

TALLER

2

Comidas y bocadillos rápidos y saludables



Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

2

Índice

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



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 necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
 - **Actividad para romper el hielo:** no se necesitan materiales
 - **Actividad 1:** olla de cocción lenta; pimientos verdes, amarillos o rojos picados; cebolla; calabacín; zanahorias; 1 libra de pechugas de pollo sin piel o de carne magra de res; una lata de 14.5 onzas de tomates picados sin sal adicional; 1½ cucharaditas de orégano; 2 dientes de ajo picados; abrelatas
 - **Actividad 2:** menús de restaurantes locales (en los que se incluyan platos de distintas partes del mundo), resaltadores o bolígrafos para marcar o encerrar en un círculo las opciones saludables
 - **Nota sobre la actividad 1:** Si desea servir en el taller la comida preparada en la olla de cocción lenta, deberá cocinarla antes de la clase. (La olla de cocción lenta tarda varias horas en cocinar los alimentos). O bien, puede poner los ingredientes en la olla de cocción lenta apenas comience la clase y prender la olla en temperatura alta para que los participantes puedan apreciar el olor de

la comida al cocinarse. Si va a demostrar el uso de la olla de cocción lenta durante la clase, deberá tener cortadas las verduras de antemano (antes de la clase). Además, si en el lugar en que se realiza el taller no hay dónde lavarse las manos después de colocar la carne en la olla de cocción lenta, puede poner el pollo o la carne de res en una bolsa de plástico sellada y luego vaciarla dentro de la olla de cocción lenta sin tocar la carne. El Anexo contiene más información sobre la manipulación adecuada de los alimentos, así como recetas adicionales.

- Haga fotocopia de los folletos (1 por participante):
 - 1. Comidas y bocadillos rápidos y saludables (2 páginas)**
 - 2. Mi lista de compras (1 página)**
 - 3. Consejos para comer afuera (1 página)**
 - 4. Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y en las máquinas expendedoras (4 páginas)**
 - 5. Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta (2 páginas)**
 - 6. MiPlato, Mis Victorias: Organización de los refrigerios (1 página)**
 - 7. 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)
- **Introducción** (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Determinar 3 consejos sobre cómo preparar comidas rápidamente y cómo abastecer la despensa (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Comidas y bocadillos rápidos y saludables*
 - Revise el folleto: *Mi lista de compras*
- Video: *Hágalo rápido y hágalo bien* (2 o 3 minutos)
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 2:** Determinar 5 consejos sobre cómo elegir alimentos saludables cuando comemos afuera (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Consejos para comer afuera*
 - Revise el folleto: *Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras*
 - Actividad (entre 5 y 10 minutos). **Nota:** Si va a realizar la actividad 1, hágala al comienzo de la clase a modo de actividad para romper el hielo, para que la comida se cocine durante la clase
- **Objetivo 3:** Explicar cómo se usa la olla de cocción lenta para preparar comidas fáciles y saludables (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta*
- Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise el folleto *MiPlato, Mis Victorias: Organización de los refrigerios* (2 minutos)
- **Conclusión y sesión de preguntas y respuestas** (5 minutos)
 - **Recordatorio** de actividades para realizar en casa:
 - El etiquetado de calorías en los menús de restaurantes le permite tomar decisiones informadas cuando come fuera de su casa. (Si desea más información sobre este tema, visite www.fda.gov/food/ingredientpackaginglabeling/labelingnutrition/ucm436748.htm).
 - La próxima vez que vaya a un restaurante, pida un plato más saludable poniendo en práctica los consejos para elegir los alimentos que contengan menos calorías, menos grasas saturadas y *trans*, menos azúcares agregadas y menos sodio.
 - Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física y disminuya la cantidad de tiempo que pasa sentado.
- Pídales a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos)

Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO (5 MINUTOS)

Lea las siguientes preguntas en voz alta a los participantes. Pídeles que levanten la mano para indicar “con frecuencia”, “a veces” o “casi nunca” en respuesta a cada pregunta.

¿Qué tan eficaz es usted en la cocina?	Con frecuencia	A veces	Casi nunca
¿Con qué frecuencia planea las comidas de antemano?			
¿Con qué frecuencia prepara porciones de una comida de antemano?			
¿Con qué frecuencia dedica 30 minutos o menos a preparar una comida?			
¿Con qué frecuencia usa lo que le sobra de una comida para preparar otra?			
Si hay otras personas en su casa, ¿con qué frecuencia ayudan ellas a preparar la comida y a limpiar?			

Después de terminar de hacer las preguntas, dígales a los participantes: Si respondieron “con frecuencia” a estas preguntas, probablemente administran muy bien su tiempo. Si respondieron “a veces” o “casi nunca”, no se desanimen. Este taller puede darles ideas que les servirán para preparar comidas fáciles y saludables.



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 y bocadillos saludables que se pueden preparar rápidamente.
- 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.
- Estos mensajes exclusivos para el consumidor se basan en las recomendaciones sobre alimentación. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarlo a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar. *Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida.* Esto significa lo siguiente:

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Prefiera las frutas sin procesar y coma verduras variadas
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales
- Prefiera la leche y el yogur descremados o semidescremados
- Varíe las proteínas que suele comer
- Consuma menos sodio, grasas saturadas, grasas *trans* y azúcares agregados en los alimentos y bebidas

La alimentación saludable y la actividad física son las bases de una vida más sana. 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.



