

TALLER

1

# Escoja alimentos saludables y sabrosos



**Consuma una alimentación saludable ▪ Manténgase activo**  
**Talleres comunitarios**



**ODPHP**

Office of Disease Prevention  
and Health Promotion

Consuma una alimentación saludable ·  
Manténgase activo | Taller 1 — Página 1

TALLER

1

# Índice

Guía para el instructor.....	3
Plan de clases del taller.....	5
Folletos.....	14





TALLER

1

# Guía para el instructor

## ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad para hacer y reúna los materiales de la actividad para romper el hielo y de la actividad que eligió.
  - **Actividad para romper el hielo:** platos grandes y pequeños desechables, *pretzels* sin sal, aceite de oliva, una selección de especias (sugerencia: cómprelas en cooperativas de consumo, donde puede comprar pequeñas cantidades por menos dinero), una fuente o bandeja para las especias
  - **Actividad 1:** platos de papel, crayones o marcadores para cada persona
  - **Actividad 2:** azúcar, lata de gaseosa, plato, cucharita
- Haga fotocopia de los folletos (1 por participante):
  1. **Escoja alimentos saludables y sabrosos (2 páginas)**
  2. **Busque a alguien que... (1 página)**
  3. **Consejos para escoger alimentos más saludables (2 páginas)**
  4. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional (1 página)**
  5. **Reduzca el consumo de sodio (sal) (2 páginas)**
  6. **Consuma menos sodio (sal) (1 página)**
  7. **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta (2 páginas)**
  8. **MiPlato 10 consejos: Elija MiPlato (2 páginas)**
  9. **Evaluación del taller (1 página)**





## ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- **Actividad para romper el hielo** (5 minutos) — hágala mientras las personas están ingresando al taller.
- **Introducción** (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller.
  - Revise los objetivos de aprendizaje.
- **Objetivo 1:** Hacer una lista de 5 cambios sencillos que puede hacer para escoger alimentos y bebidas que contengan grasas más saludables, menos sodio y menos azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos).
  - Revise el folleto: *Escoja alimentos saludables y sabrosos*
  - Video: *Lo saludable puede ser sabroso* (2 o 3 minutos)
  - Receso para estiramientos (5 minutos)
  - Revise el folleto: *Busque a alguien que...*
- **Objetivo 2:** Identificar 3 especias, hierbas o condimentos sin sal que le ofrecerán nuevas formas de comer alimentos saludables (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Consejos para escoger alimentos más saludables*
  - Revise el folleto: *Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional*
  - Revise el folleto: *Consuma menos sodio*
  - Revise el folleto: *Reduzca el consumo de sodio (sal)*
  - Actividad (entre 5 y 10 minutos). Nota: Escójala de antemano y reúna los materiales. Si va a realizar la Actividad 1, revise el folleto *10 consejos: Elija MiPlato* durante este tiempo.
- **Objetivo 3:** Modifique recetas y use técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos).
  - Revise el folleto: *Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta* (actividad para hacer en el hogar)
  - Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
  - Revise el folleto *10 consejos MiPlato* (2 minutos)
- **Conclusión y sesión de preguntas y respuestas** (5 minutos)
  - **Recordatorio** de actividades para realizar en casa:
    - Modificar una receta para que contenga menos grasas saturadas y *trans*, sodio y azúcares adicionales.
    - Aumentar la actividad física y reducir la cantidad de tiempo que pasan sentados o frente a una pantalla.
- Pídales a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos).

TALLER

1

# Plan de clases del taller

## ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

### Degustación (5 minutos)

**Degustación de especias, hierbas o condimentos:** Seleccione 2 o 3 especias, como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, condimento para tacos bajo en sodio, comino, curry, semillas de cilantro, mezclas de condimentos sin sal, etc. A medida que las personas ingresan al taller, ofrézcales un *pretzel* sin sal para que lo mojen en una pequeña cantidad de aceite de oliva y luego lo pasen por una especia. Vea si les gusta el sabor y si pueden identificar la especia o el condimento.

**Materiales necesarios:** Platos grandes y pequeños desechables, *pretzels* sin sal, aceite de oliva, una selección de especias (sugerencia: cómprelas en cooperativas de consumo, donde puede comprar pequeñas cantidades por menos dinero), una fuente o bandeja para las especias





## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### TEMAS DE DEBATE

#### Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas saludables y sabrosas.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación respaldan estos mensajes para el consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>.
  - Todo lo que usted come y toma a través del tiempo importa. La combinación correcta puede ayudarlo a ser más saludable ahora y en el futuro. Comience por hacer cambios sencillos para escoger opciones más saludables que le gusten. *Halle el patrón de alimentación*

*adecuado para usted y manténgalo durante toda la vida. Eso significa lo siguiente:*

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Concéntrese en frutas sin procesar y varíe las verduras.
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
- Consuma leche o yogur semidescremado o descremado.
- Varíe las fuentes de proteína que consume habitualmente.
- Coma alimentos y tome bebidas que contengan menos sodio, grasas saturadas y *trans*, y azúcares adicionales.
- La alimentación saludable y la actividad física son los cimientos de una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.



# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Haga una lista de 5 cambios sencillos que puede hacer para escoger alimentos y bebidas que contengan grasas más saludables, menos sodio y menos azúcares adicionales.
- Identifique 3 especias, hierbas o condimentos sin sal que le ofrecerán nuevas formas de comer alimentos saludables.
- Use recetas modificadas y técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales.

## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: Escoja alimentos saludables y sabrosos (entre 5 y 10 minutos)

- Seleccione cortes magros de carne de res o carne magra molida (al 92% o más) y pechuga de pavo o pollo sin piel.
- Compare el contenido de sodio de alimentos tales como sopa, pan y comidas congeladas, y elija los que tengan menos sodio.
- Limite la compra de carnes procesadas, como tocino, salchichas y perros calientes, que tienden a contener más sodio y grasas saturadas.
- Escoja legumbres (como frijoles negros, rojos o carita) o tofu como plato principal o como fuente de proteína en una comida.
- Opte por pescado o mariscos en lugar de carne y aves. Procure comer unas 8 onzas de pescado o mariscos por semana.
- Elija cereales de granos integrales que no tengan escarchado de azúcar ni otros azúcares adicionales; para darles más sabor a los cereales de granos integrales calientes, agrégueles uvas pasas, vainilla o canela.
- Llene la mitad del plato de frutas y verduras (especialmente de las que están llenas de nutrientes y que son rojas, anaranjadas y verdes, así como de legumbres, como frijoles negros, rojos o carita).
- Escoja verduras congeladas sin salsas y verduras enlatadas que contengan poco sodio.
- Además de las frutas frescas, consuma frutas enlatadas, congeladas y secas. Busque frutas enlatadas que contengan la menor cantidad de azúcar adicional.
- Opte por tomar agua, leche descremada o semidescremada, leche de soya enriquecida, jugo de fruta al 100% o jugo de verduras en lugar de gaseosa corriente, bebidas deportivas, bebidas energéticas, refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- En lugar de comer un postre grande, como helado corriente, pastel, torta o galletas, opte por un trozo de fruta fresca o una paleta de pura fruta (100%), o comparta un postre más pequeño con un amigo.



Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados



## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### VIDEO

#### Lo saludable puede ser sabroso (2 o 3 minutos)



Serie completa de talleres en español:  
[health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA-Workshops-Complete-sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA-Workshops-Complete-sp.pdf)



### RECESO PARA ESTIRAMIENTOS

#### Folleto: Busque a alguien que... (5 minutos)

“Busque a alguien que...”: este juego similar al bingo hace énfasis en la combinación ganadora de consumir una alimentación saludable y realizar actividad física, y les permite a los participantes conocerse. Pase la hoja de juego y pídales a los participantes que caminen por el salón y hablen unos con otros para ver qué actividades de un estilo de vida saludable hace cada persona. Luego deben escribir su nombre en las casillas de las actividades que hacen. Según el tamaño del grupo, establezca un límite respecto a la cantidad de casillas que puede firmar la misma persona en la hoja de juegos de un participante (por lo general, solo 2). Dele un premio que fomente la buena salud (una fruta, una botella de agua, una cuerda para saltar, etc.) a la primera persona que llene una hilera firmada. Para que el juego continúe, pídales a los participantes que traten de llenar 2 hileras, una “T” o incluso el cuadro completo. Es conveniente tener varios premios a mano para recompensar a los ganadores.

**Materiales necesarios:** una copia de *Busque a alguien que...* para cada participante, varios premios que fomenten la salud

Busque a alguien que...			
Alimentación saludable la mayor parte del tiempo + actividad física = buena salud			
Consuma comidas caseras la mayoría de las noches	Haya procurado hoy mismo que la mitad del plato tenga frutas y verduras	Juegue al aire libre con sus hijos o nietos	Coma frutas en vez de postre con frecuencia
Prefiera leche o productos lácteos descremados o semidescremados	No tome gaseosas	Prefiera productos de granos integrales si los hay	Haya realizado ejercicio aeróbico 3 veces la semana pasada
Se sienta bien después de hacer ejercicio	Trabaje en la huerta o el jardín	Evite los alimentos salados, como fiambres o perros calientes	Dé una caminata enérgica la mayoría de los días
Evite porciones demasiado grandes	Haya hecho ejercicios, como flexiones y abdominales, la semana pasada	Le gusten las paletas de pura fruta (al 100%)	Lea habitualmente la etiqueta de información nutricional



# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Folletos: Consejos para escoger alimentos más saludables y Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional (5 minutos)

Las recomendaciones sobre alimentación aconsejan adoptar un patrón saludable de alimentación que contenga cantidades bajas de sodio, grasas saturadas y *trans*, y azúcares adicionales.

- Reduzca el consumo diario de **sodio** a menos de 2.300 mg diarios. (Los adultos que tienen hipertensión o prehipertensión se beneficiarían de reducir el consumo de sodio a menos de 1.500 mg diarios).
- **CÓMO:** Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos y escoja la opción que tenga menos sodio.
- Escoja verduras frescas, congeladas (sin salsas ni condimentos) o enlatadas (sin sal adicional), así como aves, pescado y mariscos frescos, carne de cerdo y carne magra de res en vez de carnes y aves procesadas.
- Coma en casa con más frecuencia. Cocine alimentos caseros a partir de ingredientes frescos para controlar el contenido de sodio de las comidas y limite el consumo de salsas, mezclas comerciales y productos "instantáneos" como arroces saborizados, fideos instantáneos y pastas listas para el consumo. Sazone los alimentos con hierbas y especias en vez de sal.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **grasas saturadas**.
  - **CÓMO:** Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos y escoja la opción que contenga menos grasas saturadas y más grasas insaturadas (poliinsaturadas y monoinsaturadas).
  - Elija carnes y aves magras y productos lácteos descremados o semidescremados en lugar de carnes y aves grasosas y productos lácteos de leche entera o al 2%.



- En platos como sándwiches, salteados y recetas a base de arroz opte por más verduras y menos carne, y use poco queso corriente y otros ingredientes que contengan grasas saturadas (o evítelos).
- Mantenga el consumo de **grasas trans** lo más bajo posible.
  - **CÓMO:** Limite los alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados o cuya etiqueta diga que contienen grasas *trans*.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **azúcares adicionales**.
  - **CÓMO:** Tome agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar, como gaseosa corriente, bebidas deportivas y refrescos de frutas.
  - Limite el tamaño de las porciones y coma pocos bocadillos y alimentos dulces que contengan azúcares adicionales, como pasteles, galletas, tortas y helado.
  - Escoja versiones sin dulce o sin azúcar adicional de frutas enlatadas, purés de fruta (por ejemplo, puré de manzana) y yogur.

**Consejos para escoger alimentos más saludables**

Estas alternativas ofrecen ideas nuevas para los alimentos favoritos de toda la vida. No se olvidó de consultar las etiquetas de los alimentos para comparar las calorías, el contenido de grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales de los productos.

Si demuestran cosas:	Evite estas:
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b>	
Leche descremada (desnatada) y semidescremada (1%); leche con bajo contenido de grasa (2%)	Leche entera (completa, regular) y condensada y azucarada
Helado	Helado descreinado, semidescreinado o azucarado (además, azúcar agregado)
Quesos azules	Quesos cremosos descremados y semidescremados
Quesos cremosos	Quesos cremosos descremados
Quesos (cheddar, cottage, Monterey Jack, americano, mozzarella, etc.)	Quesos procesados con pocas calorias, etc.
Requesón (cottage cheese)	Requesón con azúcar descreinado y semidescreinado (1%)
Quesos cremosos de leche entera	Quesos cremosos de leche semidescremada
Quesos para el café (loaf and loaf)	Leche en polvo descremada y semidescremada (1%)
<b>CEREALES, GRANOS Y PASTAS</b>	
Pasta con salsa blanca (alfalfa)	Pasta integral con salsa roja (tomato)
Pasta con salsa de queso	Pasta integral con salsas (tomato)
Pasta o arroz blanco	Pasta o arroz integral
<b>CARNES, PESCADO Y AVES</b>	
Embutidos y fiambres (mortadela, salami, salchicha de lipado, etc.)	Embutidos con bajo contenido de grasa y pocos ingredientes
Tocino o salchicha	Tocino canadiense y jamón magro
Carne molida corriente de res	Carne molida magra de res (en la misma magra al 90% o con 10% de grasa) o carne molida magra de res
Panadillo, caudillo o fide de res	Redondo o lomo de res (sin grasa)
Pescado congelado (atún o salmón)	Pescado y mariscos sin salar (frescos, congelados y enlatados en agua)
Chorizo	Salsichita de pavo o salchicha vegetariana (hecha con soja)

# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: Consuma menos sodio y Reduzca el consumo de sodio (sal) (5 minutos)

- El exceso de sodio puede ser malo para la salud porque puede aumentar la presión arterial.
- La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en alimentos procesados o de restaurantes.
- El consumo promedio de sodio de los estadounidenses a partir de los 2 años es de aproximadamente **3.400 mg** diarios.
- Las recomendaciones de alimentación aconsejan que los niños de más de 14 años y los adultos reduzcan el consumo de sodio a menos de **2.300 mg** diarios. Los niños de menos de 14 años necesitan menos sodio según la edad.

