

Caso #1

Patricia.

De 27 años de edad.

Ama de casa.

Casada, con dos hijos.

Patricia es Hispana y nació en Méjico.



Le gusta las comidas fáciles de preparar.

Le gusta un desayuno fuerte, un almuerzo ligero y una cena fuerte junto a su familia.

Alimentos que le gustan a Patricia

Arroz

Productos lácteos

Cereales fríos

Espinaca

Tortillas

Alimentos que no le gustan a Patricia

Jugo de naranja

La mayoría de los vegetales

Pollo

El pan

Frijoles y guisantes secos

Caso #2

Ana.

De 16 años de edad.

Ana está en la escuela secundaria.

Ana está involucrada con muchos grupos y actividades en su escuela.

La mayoría de las veces Ana no desayuna, almuerza en la escuela y cena en casa con sus padres.



Alimentos que le gustan a Ana

Comida rápida

Las ensaladas

Los postres

Avena

Pan y galletas

Alimentos que no le gustan a Ana

Naranjas

Jugos naturales

Pasta

Arroz

Frijoles y guisantes secos

Caso #3

Jennifer.

Tiene 22 años y es una madre soltera.

La bebé de Jennifer se llama Angela y sufre de un caso leve de malformación del tubo neural llamado “espina bífida”.



Jennifer vive con sus padres porque es muy difícil y costoso poder cuidar a Angela.

Jennifer tiene un trabajo a tiempo parcial, ayuda a su mamá con las tareas de la casa y cuida a su hija Angela.

Alimentos que le gustan a Jennifer

Pizza

Hamburguesas

Papas fritas

El pollo

La pasta

Alimento que no le gustan a Jennifer

Jugo de naranja

Muchos de los vegetales

La mayoría de las frutas

Frijoles y guisantes secos

Las carnes rojas, pollo

Caso #4

Diana.

Tiene 20 años.

Diana va a la universidad estatal.



Diana vive en un apartamento con sus amigas.

Planea ir a la escuela de leyes.

Diana tiene novio fijo. Están haciendo planes de casarse después de que Diana termine sus estudios de abogada.

Alimentos que le gustan a Diana

Pasta

Arroz

Pollo

Jugo de naranja

Tortillas

Alimentos que no le gustan a Diana

Lentejas

Cerdo

Cereales de desayuno

Fresas

Brécol

Caso #5

Cristina.

Tiene 30 años.

Cristina es maestra de escuela.

Intenta tener hábitos saludables.



Disfruta cocinando comidas vegetarianas.

Ella y su esposo están planeando tener niños en los próximos dos años.

Alimentos que le gustan a Cristina

La mayoría de los vegetales

Las papas

Las frutas frescas

El arroz

Frijoles y guisantes secos, lentejas

Alimentos que no le gustan a Cristina

El pollo

Las carnes rojas, cerdo

El marisco

Comida rápida

Los “Chips”

Situaciones Reales: Preguntas

1. Basado en las comidas que les gusta, puntúe la ingesta de ácido fólico (bajo, medio, alto) y diga por qué.
2. ¿Qué podrías sugerirle a esta persona para ayudarla a ella y a su familia a consumir más ácido fólico?

Estrategia de compra:

Planificación de comidas:

3. ¿Qué más podría hacer ella para consumir más ácido fólico?
4. ¿Qué factores podrían impedir que ella cambiara sus hábitos de comida?
5. ¿Qué consejo le podrías dar para ayudarla a ella y a su familia?