TEMAS DE DEBATE

Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Determinar 3 consejos sobre cómo preparar comidas rápidamente y cómo abastecer la despensa.
- Determinar 5 formas de elegir alimentos saludables cuando comemos afuera.
- Explicar cómo usar la olla de cocción lenta para preparar comidas fáciles y saludables.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Comidas y bocadillos rápidos y saludables (5 minutos)

Consejos para comer en casa

- Tenga en la despensa o el congelador pasta o arroz integral; latas de verduras sin sal adicional, como puré de tomate, y de frutas sin azúcares agregados; y especias frescas o secas, como el ajo.
- Tenga en el congelador alimentos que contengan proteínas magras, como pechugas de pollo congeladas, pescado o mariscos, y verduras o frutas congeladas sin salsas. Cocine una cantidad grande de granos integrales, como quinoa o arroz integral, y divídala en bolsas plásticas especiales para el congelador, para tener comidas listas en poco tiempo.
- Use lo que haya sobrado de una comida, como verduras y carnes cocidas, en una nueva receta para el día siguiente (por ejemplo, burritos o una tortilla de huevo).
- Ahorre tiempo en la cocina con una olla de cocción lenta que le permite preparar 2 o 3 comidas saludables a la vez.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Mi lista de compras (5 minutos)

- Es fácil preparar una comida rápida si ya tiene los alimentos en la despensa. Compre productos que estén de oferta y no sean perecederos, por ejemplo, alimentos enlatados. Lea la etiqueta de información nutricional y prefiera los que contengan la menor cantidad de sodio, grasas saturadas y *trans*, y azúcares agregados.
- Pegue en el refrigerador un papel para ir anotando los productos que vaya necesitando. También puede ordenar la lista de compras y los cupones según la forma en que estén organizados los productos en la tienda para hacer las compras más rápido.

Ideas de comidas saludables y rápidas

Recuérdelos a los participantes que usen *MiPlato* para preparar comidas equilibradas.

- Tenga en cuenta las calorías que provienen de los azúcares agregados y las grasas saturadas, y limite la cantidad de sodio.
- Sirva una cena que parezca desayuno: tortilla de huevo con verduras (póngale champiñones, pimiento rojo, cebolla, espinaca, tomates, etc.), leche descremada o semidescremada y fruta.
- Prepare quesadillas (use proteínas magras, como pollo a la brasa, frijoles y queso descremado o semidescremado, envueltas en una tortilla de trigo integral).

CONSEJO: Coloque la fruta fresca en un recipiente a la altura de los ojos en el refrigerador o sobre la encimera de la cocina. Así será más fácil de ver y de consumir cuando alguien esté buscando un bocadillo rápido.

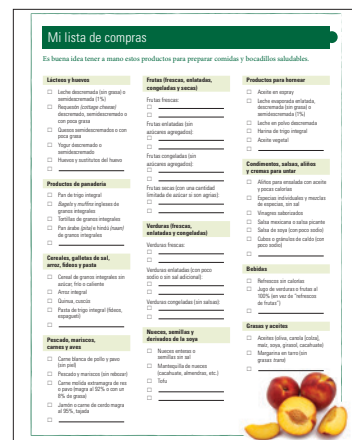


- Sirva sopa (que contenga poco sodio) y ensalada con salsa vinagreta. Agregue a la ensalada (o también a la sopa) un poquito de queso semidescremado rallado.

Ideas de refrigerios más saludables

Puede presentar estas ideas antes o después del receso para estiramientos. Si lo hace antes del receso, pídale al grupo que piense en otras ideas.

- Trate de incluir por lo menos 2 grupos de alimentos en los bocadillos que come. Incluya verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos descremados y semidescremados, y proteínas.
 - Trocitos de apio con mantequilla de maní y pasas
 - Frutas frescas, secas o enlatadas (sin azúcares agregados) con yogur descremado o semidescremado
 - Verduras cortadas en trozos, acompañadas de *hummus* (puré de garbanzos y ajo) y leche semidescremada
 - Galletas integrales (con bajo contenido de sodio), acompañadas de queso descremado o semidescremado
 - Tajadas de pan de trigo integral o trozos de manzana con mantequilla de maní
 - *Pretzels* de trigo integral o palomitas de maíz reventadas por aire caliente, sin sal
 - Pan árabe integral lleno de verduras ralladas
 - Melocotones enlatados sin azúcares agregados con leche descremada o semidescremada



PLAN DE CLASES DEL TALLER

VIDEO

**Hágalo rápido y hágalo bien
(2 o 3 minutos)**



Serie completa de talleres en español: health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete_sp.pdf

TEMAS DE DEBATE

**Folleto: Consejos para comer afuera
y Etiquetado de calorías en los menús
de restaurantes y las máquinas
expendedoras (entre 5 y 10 minutos)**

Consejos para reducir las porciones

- De ser posible, elija porciones infantiles o pida la porción más pequeña que haya.
- Coma la mitad del contenido del plato en el restaurante y guarde la otra mitad para el almuerzo del día siguiente.
- Pida una porción del tamaño de un refrigerio o de un plato acompañante en lugar de un plato principal.
- Comparta el plato principal con un amigo.
- Renuncie a tratar de dejar el plato limpio. Cuando esté satisfecho, deje el resto. O bien, pídale al mesero que envuelva la mitad de la comida cuando la traiga, para que usted no se sienta tentado de comer toda la porción.
- Pida un plato del menú en lugar de dirigirse al bufet, donde puede comer cantidades ilimitadas.

