa' aparece cada año en las noticias o las revistas - quizás hayan leído de alguna dieta usada por una actriz famosa. ¿Cuál fue la dieta más extraña de la cual han leído o sabido para bajar de peso?"</p> <p>Possible answers include:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No carbs diet - Grape diet - Carrot diet
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p>Activity #1: Discussion</p> <p>Say something like, "Si alguna vez intentaron bajar de peso con una de esas dietas, sabrán que las dietas 'milagrosas' no funcionan a largo plazo. Hoy hablaremos de unas decisiones saludables que puedan tomar sobre la dieta para ayudarles a bajar de peso de manera saludable y sencilla y a controlar el peso después.</p> <p>No se olviden que la actividad física es muy importante, también. Les ayuda a ustedes y a sus familias a mantenerse sanos [mention Get Your Groove On, Mama (A moverte con ritmo, mamá) DVD, if you think it's appropriate]. <u>Pero hoy, nos vamos a concentrar en los cambios que ustedes pueden hacer en su dieta.</u> Mantener un peso saludable a largo plazo significa empezar poco a poco, perdiendo entre 1 y 2 libras por semana, y hacer pequeños cambios y tomar decisiones saludables todos los días. Y toda la familia puede participar, ¡no solo las mamás!"</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>[If there are postpartum participants in the group, address the following:</i></p> <p>“Para las nuevas mamás del grupo que están tratando de volver a su peso antes del embarazo: recuerde que la cantidad de peso que pierde durante las primeras 6 semanas después del parto depende de muchas cosas. No solo refleja la cantidad de comida que come. La pérdida de peso después del parto varía de una mujer a otra. Algunas de ustedes lo perderán rápidamente, otras no tanto. Durante las primeras 6 semanas, necesitan alimentos saludables y bastantes líquidos para ayudarles a recuperar las fuerzas después de tener un bebé. No es el momento de seguir una dieta extrema o ‘milagrosa’. Necesitan suficiente energía para cuidar al bebé. Además, deben consultar con el doctor antes de empezar cualquier actividad física”].</p> <p>Suggested Discussion Questions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Para las que se han esforzado para bajar de peso, o después del embarazo o en general, ¿qué están haciendo?” Possible answers include: <ul style="list-style-type: none"> – aumentar la actividad física – reducir el consumo de refrescos – comer menos alimentos endulzados o de alto contenido de grasa <p><i>Affirm the healthy choices participants are making.</i></p> 2. “¿Qué otras cosas han afectado su intento de bajar de peso o de tomar decisiones saludables?” Possible answers include: <ul style="list-style-type: none"> – Tiempo – dinero para opciones saludables – comidas en la escuela o el trabajo – comidas en restaurantes – falta de habilidades de cocina <p>“Para muchas mamás, el tiempo es un gran problema al tratar de preparar comidas o bocadillos saludables para ellas o la familia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Platíquenme un poco sobre cómo el tiempo ha afectado lo que comen ustedes o su familia. <p>Para ayudarles, tenemos una pequeña hoja informativa con 6 ideas para ‘Comidas para calentar y comer’. Son opciones saludables para las mamás que necesitan hacer una comida rápida para sí mismas y sus familias. Bajar de peso y luego mantener un peso sano se trata de preparación y planeación, algo que hay que practicar”.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>Activity #2: Anna’s Choice</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide the class into small groups of two or three clients. A small class may have only one group. 2. Pass out one prepared envelope to each group. <p>Say something like, “Cada grupo va a ayudar a su amiga Ana, que acaba de tener un bebé y quiere regresar a un peso sano. Ella hace cada una de las cosas que están en el sobre. Al leer cada decisión de Ana, decida si ella está haciendo algo saludable. Si es así, piensen en cómo felicitarla. Si no es así, sugieran algunas alternativas saludables para ella”.</p> <p>Suggested Discussion Questions:</p> <p>Divide the flip chart or magnetic board into two columns. Put the unhealthy choices into the first column and list the healthy alternative in the second column. Each group’s suggestions will be part of the class evaluation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué decisiones sobre la dieta tomó Ana que el grupo no creía que eran saludables? 2. Díganos algunas de las opciones saludables que sugirieron para Ana. 3. Mirando la lista de opciones para una dieta saludable, ¿cuál les parece la más difícil? ¿Qué haría para que fuera más fácil para usted y su familia?
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>After the groups are finished, give everyone two large yellow post-it note and a pen.</p> <p>Say something like, “Ahora quiero que cada una escriba 2 opciones para una dieta saludable de que hemos hablado hoy y que piensa probar la semana que viene. Puede mirar la columna de opciones para una dieta saludable o la hoja informativa de ‘Comidas para calentar y comer’ para buscar ideas”.</p> <p>“Después de terminar de escribirlas, levante la que sabe que podría hacer esta tarde o mañana, y luego lleve la otra a casa y colóquela en un lugar donde la vea a menudo, como el refrigerador o el espejo del baño”.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>Client Evaluation Surveys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period for this lesson: [February, 2012] – [April, 2012] <p>During the evaluation period, <i>please collect at least 30</i> new lesson evaluations from clients.</p>
<p>Personal Review of Session (afterward): Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p>What went well? What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p>Supplemental Information – Describe any attachments and include any other needed information.</p>	

