



Nombre del Taller: Fat Attack™ Comida Rápida

Objetivo

Crear conciencia sobre el crecimiento de los problemas de salud por el consumo de grasas no saludables mientras sugiere alternativas que pueden ser parte de una dieta balanceada.

Edades: 10 años en adelante

Precio: \$0

Disponibilidad: Lunes – Sábado

Tiempo que Dura el Taller: 20 minutos

Numero de participantes recomendados: 10 – 30

Descripción del Taller

Las grasas saludables son una parte esencial de la salud porque facilitan muchas funciones del cuerpo y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Sin embargo, la grasa es alta en calorías y exceso en el consumo de grasa puede causar la aumentación de peso y obesidad lo cual aumenta los riesgos de salud asociados con enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Los consumidores típicamente consumen mas grasa de lo que creen, especialmente cuando comen comidas procesadas como la comida rápida. Fat Attack™ es un taller divertido e interactivo diseñado para crear conocimiento sobre grasas escondidas y potencialmente dañinas.

Delineación del Taller:

- Los participantes eligen su comida favorita de una variedad de tarjetas con comidas rápidas.
- Los participantes son retados a que adivinen cuanta grasa hay en cada artículo de comida al poner anillos de grasa en el “Medidor-de-Grasa.” ¡Los participantes se asombran con frecuencia al conocer cuanta grasa se esconde en sus comidas rápidas favoritas!
- El presentador guía a los participantes en una conversación sobre opciones de comida más saludables para evitar el consumo excesivo de grasas no saludables.

Solicite un Taller:

Para obtener más información sobre este taller o para solicitar un taller, contacte a Elvin Melendez al emelendez@chnct.org o 203.949.4080.



Fat Attack is an initiative of the HUSKY Health program.