RECESO PARA ESTIRAMIENTOS

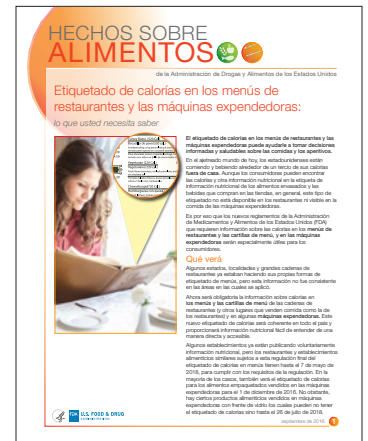
“Nombre sus refrigerios saludables favoritos”

Pídale a los participantes que busquen un compañero y recorran juntos la habitación mientras uno le cuenta al otro cuál es su refrigerio saludable favorito y cómo prepararlo. Después de 30 segundos, los papeles deben invertirse para que la otra persona haga lo mismo. Después, pídale que cambien de pareja y repitan el ejercicio, pero que mencionen un refrigerio diferente. Asegúrese de que los participantes estén en movimiento y caminen todo el tiempo. Pídale que compartan sus ideas creativas con el grupo.

Consejos para reducir las calorías

Cuando vaya a restaurantes, busque el contenido de calorías en el menú y tenga en cuenta estos consejos.

- Pida agua, leche descremada o semidescremada u otras bebidas que no tengan azúcares agregados.
- No coma los totopos con salsa ni el pan que le traen a la mesa.
- Comience la comida con una ensalada llena de verduras para calmar el hambre y sentirse satisfecho antes.
- Pida que le traigan aparte el aliño (aderezo) para la ensalada y solo use la cantidad que necesita.
- Llene los sándwiches o la pizza de verduras en vez de llenarlos de queso y de carnes procesadas, como salchichón y salchichas.
- Pida que le preparen los platos principales sin salsas y que no le pongan mantequilla al pan.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

(Elija 1 de antemano; entre 5 y 10 minutos)

1. **Cocción lenta:** Muestre cómo usar la olla de cocción lenta y cuánto tiempo puede ahorrar en la preparación de una comida saludable. Coloque verduras picadas en el fondo de la olla de cocción lenta. Luego, ponga encima pechugas de pollo o carne magra de res y agregue una lata de tomates picados sin sal, orégano y ajo. Encienda la olla de cocción lenta y déjela cocinar durante el taller.

Materiales necesarios: olla de cocción lenta; pimientos verdes, amarillos o rojos picados; cebolla; calabacín; zanahorias; 1 libra de pechugas de pollo sin piel o de carne magra de res; una lata de 14.5 onzas de tomates picados sin sal; 1½ cucharaditas de orégano; 2 dientes de ajo picado; abrelatas.

Nota: Deberá cortar las verduras de antemano (antes de la clase). Además, si en el lugar en que se realiza el taller no hay dónde lavarse las manos después de colocar la carne en la olla de cocción lenta, puede poner el pollo o la carne de res en una bolsa de plástico sellada y luego vaciarla dentro de la olla de cocción lenta sin tocar la carne. El Anexo contiene más información sobre la manipulación adecuada de los alimentos, así como recetas adicionales.

2. **Consejos para comer afuera:** Repase los folletos *Consejos para comer afuera* y *Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras*. Luego, distribuya menús de restaurantes locales. Reúna a los participantes en grupos pequeños, dele a cada grupo un menú y pida que encierren en un círculo o resalten las opciones más saludables.

Materiales necesarios: menús de restaurantes locales que preparen comidas de distintas partes del mundo (algunos con etiquetado de calorías), resaltadores o bolígrafos para resaltar o encerrar en un círculo las opciones saludables.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta (entre 5 y 10 minutos)

¿No está seguro de qué cocinar para la cena?

¿Está apurado cuando llega a su casa al final del día?

¿Use la olla de cocción lenta! Todo lo que necesita son unos pocos minutos de preparación por la mañana para tener una comida sencilla por la noche. Ensaye estas recetas de frijoles refritos falsos y chile con pavo en la olla de cocción lenta.

¿Por qué usar la olla de cocción lenta?

Cocinar en la olla de cocción lenta puede ser una forma rápida, sencilla y económica de preparar comidas para su familia. Además:

- ¡Ahorra electricidad! La olla de cocción lenta usa menos electricidad que el horno y no calienta en exceso la cocina.
- ¡Ahorra dinero! Usted puede usar cortes de carne menos costosos porque la olla de cocción lenta los ablanda.
- ¡Ahorra tiempo! Las ollas de cocción lenta generalmente permiten la preparación de la comida en un solo paso y son fáciles de limpiar.



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 moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física al día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Para aumentar la actividad física, agregue una nueva actividad o dedique más tiempo a hacer una actividad que usted ya disfrute.
 - Elija actividades que le gusten y que encajen fácilmente en su vida.
 - Lleve un registro de la actividad física y auméntela gradualmente para cumplir con las recomendaciones.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

- 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/ (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, Mis Victorias: Organización de los refrigerios
(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

- La próxima vez que vaya a un restaurante, tome decisiones saludables poniendo en práctica los consejos para elegir los alimentos que contengan la cantidad más baja de calorías, grasas saturadas y *trans*, sodio y azúcares agregados.
- Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física.

Organización de los refrigerios
Planear refrigerios sanos puede ayudar a sacar el máximo provecho de las comidas y ayudarte cumplir con los objetivos de los grupos alimenticios.

Prepara usted mismo
Prepara su propia mezcla energética con nueces de castaño y algunas semillas. Frota nueces picadas de maní o avellanas por encima de chocolate.

Prepara con anticipación
Divide los refrigerios en porciones, así puedes ir recogiendo, al volver a casa después de hacer la compra para que estén listos para llevar cuando los necesites.

Combinelos
Combina varios grupos alimenticios para crear refrigerios que satisfagan el azúcar y la fibra, manténgalos con mantequilla de cacahuete, guisantes de cereal integral con pan y aguacate.

Come vegetales interesantes
Da vida a las verduras crudas con salsas. Prueba de servir porciones, ensaladas o sopas en tortitas, tostadas, galletas o salsas de berenjena.

