

TALLER PARA PADRES DE HRL: TEMPORADA DE GRIPE Y RESFRIADOS COMUNES

Creador Del Taller:
Children's Health Fund

Descripción Del Taller:
Este taller les dará información a los padres sobre el resfriado común y la gripe.

Puntos Principales (conocimientos para impartir):

1. Conocer las causas.
2. Saber cuándo quedarse en casa.
3. Herramientas para la prevención.

Durante el Taller:

1. Los padres podrán identificar las causas, los síntomas y los métodos de prevención.
2. Los padres aprenderán la verdad sobre las vacunas.

A largo Plazo:

1. Los padres se asegurarán de que sus hijos estén inmunizados.
2. Los padres ayudarán a sus hijos a desarrollar hábitos para prevenir el resfriado y la gripe.

Materiales:

1. Presentación.
2. Encuesta para después del taller
3. Folleto sobre inmunización (0-6 años, 7-18 años)

Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Materiales necesarios
5 minutos	Encuestas para antes del taller	Entregue las encuestas. Antes de entregar las encuestas, numérelas (en la esquina derecha de arriba). Pídales a los participantes que llenen la parte de adelante (el lado que dice antes). Después, dígalas a los participantes que conserven la encuesta hasta el final de la presentación.	Encuestas para antes del taller
1 minuto	Diapositiva 1	Presente el tema.	
2 minutos	Diapositiva 2	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
1 minuto	Diapositiva 5	Lea la pregunta. Deje que el público responda. Haga clic para que aparezca la respuesta.	
1 minuto	Diapositiva 10	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
1 minuto	Diapositiva 12	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
3 minutos	Diapositiva 18	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con	

		la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
1 minutos	Diapositiva 21	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
5 minutos	Diapositiva 27 Folleto de repaso	Mencione que otra forma de ayudar a su hijo a no enfermarse es asegurarse de que tenga todas las vacunas al día. Después entregue el cronograma de vacunación y revíselo con los padres para que entiendan cómo hay que leerlo.	
3 minutos	Resumen + Repaso de los puntos principales	Breve repaso de la plática.	
4 minutos	Entregue las encuestas para después del taller	Pídales a los participantes que llenen la parte de atrás de la encuesta que recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	Encuestas para después del taller



healthy
AND READY TO
learn

**Children's
Health Fund**

Temporada de gripe y resfriados comunes

Taller de padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

Notas para el facilitador: Presente el tema. “Hoy platicaremos sobre la temporada de gripe y las formas en las que puede ayudar a sus hijos a que no se enfermen”.

Nota: Si la diapositiva no tiene una nota para el facilitador, lea la información de la diapositiva. Siéntase libre de agregar información, si lo desea.

Pregunta para pensar

¿Cuál es **una forma** en la que los niños pueden contagiarse de la gripe o un resfriado común?



Notas para el facilitador:

Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Fuente de la imagen:

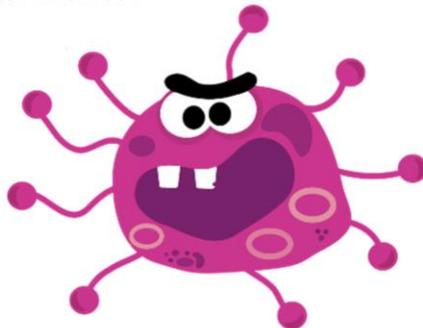
<https://pixabay.com/en/photos/sick/>

Aprendizajes del día

- **Conocer las señales.** Saber cómo reconocer la gripe y el resfriado común.
- **Detener el contagio.** Conocer las causas comunes de la gripe y del resfriado común, y cómo puede frenar el contagio.
- **Combatir la gripe.** Aprender a no enfermarse durante la temporada de gripe.

Causas

Que son gérmenes?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados



Notas para el facilitador: “Hay muchos tipos diferentes de gérmenes. Algunos gérmenes son virus, y los diferentes virus causan diferentes enfermedades. Por ejemplo, algunos virus causan problemas como la diarrea. Otros virus causan enfermedades como el resfriado común. Platicaremos sobre los virus que causan el resfriado y la gripe hoy en día”.

