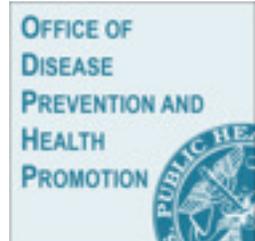


Taller 2

Comidas y bocadillos rápidos y saludables

Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo
Talleres comunitarios



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 ½ onzas de tomates picados sin sal adicional; 1 ½ cucharaditas de orégano; dos 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, ya que 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 (una 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. *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes* (2 páginas)
 5. *Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta* (2 páginas)
 6. *MiPlato/10 consejos para preparar una comida saludable* (2 páginas)
 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:** Recibir ideas 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:** Aprender a elegir alimentos saludables cuando comemos afuera (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Consejos para comer afuera.*
 - Revise el folleto: *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes.*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos). *Nota:* Si va a realizar la actividad 1, recomendamos hacerla al comienzo de la clase a modo de actividad para romper el hielo, para que la comida se cocine durante la clase.
- **Objetivo 3:** Aprender a usar una 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* y cómo usar los *10 consejos para preparar una comida saludable* (2 minutos).
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorio de actividades para realizar en casa:
 - La próxima vez que vaya a un restaurante, pida un plato saludable empleando los consejos para elegir las opciones más bajas en calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio.
 - Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física.
- 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 “frecuentemente”, “a veces” o “casi nunca” en respuesta a cada pregunta.

¿Qué tan eficaz es usted en la cocina?

	Frecuentemente	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, dígalas a los participantes: Si respondieron “frecuentemente” 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.

Fuente: *Good Nutrition for Busy Families (Una buena nutrición para familias ocupadas)*, del servicio de extensión a la comunidad de North Dakota State University, <http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1432.pdf>

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, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. 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 ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.

- *Cómo equilibrar las calorías*
 - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
 - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
- *Qué alimentos debe aumentar*
 - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
 - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
 - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
- *Qué alimentos debe disminuir*
 - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
 - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar 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.

Temas de debate: Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Recibir ideas sobre cómo preparar comidas rápidamente y cómo abastecer la despensa.
2. Aprender a elegir alimentos saludables cuando comemos afuera.
3. Aprender a usar una 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

- Llene la despensa o el congelador con pasta o arroz integral, latas de puré de tomate sin sal adicional, especias, ajo, pechugas de pollo congeladas, pescado enlatado y verduras congeladas.
- Planee usar lo que haya sobrado de una comida, como verduras y carnes cocidas, en una nueva receta para la noche siguiente (por ejemplo, burritos o una tortilla de huevo).



- Ahorre tiempo en la cocina con una olla de cocción lenta que le permite preparar dos o tres comidas saludables a la vez.

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 con bajo contenido de sodio.
- Pegue en el refrigerador un papel para ir anotando los artículos que vaya necesitando. También puede ordenar la lista de compras y los cupones según la forma en que estén organizados los artículos en la tienda para hacer las compras más rápido.



Ideas de comidas saludables y rápidas. *Recuérdelas a los participantes que usen MiPlato para preparar comidas equilibradas.*

- Sirva verduras previamente cortadas y aliño ranchero bajo en grasa, duraznos enlatados en jugo al 100% o fruta fresca y leche semidescremada.
- 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.
- Sirva sopa enlatada con bajo contenido de sodio, una ensalada de acompañamiento con aliño sin grasa o bajo en grasa y yogur semidescremado.

Ideas de refrigerios 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.*

- Trocitos de apio con mantequilla de maní y pasas
- Fruta fresca o enlatada (en jugo al 100% en vez de almíbar) con yogur de vainilla descremado o semidescremado
- Galletas integrales con queso descremado o semidescremado
- Rodajas de pan de trigo integral o de manzana con mantequilla de maní
- Quesadillas (queso descremado o semidescremado en una tortilla de trigo integral)
- *Pretzels* o palomitas de maíz reventadas por aire caliente, sin sal
- Nachos horneados y salsa
- Pan árabe integral o trocitos de verduras (pimientos, zanahorias, etc.) con *hummus* (puré de garbanzos)
- Leche descremada o semidescremada o agua en lugar de bebidas frutales azucaradas y gaseosa

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 estará lista para consumir.