Refrigerios para llevar
Lléve refrigerios listos para comer en caso de emergencia, como plátanos, yogur (en una tartera) o sándwiches sencillos con opciones sanas fáciles de llevar.

Llévelos más contigo

USDA United States Department of Agriculture
© 2014 USDA. Todos los derechos reservados. Este folleto es un producto de MyPlate.gov. Para obtener más información, visite www.MyPlate.gov.

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER 2 Evaluación		FECHA DE HOY _____				
1. Completar un documento 3-Cy documento 3-4C de acuerdo a un documento 4-Cy acuerdo 5-C Tratamiento 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 poder cambiar más saludables la próxima vez que come en un restaurante o que pida comida para llevar.	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 implementar más actual con base en la información que recibí hoy.	Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy gráfica.	Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.	Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Digame qué materiales le parecieron más útiles.						

1. **Comidas y bocadillos rápidos y saludables**
2. **Mi lista de compras**
3. **Consejos para comer afuera**
4. **Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y en las máquinas expendedoras**
5. **Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta**
6. **MiPlato, Mis Victorias: Organización de los refrigerios**
7. **Evaluación**

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Comidas y bocadillos rápidos y saludables

¿Tiene poco tiempo? Ponga en práctica estos consejos para preparar comidas saludables rápidamente.



Cenas en un dos por tres

Pasta y . . .

Gerardo: Siempre tengo en la despensa un par de cajas de pasta integral y latas de puré de tomate sin sal. No me gusta toda la azúcar y la sal que le agregan a algunas de las salsas para pasta que se consiguen en la tienda. Por eso preparo mi propia salsa. Les agrego a los tomates albahaca y orégano secos, cebolla picada y mucho ajo. Incluso agrego una bolsa de pechuga cocida de pollo y le pongo verduras congeladas o verduras que hayan sobrado de la noche anterior. Mi salsa es nutritiva y contiene poca grasa, sal y azúcares añadidos.

Si le sumo una ensalada, tengo una comida saludable en menos tiempo del que toma alistar a los niños para ir a un sitio de comidas rápidas. Además, a mis hijos les encanta esta comida.

Pescado en un minuto . . .

Aurora: Mi lema es que las comidas deben ser “sencillas, bien hechas y rápidas”. Siempre tengo en la despensa latas de salmón y de atún porque contienen grasas saludables. Las croquetas de salmón o de atún tardan menos de 15 minutos en prepararse. Solo hay que agregar cebolla picada, migas de pan integral, un huevo batido y semillas de apio. Se hacen las croquetas y se asan en una sartén rociada con aceite en spray hasta que estén doradas y crocantes por ambos lados.

Olla de cocción lenta . . . ¡al rescate!

Ana: Una vez por semana preparo cantidades grandes de comida en la olla de cocción lenta. Pico montones de verduras —zanahorias, cebollas, calabacín, pimientos (chiles) dulces— o lo que tenga a mano. Pongo las verduras en el fondo y encima pongo pechugas de pollo sin piel o carne magra de res.

Luego agrego una lata de tomates sin sal, orégano y dos dientes de ajo. En vez de pasar horas en la cocina, hago otras cosas entretenidas. Al mismo tiempo, hago tres cenas deliciosas y saludables en menos tiempo del que gasto en preparar una sola.

¿Qué va a preparar para la cena esta noche?

¿Por qué no ensaya lo que les da resultado a Gerardo, Aurora y Ana?

CONSEJO:

Prepare una comida rápida y nutritiva con pasta integral, carnes magras y verduras congeladas o que hayan sobrado de otra comida.



CONSEJO:

Mantenga a mano pescado enlatado para preparar comidas rápidas que contengan grasas saludables.



CONSEJO

Ahorre tiempo con una olla grande de cocción lenta. Prepare dos o tres cenas saludables sin pasar mucho tiempo en la cocina.



Si desea más información, visite www.healthfinder.gov/espanol/

LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



Almuerzos sustanciosos y saludables en un abrir y cerrar de ojos

- **¿Le encantan los sándwiches?** Llénelos de proteínas que contengan poca grasa, como pollo asado o atún. Prepárelos sin carne, con mantequilla de cacahuete, queso semidescremado, rodajas de huevo cocido o frijoles refrito sin grasa.
- **Llénelos de verduras.** Además de la lechuga y el tomate, póngales rodajas de cohombro (pepino), pimientos (chiles) verdes o tiras de calabacín verde para que queden más crujientes.
- **Opte por los granos integrales.** En vez de pan o bollos blanco, haga los sándwiches de pan, tortillas, muffins ingleses o pan árabe (pita) de granos integrales o de 100% trigo integral.
- **¿Prefiere las ensaladas?** Agregue carnes magras, frutas, frijoles y nueces a la ensalada verde. Póngale arándanos secos, trozos de fruta, frijoles rojos, nogales (*walnuts*), y almendras.



¿Tiene prisa? En las comidas rápidas hay alternativas más saludables

No haga caso de las ofertas ni de las rebajas en porciones más grandes

- Las calorías se irán sumando si pide el sándwich más grande, los alimentos fritos y los refrescos.

Marque lo que va a poner en práctica para reducir la cantidad de calorías que consume cuando come fuera de casa:

- Pida la hamburguesa normal o la de niño y llénela de lechuga, tomates y cebollas.
- Si pide una hamburguesa o un sándwich más grande, pártalo por la mitad. Cómase la mitad ahora y refrigere el resto para el almuerzo de mañana.
- Pida el sándwich pequeño de pavo o de pollo asado en vez del grande. Llénelo de verduras (espinaca, tomates, cohombros [pepinos] y cebollas).
- Tome agua o leche semidescremada o descremada, en vez de tomar leche entera, bebidas con sabor a frutas o gaseosas.

