

Taller 5

Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida

*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.
- Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
 - *Actividad para romper el hielo:* Tenga listos varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocínela antes de la clase), arroz integral (cocínelo antes de la clase), pan de trigo integral (córtelo en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; tenga a mano bandejas para servir y cubiertos para que los participantes prueben los alimentos.
 - *Actividad:* No se requieren materiales.
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
 1. Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida (2 páginas)
 2. Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez (2 páginas)
 3. Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional (1 página)
 4. Mi plato y 10 consejos para disfrutar los alimentos pero comer menos (2 páginas)
 5. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable (10 minutos)
 - Revise el folleto: “*Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida*”
- Receso para estiramientos (5 minutos)

- **Objetivo 2:** Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando (5 minutos)
 - Revise el folleto: *“Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez”*
- **Objetivo 3:** Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional (5 minutos)
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *“Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional”*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise los folletos *Mi plato* y *10 consejos para disfrutar los alimentos pero comer menos*
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
 - Lea las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos en el supermercado.
 - Siga aumentando la cantidad de actividad física que realiza cada día.
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos)

Degustación de granos integrales: Reúna varios alimentos diferentes que contengan granos integrales (pasta, arroz, cereal, galletas, pan, etc.) y pida a los participantes que prueben unos de ellos a medida que lleguen al taller.

Materiales necesarios: Varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocinada antes de la clase), arroz integral (cocinado antes de la clase), pan de trigo integral (cortado en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; bandejas para servirlos y cubiertos para que los participantes los prueben.

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- El taller y los folletos de hoy contienen consejos para incorporar la alimentación saludable y la actividad física en su estilo de vida.
- 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 de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable
2. Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando
3. Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional

Temas de debate: Folleto “Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida” (10 minutos)

Nota: Estos temas de debate tienen que ver con las conductas principales del consumidor y las posibles estrategias contenidas en las recomendaciones de alimentación para los profesionales encargados de promoverlas. Según el tiempo que tenga y las preguntas de los participantes, puede hablar apenas de unos pocos de los puntos que se mencionan bajo cada subtítulo.



Comer más frutas y verduras

Verduras

- Llene la mitad del plato de frutas y verduras, especialmente las que son ricas en nutrientes y de color rojo, anaranjado y verde.
- Incluya verduras en las comidas y refrigerios. Pueden ser frescas, congeladas y enlatadas. Cuando compre verduras enlatadas, opte por las que tienen poco sodio o no tienen sodio adicional.
- Agregue verduras a sopas, cocidos, guisos y otros platos principales y acompañantes. Haga ensaladas de lechuga y espinaca.
- Concéntrese en alimentos que contengan mucha fibra. Los frijoles, las lentejas y los chícharos (arvejas) son excelentes. Agréguelos a ensaladas, sopas y platos acompañantes o sívalos de plato principal.
- Tenga a mano verduras crudas y cortadas en trozos para cuando tenga hambre. Si las sirve con una salsa, opte por las que tengan menos calorías, como aderezos con yogur o puré de garbanzos, en vez de crema agria o de salsas con queso.

- Cuando salga a comer a restaurante, pida una verdura de plato acompañante. Solicite que le preparen las verduras con poco o nada de grasa y sal. Pida que le traigan aparte el aderezo de la ensalada para que usted decida cuánto usará.
- Al agregar salsas, condimentos y aderezos a las verduras, use cantidades pequeñas y opte por los que tengan menos calorías (por ejemplos, salsa con queso semidescremado o aderezo sin grasa). Las salsas pueden hacer que las verduras se vean más apetitosas, pero a menudo agregan más calorías.

Frutas

- Consuma frutas en refrigerios, ensaladas y postres.
- En vez de azúcares, almíbares y otros dulces, agregue frutas a alimentos como el cereal.
- Compre distintas frutas y adáptese a lo que esté en cosecha.
- Tenga a mano frutas cortadas en trozos para cuando tenga hambre.
- Consuma frutas enlatadas, congeladas y secas, al igual que frutas frescas. Las frutas que no contienen azúcares adicionales o las enlatadas en jugo al 100% son mejores alternativas, porque el almíbar agrega azúcar y calorías.
- Cuando compre jugos, opte por los que contienen 100% de fruta.