Video “Hágalo rápido y hágalo bien” (2 o 3 minutos)

Receso para estiramientos (5 minutos)

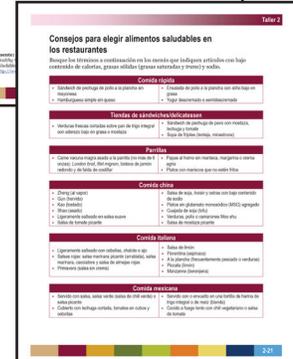
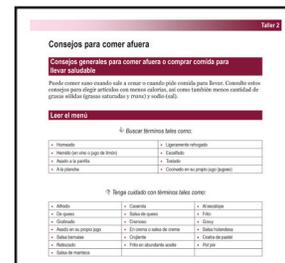
“Nombre sus refrigerios saludables favoritos”

Pídales 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, pídeles 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. Pídales que compartan sus ideas creativas con el grupo.

Temas de debate: Folletos “Consejos para comer afuera” y “Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes” (entre 5 y 10 minutos)

Consejos para reducir las porciones

- De ser posible, elija porciones como para niños 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 tentempié o de un plato acompañante en lugar de un plato de entrada.
- 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 camarero 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.



Consejos para reducir las calorías

- Pida agua o leche descremada o semidescremada, té sin azúcar u otras bebidas que no tengan azúcar adicional.
- Ponga verduras en lugar de queso en los sándwiches y las pizzas.
- Pida pan de trigo integral sin mantequilla para los sándwiches.
- En el restaurante, comience la comida con una ensalada llena de verduras para calmar el hambre y sentirse satisfecho antes.
- Pida que le traigan aparte el aliño para la ensalada y solo use la cantidad que necesita.

Actividad: Elija una 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 y encima agregue 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 1/2 onzas de tomates picados sin sal; 1 1/2 cucharaditas de orégano; dos dientes de ajo picado; abrelatas. Consulte la nota del plan de clases acerca del tiempo que se recomienda para realizar esta actividad.

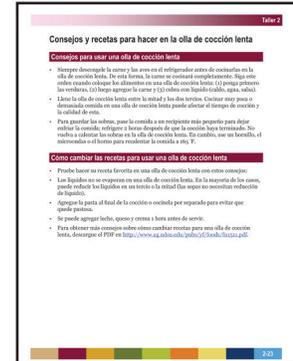
Nota: Deberá cortar las verduras de antemano (antes de la clase). Además, si en el lugar en que se realiza el taller no hay dónde lavarse las manos después de colocar la carne en la olla de cocción lenta, puede poner el pollo o la carne de res en una bolsa de plástico sellada y luego vaciarla dentro 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 *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes*, y revise los consejos correspondientes al tipo de restaurantes que hay cerca de donde viven los participantes. Luego, distribuya menús de restaurantes locales que sirvan algunos de estos alimentos. 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, 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.

Temas de debate: Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

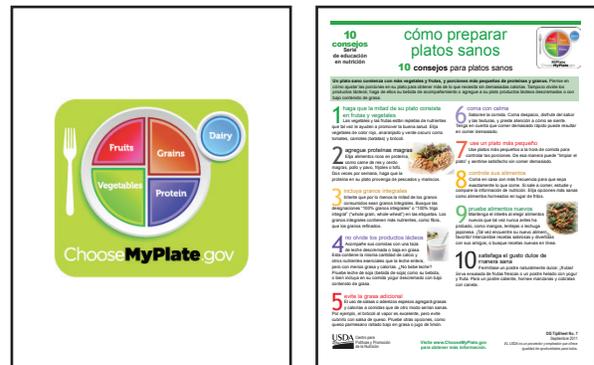
- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	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 .

- Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- 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 ya disfrute.
 - ✓ Elija actividades que le gusten y que encajen fácilmente en su vida.

- ✓ Lleve un registro de la actividad física y aumentela gradualmente para cumplir con las recomendaciones.
- Piense en la posibilidad de inscribirse para el Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+). Así podrá llevar un registro de su actividad física y dar pasos sencillos para mejorar sus hábitos alimenticios.
- Si usted se mantiene activo durante 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija una meta de alimentación saludable en la que vaya a trabajar cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite <http://www.presidentschallenge.org> [en inglés]). Si desea más información, consulte el folleto que se encuentra en el Anexo.

Temas de debate: Folletos “MiPlato” y “10 consejos” (2 minutos)



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, pida un plato saludable poniendo en práctica los consejos para elegir los alimentos más bajos en calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio. Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)

Perfil de hoy: _____

Evaluación de comidas rápidas y saludables

Indicador	Más saludable	Más saludable	Más saludable	Más saludable
	1	2	3	4
1. El plato más saludable es el que elige.				
2. Le entusiasmó el taller sobre el día.				
3. Tiene algún comentario más saludable que el primer día.				
4. Tiene algún comentario más saludable que el primer día.				
5. Tiene algún comentario más saludable que el primer día.				
6. El taller me ayudó a aprender más sobre la alimentación.				
7. El taller me ayudó a aprender más sobre la alimentación.				
8. El taller me ayudó a aprender más sobre la alimentación.				

Taller 2 ● Folletos

Comidas y bocadillos rápidos y saludables



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.

¿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?



Si desea más información, visite

<http://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 refritos 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 blanco o pan de huevo, haga los sándwiches con pan de granos integrales o de 100% trigo integral, tortillas y pan árabe o pita.
- ¿Prefiere las ensaladas?** Agregue carnes magras, frutas, frijoles y nueces a la ensalada verde. Póngale arándanos secos, trozos de fruta, frijoles rojos, cacahuates (maní) 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 refrescos.

Prefiera lo más saludable.

- En vez de papas a la francesa, pida una ensalada pequeña con aderezo sin grasa o bajo en grasa. O comparta con un amigo una porción pequeña de papas.
- En vez de mayonesa corriente, use mostaza o mayonesa sin grasa o baja en grasa.
- Pida habichuelas (ejotes) o zanahorias crudas en vez de ensalada de repollo con mayonesa. Pida una papa asada pequeña con guiso 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 con poca grasa
- Huevos y sustitutos del huevo
- _____

Panes, muffins y rosquillas

- Pan de trigo integral, *bagels*, *muffins* ingleses, tortillas, pan árabe
- _____
- _____

Cereales, galletas de sal, arroz, fideos y pasta

- Cereal sin azúcar, frío o caliente
- Arroz (integral)
- Pasta (fideos, espagueti)
- _____

Carne

- Carne blanca de pollo y pavo (sin piel)
- Pescado (sin rebozar)
- Carne molida extramagra de res o pavo
- Fiambres 95% sin grasa o embutidos con poca grasa
- _____

Equivalentes de la carne

- Tofu (o queso de soya)
- Frijoles (consulte la lista de frijoles)
- Huevos y sustitutos del huevo (consulte la lista de lácteos y huevos)
- _____

Frutas (frescas, enlatadas, congeladas y secas)

- Frutas frescas:
- _____
 - _____
 - _____
- Frutas enlatadas (en jugo o agua):
- _____
 - _____
 - _____
- Frutas congeladas:
- _____
 - _____
 - _____
- Frutas secas:
- _____
 - _____

Verduras (frescas, enlatadas y congeladas)

- Verduras frescas:
- _____
 - _____
 - _____
- Verduras enlatadas (con bajo contenido de sodio o sin sal adicional):
- _____
 - _____
 - _____
- Verduras congeladas (sin salsa):
- _____
 - _____
 - _____