Prefiera lo más saludable

- En vez de papas a la francesa, pida una ensalada pequeña con aderezo a base de aceite o una vinagreta. O comparta con un amigo una porción pequeña de papas.
- Use mostaza, mayonesa baja en calorías o una cantidad pequeña de mayonesa corriente.
- Pida las verduras mixtas como acompañamiento. Pida una papa asada pequeña con salsa en vez de puré de papa con salsa de carne.
- Pida una pizza delgada de verduras con ensalada en vez de una pizza gruesa con carne o con queso adicional.
- Reserve las tortas, los pasteles y los bizcochos de chocolate para darse gusto de vez en cuando. En su lugar, pida frutas o comparta el postre con alguien.



Mi lista de compras

Es buena idea tener a mano estos productos para preparar comidas y bocadillos saludables.

Lácteos y huevos

- Leche descremada (sin grasa) o semidescremada (1%)
- Requesón (*cottage cheese*) descremado, semidescremado o con poca grasa
- Quesos semidescremados o con poca grasa
- Yogur descremado o semidescremado sin sabor
- Huevos y sustitutos del huevo
- _____

Productos de panadería

- Pan de trigo integral
- Bagels* y muffins ingleses de granos integrales
- Tortillas de granos integrales
- Pan árabe (*pita*) e hindú (*naan*) de granos integrales
- _____

Cereales, galletas de sal, arroz, fideos y pasta

- Cereal de granos integrales sin azúcar, frío o caliente
- Arroz integral
- Quinoa, cuscús
- Pasta de trigo integral (fideos, espagueti)
- _____

Pescado, mariscos, carnes y aves

- Carne blanca de pollo y pavo (sin piel)
- Pescado y mariscos (sin rebozar)
- Carne molida extramagra de res o pavo (magra al 92% o con un 8% de grasa)
- Jamón o carne de cerdo magra al 95%, tajada
- _____

Frutas (frescas, enlatadas, congeladas y secas)

Frutas frescas:

- _____
- _____

Frutas enlatadas (sin azúcares agregados):

- _____
- _____

Frutas congeladas (sin azúcares agregados):

- _____
- _____

Frutas secas (con una cantidad limitada de azúcar si son agrias):

- _____
- _____

Verduras (frescas, enlatadas y congeladas)

Verduras frescas:

- _____
- _____

Verduras enlatadas (con poco sodio o sin sal adicional):

- _____
- _____

Verduras congeladas (sin salsas):

- _____
- _____

Nueces, semillas y derivados de la soya

- Nueces enteras o semillas sin sal
- Mantequilla de nueces (cacahuete, almendras, etc.)
- Tofu
- _____
- _____

Productos para hornear

- Aceite en spray
- Leche evaporada enlatada, descremada (sin grasa) o semidescremada (1%)
- Leche en polvo descremada
- Harina de trigo integral
- Aceite vegetal
- _____

Condimentos, salsas, aliños y cremas para untar

- Aliños (aderezos) para ensalada con aceite y de pocas calorías
- Especies individuales y mezclas de especias, sin sal
- Vinagres saborizados
- Salsa mexicana o salsa picante
- Salsa de soya (con poco sodio)
- Cubos o gránulos de caldo (con poco sodio)
- _____

Bebidas

- Refrescos sin calorías
- Jugo de verduras o frutas al 100% (en vez de "refrescos de frutas")
- _____

Grasas y aceites

- Aceites (oliva, canola [colza], maíz, soya, girasol, cacahuete)
- Margarina en tarro (sin grasas *trans*)
- _____



Consejos para comer afuera

Consejos generales para comer afuera o comprar comida para llevar

Usted puede consumir una alimentación saludable cuando sale a cenar o cuando pide comida en un restaurante para llevar. Consulte estos consejos para escoger alimentos que tengan menos calorías, grasas saturadas, grasas *trans*, sodio (sal) y azúcares agregados.



Leer el menú

Buscar términos como:

A la brasa (<i>roasted</i>)	Escalfado (<i>poached</i>)
A la plancha (<i>grilled</i>)	Hervido (en vino o jugo de limón) (<i>boiled o simmered</i>)
Asado a la parrilla (<i>broiled</i>)	Horneado (<i>baked</i>)
Cocinado al vapor en su propio jugo (<i>steamed in its own juice o au jus</i>)	Ligeramente rehogado (<i>lightly sautéed</i>)



Tenga cuidado con términos como:

Al escalope (<i>escaloped</i>)	En crema o salsa de crema (<i>in cream or cream sauce</i>)	Rebozado (<i>breaded</i>)
Alfredo	Estofado (<i>casserole</i>)	Sabor a mantequilla (<i>buttery</i>)
Asado con mantequilla (<i>basted</i>)	Frito (<i>fried</i>)	Salsa bearnesa (<i>Béarnaise</i>)
Con queso (<i>au fromage</i>)	Frito en abundante aceite (<i>deep fried</i>)	Salsa de jugo de carne (<i>gravy</i>)
Cremoso (<i>creamed</i>)	Gratinado (<i>au gratin</i>)	Salsa de queso (<i>cheese sauce</i>)
Crocante o crujiente (<i>crispy</i>)	Molde de pastel (<i>pie crust</i>)	Salsa de mantequilla (<i>butter sauce</i>)
Cubierto (<i>crusted</i>)	Pastel de carne (<i>pot pie</i>)	Salsa holandesa (<i>Hollandaise</i>)

Fuente: Esta información fué adaptada de la página 12 del folleto del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), *Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide*, www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

HECHOS SOBRE ALIMENTOS



de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos

Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras:

lo que usted necesita saber



El etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras puede ayudarle a tomar decisiones informadas y saludables sobre las comidas y los aperitivos.

