

Taller 1

Coma alimentos saludables y sabrosos

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

Actividad 1: platos de papel, crayones o marcadores para cada persona

Actividad 2: azúcar, lata de gaseosa, plato, cucharita

Haga fotocopia de los folletos (una por participante):

1. *Coma alimentos saludables y sabrosos* (2 páginas)
2. *Busque a alguien que...* (1 página)
3. *Consejos para escoger alimentos más saludables* (2 páginas)
4. *Reduzca el consumo de sodio (sal)* (1 página)
5. *Cómo modificar una receta o transformarla por completo* (2 páginas)
6. *MiPlato/10 consejos para hacer un excelente plato* (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): hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender acerca de pequeños cambios que puede hacer para elegir grasas más saludables, menos sal y menos azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Coma alimentos saludables y sabrosos*
- Video: *Lo saludable puede ser sabroso* (2 o 3 minutos)

- Receso para estiramientos (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Busque a alguien que...*
- **Objetivo 2:** Aprender acerca de las sustituciones de alimentos y el uso de especias, hierbas y aliños sin sal que le darán nuevas formas de comer alimentos saludables (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Consejos para escoger alimentos más saludables*
 - Revise el folleto: *Reduzca el consumo de sodio (sal)*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos). *Nota:* Escójala de antemano y reúna los materiales. Si va a realizar la Actividad 1, revise el folleto *10 consejos para hacer un excelente plato* durante este tiempo.
- **Objetivo 3:** Reunir ideas para modificar recetas y aprender técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas sólidas (grasas saturadas *y trans*), el sodio o los azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Cómo modificar una receta o transformarla por completo* (actividad para hacer en el hogar)
- Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise el folleto *MiPlato* y cómo usar los *10 consejos para hacer un excelente plato* (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorio de actividades para realizar en casa:
 - ✓ Modificar una receta para que contenga menos grasas sólidas (grasas saturadas *y trans*), sodio o azúcares adicionales
 - ✓ Reducir la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla y aumentar la actividad física
- 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 especias, hierbas o aliños: Seleccione 2 o 3 especias, como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, aliño para tacos bajo en sodio, comino, curry, cilantro, mezclas de aliños sin sal, etc. A medida que las personas ingresan al taller, ofrézcales un *pretzel* sin sal para que lo mojen en una pequeña cantidad de aceite de oliva y luego lo pasen por una especia. Vea si les gusta el sabor y si pueden identificar la especia o el aliño.

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

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

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas saludables y sabrosas.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, 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. Aprender acerca de pequeños cambios que puede hacer para elegir grasas más saludables, menos sal y menos azúcares adicionales.
2. Aprender acerca de las sustituciones de alimentos y el uso de especias, hierbas y aliños sin sal que le darán nuevas formas de comer alimentos saludables.
3. Reunir ideas para modificar recetas y aprender técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), el sodio o los azúcares adicionales.

Temas de debate: Folleto "Coma alimentos saludables y sabrosos" (entre 5 y 10 minutos)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

- Seleccione los cortes más magros de carne molida de res (al 90% o más), pechuga de pavo o pechuga de pollo.
- Compare el contenido de sodio de alimentos tales como sopa, pan y comidas congeladas, y elija los que tengan menos sodio.
- Limite la compra de comidas procesadas, las cuales tienden a contener mucho sodio.
- Opte por mariscos en lugar de carne y aves. Debe intentar consumir 8 onzas de mariscos por semana. Busque en el Anexo 11 de las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses más información acerca del contenido de mercurio del pescado.



Elija cereales de granos integrales que no tengan escarchado de azúcar ni azúcar adicional; para darles más sabor a los cereales de granos integrales calientes, agrégueles uvas pasas, vainilla o canela.