**PAUTAS ALIMENTARIAS 2015-2020 SEGUN EDICION**

### Consuma menos sodio

Otenga información sobre el sodio y la sal en los Pautas Alimentarias para los Estadounidenses. Limitar el consumo de sodio —contenido menos fuera de casa y tomando decisiones más sensatas al hacer el mercado— puede ser beneficioso para la salud.

**Recomendaciones clave sobre el sodio**

**¿Qué es el sodio?**  
El sodio es un mineral. La mayor parte del sal. Todos necesitamos un poco de sodio en el cuerpo. Comer demasiado sodio puede causar una presión arterial alta puede aumentar el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

**¿Qué alimentos son ricos en sodio?**  
Siempre que usted agrega sal a los alimentos, los Pautas Alimentarias recomiendan comerlos sin sal. Los fabricantes que preparan alimentos procesados utilizan para agregar sabor, color, carne, y humedad de ciertos alimentos. Por eso el alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio. El procesamiento, hecho los alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio. El procesamiento, hecho los alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio.

**¿Qué alimentos son ricos en sodio?**  
Siempre que usted agrega sal a los alimentos, los Pautas Alimentarias recomiendan comerlos sin sal. Los fabricantes que preparan alimentos procesados utilizan para agregar sabor, color, carne, y humedad de ciertos alimentos. Por eso el alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio. El procesamiento, hecho los alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio.

**Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados que contienen mucho sodio.**

**Como más alimentos caseros, en los que podrá controlar mejor el contenido de sodio, y use al menos que contengan poca sal o nada de sal cuando cocine o prepare alimentos.**

**Cuando coma en restaurantes, pida que no le agreguen sal a la comida o pida platos con bajo contenido de sodio, si los hay.**

**Consuma menos sodio (sal)**

- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos que contengan menos sodio.
- Cuando compre alimentos enlatados, seleccione aquellos que en la etiqueta indiquen "contenido reducido de sodio" (reduced sodium), "bajo contenido de sodio" (low sodium) o "sin sal adicional" (no salt added). Espárgue los alimentos enlatados corrientes para retirar parte del sodio.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio en los alimentos. Si gusto por la sal cambie con el tiempo.

**CONSEJOS PARA USAR HERBAS Y ESPECIAS (EN LUGAR DE SAL)**

Ajónjolico	Sopas, verduras, carnes, pollo y salteados
Albahaca	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela	Ensaladas, verduras, panes y refrigerios (bocadillos)
Cinco en polvo	Sopas, cocidos, ensaladas, verduras y pescado
Cinco de olor	Sopas, ensaladas y verduras
Eneldo y semillas de eneldo	Pescado, sopas, ensaladas y verduras
Jengibre	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y salteados
Majarona	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada	Verduras, carnes, refrigerios (bocadillos) y en pan (en vez de azúcar)
Orégano	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Parajil	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Salvia	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Tomillo	Ensaladas, verduras, pescado y pollo

**Nota:** Para comenzar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.  
**Fuente:** <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-2015> (en inglés)

## ACTIVIDAD

### Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

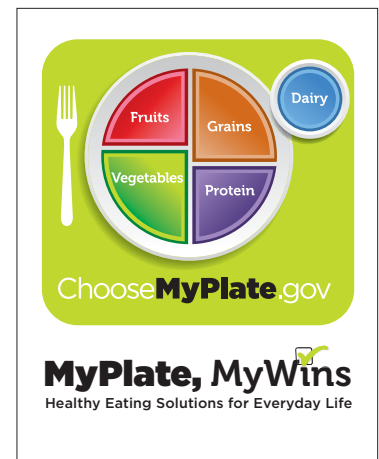
1. **Dibujo de "MiPlato":** Hable sobre el folleto *MiPlato 10 consejos*: Elija *MiPlato* inmediatamente antes de hacer esta actividad. Dele a cada participante un plato de papel y pídale al grupo que dibuje los alimentos que constituyen un plato saludable. Recuérdeles que la mitad del plato debe estar llena de frutas y verduras, y que debe tener granos integrales, fuentes de proteína y productos lácteos semidescremados. Pídale a cada participante que muestre su plato y le describa al grupo la comida que propone. **Nota:** Puede incluir ejemplos que no se consideren parte de un plato tradicional, como sopas o platos a base de arroz con carnes y verduras.

**Materiales necesarios:** platos de papel, crayones o marcadores para cada persona

2. **Demostración:** ¿Cuánta azúcar tiene una gaseosa? Antes de comenzar esta actividad, pídeles a los participantes que adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en una lata de gaseosa. Pídale a un voluntario que le ayude con esta demostración. Dígame que ponga 10 cucharaditas de azúcar en un plato al frente de una lata de gaseosa corriente.

Luego, dídeles a los participantes que esta es aproximadamente la cantidad de azúcar que hay en una lata de gaseosa. Pregúnteles: Si se toman una gaseosa corriente de 12 onzas al día durante un año, ¿cuánta azúcar consumirían? La respuesta es nada menos que 30 libras de azúcar. Infórmeles que una persona podría bajar hasta 15 libras de peso por año si en vez de tomar 1 lata de gaseosa corriente al día (150 calorías) comenzara a tomar agua u otra bebida que no tuviera calorías. Una forma de controlar el peso es hacer cambios sencillos en la alimentación para reducir el consumo de calorías. Por ejemplo, tomar agua en vez de una bebida azucarada puede reducir el consumo de calorías con el tiempo, lo cual puede influir en el peso.

**Materiales necesarios:** azúcar, lata de gaseosa, plato, cucharita



# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta (entre 5 y 10 minutos)**

Usted puede hacer cambios sencillos al cocinar para reducir la cantidad de calorías, grasas saturadas y *trans*, sodio (sal) y azúcares adicionales. Aquí hay algunos consejos generales para hacer comidas más saludables.

- Cocine con métodos que empleen poca grasa, como hornear, asar a la parrilla, hervir, cocer al vapor o cocinar en el microondas en lugar de freír.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, jugo de lima o limón y vinagre en lugar de sal.
- Use un poquito de aceite líquido o en spray en lugar de mantequilla y margarina en barra.
- Aumente la cantidad de verduras o frutas de una receta; recuerde que debe llenar la mitad del plato con frutas o verduras.
- Quítele la piel al pollo o al pavo antes de cocinarlo para reducir la cantidad de grasas saturadas.

**Cómo modificar una receta: Lasaña**

La columna de la izquierda muestra la receta original. La de la derecha muestra los cambios saludables que puede hacer.