En el ajetreado mundo de hoy, los estadounidenses están comiendo y bebiendo alrededor de un tercio de sus calorías fuera de casa. Aunque los consumidores pueden encontrar las calorías y otra información nutricional en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados y las bebidas que compran en las tiendas, en general, este tipo de etiquetado no está disponible en los restaurantes ni visible en la comida de las máquinas expendedoras.

Es por eso que los nuevos reglamentos de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) que requieren información sobre las calorías en los menús de restaurantes y las cartillas de menú, y en las máquinas expendedoras serán especialmente útiles para los consumidores.

Qué verá

Algunos estados, localidades y grandes cadenas de restaurantes ya estaban haciendo sus propias formas de etiquetado de menús, pero esta información no fue consistente en las áreas en las cuales se aplicó.

Ahora será obligatoria la información sobre calorías en los menús y las cartillas de menú de las cadenas de restaurantes (y otros lugares que venden comida como la de los restaurantes) y en algunas máquinas expendedoras. Este nuevo etiquetado de calorías será coherente en todo el país y proporcionará información nutricional fácil de entender de una manera directa y accesible.

Algunos establecimientos ya están publicando voluntariamente información nutricional, pero los restaurantes y establecimientos alimenticios similares sujetos a esta regulación final del etiquetado de calorías en menús tienen hasta el 7 de mayo de 2018, para cumplir con los requisitos de la regulación. En la mayoría de los casos, también verá el etiquetado de calorías para los alimentos empaquetados vendidos en las máquinas expendedoras para el 1 de diciembre de 2016. No obstante, hay ciertos productos alimenticios vendidos en máquinas expendedoras con frente de vidrio los cuales pueden no tener el etiquetado de calorías sino hasta el 26 de julio de 2018.



septiembre de 2016

1

HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Dónde lo encontrará

En restaurantes:

Se requiere el etiquetado de calorías para los restaurantes y establecimientos similares de venta de alimentos que forman parte de una cadena de 20 o más ubicaciones.

Para los elementos de menú estándar, las calorías se enumerarán de forma clara y destacada en los menús y las cartillas de menú, **junto al nombre o los precios** de la comida o la bebida. Para los alimentos de autoservicio, como los que se sirven en bufés y barras de ensaladas, las calorías se muestran en **letreros que están próximos a los alimentos**. No es obligatorio que se enumeren las calorías para condimentos, platos del día, pedidos personalizados o elementos del menú temporales/estacionales.



cartilla de menú

¿Sabía qué?

Además de la cantidad de calorías, también es necesario que los restaurantes proporcionen información nutricional escrita en los elementos de sus menús, inclusive la grasa total, las calorías provenientes de grasas, las grasas saturadas, las grasas trans, el colesterol, el sodio, los carbohidratos totales, la fibra dietética, los azúcares y las proteínas. Puede ver esta información en pósters, cubiertas de bandejas, letreros, tarjetas de mostradores, folletos, cuadernillos, computadoras o quioscos. Así que, cuando salga a comer, ¡no dude en pedir información sobre nutrición!



alimentos de autoservicio



expositor



En máquinas expendedoras:

El etiquetado de calorías es obligatorio para los operadores de máquinas expendedoras que poseen u operan 20 o más máquinas expendedoras.

Las calorías se mostrarán en un letrero (como en un pequeño cartel, etiqueta adhesiva o póster) o en pantallas electrónicas o digitales cerca del alimento o del botón de selección en las máquinas expendedoras y máquinas de venta "a granel" (por ejemplo, máquinas de chicles y máquinas de nueces surtidas), a menos que las calorías ya sean visibles en los mismos paquetes de alimentos antes de la compra.



HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Las calorías en el menú al detalle

Información sobre las calorías: ¡Controle el menú!

Se encontrará en ...

- Las comidas o aperitivos en restaurantes de comida rápida y para sentarse, panaderías, cafeterías y heladerías.
- Los alimentos comprados en las ventanillas al paso.
- Los alimentos para llevar y de entrega a domicilio, como la pizza.
- Los alimentos, como los sándwiches, hechos a pedido, ordenados de una cartilla de menú o menú de una tienda de comestibles o delicatessen.
- Los alimentos que se sirven de una barra de ensaladas o comidas calientes en un restaurante o una tienda de comestibles.
- Los alimentos, como las palomitas de maíz, comprados en una sala de cine o un parque de diversiones.
- Las bebidas alcohólicas, como cócteles, cuando se enumeran en los menús.

No se encontrará en ...

- Los alimentos que se venden en los mostradores de charcutería y por lo general destinados a más de una persona.
- Los alimentos que se compran a granel en tiendas de comestibles, como las hogazas de pan de la sección de panadería
- Las botellas de licor que se exhiben detrás de una barra
- Los alimentos en vehículos de transporte, como camiones de comida, aviones y trenes.
- Los alimentos en los menús de escuelas primarias, medias y secundarias que forman parte del Programa Nacional de Almuerzos Escolares del Departamento de Agricultura (aunque las máquinas expendedoras en estos lugares están cubiertas).

Comprensión de las opciones múltiples

Para los elementos de menú que se ofrecen en *diferentes sabores o variedades* (como el helado o las rosquillas), aquí le mostramos cómo se mostrarán las calorías:

- Si hay **dos opciones** disponibles (por ejemplo, helado de vainilla y de chocolate), ambas cantidades de calorías se pondrán en la lista y separadas por una barra (por ejemplo, 150/300 calorías).
- Si hay **más de dos opciones** (por ejemplo, helado de vainilla, de chocolate y de fresa), las diferentes cantidades de calorías se presentarán en un rango (por ejemplo, 150 a 300 calorías).