Frijoles y legumbres (si son enlatados, sin sal adicional)

- Frijoles, guisantes y lentejas secos (sin sobres de aliños)
- Frijoles enlatados:
- _____
 - _____

Productos de panadería

- Aceite en spray
- Leche evaporada enlatada, descremada (sin grasa) o con poca grasa (2%)
- Leche en polvo descremada
- Gelatina de cualquier sabor (con pocas calorías)
- Mezclas para budín (con pocas calorías)
- _____

Condimentos, salsas, aliños y cremas para untar

- Aliños para ensalada sin grasa o con poca grasa
- Especias
- 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
- Jugos con pocas calorías
- Té helado sin azúcar
- _____

Frutos secos y semillas (sin sal)

- _____
- _____

Grasas y aceites

- Margarina dietética
- Mayonesa con poca grasa
- Aceite de oliva
- Aceite de colza (canola)

Fuente: Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses de 2005, *A Healthier You (Cómo convertirse en una persona más sana)* (en inglés). <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm>

Consejos para comer afuera

Consejos generales para comer afuera

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 sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio (sal).

Leer el menú

👍 *Buscar términos como:*

• Horneado	• Ligeramente rehogado
• Hervido (en vino o jugo de limón)	• Escalfado
• Asado a la parrilla	• A la brasa
• A la plancha	• Cocinado al vapor en su propio jugo

👉 *Tenga cuidado con términos como:*

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

Fuente: Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), *Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide* (En busca del peso saludable: claves prácticas para mantener un peso saludable. Guía de bolsillo), página 12. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes

Busque en el menú los siguientes términos que indican alimentos con bajo contenido de calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio.

Comida rápida

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de pechuga de pollo a la plancha sin mayonesa • Hamburguesa sencilla sin queso | <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo a la plancha con aliño bajo en grasa • Yogur descremado o semidescremado |
|--|---|

Expendios de sándwiches y *delicatessen*

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas en pan de trigo integral con aderezo bajo en grasa o mostaza | <ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de pechuga de pavo con mostaza, lechuga y tomate • Sopa de frijoles (lentejas, minestrone) |
|---|--|

Restaurantes especializados en carnes

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Carne magra de res asada a la parrilla (no más de 6 onzas): <i>London broil</i>, <i>filet mignon</i>, bistecs de jamón redondo y de falda de costillar | <ul style="list-style-type: none"> • Papas al horno sin mantequilla, margarina ni crema agria • Platos con mariscos que no sean fritos |
|--|--|

Comida china

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zheng</i> (al vapor) • <i>Gun</i> (hervido) • <i>Kao</i> (tostado) • <i>Shao</i> (asado) • Ligeramente salteado en salsa suave • Salsa de tomate picante | <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de soya, <i>hoísín</i> y ostras con bajo contenido de sodio • Platos sin glutamato monosódico (MSG) • Queso de soya (tofu) • Verduras, pollo o camarones <i>Moo shu</i> • Salsa de mostaza picante |
|--|--|

Comida italiana

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ligeramente salteado con cebollas, chalote o ajo • Salsas rojas: salsa marinara picante (<i>arrabiata</i>), salsa marinara, <i>cacciatore</i> y salsa de almejas rojas • Primavera (sin crema) | <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de limón • Florentina (espinaca) • A la plancha (pescado o verduras) • <i>Piccata</i> (limón) • <i>Manzanne</i> (berenjena) |
|--|---|

Comida mexicana

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Servido con salsa, salsa verde (salsa de chile verde) o salsa picante • Cubierto con lechuga cortada, tomates en cubos y cebollas | <ul style="list-style-type: none"> • Con tortilla de harina de trigo integral o de maíz (blanda) • Cocido a fuego lento con salsa de chile vegetariano o salsa de tomate |
|--|--|