**INGREDIENTES**

- 1 caja de láminas para lasaña
- Reemplácelos por:** 1 caja de láminas para lasaña de trigo integral
- 1 libra de carne molida de res
- Reemplácelos por:** 1 libra de carne de res magra molida o de carne de pavo magra molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
- Reemplácelos por:** 12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
- 1 taza (aproximadamente 10 onzas) de salsa para espagueti
- Reemplácelos por:** salsa a base de verduras que no tenga carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Quite la sal**
- 1 cucharadita de orégano deshidratado, molido
- 1/2 cucharadita de albahaca deshidratada, molido
- 1 1/2 tazas de queso ricotta
- Reemplácelos por:** 1 1/2 tazas de queso ricotta amaderado
- 2 tazas de queso Monterey Jack rallado
- Reemplácelos por:** 1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado
- 1/2 de taza de queso parmesano rallado
- Reemplácelos por:** 1/2 taza de queso parmesano bajo en grasa, rallado

**PREPARACIÓN**

1. Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del empaque, escurre y reserve.
2. En una sartén grande, dore la carne, la cebolla y los champiñones. **Note:** No cocine, escurre la grasa.
3. Agregue la sal, el orégano y el ajo.
4. Rocié con el queso ricotta y el queso parmesano. **Note:** No cocine, escurre la grasa.
5. Rápida la...
6. Espolvorea...
7. Es el horno durante 30 minutos...
8. Déjelo reposar antes de servir.
9. Hacer...

**Transición completa de una receta**

Tomar una de sus recetas familiares favoritas y transformarla para disminuir la cantidad de grasas saturadas y *trans*, sodio y azúcares adicionales, y para agregar más verduras, frutas y granos integrales. Use este cuadro para crear su nueva receta.

INGREDIENTES DE LA RECETA DE:	POR QUE PUEDO REEMPLAZARLOS:
INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN:	NUUEVAS INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN (SI SE REQUIEREN):

Use SuperTracker My Recipe para crear, guardar y analizar sus recetas favoritas. (en inglés)



**CONSEJO:** Reduzca la cantidad de azúcar de una receta en un cuarto o un tercio. Por ejemplo, si la receta dice que use 1 taza, ponga  $\frac{2}{3}$  de taza. Para realzar el sabor cuando se reduce el azúcar agregue vainilla, canela o nuez moscada.



## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### TEMAS DE DEBATE

#### Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades <b>moderadas</b> , dedíqueles por lo menos <b>2 horas y media a la semana</b>	Si elige actividades <b>intensas</b> , dedíqueles al menos <b>1 hora y cuarto a la semana</b>

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física al día**.
- **CONSEJO DEL DÍA:** Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.
  - Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando televisión y utilizando otros medios electrónicos, tales como videojuegos. Esto es especialmente importante para los niños y adolescentes.
  - Use el tiempo que mira televisión para mantenerse activo frente al televisor.
- Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.
  - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
  - Si desea más información sobre PALA+, visite [www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/](http://www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/) (en inglés).
  - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.

**CONSEJO:** Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.





## TEMAS DE DEBATE

Folleto: MiPlato y 10 consejos (2 minutos)



# MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life


Choose **MyPlate.gov** / MyWins

## TEMAS DE DEBATE

**Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)**

Actividades para realizar en casa

- Modifique una receta para reducir el contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares agregados
- Reduzca el tiempo que pasa frente a una pantalla y aumente la actividad física



**10 Tips Nutrition Education Series**

**MyPlate, MyWins**  
Choose MyPlate

Use **MyPlate** to build your healthy eating style and maintain it for a lifetime. Choose foods and beverages from each MyPlate food group. Make sure your choices are limited in sodium, saturated fat, and added sugars. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

- 1 Find your healthy eating style**  
Creating a healthy style means adopting a variety of foods to get the nutrients and calories you need. MyPlate can help you create your own healthy eating solutions—“MyWins.”
- 2 Make half your plate fruits and vegetables**  
Fruits, cereals, breads, and vegetables are important because they provide vitamins and minerals and are low in calories.
- 3 Focus on whole fruits**  
Choose whole fruits—fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy fruit with meals, as snacks, or as a dessert.
- 4 Vary your veggies**  
Try eating fresh, frozen, or canned vegetables in salads, soups, and dips. Choose a variety of colorful vegetables. Choose vegetables prepared in a healthy way: steamed, roasted, or sautéed.
- 5 Make half your grains whole grains**  
Look for whole grains listed as a primary ingredient on the ingredients list—try oatmeal, popcorn, whole grain bread, and brown rice. Limit grain-based desserts and snacks, such as cookies, crackers, and pastries.
- 6 Move to low-fat or fat-free milk and yogurt**  
Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and ice cream. Switch to low-fat or fat-free butter. Replace sour cream, cream, and regular cheese with fat-free yogurt, milk, and cream.
- 7 Vary your protein routine**  
Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, cracked rice, and meats, soy products, eggs, and lean meats and poultry. To make dishes more satisfying, use lean salad or bean oils.
- 8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars**  
Use the Nutrition Facts label and ingredients list to find items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Choose vegetables and instead of butter, and eat low-sodium and low-fat. Instead of meat, use turkey, chicken, or fish.
- 9 Drink water instead of sugary drinks**  
Water is calorie-free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.
- 10 Everything you eat and drink matters**  
Use the Nutrition Facts label and ingredients list to find items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Turn small changes into your “MyWins.”

Created by Nutrition Facts and Ingredients Labels. © 2014. Choose MyPlate.gov for more information. Revised October 2014.

## LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER	FECHA DE HOY
<b>1</b>	<b>Evaluación</b>
<p>5- Totalmente en desacuerdo 2-En desacuerdo 3- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4- De acuerdo 5- Totalmente de acuerdo</p>	
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1 2 3 4 5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1 2 3 4 5
3. Pienso intentar la transformación completa de una receta esta semana. Comentarios:	1 2 3 4 5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1 2 3 4 5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1 2 3 4 5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1 2 3 4 5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1 2 3 4 5
8. Dígamos qué materiales le parecieron más útiles.	

# Folletos

1. **Escoja alimentos saludables y sabrosos**
2. **Busque a alguien que...**
3. **Consejos para escoger alimentos más saludables**
4. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional**
5. **Reduzca el consumo de sodio (sal)**
6. **Consuma menos sodio (sal)**
7. **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta**
8. **MiPlato 10 consejos: Elija MiPlato**
9. **Evaluación**



## CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

# Escoja alimentos saludables y sabrosos

Lea este folleto para enterarse de cómo comer alimentos sabrosos al tiempo que reduce el consumo de sodio (sal) y azúcar y se pasa a usar grasas más saludables.



### ESTA ES LA FAMILIA PÉREZ

Roberto y Gloria y su hijo, Juan, se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

**Gloria:** Es muy sencillo: antes, en nuestra familia no teníamos una alimentación saludable.

Yo modifiqué mis viejas recetas poniendo menos sal y azúcar y escogiendo grasas saludables. Hice cambios pequeños, como quitarle la piel al pollo. Luego, en vez de freírlo, lo horneo con hierbas y un poquito de aceite de oliva. Son cambios fáciles, pero mucho mejores para nosotros.

**Roberto:** Las cosas que Gloria cocina siguen siendo deliciosas. Nos dimos cuenta de que una alimentación saludable no tiene que ser desabrida. Todavía usamos chiles, cilantro, limón agrio, montones de ajo y otros condimentos para darle sabor a la comida.

**Juan:** Cada semana, mi mamá y yo escogemos una fruta o verdura nueva para que la familia la pruebe. Anoche pusimos kiwi y almendras en la ensalada y quedó riquísima.

