



Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo

Talleres comunitarios

Con base en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, publicadas en 2010 y 2008 respectivamente



Manténgase activo, sano y feliz.



Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo

Serie de talleres comunitarios

Índice

Introducción a las recomendaciones sobre alimentación y actividad física.....	1
Función del líder comunitario en la promoción de las recomendaciones y la ejecución de la serie de talleres	2
Consejos para los instructores de los talleres	4
Lista de materiales que pueden necesitarse.....	5
Artículos varios	5
Alimentos.....	6
Taller 1: Coma alimentos saludables y sabrosos	1-1
Taller 2: Comidas y bocadillos rápidos y saludables.....	2-1
Taller 3: Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto	3-1
Taller 4: Consejos para bajar de peso y no volver a subir.....	4-1
Taller 5: Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida	6-1
Taller 6: La actividad física es esencial para vivir bien.....	6-1
Anexo: Recursos adicionales	A-1
Certificado de finalización	
Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+)	
Salubridad de los alimentos	

Introducción a las recomendaciones sobre alimentación y actividad física

Los patrones de alimentación y actividad física que se centran en ingerir menos calorías, tomar decisiones informadas respecto a la alimentación y mantenerse físicamente activo pueden servir para lograr y mantener un peso saludable, reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica y promover la salud en general.

—Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses
(*Dietary Guidelines for Americans, 2010*)
Resumen ejecutivo

Las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*), publicadas en 2010, y las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*), publicadas en 2008, ofrecen asesoramiento fundamentado en la ciencia para promover la salud y reducir la obesidad y el riesgo de contraer enfermedades crónicas graves. En conjunto, estas dos importantes publicaciones brindan asesoramiento sobre la importancia de mantenerse físicamente activo y de seleccionar alimentos nutritivos para tener una vida larga y saludable.

Las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses aconsejan cómo elegir alimentos que promuevan la buena salud y el peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Los dos temas principales de las recomendaciones son equilibrar las calorías para controlar el peso corporal y dar prioridad a alimentos y bebidas que tengan un alto contenido de nutrientes (al mismo tiempo que se controla el consumo de calorías y sodio). En las recomendaciones se alienta a los estadounidenses a consumir más alimentos saludables, como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos descremados y semidescremados y mariscos, y a consumir menos sodio, grasas saturadas y *trans*, azúcares agregados y granos refinados. También se insiste en la flexibilidad hacia los patrones de alimentación, teniendo en cuenta los gustos individuales y las preferencias en lo relativo a alimentos. Además, se hace mucho más énfasis en que hay que equilibrar el consumo de calorías con la actividad física.

Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud. Acentúan la importancia de crear un plan de actividad física que contenga actividades aeróbicas de intensidad moderada e intensa y actividades de fortalecimiento muscular que se adapten a los intereses específicos de la persona, a su estilo de vida y a sus metas.

Las dos guías se complementan y brindan información importante para establecer y mantener un estilo de vida saludable. Son la base de los talleres comunitarios

Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo.

Función del líder comunitario en la promoción de las recomendaciones y la ejecución de la serie de talleres

Usted tiene una función activa e importante para ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable, reducir el riesgo de contraer una enfermedad crónica y llevar un estilo de vida saludable.

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.

La serie de talleres comunitarios "Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo" se basa en estos conceptos y brinda consejos detallados sobre cómo poner en práctica estas conductas recomendadas. Los talleres están diseñados para que los participantes pasen de la etapa de reflexión a la de acción en lo que respecta a las medidas de salud deseadas.

Los talleres y los materiales correspondientes son adecuados para todos los grupos de adultos, incluso para personas ocupadas y que tengan tiempo limitado y para quienes tengan pocos conocimientos elementales de salud. Los conocimientos elementales de salud se definen como el grado al que una persona tiene la capacidad de encontrar, entender y usar información médica básica. El Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (*U.S. Department of Health and Human Services, HHS*) se compromete a poner la información de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física a disposición de la mayoría de la población adulta de los Estados Unidos. Los correspondientes folletos de *Una alimentación saludable a su manera*, que se incluyen en la serie de talleres, se crearon y probaron específicamente para brindar información que ayudara a personas con diversos grados de conocimientos elementales a tomar las decisiones adecuadas en cuanto a la salud y la selección de alimentos. Además, la serie de talleres contiene otros folletos adecuados para audiencias más amplias, videos cortos, demostraciones en vivo y una lista de recursos útiles.

Esta información se ofrece en seis talleres interactivos y fáciles de realizar. Cada taller contiene objetivos de aprendizaje, actividades para romper el hielo, temas de debate, instrucciones sobre los recesos para estiramientos y actividades prácticas de aprendizaje; además, brinda oportunidades para poner en práctica nuevas maneras de actuar que llevarán a cambios duraderos en el estilo de vida. La serie comprende lo siguiente:

- 1 Coma alimentos saludables y sabrosos**
- 2 Comidas y bocadillos rápidos y saludables**
- 3 Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto**
- 4 Consejos para bajar de peso y no volver a subir**
- 5 Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida**
- 6 La actividad física es esencial para vivir bien**

En condiciones óptimas, los talleres pueden ofrecerse en su totalidad en una serie de seis, o se pueden seleccionar los que mejor se adapten a las necesidades del público al que se destinan. Por ejemplo, puede ofrecer "Consejos para bajar de peso y no volver a subir" con una clase de gimnasia en grupo u ofrecer "Coma alimentos saludables y sabrosos" en una clase comunitaria de cocina.