Fuente de la imagen: https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/11/25/germ-158107_960_720.png

Causas del resfriado común



Notas para el facilitador: “El resfriado común es una enfermedad causada por virus. Estos virus se propagan a través de las gotitas que se diseminan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla. Tocar a una persona u objeto que tiene el virus del resfriado y después tocarse la cara también puede contagiar el resfriado común”.

Reference: <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html>

Image source: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/12/17/10/27/virus-1913183_960_720.jpg

Causas del resfriado común

Verdadero o falso

Tener frío o estar mojado **puede causar** el resfriado

False

Fuente: <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/understanding-common-cold-basics>

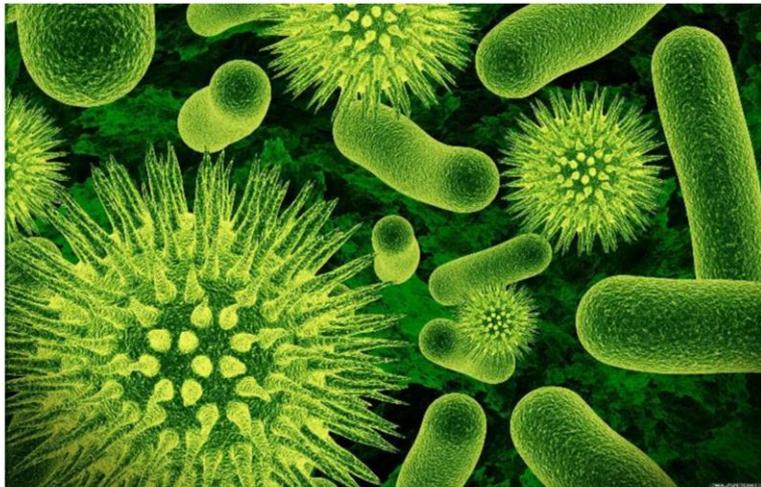
Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

6

Notas para el facilitador: Lea la afirmación. Deje que el público responda. Haga clic para que aparezca la respuesta. “El resfriado común es causado por un virus, no por tener frío o estar mojado. Estos virus son más comunes cuando el clima es frío, por eso hay más probabilidades de contagiárselos durante el invierno, pero no se relacionan con tener frío”.

References: <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html>

Causas de la gripe



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

7

Notas para el facilitador: “La gripe es causada por un tipo de virus diferente, llamado influenza. Se contagia en formas similares al resfriado común. Platicaremos sobre ello en las próximas dispositivas”.

Fuente de imagen: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a7/Cellular-virus-wallpaper.jpg>

¿Cómo se contagian de la gripe los niños?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

8

Notas para el facilitador: “La mayoría de las veces, la gripe se contagia a través de las gotitas que se diseminan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla. También se puede contagiar al tocar a personas u objetos que tienen los gérmenes y después tocarse los ojos, la nariz o la boca. La gente que tiene el virus de la gripe puede contagiarlo a otras personas *antes* de tener los síntomas o de saber que están enfermos”.

Haga clic para que aparezca cada foto. A medida que aparecen las fotos, descríbalas... “Jugar afuera, tocar barandales, tocar manijas y tocar teclados de computadoras llevan a...” (haga clic para que aparezca la flecha).

References:

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/17/04/13/children-playing-2411122_960_720.jpg

<https://media.defense.gov/2010/Jun/14/2000352201/-1/-1/0/100611-F-1124Q-128.JPG>

<http://www.e-administration-collectivites.fr/wp-content/uploads/2014/07/Capture-d%E2%80%99C3%A9cran-2014-07-29-%C3%A0-09.36.13-300x186.png>

https://c1.staticflickr.com/4/3935/15475728248_237324c26b_b.jpg

¿Cómo se contagian de la gripe los niños?



Fuente: <http://www.publicdomainpictures.net/pictures/170000/veika/immunabwehr.jpg>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

9

Notas para el facilitador: “tener gérmenes en las manos y después...” (haga clic para que aparezca la flecha).

¿Cómo se contagian de la gripe los niños?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

10

Notas para el facilitador: “estos gérmenes suelen entrar al cuerpo de un niño cuando el niño se pone los dedos en la boca, come con las manos, se frota los ojos o se muerde las uñas. La gripe puede pasarse de una persona a otra directamente o tocando objetos que tienen virus”.