- Llene la mitad del plato de frutas y verduras (especialmente de las que están llenas de nutrientes y que son rojas, anaranjadas y verdes, así como de frijoles y guisantes).
 - Compre verduras congeladas sin salsas y verduras enlatadas cuya etiqueta indique que contienen poco sodio o que no tienen sal adicional.
 - Además de las frutas frescas, consuma frutas enlatadas, congeladas y secas. Busque frutas no endulzadas o frutas enlatadas en jugo al 100%.
- Opte por tomar agua, leche descremada o semidescremada, jugo de fruta al 100% o té o café sin azúcar en lugar de gaseosa corriente, bebidas deportivas, bebidas energéticas, refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- En lugar de comer un postre grande, opte por un trozo de fruta fresca o una barra de fruta congelada, o comparta un postre más pequeño con un amigo.

Video: Lo saludable puede ser sabroso (2 o 3 minutos)

Receso para estiramientos: Folleto “Busque a alguien que...” (5 minutos)

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

Busque a alguien que...

Alimentación saludable lo mejor para el tiempo + actividad física + buena salud

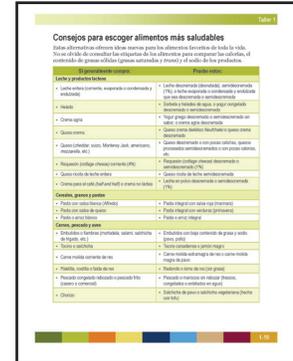
Consuma verduras cuando lo desee en las comidas.	Haga actividad física moderada que le permita hablar con facilidad y cantar.	Alague a una persona que haga ejercicio.	Coma fruta de postre frecuentemente.
Pruebe platos saludables de restaurantes.	Use la escalera.	Pruebe productos orgánicos en los alimentos.	Haga actividades aeróbicas en un espacio cerrado.
Se sienta bien después de hacer ejercicio.	Trabaje en la fuerza o el poder.	Evite los alimentos azúcares, grasas saturadas y grasas trans.	De una comida energética saludable en los días.
Evite personas demasiado grandes.	Haga actividades que le permitan moverse y disfrutar de la actividad física.	Le gustan los platos de porridge de frutas (DSC).	Use indumentaria de actividad física.

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

Temas de debate: Folleto “Consejos para escoger alimentos más saludables” (5 minutos)

Las recomendaciones sobre alimentación aconsejan reducir el consumo de varios alimentos y componentes alimenticios. Al reducir estos alimentos, puede disminuir el consumo de sodio, colesterol, grasas sólidas (grasas saturadas *y trans*), azúcares adicionales y granos refinados.

- Reduzca el consumo diario de **sodio** a menos de 2,300 mg diarios. (Consulte en la página siguiente la nota sobre quienes deben reducir el consumo de sodio a menos de 1,500 mg diarios).
 - *Cómo:* Opte por alimentos enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal adicional.
- Consuma menos de 300 mg diarios de **colesterol** alimentario.
 - *Cómo:* Reemplace el huevo entero por sustitutos del huevo.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **grasas saturadas**.
 - *Cómo:* Elija carnes magras y productos lácteos descremados o semidescremados en lugar de productos lácteos enteros o al 2%.
- Mantenga el consumo de **ácidos grasos trans** lo más bajo posible.
 - *Cómo:* Limite los alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados (consulte la etiqueta; evite alimentos con grasas *trans* y revise la lista de ingredientes de los alimentos que dicen tener 0 gramos).
- Reduzca el consumo de calorías a partir de **azúcares adicionales**.
 - *Cómo:* Prefiera alimentos preparados con pocos azúcares adicionales o sin ellos.
- Limite el consumo de **granos refinados**.
 - *Cómo:* Elija pan integral, arroz integral, harina de trigo integral o pastas integrales.



Temas de debate: Folleto “Reduzca el consumo de sodio (sal)” (5 minutos)

El exceso de sodio puede ser malo para la salud. Puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en alimentos procesados o de restaurantes.

El consumo promedio de sodio de los estadounidenses de más de 2 años es de aproximadamente **3,400 mg** diarios.