**Gloria:** ¿Qué consejo les doy a las familias que quieren comer mejor y sentirse mejor? Hagan cambios poco a poco. Antes de lo que se imaginan, la familia preferirá su nueva forma de cocinar. ¡Eso pasó con la mía!

### LA ENSALADA DE PAVO DE GLORIA: FÁCIL DE PREPARAR Y SALUDABLE

**Gloria:** Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de

ensalada. Trituro totopos (nachos) horneados para tener la textura crujiente de los tacos sin la grasa de las tortillas fritas. De postre, parto unas peras frescas bien jugosas. Esta es una comida rápida, fácil y sabrosísima. Lo invito a que ensaye mi receta. Espero que a su familia le guste tanto como a la mía.

**Si desea más información,** visite [www.healthfinder.gov/espanol/](http://www.healthfinder.gov/espanol/)

## RECETA

### ENSALADA DE PAVO CON TROCITOS DE TORTILLA PARA TACO

Para cuatro personas.

1. Rocíe una sartén con aceite en spray. Dore una libra de pechuga de pavo molida que contenga muy poca grasa (pechuga extramagra al 99%) con media cebolla picada.
2. Agregue 2 latas de tomates picados, molidos o enteros, que no contengan sal adicional.
3. Agregue 1 diente de ajo picado y 1 cucharadita de orégano y de cilantro.
4. Agregue 1 o 2 chiles anchos o jalapeños picados. Si no le gusta la comida tan picante, reemplácelos por 2 cucharaditas de chile en polvo.
5. Cocine en la estufa durante 10 minutos.
6. Sirva la carne de taco sobre espinacas crudas picadas o sobre otra hortaliza de hoja verde. Triture un puñado de totopos (nachos) asados y espolvóreelos sobre la ensalada. Cubra con tomate y cebolla picados, cilantro fresco y jugo de limón agrio. También puede agregar 1 cucharadita de queso semidescremado rallado.

## CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Con todo el sabor y con grasas saludables, ¡pero con menos sal y azúcar! Marque los consejos que va a poner en práctica.

Use grasas saludables y conserve el sabor	
En vez de...	✓ Haga lo siguiente...
 Freír en mantequilla, margarina en barra, o manteca animal o vegetal	<input type="checkbox"/> Hornee, ase o hierva los alimentos. <input type="checkbox"/> Fría con poca grasa o sofría con aceite en espray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza (canola), maíz, oliva, cacahuete (maní) o soya.
Optar por leche entera, queso crema de leche entera o quesos duros de leche entera	<input type="checkbox"/> Tome leche descremada o con 1% de grasa. <input type="checkbox"/> Opte por queso crema sin grasa o bajo en grasa o por quesos duros sin grasa o bajos en grasa.
Usar crema agria de leche entera o requesón de leche entera	<input type="checkbox"/> Opte por crema agria sin grasa o baja en grasa o por yogur sin sabor y sin grasa. <input type="checkbox"/> Coma requesón sin grasa o con 1% de grasa.
Comer los cortes de carne más grasosos	<input type="checkbox"/> Quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos. <input type="checkbox"/> Coma cortes magros de carne molida (por lo menos al 92% o con un 8% de grasa), como el filete redondo, el lomo y el solomillo. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.
¡Bájele a la sal, no al sabor!	
En vez de...	✓ Haga lo siguiente...
 Comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y salchichas)	<input type="checkbox"/> Prepare más comidas con carnes frescas y magras y con verduras frescas, congeladas o enlatadas con poco sodio.
Comer pizza congelada o de pedir que se la traigan a domicilio	<input type="checkbox"/> Prepare pizza vegetariana en su propia casa, con verduras frescas, poco queso y salsa de tomate sin sal adicional.
Comprar verduras enlatadas corrientes	<input type="checkbox"/> Compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: "sin sal adicional" ( <i>no salt added</i> ). <input type="checkbox"/> Compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas. <input type="checkbox"/> Lea las etiquetas de información nutricional de los alimentos y escoja los que tengan menos sal.
Agregarles sal a los alimentos para darles sabor	<input type="checkbox"/> Sazónelos con hierbas, condimentos, chiles, jugo de limón amarillo o agrio, y vinagre.
¡Bájele al azúcar sin dejar de ser goloso!	
En vez de...	✓ Haga lo siguiente...
 Comprar cereales dulces para el desayuno	<input type="checkbox"/> Compre cereales de granos integrales que no tengan azúcar adicional. <input type="checkbox"/> Compre yogur sin grasa o requesón sin grasa. Agregue frutas frescas y unas cuantas almendras para dar más sabor y textura.
Tomar refrescos azucarados y bebidas de frutas	<input type="checkbox"/> Tome agua o té helado sin azúcar con jugo de limón.
Comer porciones grandes de postres dulces	<input type="checkbox"/> Cómase un trozo de fruta fresca. ¡Qué delicia! <input type="checkbox"/> Comparta un postre pequeño con un amigo.
Comprar fruta enlatada en almíbar	<input type="checkbox"/> Compre fruta enlatada que no contenga azúcares adicionales. <input type="checkbox"/> Compre frutas frescas o congeladas.

## Busque a alguien que...

Alimentación saludable la mayor parte del tiempo + actividad física = buena salud



<p>Consuma comidas caseras la mayoría de las noches</p>	<p>Haya procurado hoy mismo que la mitad del plato tenga frutas y verduras</p>	<p>Juegue al aire libre con sus hijos o nietos</p>	<p>Coma frutas en vez de postre con frecuencia</p>
<p>Prefiera leche o productos lácteos descremados o semidescremados</p>	<p>No tome gaseosas</p>	<p>Prefiera productos de granos integrales si los hay</p>	<p>Haya realizado ejercicio aeróbico 3 veces la semana pasada</p>
<p>Se sienta bien después de hacer ejercicio</p>	<p>Trabaje en la huerta o el jardín</p>	<p>Evite los alimentos salados, como fiambres o perros calientes</p>	<p>Dé una caminata enérgica la mayoría de los días</p>
<p>Evite porciones demasiado grandes</p>	<p>Haya hecho ejercicios, como flexiones y abdominales, la semana pasada</p>	<p>Le gusten las paletas de pura fruta (al 100%)</p>	<p>Lea habitualmente la etiqueta de información nutricional</p>



# Consejos para escoger alimentos más saludables

Estas alternativas ofrecen ideas nuevas para los alimentos favoritos de toda la vida. No se olvide de consultar las etiquetas de los alimentos para comparar las calorías, el contenido de grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales de los productos.