Para las *comidas combinadas*, que tienen más de un alimento, así se pondrán en la lista las calorías:

- Si hay **dos opciones** disponibles (por ejemplo, un sándwich con patatas fritas o una ensalada), ambas cantidades de calorías se pondrán en la lista y separadas por una barra (por ejemplo, 350/450 calorías).
- Si hay **tres o más opciones** (por ejemplo, un sándwich con patatas fritas, una ensalada o una fruta), las calorías se presentarán en un rango (por ejemplo, 450 a 700 calorías).



TACOS

Beef (Ground or Hard Shell)	6.99	Cal. 580 / 620
Chicken Taco (Soft or Hard Shell)	7.99	Cal. 730 / 770
Frank's Pork Taco (Soft or Hard Shell)	7.99	Cal. 520 / 560
Shrimp Taco (Soft or Hard Shell)	9.99	Cal. 680 / 720

ENCHILADAS

Platters have 2 enchiladas and served with your choice of 2 sides

Chicken Enchilada	6.99	Cal. 640 - 1000
Chicken Enchilada	7.95	Cal. 600 - 960
Beef Enchilada	7.95	Cal. 700 - 1060
Beef and Chicken Enchilada	7.95	Cal. 650 - 1010

SIDES

Black Beans	1.99	Cal. 120
Refried Beans	1.99	Cal. 200
Mexican Rice	1.99	Cal. 100
Guacamole	1.99	Cal. 80
Sweet Corn Salsa	1.99	Cal. 50
Salsa Verde Dressing	2.99	Cal. 100 - 200

DRINKS

Try one of our Fresh Homemade Margaritas

Pineapple Margarita	3.99	Cal. 80
Citrus Margarita	3.99	Cal. 75

2,000 calories a day is used as general guideline. Actual calorie counts may vary. Additional nutrition information available upon request.

Cal. 580 / 620

Cal. 730 / 770

Cal. 620 / 660

Cal. 680 / 720

Cal. 640 - 1000

Cal. 600 - 960

Cal. 700 - 1060

Cal. 650 - 1010

HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Cómo poner las calorías “en contexto”

Para ayudar a los consumidores a entender mejor los nuevos listados de calorías en el contexto de una **dieta diaria total**, la FDA también solicita a los restaurantes que incluyan una declaración sobre sus menús y cartillas de menú que recuerde a los consumidores que “2000 calorías al día se utiliza como un consejo general de nutrición, pero las necesidades calóricas varían.” Para los menús y cartillas de menú dirigidos a los niños, la FDA también permite la declaración “de 1200 a 1400 calorías al día se utiliza como un consejo general de nutrición para niños de 4 a 8 años y de 1400 a 2000 calorías al día para niños de 9 a 13 años, pero las necesidades calóricas varían.”

Como se sabe, la **etiqueta de información nutricional** de los alimentos y las bebidas envasadas utiliza el valor de 2000 calorías en forma de referencia para algunos valores diarios. Sin embargo, no todo el mundo debe consumir 2000 calorías por día. De hecho, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y dependerán de su edad, sexo, peso, altura y nivel de actividad física. Para determinar sus necesidades calóricas personales, visite www.choosemyplate.gov.

¿Por qué son importantes las calorías?

Las calorías son importantes para controlar su peso. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que *consume y bebe* con la cantidad de calorías que *quema* durante la actividad física y a través de los procesos metabólicos de su cuerpo. Consumir demasiadas calorías puede contribuir a una variedad de problemas de salud, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Siga este sencillo consejo para calcular las calorías al comparar y elegir un menú individual y artículos de las máquinas expendedoras:

- 100 calorías por porción es MODERADO
- 400 calorías por porción es ALTO

¿Consciente de las calorías?

Consejos para usar la nueva información

- **Conozca sus necesidades calóricas.** Visite www.choosemyplate.gov para determinar su límite de calorías.
- **Compare los alimentos.** Verifique la cantidad de calorías publicadas o verifique la cantidad de calorías en línea antes de comer en un restaurante y elija las opciones bajas en calorías.
- **Elija porciones más pequeñas.** Cuando sea posible, escoja un tamaño de porción más pequeña, como una porción pequeña de papas fritas en lugar de una grande o un aperitivo en vez de un plato principal completo.
- **Administre las porciones más grandes.** Divida el plato principal con un amigo o lleve a casa parte de su comida.
- **Limite los complementos.** Pida jarabes, aderezos y salsas para servirse “a un lado,” luego utilice menos.
- **Elija opciones más saludables.** Elija platos que incluyan más frutas, vegetales y granos enteros y limite los alimentos descritos con palabras como cremoso, frito, empanado, rebozado o mantecoso (son habitualmente más altos en calorías).
- **Observe las bebidas.** Siempre que sea posible, elija agua, leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), jugo 100% de frutas o vegetales, té o café *sin azúcar* en lugar de bebidas azucaradas como las bebidas energéticas, aguas saborizadas, bebidas de frutas, bebidas sin alcohol y bebidas para deportistas.

septiembre de 2016 **4**

Más información está disponible a través de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada. Llame gratis al Centro de Información de Alimentos y Cosméticos al **1-888-SAFEFOOD** (inglés solamente), de 10 AM a 4 PM hora del este, lunes a viernes (excepto los jueves entre 12:30 PM a 1:30 PM hora del este y días feriados federales). O visite el sitio Web de la FDA www.fda.gov/educationresource/library

Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta

CONSEJOS PARA USAR LA OLLA DE COCCIÓN LENTA

- Siempre descongele la carne y las aves en el refrigerador antes de cocinarlas en la olla de cocción lenta. De esta forma, la carne se cocinará completamente. Siga este orden cuando coloque los alimentos en la olla de cocción lenta: (1) ponga primero las verduras, (2) luego agregue la carne y (3) cubra con líquido (caldo, agua, salsa).
- Llene la olla de cocción lenta hasta la mitad o las dos terceras partes. Cocinar muy poca comida en la olla de cocción lenta o llenarla demasiado puede afectar el tiempo de cocción y la calidad del producto final.
- Guarde la comida que sobre en un recipiente más pequeño para que se enfríe bien; refrigere en las 2 horas siguientes a terminar de cocinar. No vuelva a calentar la comida que sobre en la olla de cocción lenta; caliéntela en la estufa, el microondas o el horno hasta que la temperatura llegue a 165 °F.