La decisión de Ana

Ana siempre come papitas cuando ve televisión.

La familia de Ana cena mirando televisión por la noche.

La familia de Ana va a un buffet libre todos los domingos.

Ana toma 3 vasos de té no endulzado todos los días.

Ana desayuna panecillos con salsa blanca casi todos los días.

Ana usualmente almuerza hamburguesa, papas fritas y un refresco.

Ana usa un poco menos aderezo en sus ensaladas.

Ana come galletas dulces con los niños todos los días después de salir de la escuela.

Ana lleva manzanas y queso bajo en grasa cuando va al parque con la familia.

Ana va con sus amigas a la plazoleta del centro comercial para comprar pizza, refrescos gaseosos y helados.

Ana lleva al trabajo trozos de zanahoria como bocadillo.

Ana sabe que echó a perder la dieta por comerse unas papas fritas, así que se come 2 donas.

Ana no desayuna para ahorrar calorías.

Ana no tiene tiempo para preparar la comida, y por eso compra unos camarones fritos de un restaurante de comida rápida para la cena.

Ana va de compras cuando tiene hambre.

La decisión de Ana

Ana le pide a la familia que le ayude a preparar las comidas más a menudo.

Ana come pollo frito, panecillos y ensalada de repollo 2 veces por semana.

Ana aprendió a reducir la grasa en su receta para enchiladas.

Ana come pastel para el cumpleaños de su hijo, pero sabe que no lo hace todos los días.

Ana prepara los sándwiches con mayonesa.

Ana fríe casi todas las carnes que prepara.

Ana usa manteca para cocinar.

Ana usa salsa como el aderezo para la papa al horno.

Ana compra leche entera en la tienda.

Ana tiene un bocadillo saludable a la mano mientras alimenta al bebé.

La decisión de Ana – Staff Guide (Spanish)

Ana siempre come papitas cuando ve televisión.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
La familia de Ana cena mirando televisión por la noche.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
La familia de Ana va a un buffet libre todos los domingos.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana toma 3 vasos de té no endulzado todos los días.	Es una decisión saludable.
Ana desayuna panecillos con salsa blanca casi todos los días.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana usualmente almuerza hamburguesa, papas fritas y un refresco.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana usa menos aderezo en sus ensaladas.	Es una decisión saludable.
Ana come galletas dulces con los niños todos los días después de salir de la escuela.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana lleva manzanas y queso bajo en grasa cuando va al parque con la familia.	Es una decisión saludable.
Ana va con sus amigas a la plazoleta del centro comercial para comprar pizza, refrescos gaseosos y helados.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana lleva al trabajo trozos de zanahoria como bocadillo.	Es una decisión saludable.
Ana sabe que echó a perder la dieta por comerse unas papas fritas, así que se come 2 donas.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana no desayuna para ahorrar calorías.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana no tiene tiempo para preparar la comida, y por eso compra unos camarones fritos de un restaurante de comida rápida para la cena.	Ayude a Ana a escoger otra opción.