	Si generalmente compra:	Pruebe estos:
	<b>Carnes, Pescado y Aves</b>	
	Embutidos o fiambres (mortadela, salami, salchicha de hígado, etc.)	Embutidos con bajo contenido de grasa y sodio (pavo, pollo)
	Tocino o salchicha	Tocino canadiense o jamón magro
	Carne molida corriente de res	Carne molida magra de res (por lo menos magra al 92% o con 8% de grasa) o carne molida magra de pavo
	Paletilla, costilla o falda de res	Redondo o lomo de res (sin grasa)
	Pescado congelado rebozado o pescado frito (casero o comercial)	Pescado o mariscos sin rebozar (frescos, congelados o enlatados en agua)
Chorizo	Salchicha de pavo o salchicha vegetariana (hecha con tofu)	
	<b>Cereales, Granos y Pastas</b>	
	Pasta con salsa blanca (Alfredo)	Pasta integral con salsa roja (marinara)
	Pasta con salsa de queso	Pasta integral con verduras (primavera)
Pasta o arroz blanco	Pasta o arroz integral	
	<b>Productos de panadería</b>	
	Medialunas o brioches	Bollos integrales
	Donuts, rosquillas dulces, muffins, <i>scones</i> o pasteles	Muffins ingleses integrales o minibagels
	Galletas con alto contenido de azúcar o de grasas	Galletas integrales (elija las que tengan bajo contenido de sodio) o palomitas de maíz reventadas con aire
Torta con cobertura o <i>pound cake</i>	Frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares adicionales	

# Consejos para escoger alimentos más saludables

	Si generalmente compra:	Pruebe estos:
<b>Productos Lácteos</b>		
	Leche entera (corriente, evaporada o condensada y endulzada)	Leche descremada (desnatada) y semidescremada (1%); leche evaporada o leche de soya enriquecida*
	Helado	Helado o yogur congelado descremado, semidescremado o sin azúcar adicional
	Crema agria	Yogur griego descremado o semidescremado sin sabor, o crema agria descremada
	Queso crema	Queso crema dietético Neufchatel o queso crema descremado
	Queso (cheddar, suizo, Monterey Jack, americano, mozzarella, etc.)	Queso descremado, semidescremado o con pocas calorías, quesos procesados con pocas calorías, etc.
	Requesón ( <i>cottage cheese</i> ) corriente (4%)	Requesón ( <i>cottage cheese</i> ) descremado o semidescremado (1%)
	Queso ricota de leche entera	Queso ricota de leche semidescremada
	Crema para el café ( <i>half and half</i> ) o crema no láctea	Leche en polvo descremada o leche fresca descremada o semidescremada (1%)
<b>Grasas, aceites y aderezos para ensalada</b>		
	Margarina o mantequilla en barra	Margarinas en crema sin grasas <i>trans</i> o aceite de oliva
	Mayonesa corriente	Mostaza o mayonesa sin grasa o baja en grasa
	Aderezo para ensaladas a base de crema	Aderezos para ensaladas a base de aceite (como la vinagreta), jugo de limón o vinagre de vino
	Grasa vegetal o manteca de cerdo	Aceite en poca cantidad o espray antiadherente para saltear o rehogar
<b>Varios</b>		
	Sopas a base de crema enlatadas	Sopas a base de caldo enlatadas (con bajo contenido de sodio)
	Salsa (casera con grasa o leche)	Salsas preparadas con agua o hechas en casa con leche descremada y sin grasa
	Nueces (frutos secos) y semillas con sal y saborizantes	Nueces (frutos secos) y semillas sin sal ni saborizantes

\* Otros productos que se venden como “leche” pero son de origen vegetal (como las leches de almendras, arroz, coco y cáñamo) pueden contener calcio y se pueden consumir como fuente de calcio, pero no se incluyen en el grupo de lácteos porque su contenido nutricional en general no se parece al de la leche ni al de las bebidas enriquecidas de soya.

# Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional



La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ha finalizado una nueva etiqueta de información nutricional para alimentos empaquetados y bebidas envasadas que hará más fácil para usted tomar decisiones informadas sobre su alimentación con el objetivo de respaldar una dieta saludable.

¡Explórela hoy y descubra la abundancia de información que contiene!



## Porciones por envase

Las porciones por envase muestran el **número total de porciones** en el envase o paquete completo del alimento. Un paquete de alimentos puede contener más de una porción. Algunos envases también pueden tener una etiqueta con dos columnas paralelas, que muestra la cantidad de calorías y nutrientes en una porción y en el paquete completo.

## Tamaño de la porción

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de alimento que habitualmente se come** de una sola vez. La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional *se basa habitualmente en una porción* del alimento, sin embargo, algunos envases también pueden tener información que se exhiba por paquete. Al comparar las calorías y los nutrientes de diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para que pueda hacer una comparación precisa.

## Calorías

Las calorías se refieren al **número total de calorías**, o "energía" suministrada de todas las fuentes (grasa, carbohidrato, proteína y alcohol) en una porción del alimento. Para alcanzar o mantener un peso saludable, encuentre un balance entre el número de calorías que consume y el número de calorías que su cuerpo utiliza. Como consejo nutricional general, se utilizan 2,000 calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser más altas o más bajas y variar según la edad, género, altura, peso y nivel de actividad física. Consulte sus necesidades calóricas en <http://www.choosemyplate.gov>.

Como regla general:

**100 calorías** por porción es **moderado**  
**400 calorías** por porción es **alto**

## Porcentaje del valor nutricional diario

El porcentaje de valor nutricional diario (%DV) muestra **cuánto un nutriente en una porción del alimento contribuye a su dieta diaria total**. Use el %DV para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar los productos alimenticios (*verifique de que el tamaño de la porción sea el mismo*).

Como regla general:

**5% DV** o menos de un nutriente por porción es **bajo**  
**20% DV** o más de un nutriente por porción es **alto**

## Nutrientes

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a verificar y comparar el contenido nutricional de muchos alimentos en su dieta. Úsela para elegir los productos que tienen el contenido más bajo de los nutrientes que usted desea reducir y los productos que tienen el contenido más alto de los nutrientes que usted desea aumentar.

**Nutrientes que quiere reducir:** grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidas. Las dietas más altas en estos nutrientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta y/o enfermedades cardiovasculares. **Consuma menos del 100% DV de estos nutrientes al día.** (Nota: las grasas *trans* no tiene %DV, utilice las cantidades de gramos como guía)

**Nutrientes que quiere aumentar:** fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. La mayoría de los estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y una dieta más altas en estos nutrientes pueden disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades, como la presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. **Consuma el 100% DV de estos nutrientes la mayoría de los días.**

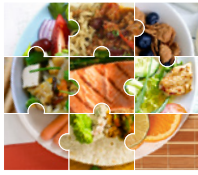
Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



<http://www.fda.gov/nutritioneducation>

Diciembre 2016



**PAUTAS  
ALIMENTARIAS**  
PARA ESTADOUNIDENSES  
**2015-2020**  
OCTAVA EDICIÓN

# Consuma menos sodio

**Obtenga información sobre el sodio y la sal en las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses. Limitar el consumo de sodio —comiendo menos fuera de casa y tomando decisiones más sensatas al hacer el mercado— puede ser beneficioso para la salud.**

## ¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral. La mayor parte del sodio de los alimentos viene de la sal. Todos necesitamos un poco de sodio para mantenernos sanos.

Comer demasiado sodio puede causar presión arterial alta (hipertensión). La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Lo bueno es que consumir menos sodio puede disminuir la presión arterial o mantenerla en un nivel saludable.

## ¿Qué alimentos son ricos en sodio?

Siempre que usted agrega sal a los alimentos, está agregando sodio. Sin embargo, las Pautas Alimentarias muestran que la mayoría del sodio que comemos no proviene del salero. Los fabricantes de alimentos y otras personas que preparan alimentos emplean la sal como conservante y la utilizan para agregar sabor, curar carnes, espesar salsas y mantener la humedad de ciertos alimentos. Por eso el sodio se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos.