- Las recomendaciones de alimentación aconsejan reducir el consumo de sodio a menos de **2,300 mg** diarios.
- *Nota:* Los niños y las personas que pertenecen a los siguientes grupos deben reducir el consumo de sodio a **1,500 mg** diarios:
 - Mayores de 51 años de edad.
 - Afroamericanos.
 - Personas que tienen presión arterial alta.
 - Personas que tienen diabetes.
 - Personas que tienen enfermedad renal crónica.



Actividad: Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

1. Dibujo de “MiPlato”: Dele a cada participante un plato de papel y pídale al grupo que dibuje los alimentos que constituyen un plato saludable. Recuérdeles que la mitad del plato debe estar llena de frutas y verduras, y que debe tener granos integrales, proteína magra, productos lácteos semidescremados y alimentos con bajo contenido de sodio. Hable sobre el folleto *10 consejos para crear un buen plato* inmediatamente antes de hacer esta actividad en lugar de esperar hasta el final del taller. Pídale a cada participante que muestre su plato y que describa la comida que le propone al grupo.

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

2. Demostración: ¿Cuánta azúcar tiene una gaseosa? Antes de comenzar esta actividad, pídales a los participantes que adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en una lata de gaseosa. Pídale a un voluntario que le ayude con esta demostración. Dígame que ponga 10 cucharaditas de azúcar en un plato al frente de una lata de gaseosa corriente. Luego, dígame a los participantes que esta es aproximadamente la cantidad de azúcar que hay en una lata de gaseosa. Pregúnteles: Si se toman una gaseosa corriente de 12 onzas al día durante un año, ¿cuánta azúcar

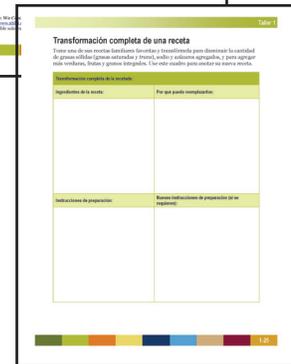
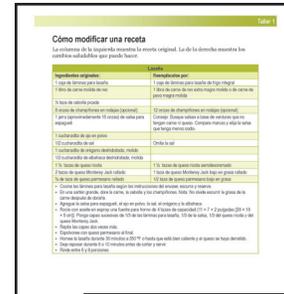
consumirían? La respuesta es nada menos que 30 libras de azúcar. Infórmeles que una persona podría bajar hasta 15 libras de peso por año si en vez de tomar 1 lata de gaseosa corriente al día (150 calorías) comenzara a tomar agua u otra bebida que no tuviera calorías.

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

Temas de debate: Folleto “Cómo modificar una receta o transformarla por completo” (entre 5 y 10 minutos)

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

- Cocine con métodos que empleen poca grasa, como hornear, asar a la parrilla, hervir o cocinar en el microondas en lugar de freír.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, jugo de lima o limón y vinagre en lugar de sal.
- Use aceite líquido o en espray en lugar de grasas sólidas, como manteca y margarina.
- Aumente la cantidad de verduras o frutas de una receta; recuerde que debe llenar la mitad del plato con frutas o verduras.
- Quítele la piel al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
- Reduzca la cantidad de azúcar en un cuarto o un tercio. Por ejemplo, si la receta dice que use 1 taza, ponga 2/3 de taza. Para realzar el sabor cuando se reduce el azúcar agregue vainilla, canela o nuez moscada.



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:** Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.
 - Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando televisión y otros medios electrónicos, tales como videojuegos. Esto es especialmente importante para los niños y adolescentes.
 - Use el tiempo que mira televisión para mantenerse activo frente al televisor.
- 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 va 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

- Modificar una receta para que contenga menos grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), sodio o azúcares adicionales.
- Reducir la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla y aumentar la actividad física.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)

	1	2	3	4	5
1. El alimento es saludable y sabroso.					
2. El alimento es saludable pero no es sabroso.					
3. El alimento es sabroso pero no es saludable.					
4. El alimento no es saludable ni sabroso.					