La decisión de Ana – Staff Guide (Spanish)

Ana va de compras cuando tiene hambre.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana le pide a la familia que le ayude a preparar las comidas más a menudo.	Es una decisión saludable.
Ana come pollo frito, panecillos y ensalada de repollo 2 veces por semana.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana aprendió a reducir la grasa en su receta para enchiladas.	Es una decisión saludable.
Ana come pastel para el cumpleaños de su hijo, pero sabe que no lo hace todos los días.	Es una decisión saludable.
Ana prepara los sándwiches con mayonesa.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana fríe casi todas las carnes que prepara.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana usa grasa de cerdo para cocinar.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana usa salsa como el aderezo para la papa al horno.	Es una decisión saludable.
Ana compra leche entera en la tienda.	Ayude a Ana a escoger otra opción.
Ana tiene un bocadillo saludable a la mano mientras alimenta al bebé.	Es una decisión saludable.

Comidas para calentar y comer

Estas son 6 maneras rápidas de preparar una comida saludable.
¡Son muy buenas para aumentar la energía de las mamás ocupadas!

Quesadillas

Coloque rebanadas de queso en la mitad de una tortilla de maíz o trigo integral. Agregue salsa encima del queso o rebanadas delgadas de ajo crudo. Para más proteína, añada pedazos de pollo de las sobras. Después de rellenarla, doble la tortilla por la mitad para tapar el queso. Caliente en el microondas u horno hasta que el queso se derrita.

La quesadilla va bien con un vaso de jugo.

Sándwich de bagel caliente

Mezcle una lata pequeña (6 onzas) de atún empacado en agua con 1 a 2 cucharadas de mayonesa. Ponga la mitad de un bagel en un plato. Coloque la mezcla de atún sobre el bagel. Tape con una rebanada delgada de queso. Caliente debajo de la parrilla o en el microondas hasta que se derrita el queso.

Guarde el atún que sobró para el día siguiente.

Para una comida completa, caliente verduras congeladas y tome un vaso de leche bajo en grasa con el sándwich de bagel caliente.

Huevos revueltos y más

Bata 1 o 2 huevos en un tazón con 1 cucharada de agua. Caliente 1 cucharadita de aceite en un sartén. Cocine los huevos revueltos en el sartén. Revuelva a menudo. A medida que cuajen, agregue 1/4 taza de verduras de las sobras o verduras frescas picadas. Pruebe con agregar 1/4 taza de arroz de las sobras o una rebanada de queso para añadir más sabor. Revuelva hasta que estén hechos. Agregue salsa encima si quiere que sean algo picantes.

Coma los huevos acompañados con un vaso de leche baja en grasa.

Envueltos de chiles, queso y frijoles

Escorra una lata de frijoles rojos de 15.5 onzas. Póngalos en una cazuela. Añada una lata de tomates con chiles de 14.5 onzas y una lata de chiles verdes de 7 onzas. Revuélvalos. Coloque encima queso bajo en grasa, rallado o en rebanadas delgadas. Caliente en el microondas u horno hasta que el queso se derrita. Coloque encima de tortillas de maíz o trigo integral. Enróllelas y coma.

Coma el taco acompañado con fruta y un vaso de leche baja en grasa.

Papas rápidas al horno

Use el microondas para cocinar una papa. Primero, lave la papa. Luego, cocínela hasta que esté blandita al clavarla con un tenedor. El tiempo necesario varía según el tamaño de la papa.

Corte la papa cocida a lo largo y ábrala. Coloque encima verduras de las sobras, como brócoli o zanahorias. Ponga 2 rebanadas de queso bajo en grasa encima de las verduras y vuelva a calentar en el microondas hasta que el queso se derrita. Cómala así, o agregue salsa encima.

Acompañe la papa con un vaso de jugo. La cáscara de la papa es una buena fuente de hierro. Los jugos con vitamina C ayudan a absorber el hierro.

Sopa rápida con un sándwich

Coloque en una olla una lata de tomates de sabor italiano de 14.5 onzas y una lata de elote entero de 15 onzas. Caliente a fuego medio.

Haga un sándwich con queso rebanado y dos pedazos de pan. Caliente en el microondas u horno hasta que el queso se derrita.

Coma un tazón del elote y tomate con el sándwich. Añada un vaso de jugo de WIC para más sabor.