Fuente de Imagen

<https://pixnio.com/free-images/people/children-kids/boy-holding-a-slice-of-cantaloupe-with-both-his-hands-up-to-his-mouth.jpg>

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/06/23/08/54/child-818434_960_720.jpg

Síntomas



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

healthy
AND READY TO
learn
Children's
Health Fund

11

Notas para el facilitador: “Estamos expuestos a muchos tipos diferentes de gérmenes todos los días, incluidos los virus. A veces, los gérmenes que nos pasan otras personas nos hacen enfermar. Cuando nos enfermamos, nuestro cuerpo reacciona. Platicaremos sobre las diferentes formas en que reacciona nuestro cuerpo a los virus del resfriado y al virus de la gripe”.

Fuente de la imagen:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/93/Gnome-face-sick.svg/600px-Gnome-face-sick.svg.png>

Síntomas del resfriado común



Notas para el facilitador: (Describa las imágenes a medida que aparezcan. Haga clic para que aparezca cada imagen). “Si su hijo está expuesto al virus del resfriado y se resfría, puede tener dolor de garganta, fatiga o cansancio, tos, estornudos, falta de aire o fiebre leve. Estos síntomas desaparecerán solos, sin medicación como antibióticos”.

Fuentes de las imágenes:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/US_Navy_040113-N-](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/US_Navy_040113-N-4614W-)

[005_Capt._Wan_Mun_Chin_examines_a_patient_suffering_from_a_sore_throat_and_high_fever.jpg/320px-US_Navy_040113-N-4614W-](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/US_Navy_040113-N-4614W-005_Capt._Wan_Mun_Chin_examines_a_patient_suffering_from_a_sore_throat_and_high_fever.jpg/320px-US_Navy_040113-N-4614W-005_Capt._Wan_Mun_Chin_examines_a_patient_suffering_from_a_sore_throat_and_high_fever.jpg)

[005_Capt._Wan_Mun_Chin_examines_a_patient_suffering_from_a_sore_throat_and_high_fever.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/US_Navy_040113-N-4614W-005_Capt._Wan_Mun_Chin_examines_a_patient_suffering_from_a_sore_throat_and_high_fever.jpg)

https://c1.staticflickr.com/4/3237/2899151607_eb52dab8cf_b.jpg

https://c1.staticflickr.com/3/2660/4121739959_6ce2314a2d_b.jpg

https://c1.staticflickr.com/8/7308/12214427566_660fc2d543_b.jpg

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/31/17/55/thermometer-869392_960_720.jpg

<http://i.huffpost.com/gen/1679709/images/o-CRYING-CHILD-facebook.jpg>

Pregunta para pensar

¿**Cuántos días** suele durar el resfriado común?



Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Imagen: http://i.vimeocdn.com/video/606412082_1280x720.jpg

La mayoría de los resfriados duran entre **7 y 10** días. Si los síntomas duran más, llame al doctor.



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

14

Imagen: https://c1.staticflickr.com/4/3237/2899151607_eb52dab8cf_b.jpg



Facilitator Notes: “The flu is usually much more severe than a common cold. It can cause all the symptoms we just discussed plus a very high fever, sore muscles, a headache, and chills. A person who has the flu will often have a fever over 100 degrees and will feel very sick. The flu symptoms usually start very suddenly. The flu can be especially dangerous for children with asthma or other health problems. If you think your child has the flu, they should see a doctor.”

Image source: https://pixabay.com/p-2115136/?no_redirect

Pregunta para pensar

¿Cuándo **debería** hacer que su hijo no vaya a la escuela?



Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

16

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Fuente de la imagen:

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/09/23/08/17/school-953123_960_720.jpg

¿Su hijo tiene **100 grados o más** de fiebre?

Si la respuesta es **sí**, su hijo debería quedarse en casa.

Fuente: <http://www.healthline.com/health/cold-flu/school-sickdays>
<http://www.nhs.uk/Livewell/Yourchildatschool/Pages/illness.aspx>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

17

¿Su hijo puede **participar** en las actividades de la escuela?