Taller 1 ● Folletos

Consuma una alimentación saludable a su manera

Coma alimentos saludables y sabrosos



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

Esta es la familia Pérez

Roberto y Gloria, y sus hijas Marta y Ana se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

Gloria: Es muy sencillo: antes, nuestra familia no tenía una alimentación saludable. Yo modifiqué mis viejas recetas para que tuvieran menos sal y azúcar y comencé a usar grasas saludables. Hice cambios pequeños, como quitarle la piel al pollo. Luego, en vez de freírlo, lo horneo con hierbas y un poquito de aceite de oliva, hasta que esté bien dorado. Son cambios fáciles, pero mucho mejores para nosotros.

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

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

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

Una ensalada de pavo saludable y fácil de preparar

Gloria: Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo, que es una carne magra (es decir, con bajo contenido de grasa), en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de ensalada. Trituro totopos (nachos, tostadas) horneados para tener la textura crujiente de los tacos sin la grasa de las tortillas fritas. De postre, parto unas peras frescas bien jugosas. Esta es una comida rápida, fácil y sabrosísima. Lo invito a que ensaye mi receta. Espero que a su familia le guste tanto como a la mía.

Receta: Ensalada de pavo con trocitos de tortilla para taco

Esta receta rinde para 4 personas.

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

(continúa al reverso de la página)

Si desea más información, visite

<http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados



Con todo el sabor y con grasas saludables, pero con menos sal y azúcar

Marque los consejos que va a poner en práctica.

Use grasas saludables y conserve el sabor.	
Deje los viejos hábitos. En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... freír en mantequilla, margarina en barra, o manteca animal o vegetal,	<input type="checkbox"/> hornee, ase o hierva los alimentos. <input type="checkbox"/> fría con poca grasa o sofría con aceite en spray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza (<i>canola</i>), maíz, oliva, cacahuete (maní) o soya.
... optar por leche entera, queso crema de leche entera o quesos duros de leche entera,	<input type="checkbox"/> tome leche descremada o con 1% de grasa. <input type="checkbox"/> opte por queso crema sin grasa o bajo en grasa o por quesos duros sin grasa o bajos en grasa.
... usar crema agria de leche entera o requesón de leche entera,	<input type="checkbox"/> opte por crema agria sin grasa o baja en grasa o por yogur sin sabor y sin grasa. <input type="checkbox"/> coma requesón sin grasa o con 1% de grasa.
... comer los cortes de carne más grasosos,	<input type="checkbox"/> quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos. <input type="checkbox"/> coma cortes más magros de carne molida. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.
Bájele a la sal, no al sabor.	
En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y pollo asado),	<input type="checkbox"/> prepare más comidas con carnes frescas y magras y con verduras frescas, congeladas o enlatadas con poco sodio.
... comer pizza congelada o de pedir que se la traigan a domicilio,	<input type="checkbox"/> prepare pizza vegetariana en su propia casa, con verduras frescas, poco queso y salsa de tomate sin sal adicional.
... comprar verduras enlatadas,	<input type="checkbox"/> compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas. <input type="checkbox"/> compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: «sin sal adicional» (<i>no sal added</i>).
... agregar sal a los alimentos para darles sabor,	<input type="checkbox"/> sazónelos con hierbas, condimentos, chiles, jugo de limón amarillo o agrio, y vinagre.
Bájele al azúcar sin dejar de ser goloso.	
En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... comprar cereales dulces para el desayuno,	<input type="checkbox"/> compre cereales de granos integrales que no tengan azúcar adicional. <input type="checkbox"/> compre yogur sin grasa o requesón sin grasa. Agregue frutas frescas y unas cuantas almendras para dar más sabor y textura.
... tomar refrescos azucarados y bebidas de frutas,	<input type="checkbox"/> tome agua o té helado sin azúcar con jugo de limón.
... comer porciones grandes de postres dulces,	<input type="checkbox"/> cómase un trozo de fruta fresca. ¡Qué delicia! <input type="checkbox"/> comparta un postre pequeño con alguien.
... comprar fruta enlatada en almíbar,	<input type="checkbox"/> compre fruta enlatada que lleve la frase «en jugo natural» (<i>packed in natural juice</i>). <input type="checkbox"/> compre frutas frescas o congeladas.

