

# 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?