Si la respuesta es **no**, su hijo debería quedarse en casa.

Fuente: <http://www.healthline.com/health/cold-flu/school-sickdays>
<http://www.nhs.uk/Livewell/Yourchildatschool/Pages/illness.aspx>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

18

¿Usted **faltaría al trabajo** si estuviera como su hijo?

Si la respuesta es **sí**, su hijo debería quedarse en casa

Fuente: <http://www.healthline.com/health/cold-flu/school-sickdays>
<http://www.nhs.uk/Livewell/Yourchildatschool/Pages/illness.aspx>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

19

Prevención



Fuente: <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/cold-flu-prevention-tips>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

20

Notas para el facilitador: “Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a luchar contra la propagación de muchos gérmenes diferentes, incluidos los virus que causan el resfriado común y el virus que causa la gripe. Enséñele cómo cubrirse cuando tose, aliéntelo a comer comida saludable (en particular, alimentos con vitamina C, como frutas y vegetales), enséñele a lavarse las manos con jabón, aliéntelo a ser activo y hacer ejercicio, asegúrese de que duerma entre 10 y 11 horas por noche, y aliéntelo a tomar mucha agua”.

Fuente:

<https://media.defense.gov/2013/Feb/14/2000075261/-1/-1/0/121213-F-ZU607-001.JPG>

https://c1.staticflickr.com/2/1505/25864276662_88f1e0153c_b.jpg

https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/16/14/48/boy-991274_960_720.jpg

<https://pixnio.com/free-images/people/children-kids/young-african-american-school-boy-who-was-photographed-during-his-outdoor-physical-education-class.jpg>

https://c2.staticflickr.com/4/3165/2406536796_b6cac7d635_z.jpg?zz=1

Prevención de la gripe



Fuente: <http://www.flu.gov/at-risk/children/index.html>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

21

Notas para el facilitador: “Hay otra forma muy importante en la que puede ayudar a evitar que su hijo se contagie de la gripe, específicamente. Hay que darle la vacuna contra la gripe todos los años. Esta vacuna ayuda a las personas a no enfermarse incluso si están expuestas a la gripe y a combatir el virus de la gripe antes de que las enferme. La vacuna contra la gripe puede darse con una inyección o con un spray nasal”.

Imagen: https://c1.staticflickr.com/6/5599/15242740638_a94d9c7527_b.jpg

Prevención de la gripe

Qué saben los padres:

¿Cuáles son algunos **miedos/mitos** de los padres sobre la vacuna contra la gripe?



Notas para el facilitador: Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.

Imagen: https://c1.staticflickr.com/6/5599/15242740638_a94d9c7527_b.jpg

Prevención de la gripe

Verdadero o falso

“La vacuna contra la gripe hace que uno se enferme”.

Falso

Pero, la vacuna contra la gripe:

- solo protege contra el virus de la gripe, por lo que es posible enfermarse por otros virus
- tarda alrededor de 2 semanas en empezar a funcionar

Fuente: <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

23

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezca la respuesta. “La vacuna contra la gripe no hace que uno se enferme, pero algunas personas sufren algunos efectos secundarios leves, como dolores musculares, enrojecimiento, dolor de cabeza o fiebre leve”. (Haga clic para que aparezca más información).

Prevención de la gripe

Verdadero o falso

“La vacuna contra la gripe se aplica solo una vez en la vida”.

Falso: Todas las personas de 6 meses o más se tienen que aplicar la vacuna contra la gripe todos los años.



Fuente: <http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>
<http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

24

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezca la respuesta. “Las personas necesitan la vacuna contra la gripe todos los años porque el virus de la gripe y la vacuna cambian constantemente. Los niños muy pequeños podrían necesitar recibir 2 inyecciones la primera vez que se les aplica la vacuna contra la gripe”.

Imagen: https://c1.staticflickr.com/6/5599/15242740638_a94d9c7527_b.jpg

Pregunta para pensar:

¿Por qué es importante recibir la **vacuna contra la gripe**?