Pásese a los granos integrales

- Reemplace por granos integrales los granos refinados del cereal del desayuno, el pan, las galletas, el arroz y la pasta.
- Por ejemplo, opte por pan integral, cereales integrales como la avena, las galletas y pastas de granos integrales y el arroz integral. Busque en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos las palabras “integral” (*whole*) o “grano integral” (*whole-grain*) antes del nombre del grano.
- Tenga en cuenta que los alimentos que llevan las descripciones “multigrano”, “triturado”, “100% trigo”, “trigo molido”, “con siete granos” o “salvado” normalmente no son 100% integrales y es posible que no contengan granos integrales.
- Con los datos de la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes, elija granos integrales que sean una fuente buena o excelente de fibra.
- Las buenas fuentes de fibra contienen entre un 10% y un 19% del valor diario recomendado por porción; las fuentes excelentes de fibra contienen un 20% o más.

Reduzca el consumo de sodio y sal

- Lea la etiqueta de información nutricional para escoger alimentos que contengan menos sodio.
- Cuando compre enlatados, elija los que digan “menos sodio” (*reduced sodium*), “bajo contenido de sodio” (*low sodium*) o “sin sodio adicional” (*no salt added*). Enjuague los alimentos enlatados corrientes para retirar algo de sodio. Muchos alimentos empacados contienen más sodio que los alimentos equivalentes recién preparados.
- Use poca sal al cocinar y al comer o no agregue sal en absoluto. Reemplace el salero por el pimentero. Las especias, las hierbas y el jugo de limón son buenas alternativas para sazonar con diversos sabores sin necesidad de agregar sal.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio que consume en los alimentos. Cada vez tendrá menos necesidad de agregarles sal.
- Añada más potasio en su alimentación. El potasio se encuentra en las papas, el melón, los plátanos, los frijoles y el yogur.

Combine todos estos elementos

- Comience con cambios pequeños y consuma la variedad de alimentos que el cuerpo necesita para mantenerse en buena salud.

Receso para estiramientos (5 minutos)

“La cesta de frutas” (el juego de la silla adaptado al tema de la nutrición)

Este juego sencillo es adecuado para grupos de por lo menos ocho jugadores. Forme un círculo con sillas para todos los jugadores, excepto uno. Luego, asígnele a cada jugador una fruta (*fresa, naranja, plátano, etc.*). Debe haber dos jugadores por cada fruta. Una persona debe permanecer de pie; las demás se sientan. La persona que está de pie dice el nombre de una fruta. Los jugadores a quienes se les asignó esa fruta deben ponerse de pie y tratar de buscar otra silla. Entretanto, la persona que estaba de pie debe tratar de apoderarse lo más rápidamente posible de una de las sillas que quedaron vacías. Al final, uno de los jugadores quedará de pie. Esta persona dice el nombre de otra fruta y el juego continúa. Para variar, se puede nombrar más de una fruta a la vez. La persona que está de pie también puede decir “¡cesta de frutas!”. Cuando esto sucede, todos los jugadores se levantan de su silla a buscar otra. Puede haber un poco de desorden cuando todos traten de encontrar una silla. Si es necesario, se puede fijar la regla de que el jugador que se levante debe buscar una nueva silla por lo menos a dos sillas de distancia (para obligarlo a levantarse y caminar por el salón).

Temas de debate: Folleto “Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez” (5 minutos)

- Los alimentos para consumir **SIEMPRE** contienen pocas grasas y azúcares adicionales. Son ricos en nutrientes y tienen relativamente pocas calorías. *Ejemplos:* frutas y verduras, alimentos que contienen granos integrales sin grasas adicionales, carnes magras, leche descremada o semidescremada al 1% y productos lácteos derivados de estos tipos de leche. Puede comer este tipo de alimentos prácticamente en cualquier momento.
- Los alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO** contienen más grasas y azúcares adicionales que los que se pueden consumir **SIEMPRE**. *Ejemplos:* verduras con grasas adicionales (como mantequilla) y con salsas, tostada francesa, frutas enlatadas en almíbar y leche semidescremada al 2%. Consuma estos alimentos a veces o con poca frecuencia.
- Los alimentos para consumir **RARA VEZ** son los más ricos en grasas y azúcares adicionales de los tres grupos. Contienen la mayor cantidad de calorías y muchos de ellos contienen pocos nutrientes. *Ejemplos:* alimentos fritos; bizcochos, tortas y pasteles; leche entera; dulces; gaseosa corriente; papas fritas. Consuma estos alimentos muy rara vez o en ocasiones especiales.

Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez

Este folleto le ayuda a elegir los alimentos que son saludables y saludables. Decida si un alimento es saludable o no basándose en la información que aparece en la etiqueta de información nutricional. Póngalo en la categoría de alimentos saludables o no saludables según sea necesario.

Alimentos para consumir **SIEMPRE**.
Alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO** con poca frecuencia.
Alimentos para consumir **RARA VEZ** en ocasiones especiales.

Grupo	Consumo SIEMPRE	Consumo DE VEZ EN CUANDO	Consumo RARA VEZ
Verduras	Carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.	Carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.	Carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.
Frutas	Frutas frescas, congeladas o enlatadas en almíbar.	Frutas frescas, congeladas o enlatadas en almíbar.	Frutas frescas, congeladas o enlatadas en almíbar.
Pan y cereales	Pan integral, arroz integral, pasta integral, granos integrales.	Pan integral, arroz integral, pasta integral, granos integrales.	Pan integral, arroz integral, pasta integral, granos integrales.
Lácteos y productos lácteos	Leche descremada o semidescremada al 1%, queso descreinado o semidescreinado, yogur descreinado o semidescreinado.	Leche descremada o semidescremada al 2%, queso descreinado o semidescreinado, yogur descreinado o semidescreinado.	Leche descremada o semidescremada al 2%, queso descreinado o semidescreinado, yogur descreinado o semidescreinado.
Carnes, aves, pescado, mariscos	Carne magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.	Carne magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.	Carne magra, pollo, pescado, cerdo magro, carne de res magra, pollo, pescado, cerdo magro.
Alimentos azucarados	Papas fritas, papas fritas, papas fritas, papas fritas.	Papas fritas, papas fritas, papas fritas, papas fritas.	Papas fritas, papas fritas, papas fritas, papas fritas.

*Luzes de que algunas de las etiquetas de información nutricional pueden tener grasas y azúcares, todos los alimentos saludables y saludables deben tener poca grasa y azúcares.

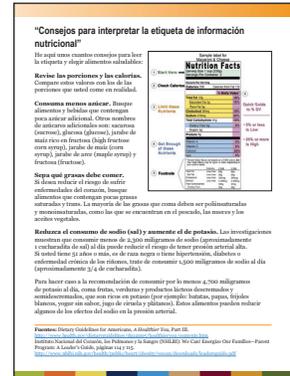
Actividad: Interpretación de la etiqueta de información nutricional (entre 5 y 10 minutos)

Etiqueta de información nutricional: Reparta el folleto *Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional* y repase los temas de debate que se enumeran a continuación. Según el tamaño del grupo quizá convenga darle una etiqueta a cada grupo de 2 o 3 personas para que identifique los componentes de la etiqueta, como tamaño de la porción, contenido de sodio, etc.

Materiales necesarios: Diversas etiquetas de información nutricional de envases de alimentos.

Temas de debate: Folleto “Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional” (5 minutos)

- Mire el tamaño de la porción y determine cuántas porciones se está comiendo en realidad.
 - Si come dos porciones de un alimento, está consumiendo el doble de calorías.
- Opte por alimentos que tengan menos azúcar.
 - Los alimentos que contienen azúcares adicionales, como sacarosa (*sucrose*), glucosa (*glucose*), jarabe de maíz rico en fructosa (*high-fructose corn syrup*), jarabe de maíz (*corn syrup*), jarabe de arce (*maple syrup*) y fructosa (*fructose*), aportan calorías y pocos nutrientes. Asegúrese de que los azúcares adicionales no se encuentren entre los primeros ingredientes de la etiqueta.
- Si desea reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, busque alimentos que contengan pocas grasas sólidas (saturadas y *trans*). Opte por grasas más saludables, como grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Compare el contenido de sodio de los productos. La mayor parte del sodio viene de alimentos procesados.
 - Una alimentación rica en potasio puede dar marcha atrás a algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.