Busque a alguien que...

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

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

Consejos para escoger alimentos más saludables

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

Si generalmente compra:	Pruebe estos:
Leche y productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> Leche entera (corriente, evaporada o condensada y endulzada) 	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada (desnatada), semidescremada (1%), o leche evaporada o condensada y endulzada que sea descremada o semidescremada
<ul style="list-style-type: none"> Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Sorbete y helados de agua, o yogur congelado descremado o semidescremado
<ul style="list-style-type: none"> Crema agria 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur griego descremado o semidescremado sin sabor, o crema agria descremada
<ul style="list-style-type: none"> Queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> Queso crema dietético <i>Neufchatel</i> o queso crema descremado
<ul style="list-style-type: none"> Queso (<i>cheddar</i>, suizo, Monterey Jack, americano, <i>mozzarella</i>, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Queso descremado o con pocas calorías, quesos procesados semidescremados o con pocas calorías, etc.
<ul style="list-style-type: none"> Requesón (<i>cottage cheese</i>) corriente (4%) 	<ul style="list-style-type: none"> Requesón (<i>cottage cheese</i>) descremado o semidescremado (1%)
<ul style="list-style-type: none"> Queso ricota de leche entera 	<ul style="list-style-type: none"> Queso ricota de leche semidescremada
<ul style="list-style-type: none"> Crema para el café (<i>half and half</i>) o crema no láctea 	<ul style="list-style-type: none"> Leche en polvo descremada o semidescremada (1%)
Cereales, granos y pastas	
<ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa blanca (Alfredo) 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral con salsa roja (marinara)
<ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa de queso 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral con verduras (primavera)
<ul style="list-style-type: none"> Pasta o arroz blanco 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta o arroz integral
Carnes, pescado y aves	
<ul style="list-style-type: none"> Embutidos o fiambres (mortadela, salami, salchicha de hígado, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Embutidos con bajo contenido de grasa y sodio (pavo, pollo)
<ul style="list-style-type: none"> Tocino o salchicha 	<ul style="list-style-type: none"> Tocino canadiense o jamón magro
<ul style="list-style-type: none"> Carne molida corriente de res 	<ul style="list-style-type: none"> Carne molida extramagra de res o carne molida magra de pavo
<ul style="list-style-type: none"> Paletilla, costilla o falda de res 	<ul style="list-style-type: none"> Redondo o lomo de res (sin grasa)
<ul style="list-style-type: none"> Pescado congelado rebozado o pescado frito (casero o comercial) 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado o mariscos sin rebozar (frescos, congelados o enlatados en agua)
<ul style="list-style-type: none"> Chorizo 	<ul style="list-style-type: none"> Salchicha de pavo o salchicha vegetariana (hecha con tofu)

Si generalmente compra:	Pruebe estos:
Productos de panadería	
<ul style="list-style-type: none"> • Medialunas o brioches 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollos integrales
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Donuts</i>, rosquillas dulces, <i>muffins</i>, <i>scones</i> o pasteles 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Muffins</i> ingleses integrales, roscas, <i>muffins</i> o <i>scones</i> sin grasa o bajos en grasa
<ul style="list-style-type: none"> • Galletas dulces 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas o galletas de soda, <i>pretzels</i>, galletas integrales (elijá las que tengan bajo contenido de sodio), galletas Graham, galletas de jengibre o pan de higo
<ul style="list-style-type: none"> • Torta con cobertura o <i>pound cake</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de ángel o pan de jengibre
Grasas, aceites y aliños para ensalada	
<ul style="list-style-type: none"> • Margarina o mantequilla corriente 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas dietéticas o aceite de oliva
<ul style="list-style-type: none"> • Mayonesa corriente 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza o mayonesa sin grasa o bajas en grasa
<ul style="list-style-type: none"> • Aliño corriente para ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliños para ensaladas sin grasa o bajos en grasa, jugo de limón o vinagre de vino
<ul style="list-style-type: none"> • Aceites, grasa vegetal o manteca de cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Espray antiadherente para saltear o rehogar
Varios	
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas crema enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas a base de caldo enlatadas (con bajo contenido de sodio)
<ul style="list-style-type: none"> • Salsa (casera con grasa o leche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsas preparadas con agua o hechas en casa con leche descremada y sin grasa