- Para evitar contagiarse de la gripe, que puede producir una enfermedad muy fuerte
- Para proteger a otras personas que no pueden vacunarse, incluidos los bebés de menos de 6 meses



Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Imagen:https://pixabay.com/p-1816372/?no_redirect

¿Sabía usted?

La vacuna contra la gripe es particularmente **importante** para las personas que tienen asma

Notas para el facilitador: “El asma es una enfermedad que causa inflamación e irritación de los pulmones. La gripe puede empeorar la inflamación de los pulmones. Si una persona con asma se contagia de la gripe, podría tener síntomas de asma más fuertes además de los síntomas de la gripe”.

Fuente: <https://www.cdc.gov/flu/asthma/index.htm>

Pregunta para pensar:

¿Cuál es el mejor momento del año para
vacunarse?



Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

https://c1.staticflickr.com/6/5599/15242740638_a94d9c7527_b.jpg

Prevención de la gripe

Usted y sus hijos tienen que vacunarse **tan pronto como** esté disponible la vacuna en las farmacias.



Notas para el facilitador: “La vacuna suele estar disponible desde octubre”.

Imagen: https://c1.staticflickr.com/6/5599/15242740638_a94d9c7527_b.jpg

Prevención de la gripe

Antes de darse la vacuna contra la gripe, avísele a su doctor si...

- está enfermo.
- tiene alergia al huevo.
- tiene asma.
- alguna vez tuvo una reacción alérgica a la vacuna contra la gripe.



Fuente: <http://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

29

Imagen: https://pixabay.com/p-1816372/?no_redirect

Folleto de repaso

Fuente: <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child.html>

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

30

Notas para el facilitador: Mencione que otra forma de ayudar a su hijo a no enfermarse es asegurarse de que tenga todas las vacunas al día. Después entregue el cronograma de vacunación y revíselo con los padres para que entiendan cómo hay que leerlo.

**¡Recuerde que las vacunas
no son solo para los niños!**

Notas para el facilitador: “Para proteger a su hijo de contagiarse de la gripe, *todos* los que viven en la casa tienen que darse la vacuna contra la gripe. Esta es la mejor forma de asegurarse de que ninguna persona de la casa se contagie del virus de la gripe o se lo pase a otro”.

Aprendizajes del día:

- **Conocer las señales.** Saber cómo reconocer la gripe y el resfriado común.
- **Detener el contagio.** Conocer las causas comunes de la gripe y del resfriado común, y cómo puede frenar el contagio.
- **Combatir la gripe.** Aprender a no enfermarse durante la temporada de gripe.

Notas para el facilitador: Resume los puntos principales de la lección.

¿Preguntas?



¡Gracias!



Si quiere ver otros recursos sobre problemas de visión, audición y salud dental, o quiere obtener información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el [Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn](#).

ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

Saber cómo reconocer la gripe y el resfriado común:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Conocer las causas comunes de la gripe y del resfriado común, y cómo puede frenar el contagio:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Aprender a no enfermarse durante la temporada de gripe:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?

BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE

- ❖ La vacuna contra la gripe es la mejor forma de prevenir la gripe
- ❖ El ejercicio fortalece el sistema inmunológico
- ❖ Lavarse bien las manos quita los gérmenes
- ❖ Dormir mucho ayuda al cuerpo a defenderse de la enfermedad
- ❖ Alimentarse saludablemente le da al cuerpo los nutrientes que necesita para mejorar



SECRETOS PARA EL ÉXITO

Perder muchos días de clases puede hacer que bajen las notas de su hijo. ¡Ir a la escuela todos los días lo ayuda a que le vaya bien!

RINCÓN DE LA COCINA



Sopa de fideos y pollo

Ingredientes:

- 1 lata (46 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 libra de trozos de pollo deshuesados y sin piel, cortados del tamaño de bocados
- 1 1/2 taza de fideos de huevo medianos sin cocer
- 1 taza de zanahoria en rebanadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de apio en rebanadas
- 1 cucharada de eneldo
- Una pizca de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. En una olla grande, a fuego medio-alto, calentar el caldo de pollo, el pollo, los fideos, la zanahoria, la cebolla, el apio, el eneldo y la pimienta hasta que hierva.
2. Bajar el fuego y dejar cocinando a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el pollo y los fideos estén cocidos.