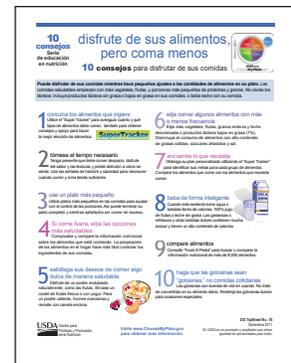
Temas de debate: Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para proteger la salud.
- Estas son las recomendaciones para adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), realizar labores generales de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar largos, bailar al son de ritmos rápidos
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas, dedíqueles al menos 2 horas y media a la semana .	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana .

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día**.
- **CONSEJO DEL DÍA:** Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza.
 - ✓ Comience con 10 minutos y vaya agregando tiempo de manera que se mantenga activo durante más tiempo cada vez.
 - ✓ A medida que se sienta más cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia y aumente la velocidad con que las realiza.
- Piense en la posibilidad de inscribirse al Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) para que pueda llevar un registro de la actividad física que realiza y tomar medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación.
- Si se mantiene activo 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija además una meta de alimentación saludable para cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite <http://www.presidentschallenge.org> [en inglés]). En el folleto correspondiente del Anexo hallará más información.

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



Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Lea las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos en el supermercado.
- Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)

Fecha de hoy: _____

Evaluación de "Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida"

	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. Los actividades del taller fueron útiles. Comentarios: _____	1	2	3	4	5
3. Puedo identificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios: _____	1	2	3	4	5
4. Puedo explicar más fácilmente de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios: _____	1	2	3	4	5
5. Puedo 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 efectiva. Comentarios: _____	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios: _____	1	2	3	4	5
8. Dignos qué materiales lo presentará más útiles. Comentarios: _____	1	2	3	4	5



Taller 5 ● Folletos



Una alimentación saludable a su manera

Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida



Veamos cómo lo hizo Carlos Dávila.

«La doctora me dijo que yo necesitaba comer mejor para conservar la salud por más tiempo, pero yo no sabía por dónde comenzar, después de haber pasado años comiendo lo que quería. Luego me sugirió que ensayara algo llamado "dieta total". En realidad no es una dieta, sino una forma de vida. Lo esencial de la dieta total es comer cosas saludables la mayor parte del tiempo».

«Dejé de pensar en los alimentos como "completamente buenos" o "completamente malos". Primero comencé a comer más alimentos saludables que tuvieran muchas vitaminas, minerales y fibra. Y comía comida chatarra con menos frecuencia y en menor cantidad».

Asumí mi propio reto.

«He hecho muchas cosas difíciles antes. Por eso me propuse comer alimentos saludables durante un mes. Si lo lograba, sabía que iba a poder seguir un plan para comer bien toda la vida».

Carlos

La primera semana de Carlos: comer más frutas y verduras

«Comer más verduras fue más fácil de lo que pensaba. Descubrí que me gustaban el brócoli, las espinacas y la coliflor. Una patata dulce partida por la mitad y cocida en el microondas es un bocadillo delicioso y saludable. Reemplacé las galletas que solía comer al almuerzo por un trozo de fruta fresca. La fruta cuesta menos que un chocolate y está llena de fibra y vitaminas».

¿Listo para comer más verduras?

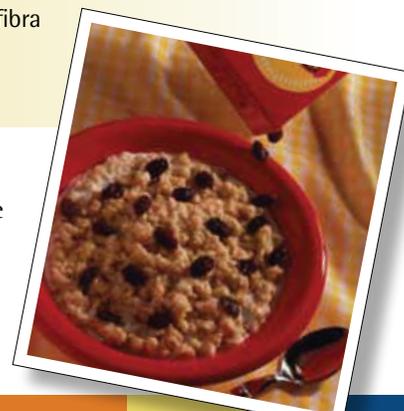
Decídase por las rojas y anaranjadas (patatas dulces, zanahorias) y por las verdes (brócoli, espinaca) para que reciba la mayor cantidad de nutrientes.