Los platos que tienen muchos ingredientes —como la pizza, los cocidos, las hamburguesas, los tacos y los sándwiches— a menudo contienen ingredientes ricos en sodio. Al prepararlos, limite los ingredientes que suelen contener mucho sodio:

- Carnes, aves y pescados o mariscos procesados, como embutidos, salchichas, salchichón y sardinas
- Salsas, aderezos y condimentos
- Productos instantáneos, como arroz saborizado, fideos instantáneos y pastas listas para el consumo

Tenga en cuenta que incluso los alimentos que no parecen salados pueden agregar sodio a la alimentación, especialmente si usted los come a menudo. Por ejemplo, el sodio de alimentos como pan, tortillas, queso y condimentos se va sumando.

## Recomendaciones clave sobre el sodio

Grupo de edad	Cantidad de sodio
Adultos* y niños de 14 años en adelante	Menos de 2.300 mg diarios
Niños de 9 a 13 años	Menos de 2.200 mg diarios
Niños de 4 a 8 años	Menos de 1.900 mg diarios
Niños de 2 a 3 años	Menos de 1.500 mg diarios

\*Adultos sin hipertensión ni prehipertensión

Los adultos con hipertensión o prehipertensión pueden disminuir la presión arterial aún más si limitan el consumo de sodio a 1.500 mg diarios.

## ¿En qué se diferencian el sodio y la sal?

Como la mayor parte del sodio de los alimentos proviene de la sal, la gente usa estas dos palabras como si fueran iguales cuando en realidad son un poco diferentes. El sodio es un mineral que **se encuentra en la sal**. La sal también se conoce como cloruro de sodio.





## ¿Cómo puedo consumir menos sodio?

Preste mucha atención a los alimentos que elige cuando va al mercado y cuando come fuera de casa. Trate de hacer estos cinco cambios sencillos:

- 1. Revise la etiqueta de información nutricional de los alimentos.** Antes de comprar un alimento o una bebida, busque la cantidad de sodio en la etiqueta de información nutricional. Compare diferentes opciones y elija la que tenga la cantidad más baja.

También puede buscar alimentos cuya etiqueta diga que contienen poco sodio (*low-sodium*), menos sodio (*reduced sodium*) o que no contienen sal adicional (*no salt added*). Sin embargo, tenga en cuenta que a veces los alimentos que no tienen estos rótulos en la etiqueta contienen menos sodio. Por eso siempre es bueno leer la etiqueta de información nutricional.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 5g	10%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
<b>Sodium</b> 100mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugar 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 250mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 250mg	6%

Dos pedazos de pizza gruesa con salchichón contienen cerca de 2.270 mg de sodio, ¡casi el límite diario recomendado de sodio para adultos y niños de 14 años en adelante!



- 2. Averigüe qué alimentos de los que come contienen la mayor cantidad de sodio.** Para tener una idea, visite <https://www.cdc.gov/salt/sources.htm>, donde encontrará las 10 principales fuentes de sodio (en inglés). Piense en la posibilidad de comer porciones más pequeñas de los platos que sean más ricos en sodio, o de comerlos con menos frecuencia.
- 3. Haga cambios saludables.** Reemplace los alimentos o ingredientes que contengan más sodio por opciones más saludables. Usted puede hacer lo siguiente:



**Comer frutos secos sin sal en vez de pretzels salados a la hora de la merienda**



**Escoger pollo y pavo sin piel, carnes magras y pescado o mariscos frescos en vez de embutidos procesados o salchichas**



**Preferir las verduras frescas o congeladas sin salsas o las verduras enlatadas que tengan la menor cantidad de sodio**

Al comer fuera de casa, puede hacer lo siguiente:

- Pedir que le den por escrito la información nutricional y buscar platos que tengan menos sodio
  - Pedir que le sirvan los aderezos y salsas aparte, y agregar solo la cantidad que necesite
  - Pedir que no le agreguen sal a su comida
- 4. Cocine más en casa.** Preparar sus propias comidas —en vez de comer en restaurantes o de comprar alimentos envasados— es una forma excelente de consumir menos sodio, porque usted controla la situación. Para agregar sabor, use especias en vez de sal, salsas y mezclas comerciales.
  - 5. Piense en la posibilidad de seguir el plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).** Este plan se basa en pruebas científicas y ayuda a limitar el consumo de sodio y de grasas poco saludables. Si tiene hipertensión o prehipertensión, piense en seguir la versión del plan DASH que contenga la menor cantidad de sodio (1.500 mg diarios). Visite <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash> si desea más información.

Hay distintos tipos de sal: sal de mesa, sal kosher, sal de mar, sal del Himalaya y muchos más. Para disminuir el sodio de la alimentación usted debe consumir menos de **todos** los tipos de sal, incluida la sal que ya está presente en los alimentos.

¿Quiere aprender más acerca del sodio y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para usted o su familia? Visite [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov) (en inglés) si desea más información sobre las Pautas Alimentarias y [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para ver recursos en Internet, recetas y mucho más.



**ODPHP** | Office of Disease Prevention and Health Promotion

## Consuma menos sodio (sal)

- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos que contengan menos sodio.
- Cuando compre alimentos enlatados, seleccione aquellos que en la etiqueta indiquen “contenido reducido de sodio” (*reduced sodium*), “bajo contenido de sodio” (*low sodium*) o “sin sal adicional” (*no salt added*). Enjuague los alimentos enlatados corrientes para retirar parte del sodio.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio en los alimentos. Su gusto por la sal cambiará con el tiempo.
- Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados que contengan mucho sodio.
- Coma más alimentos caseros, en los que podrá controlar mejor el contenido de sodio, y use aliños que contengan poca sal o nada de sal cuando cocine o consuma alimentos.
- Cuando coma en restaurantes, pida que no le agreguen sal a la comida o pida platos con bajo contenido de sodio, si los hay.

Consejos para Usar Hierbas y Especies (En Lugar de Sal)	
Ajo	Sopas, verduras, carnes, pollo y salteados
Albahaca	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela	Ensaladas, verduras, panes y refrigerios (bocadillos)
Chile en polvo	Sopas, cocidos, ensaladas, verduras y pescado
Clavos de olor	Sopas, ensaladas y verduras
Eneldo y semillas de eneldo	Pescado, sopas, ensaladas y verduras
Jengibre	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y salteados
Mejorana	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada	Verduras, carnes, refrigerios (bocadillos) y en pan (en vez de azúcar)
Orégano	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Perejil:	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Salvia	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Tomillo	Ensaladas, verduras, pescado y pollo

**Nota:** Para comenzar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especies para ver si le gustan.

**Fuente:** <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style> (en inglés)

# Cómo modificar una receta: Lasaña

La columna de la izquierda muestra la receta original. La de la derecha muestra los cambios saludables que puede hacer.