Reduzca el consumo de sodio (sal)

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

Consejos para usar hierbas y especias (en lugar de sal)	
Albahaca:	Sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela:	Ensaladas, verduras, panes y tentempiés
Chile en polvo:	Sopas, ensaladas, verduras y pescado
Clavos de olor:	Sopas, ensaladas y verduras
Eneldo y semillas de eneldo:	Pescado, sopas, ensaladas y verduras
Jengibre:	Sopas, ensaladas, verduras y carnes
Ajo:	Sopas, verduras, carnes y pollo
Mejorana:	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada:	Verduras, carnes y tentempiés
Orégano:	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Perejil:	Ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero:	Ensaladas, verduras, pescado y carnes
Salvia:	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Tomillo:	Ensaladas, verduras, pescado y pollo

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

Fuente: Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses de 2005 (*A Healthier You, Part III*), tercera parte.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm> (en inglés)

Cómo modificar una receta

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

Lasaña	
Ingredientes originales:	Reemplácelos por:
1 caja de láminas para lasaña	1 caja de láminas para lasaña de trigo integral
1 libra de carne molida de res	1 libra de carne de res extra magra molida o de carne de pavo magra molida
½ taza de cebolla picada	
8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)	12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
1 jarra (aproximadamente 16 onzas) de salsa para espagueti	Consejo: Busque salsas a base de verduras que no tengan carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.
1 cucharadita de ajo en polvo	
½ cucharadita de sal	Omita la sal
1 cucharadita de orégano deshidratado, molido	
½ cucharadita de albahaca deshidratada, molida	
1 ½ tazas de queso ricota	1 ½ tazas de queso ricota semidescremado
2 tazas de queso Monterey Jack rallado	1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado
¾ de taza de queso parmesano rallado	½ taza de queso parmesano bajo en grasa
<ul style="list-style-type: none"> • Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del envase; escurra y reserve. • En una sartén grande, dore la carne, la cebolla y los champiñones. Nota: No olvide escurrir la grasa de la carne después de dorarla. • Agregue la salsa para espagueti, el ajo en polvo, la sal, el orégano y la albahaca. • Rocíe con aceite en spray una fuente para horno de 4 tazas de capacidad (11 × 7 × 2 pulgadas [28 × 18 × 5 cm]). Ponga capas sucesivas de 1/3 de las láminas para lasaña, 1/3 de la salsa, 1/3 del queso ricota y del queso Monterey Jack. • Repita las capas dos veces más. • Espolvoree con queso parmesano al final. • Hornee la lasaña durante 30 minutos a 350 °F o hasta que esté bien caliente y el queso se haya derretido. • Deje reposar durante 8 o 10 minutos antes de cortar y servir. • Rinde entre 6 y 8 porciones. 	

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

Transformación completa de una receta

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

Transformación completa de la receta de:	
Ingredientes de la receta de:	Por qué puedo reemplazarlos:
Instrucciones de preparación:	Nuevas instrucciones de preparación (si se requieren):



10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



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

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocino y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").



10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), [ChooseMyPlate.gov](http://www.choosemyplate.gov).
<http://www.choosemyplate.gov/Partnerships/index.aspx>

Fecha de hoy: _____

Evaluación de “Coma alimentos saludables y sabrosos”

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