La segunda semana de Carlos: pasarse a los granos integrales

«Acostumbrarme a comer pan 100% de trigo integral me costó un poco, pero ahora me gusta mucho el sabor. Y contiene fibra que me mantiene lleno más tiempo que el pan blanco. Incluso prefiero otros granos integrales. Por ejemplo, prefiero el arroz integral al arroz blanco».

¿Quiere comer granos integrales también?

La pasta, el pan y las tortillas de 100% trigo integral son buenas alternativas. Pruebe también los copos de avena y el arroz integral. Lea las etiquetas. Busque en el envase las palabras «100% trigo integral» (*100% whole wheat*) o «granos integrales» (*whole grain*).



(continúa al reverso de la página)

Si desea más información, visite <http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

La tercera semana de Carlos: reducir el consumo de sal (sodio) y azúcar

«Cuando comencé a leer las etiquetas me sorprendió la gran cantidad de sodio que contienen los alimentos envasados. Como en mi familia hay presión arterial alta, reducir el consumo de sal tiene mucho sentido para mí en términos de salud. ¿Y el azúcar? Dejé de tomar mi refresco diario extragrande de 64 onzas. Resulta que tenía 800 calorías: ¡casi la mitad de lo que una persona necesita consumir en todo un día!»

Limite la frecuencia y la cantidad de sal que consume.

Coma menos de estos alimentos que contienen mucha sal: pepinillos encurtidos, salsa de soya, perritos calientes, carnes frías, totopos (nachos, tostadas) y *pretzels*. Busque en la etiqueta de las verduras, los jugos de verduras y las sopas **enlatadas** las frases «bajo contenido de sodio» (*low sodium*) o «sin sodio adicional» (*no salt added*).

Coma menos dulces.

Disminuya el consumo de calorías vacías que no le aportan nutrientes. Coma fruta en vez de postres. Tome leche descremada, agua o un vaso pequeño de jugo de pura fruta en vez de refrescos azucarados.



De la cuarta semana en adelante: combinar todos los elementos para tener un plan exitoso de alimentación saludable

«Al hacer cambios pequeños, con el paso del tiempo comencé a seguir un plan de alimentación saludable que sabía que podía cumplir. ¿Y, saben qué? Me siento mejor y además bajé de peso.»

Los expertos en nutrición aconsejan que se consuma una variedad de alimentos que aporten lo que el cuerpo necesita para mantenerse en buena salud. Ningún alimento está prohibido. La clave es comer más de los alimentos que son buenos para la salud y menos de los que no lo son.

¿Qué es lo esencial?

Esté pendiente de la cantidad que come de cada alimento. Visite www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm (en inglés) si desea más información sobre el tamaño de porciones y raciones.

Incluya estos alimentos en su plan de comidas:

- Frutas y verduras.
- Granos integrales, como arroz integral, avena, pasta de trigo integral y panes de trigo integral.
- Alimentos que contengan mucho calcio, como leche descremada y productos lácteos como el yogur sin grasa y los quesos descremados. La espinaca, la acelga y la col rizada son buenas fuentes de calcio.
- Carnes magras, carne blanca de pollo y pavo, pescado, huevos y frijoles.
- Grasas saludables, como el aceite de oliva y de colza (canola), y las nueces. Simplemente controle el tamaño de las porciones.

Después de haber leído lo que hizo Carlos . . .

¿Qué consejos pondrá usted en práctica en su dieta total saludable?



Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez

Este cuadro le servirá de guía para que usted y su familia tomen buenas decisiones respecto a la alimentación. Póngalo en la puerta del refrigerador o llévelo a mano cuando vaya al mercado.

Alimentos para consumir **SIEMPRE**.

Alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO** o con poca frecuencia.