## INGREDIENTES

- 1 caja de láminas para lasaña  
**1 caja de láminas para lasaña de trigo integral**
- 1 libra de carne molida de res  
**Reemplacelos por: 1 libra de carne de res magra molida o de carne de pavo magra molida**
- ½ taza de cebolla picada
- 8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)  
**Reemplacelos por: 12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)**
- 1 frasco (aproximadamente 16 onzas) de salsa para espagueti
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal  
**Omita la sal**
- 1 cucharadita de orégano deshidratado, molido
- ½ cucharadita de albahaca deshidratada, molido
- 1 ½ tazas de queso ricota  
**Reemplacelos por: 1 ½ tazas de queso ricota semidescremado**
- 2 tazas de queso Monterey Jack rallado  
**Reemplacelos por: 1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado**
- ¾ de taza de queso parmesano rallado  
**Reemplacelos por: ½ taza de queso parmesano bajo en grasa, rallado**

## PREPARACIÓN

1. Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del envase; escurra y reserve.
2. En una sartén grande, dore la carne, la cebolla y los champiñones. **Nota:** No olvide escurrir la grasa de la carne después de dorarla.
3. Agregue la salsa para espagueti, el ajo en polvo, la sal, el orégano y la albahaca.
4. Rocíe con aceite en spray una fuente para horno de 4 tazas de capacidad (11 × 7 × 2 pulgadas [28 × 18 × 5 cm]). Ponga capas sucesivas de 1/3 de las láminas para lasaña, 1/3 de la salsa, y 1/3 del queso ricota y del queso Monterey Jack.
5. Repita las capas dos veces más.
6. Espolvoree con queso parmesano al final.
7. En el horno precalentado a 350 °F, hornee la lasaña durante 30 minutos o hasta que esté bien caliente y el queso se haya derretido.
8. Deje reposar durante 8 o 10 minutos antes de cortar y servir.



**CONSEJO:** Busque salsas a base de verduras que no tengan carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.

**Fuente:** *We Can! Fun Family Recipes & Tips*, (¡Podemos! Recetas divertidas y consejos para la familia) [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm) (en inglés)

# Transformación completa de una receta

Tome una de sus recetas familiares favoritas y transfórmela para disminuir la cantidad de grasas saturadas y *trans*, sodio y azúcares adicionales, y para agregar más verduras, frutas y granos integrales. Use este cuadro para anotar su nueva receta.

## Transformación completa de la receta de:

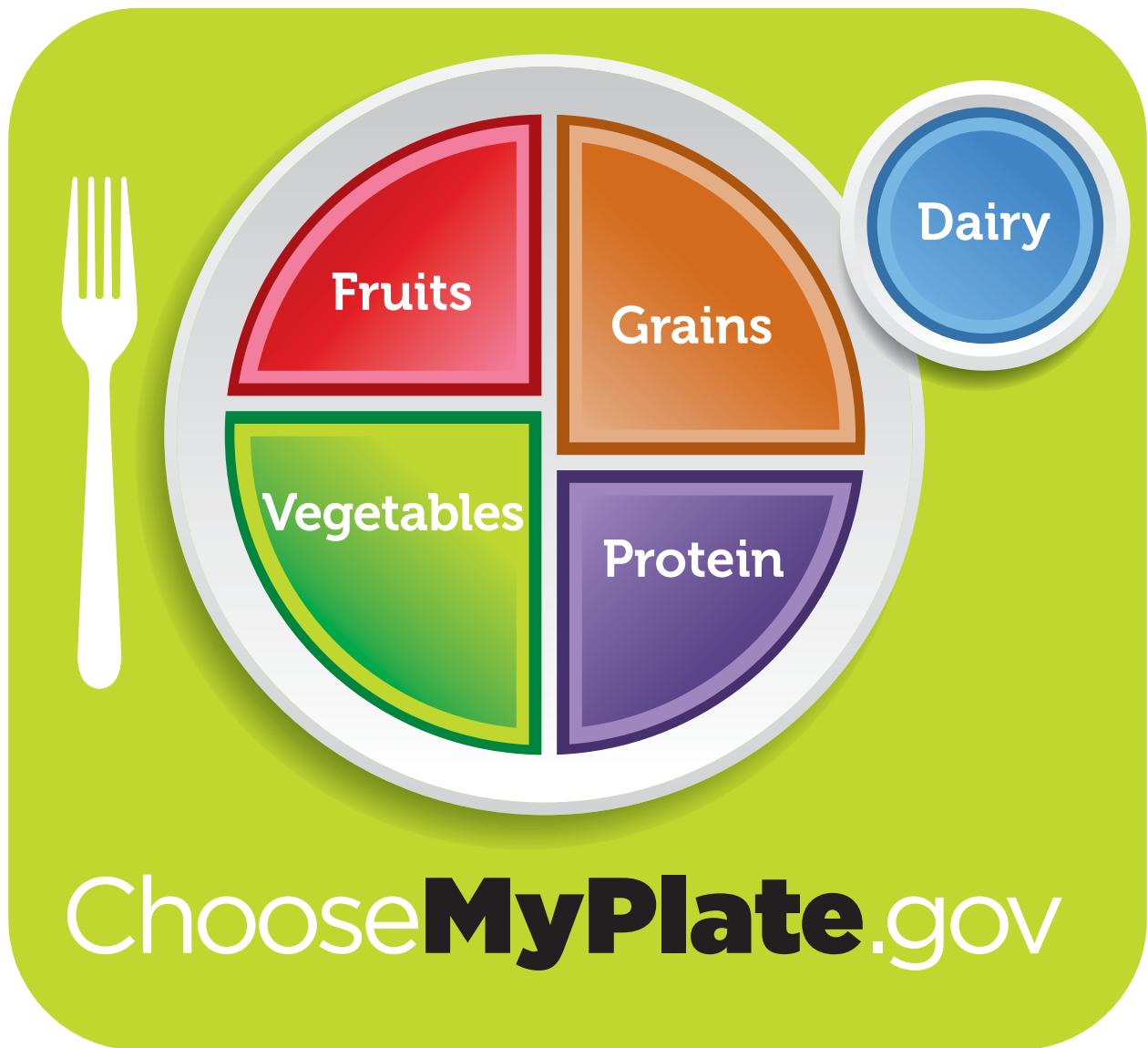
**Ingredientes de la receta de:**

**Por qué puedo reemplazarlos:**

**Instrucciones de preparación:**

**Nuevas instrucciones de preparación (si se requieren):**





# **MyPlate, MyWins**

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

**10**  
consejos  
Serie  
de Educación  
en Nutrición



**MiPlato**  
MisVictorias

Basado en las  
Guías  
Alimentarias  
para los  
Estadounidenses

# Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

**1** Encuentre su estilo de alimentación saludable  
Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

**2** Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales  
Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

**3** Enfóquese en las frutas enteras  
Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.



**4** Varie sus vegetales  
Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.



**5** Que la mitad de sus granos sean integrales  
Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.



**6** Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada  
Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.



**7** Varíe su rutina de proteínas  
Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.



**8** Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos  
Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.



**9** Beba agua en lugar de bebidas azucaradas  
El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

**10** Todo lo que come y bebe es importante  
La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."

Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)  
para obtener más información.

DG TipSheet No. 1  
Junio 2011  
Revisado Octubre 2016

# Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo  
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso intentar la transformación completa de una receta esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comments:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					