Comida del Oriente Medio

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Habas o garbanzos • Asado en su propio jugo con salsa de tomate | <ul style="list-style-type: none"> • Cuscús (grano) • Arroz o <i>bulgur</i> (trigo partido) |
|--|---|

Comida japonesa

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de la casa con jengibre fresco y fideos de arroz • Pollo, pescado o camarones <i>teriyaki</i>, asados en salsa | <ul style="list-style-type: none"> • Fideos de trigo sarraceno (<i>soba noodles</i>), sobre todo en sopas • <i>Yakimono</i> (asado) • Tofu (queso de soya) • <i>Nabemono</i> (sopa, estofado) |
|--|---|

Comida hindú

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tikka</i> (asado en sartén) • Cocido con yogur o marinado en yogur • <i>Saag</i> (con espinaca) • <i>Masala</i> (mezcla de especias) | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tandoori</i> (pollo marinado en yogur con especias) • <i>Pullao</i> (arroz <i>basmati</i>) |
|--|--|

Comida tailandesa

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de pescado | <ul style="list-style-type: none"> • Salsa picante |
|--|---|

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 a la mitad o disminuirlos en una tercera parte (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 <http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1511.pdf> hallará más consejos sobre cómo modificar recetas para prepararlas en la olla de cocción lenta.

Recetas para olla de cocción lenta**Frijoles refritos falsos**

1 cebolla, pelada y partida por la mitad
 3 tazas de frijoles pintos secos, lavados
 ½ jalapeño fresco, picado y sin semillas
 2 cucharadas de ajo picado

1 ¾ cucharaditas de pimienta negra molida
 ⅛ de cucharadita de comino molido (opcional)
 9 tazas de agua

Preparación:

- Ponga la cebolla, los frijoles lavados, el jalapeño, el ajo, la pimienta y el comino en la olla de cocción lenta.
- Agregue el agua y mezcle bien.
- 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.
- Una vez que los frijoles se hayan cocido, cuélelos y reserve el líquido.
- Machaque los frijoles como para hacer puré y agregue la cantidad necesaria del agua reservada de la cocción para lograr la consistencia deseada.

Consejo rápido: Frijoles refritos falsos

- 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.

Chile con pavo

1 ¼ libras de carne magra molida de pavo
 1 cebolla grande, picada
 1 diente de ajo, picado
 1 ½ taza de maíz congelado
 1 pimiento rojo picado
 1 pimiento verde picado
 1 lata (28 onzas) de puré de tomate

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
 1 paquete (1.25 onzas) de aliños para salsa de chile
 ½ cucharadita de sal
 Cubra con queso rallado descremado o semidescremado o cebolla roja finamente picada

Preparación:

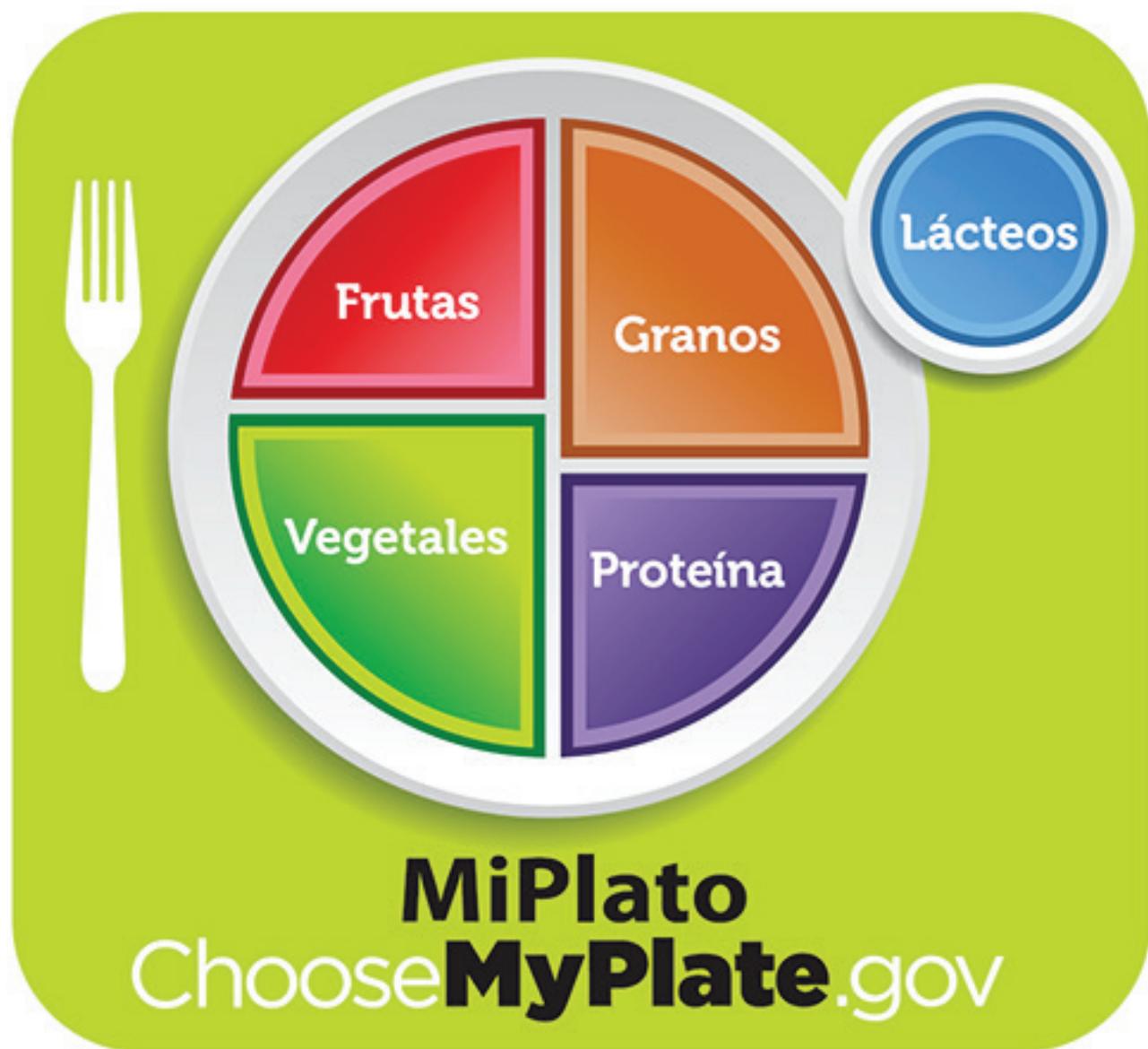
- Cocine los primeros tres ingredientes en una sartén grande a temperatura media o alta, revolviendo bien hasta que el pavo se dore completamente. Escurra la grasa.
- Coloque la mezcla en la olla de cocción lenta y, sin dejar de revolver, agregue el maíz y los siete ingredientes siguientes hasta que esté todo bien mezclado.
- Cocine a temperatura alta 4 o 5 horas o a temperatura baja durante 6 u 8 horas.
- Sirva y cubra con los ingredientes que prefiera.

Consejo rápido: chile con pavo

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

- Servir sobre papas asadas al horno
- 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* (La ollas de cocción lenta y la manipulación adecuada de los alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/appliances-and-thermometers/slow-cookers-and-food-safety> (en inglés)
 Recetas: <http://allrecipes.com/recipe/refried-beans-without-the-refry/detail.aspx> (en inglés) y <http://www.myrecipes.com/recipe/slow-cooker-turkey-chili-10000001176221/> (en inglés)



10 consejos Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos sanos

10 consejos para platos sanos



Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

2 agregue proteínas magras

Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofu. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.



3 incluya granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.



5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.



10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

Fecha de hoy: _____

Evaluación de “Comidas y bocadillos rápidos y saludables”

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. Comentarios:		1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:						