Alimentos para consumir **RARA VEZ** o en ocasiones especiales.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE (Densos en nutrientes)	Consumir DE VEZ EN CUANDO (Contenido moderado de nutrientes y calorías)	Consumir RARA VEZ (Densos en calorías)
Verduras	Casi todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas, sin grasas ni salsas	Todas las verduras con grasas y salsas; papas a la francesa horneadas; aguacate	Papas fritas (a la francesa o doradas con cebolla), otras verduras fritas
Frutas	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y enlatadas en su jugo	Jugo de fruta al 100%, frutas enlatadas en almíbar claro, frutas secas	Frutas enlatadas en almíbar espeso
Pan y cereales	Pan integral, pan árabe, tortillas de harina de maíz y pasta integral, arroz integral, cereales integrales para el desayuno (fríos y calientes)	Pan de harina blanca, arroz, pasta, tostadas francesas, tortillas de maíz para tacos, pan dulce de maíz; panecillos, granola, <i>waffles</i> y panqueques	Bolluelos de mantequilla, pastelitos, <i>donuts</i> ; rollos de bizcocho dulce, galletas saladas con grasas <i>trans</i> ; cereales endulzados para el desayuno
Leche y productos lácteos	Leche descremada o semidescremada al 1%, yogur descremado o semidescremado, queso descremado y semidescremado, requesón semidescremado o descremado	Leche semidescremada al 2%, pasta de queso procesado	Leche entera; queso americano, <i>cheddar</i> , <i>colby</i> , suizo o crema de leche entera; yogur de leche entera
Carnes, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces	Carne y cerdo sin grasa; carne molida extramagra; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos al horno, a las brasas, al vapor, a la parrilla; frijoles, arvejas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos del huevo	Carne magra molida; hamburguesas al horno; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo con piel; salchichas con poca grasa; atún enlatado en aceite; mantequilla de cacahuete (maní); nueces; huevos cocidos sin grasa	Carne y cerdo con grasa; carne molida con grasa; hamburguesas fritas; costillas; tocino; pollo frito; bocados de pollo frito; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocidos con grasa
Alimentos dulces y bocadillos*		Paletas de helado de leche; paletas de fruta; paletas de jugo de fruta; helado de yogur descremado y helado de leche descremada; barras de higo o de jengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz con poca grasa para preparar en el horno de microondas; <i>pretzels</i>	Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papas fritas y totopos; palomitas de maíz con mantequilla para preparar en el microondas

*A pesar de que algunos de los alimentos de esta hilera contienen menos grasas y calorías, todos los alimentos dulces y bocadillos deben limitarse para no exceder las necesidades calóricas diarias.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE (Densos en nutrientes)	Consumir DE VEZ EN CUANDO (Contenido moderado de nutrientes y calorías)	Consumir RARA VEZ (Densos en calorías)
Grasas y condimentos	Vinagre; salsa de tomate; mostaza; aderezo sin grasas para la ensalada; mayonesa sin grasas; crema agria sin grasas.	Aceite vegetal**, aceite de oliva y aderezos para ensaladas a base de aceite; margarina; aderezo cremoso para ensaladas con bajo contenido de grasas; mayonesa con bajo contenido de grasas; crema agria con bajo contenido de grasas	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsa de carne, aderezo cremoso corriente para ensalada, mayonesa, salsa tártara, crema agria, salsa de queso, salsa cremosa, salsas con queso crema
Bebidas	Agua, leche descremada, leche semidescremada al 1%, gaseosa dietética, té helado sin dulce o dietético y limonada dietética	Leche semidescremada al 2%, jugo de fruta al 100%, bebidas deportivas	Leche entera, gaseosa corriente, té helado y limonada con azúcar, refrescos de frutas con menos de un 100% de jugo natural

** Los aceites vegetales y el aceite de oliva no contienen grasas saturadas ni *trans* y se pueden consumir todos los días, pero en porciones limitadas para cumplir con las necesidades calóricas diarias.

La forma en que usted decida preparar su comida (o pedirla, si sale a comer a un restaurante) puede transformar rápidamente un alimento menos saludable en uno más saludable. Si opta por alimentos horneados, asados a la parrilla, al vapor, asados a la plancha y preparados en el microondas, evita consumir grasas y calorías adicionales. Vea en los siguientes ejemplos cómo un alimento que puede consumirse SIEMPRE podría pasar al grupo de alimentos que se deben consumir solo DE VEZ EN CUANDO o RARA VEZ.