CÓMO MODIFICAR LAS RECETAS PARA PREPARARLAS EN LA OLLA DE COCCIÓN LENTA

Con estos consejos puede preparar su receta favorita en la olla de cocción lenta:

- Los líquidos no se evaporan en la olla de cocción lenta. En la mayoría de los casos, puede reducir los líquidos entre una tercera parte y la mitad (las sopas no necesitan reducción de líquido).
- Agregue la pasta al final de la cocción o cocínela por separado para evitar que quede demasiado blanda.
- La leche, el queso y la crema se pueden agregar una hora antes de servir.
- En www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals (archivo descargable en inglés) hallará más consejos sobre cómo modificar recetas para prepararlas en la olla de cocción lenta



RECETAS PARA PREPARAR EN LA OLLA DE COCCIÓN LENTA

RECETA FRIJOLES REFRITOS FALSOS

1 cebolla, pelada y partida por la mitad	1¾ cucharaditas de pimienta negra molida
3 tazas de frijoles pintos secos, lavados	¼ de cucharadita de comino molido (opcional)
½ jalapeño fresco, picado y sin semillas	9 tazas de agua
2 cucharadas de ajo picado	

1. Ponga la cebolla, los frijoles lavados, el jalapeño, el ajo, la pimienta y el comino en la olla de cocción lenta.
2. Agregue el agua y mezcle bien.
3. Cocine a temperatura alta durante 8 horas, agregando más agua según sea necesario. Nota: Si durante la cocción se ha evaporado más de 1 taza de agua, la temperatura está demasiado alta.
4. Una vez que los frijoles se hayan cocido, cuélelos y reserve el líquido.
5. Machaque los frijoles como para hacer puré y agregue la cantidad necesaria del líquido reservado de la cocción para lograr la consistencia deseada.

CONSEJO

- Use estos frijoles en tacos y burritos, o sívalos a modo de salsa para comer con sus verduras favoritas.
- También puede usarlos como crema para untar en su sándwich predilecto.



RECETA CHILI CON PAVO

1¼ libras de carne magra molida de pavo	1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
1 cebolla grande, picada	1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
1 diente de ajo, picado	1 paquete (1.25 onzas) de aliños para salsa de chile
1½ taza de maíz congelado	½ cucharadita de sal
1 pimiento rojo picado	Cubra con queso descremado o semidescremado rallado o con cebolla roja finamente picada.
1 pimiento verde picado	
1 lata (28 onzas) de puré de tomate	

1. Cocine los primeros 3 ingredientes en una sartén grande a temperatura media o alta, revolviendo bien hasta que el pavo se dore completamente. Escorra la grasa.
2. Coloque la mezcla en la olla de cocción lenta y agregue el maíz y los 7 ingredientes siguientes hasta que todo quede bien mezclado.
3. Cocine a temperatura alta 4 o 5 horas o a temperatura baja durante 6 u 8 horas.
4. Sirva y cubra con los ingredientes que prefiera.

CONSEJO

Prepare un poco más de chile, de manera que le sobre para otra comida. Use el resto para:

- Rellenar con chile unos cuantos pimientos rojos y hornearlos para preparar pimientos rellenos facilísimos.
- Preparar un guisado sencillo de conchas de pasta de trigo integral con chile.
- Hacer una ensalada rápida y fácil: chile, tomate picado, queso rallado y trocitos de tortilla para taco sobre hojas de lechuga.



Fuente: Consejos adaptados de *Slow Cookers and Food Safety*, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf (en inglés).

CONSEJO: Lea la etiqueta de información nutricional del puré de tomate y de los aliños para salsa de chile, y opte por los que tengan menos sodio.



United States Department of Agriculture



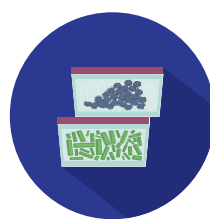
Organización de los refrigerios

Planear refrigerios sanos puede ayudar a saciar el hambre entre comidas y permitirle cumplir con los objetivos de los grupos alimenticios.



Prepárelo usted mismo

Prepare su propia mezcla energética con nueces sin sal y agregue semillas, frutos secos, palomitas de maíz o unas pocas pepitas de chocolate.



Prepare con antelación

Divida los refrigerios en porciones, en bolsas o recipientes, al volver a casa después de hacer la compra para que estén listos para llevar cuando los necesite.



Combínelos

Combine varios grupos alimenticios para crear refrigerios que satisfagan: yogur y bayas, manzana con mantequilla de cacahuate, galletitas de cereal integral con pavo y aguacate.



Coma vegetales interesantes

Dé vida a las vegetales crudas con salsas. Pruebe a untar pimientos, zanahorias o pepinos en hummus, tzatziki, guacamole o salsa de berenjena.



Refrigerios para llevar

Lleve refrigerios listos para comer al salir de casa. Un plátano, yogur (en una hielera) o zanahorias pequeñas son opciones sanas fáciles de llevar.



Listar más consejos

Basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

MPMW Tipsheet No. 11-S
Marzo 2017
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Fuente: choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_tipsheet_11_Hackingyoursnacks_S.PDF

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 pedir comidas más saludables la próxima vez que coma en un restaurante o que pida comida para llevar. 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.					