Se necesita su ayuda para encontrar los lugares óptimos para presentar los talleres a adultos de su comunidad que puedan beneficiarse de aprender más sobre cómo alimentarse de manera saludable y mantenerse más activos. Además de ofrecer estos talleres a los miembros de la comunidad, siga evaluando el entorno en el que trabaja y vive para asegurarse de que las opciones de un estilo de vida saludable sean fáciles, accesibles y atractivas para todos.

Piense en la posibilidad de:

- Proporcionar talleres a grupos de la comunidad con los cuales ya esté trabajando.
- Ofrecer talleres a otros grupos dentro de la comunidad que puedan beneficiarse de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física, por ejemplo, centros para personas jubiladas, asociaciones de padres y maestros, iglesias y otros centros religiosos, clases de ejercicio y recreación, etc.
- Ayudar a promover mensajes trimestrales para el consumidor. [<http://www.ChooseMyPlate.gov/Partnerships/index.aspx> (en inglés)]
- Organizar eventos en la comunidad que fomenten la actividad física y la buena salud, como carreras recreativas, caminatas, concursos y desafíos.
- Servir alimentos nutritivos y saludables cuando se ofrezcan refrigerios en eventos y programas.
- Incorporar recesos para estiramientos y movimiento durante los eventos y programas.
- Recomendar que los empleadores locales brinden un entorno de trabajo que aliente a los empleados a mantenerse activos y a comer bien.
- Demostrar conductas coherentes con las recomendaciones de alimentación y actividad física.

Consejos para los instructores de los talleres

- Antes del taller, lea y repase el taller completo (hasta que se sienta cómodo al hablar sobre el tema) y reúna todos los materiales que necesitará (copias de los folletos, premios que fomenten la buena salud, ingredientes para las comidas, etc.). Si va a enseñar todos los talleres, consulte la lista recomendada de materiales (en la siguiente página) para que pueda reunir todo lo que necesita de una vez. Deberá llegar 30 minutos antes para prepararse y asegurarse de tener todo en su lugar.
- Cuando use los temas de debate debe estar preparado para ampliar la información sobre las recomendaciones, dar ejemplos y responder a preguntas a medida que surjan.
- En cada taller hay un receso para estiramientos relacionado con la nutrición y la actividad física (que se incluye para promover una forma de vida menos sedentaria). Para el Taller 6, que tiene un período más prolongado de demostración y actividad

física, sugiéralas a los participantes que usen ropa cómoda. Las actividades de los talleres comprenden juegos, demostraciones y ejercicios diseñados para darles a los participantes la oportunidad de aprender con la práctica.

- Al final de cada taller, los participantes realizan una evaluación. Puede resultar útil compartir esta información con líderes de organizaciones locales o con posibles socios acerca de la importancia de respaldar los talleres.
- En el Anexo se ha incluido un *Certificado de finalización* del que se pueden hacer copias. Este certificado se puede entregar a los participantes que realicen toda la serie de talleres.

Lista de materiales que pueden necesitarse

Artículos varios

- Crayones
- Marcadores
- Palillos de dientes
- Taza medidora
- Fuente o bandeja
- Cuchara y cucharita (cucharas medidoras)
- Pelador de verduras
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Olla de cocción lenta
- Fuente grande
- Abrelatas
- Tazones, cucharas y platos grandes y pequeños desechables (para los participantes)
- Servilletas
- Volantes de ofertas de tiendas de comestibles locales (uno por cada 2 o 3 participantes)
- Etiquetas de información nutricional de diversos alimentos envasados (una por cada 2 o 3 participantes)
- Menús de restaurantes locales (estadounidenses, mexicanos, chinos, italianos, de *delicatessen*, etc.)
- Premios que fomenten la buena salud: frutas, botellas de agua, cuerda para saltar, etc.
- Bandas elásticas de tensión moderada (o latas de sopa, como se explica a continuación): necesitará una banda o dos latas de sopa por persona

Alimentos

- 1 taza de azúcar
- Lata de 12 onzas de gaseosa endulzada con azúcar
- Aproximadamente 1 cucharada de especias como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, comino, aliño para tacos bajo en sodio, aliño italiano bajo en sodio, etc.
- 1 taza de aceite de oliva
- Pretzels* sin sal (suficientes para servir 3 o 4 a cada participante)
- Fruta enlatada en jugo sin endulzar, de marca genérica (suficiente para que cada participante pruebe unos pocos trozos)
- Fruta enlatada en jugo sin endulzar, de marca comercial (suficiente para que cada participante pruebe unos pocos trozos)
- Pimiento grande (verde, rojo o amarillo)
- Cebolla grande
- Calabacín grande
- 2 zanahorias grandes
- 2 dientes de ajo
- 1½ cucharaditas de orégano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel o de carne magra de res o de pavo
- Lata de 14½ onzas de tomates sin sal adicional
- Frutas y verduras varias (incluso algunas que puedan no resultarle familiares al grupo al que le está enseñando), cortadas del tamaño de un bocado
- 2 latas de sopa para cada participante del taller (a menos que tenga bandas elásticas)
- Productos variados de granos integrales (según los que seleccione, quizá sea necesario cortarlos o cocinarlos con anticipación para que los participantes los prueben)