	Consumir SIEMPRE	Calorías	Consumir DE VEZ EN CUANDO	Calorías	Consumir RARA VEZ	Calorías
Fruta	1 manzana mediana	72	1 taza de rodajas de manzana asada con 1 cucharada de mantequilla	193	1/8 de pastel de manzana de 23 cm de diámetro	296
Pan	1/2 <i>bagel</i> de trigo integral (9 cm de diámetro)	91	1/2 <i>bagel</i> corriente (9 cm de diámetro) con una cucharada de mermelada	147	1/2 <i>bagel</i> corriente (9 cm de diámetro) con una cucharada de mermelada y mantequilla	249
Carne	1/2 pechuga de pollo asada al horno, sin piel	142	1/2 pechuga de pollo asada al horno, con piel	193	2 muslos fritos de pollo	386

Fuente: Adaptado de ¡Podemos! Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y raramente, <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/go-slow-whoa-sp.pdf>

“Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional”

He aquí unos cuantos consejos para leer la etiqueta y elegir alimentos saludables:

Revise las porciones y las calorías. Compare estos valores con los de las porciones que usted come en realidad.

Consuma menos azúcar. Busque alimentos y bebidas que contengan poca azúcar adicional. Otros nombres de azúcares adicionales son: sacarosa (*sucrose*), glucosa (*glucose*), jarabe de maíz rico en fructosa (*high-fructose corn syrup*), jarabe de maíz (*corn syrup*), jarabe de arce (*maple syrup*) y fructosa (*fructose*).

Sepa qué grasas debe comer. Si desea reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, busque alimentos que contengan pocas grasas saturadas y *trans*. La mayoría de las grasas que coma deben ser poliinsaturadas y monoinsaturadas, como las que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.

Reduzca el consumo de sodio (sal) y aumente el de potasio. Las investigaciones muestran que consumir menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) al día puede reducir el riesgo de tener presión arterial alta. Si usted tiene 51 años o más, es de raza negra o tiene hipertensión, diabetes o enfermedad crónica de los riñones, trate de consumir 1,500 miligramos de sodio al día (aproximadamente 3/4 de cucharadita).

Para hacer caso a la recomendación de consumir por lo menos 4,700 miligramos de potasio al día, coma frutas, verduras y productos lácteos descremados y semidescremados, que son ricos en potasio (por ejemplo: batatas, papas, frijoles blancos, yogur sin sabor, jugo de ciruela y plátanos). Estos alimentos pueden reducir algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

1 Start Here →

2 Check Calories

3 Limit these Nutrients

4 Get Enough of these Nutrients

5 Footnote

6 Quick Guide to % DV

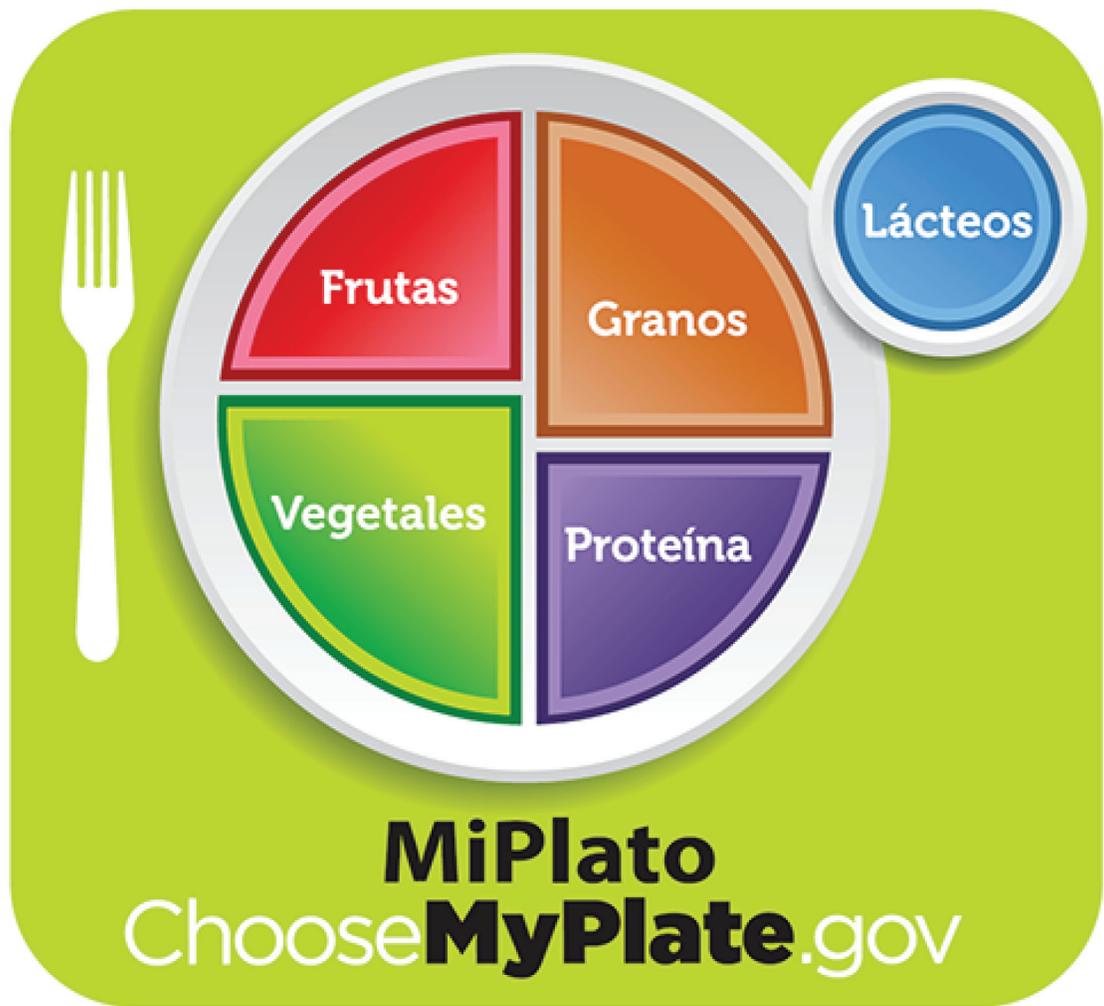
- 5% or less is Low
- 20% or more is High

Fuentes: Dietary Guidelines for Americans, *A Healthier You*, Part III.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI): We Can! Energize Our Families—Parent Program: A Leader’s Guide, páginas 114 y 115.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/leadersguide.pdf>



10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

disfrute de sus alimentos, pero coma menos

10 consejos para disfrutar de sus comidas



Puede disfrutar de sus comidas mientras hace pequeños ajustes a las cantidades de alimentos en su plato. Las comidas saludables empiezan con más vegetales, frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. No olvide los lácteos: incluya productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en sus comidas, o beba leche con su comida.

1 conozca los alimentos que ingiere

Utilice el "Super Tracker" para averiguar cuánto y qué tipos de alimentos debe comer, también para obtener consejos y apoyo para hacer la mejor elección de alimentos.

SuperTracker

2 tómese el tiempo necesario

Tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y saciedad para reconocer cuándo comer y si ha tenido suficiente.

3 use un plato más pequeño

Utilice platos más pequeños en las comidas para ayudar con el control de las porciones. Así puede terminar su plato completo y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

4 Si come fuera, elija las opciones más saludables

Compruebe y compare la información nutricional sobre los alimentos que está comiendo. La preparación de los alimentos en el hogar hace más fácil controlar los ingredientes de sus comidas.

5 satisfaga sus deseos de comer algo dulce de manera saludable

Disfrute de un postre endulzado naturalmente, como las frutas. Sirvase un coctel de frutas fresco o con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y remate con canela encima.



6 elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia

Elija más vegetales, frutas, granos enteros y leche descremada o productos lácteos bajos en grasa (1%). Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal.

7 encuentre lo que necesita

Obtenga su plan personalizado utilizando el "Super Tracker" para identificar sus metas para cada grupo de alimentos. Compare los alimentos que come con los alimentos que necesita comer.

8 beba de forma inteligente

Cuando este sediento tome agua o bebidas libres de calorías, 100% jugo de frutas o leche sin grasa. Las gaseosas o refrescos y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y tienen un alto contenido de calorías.



9 compare alimentos

Consulte "Food-A-Pedia" para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

10 haga que las golosinas sean "golosinas," no comidas cotidianas

Las golosinas son buenas de vez en cuando. No trate de convertirlas en su alimento diario. Restrinja las golosinas dulces para ocasiones especiales.

Fecha de hoy: _____

Evaluación de “Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida”

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 planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5



