

Consuma una alimentación saludable ▪ Manténgase activo Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion



Índice

Prácticas óptimas para la realización de los talleres	3
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	5-1
Taller 6: La actividad física es esencial para vivir bien	6-1
Anexo: Recursos adicionales	A-1
Anexo: Certificado de finalización	A-2
Anexo: Aspectos generales del Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+)	A-3
Anexo: Hoja de registro de actividad y nutrición del Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+)	A-4
Anexo: Seguridad de los alimentos	A-5
Anexo: Recursos adicionales	A-6



Prácticas óptimas para la realización de los talleres

Antes de su publicación, la serie de talleres comunitarios “Consuma una alimentación saludable · Manténgase activo” se puso a prueba de manera experimental en 10 sitios distintos del país (servicios de extensión cooperativa, programas de bienestar de empresas, organizaciones religiosas y grupos de padres de familia). Los talleres se diseñaron a partir de principios de fácil acceso para participantes que tienen pocos conocimientos en temas de salud, y se pusieron a prueba con personas de diversas características socioeconómicas y distintos niveles de escolaridad. Después de enseñar en los talleres, los instructores de los sitios experimentales expresaron sus opiniones sobre las experiencias que habían tenido. Estas son algunas de las prácticas óptimas que recomendaron.

FORMACIÓN DEL EQUIPO QUE PARTICIPARÁ EN LOS TALLERES

Escoja la hora de los talleres

- Encueste a los posibles participantes para determinar la hora del día más adecuada para ellos.
- Si va a realizar los talleres en el lugar en que estas personas trabajan, pregúntele al supervisor si los participantes pueden llevar el almuerzo y asistir a los talleres durante la hora en que comen.
- Tenga en cuenta que los participantes podrían interesarse más y estar más dispuestos a asistir en momentos del año en que estén menos ocupados en general. Piense en la posibilidad de comenzar los talleres después de los días festivos o después del inicio del año escolar.

Busque participantes

- Si va a dictar la serie de talleres más de una vez, pídale a los participantes anteriores que hablen con sus amigos de las experiencias positivas que tuvieron y que sugieran nuevos participantes para los talleres siguientes.



CÓMO PREPARARSE PARA LOS TALLERES

- Repase por completo los conceptos de los talleres y el plan de lecciones antes de dictar la serie, y utilice los recursos del anexo si desea más información.
- Los talleres se diseñaron para que los usen diversos líderes comunitarios y educadores, incluso los que no tienen un título universitario en nutrición.



PRÁCTICAS ÓPTIMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES

INCLUSIÓN DE MATERIALES ADICIONALES EN LOS TALLERES

- Los talleres comunitarios se basan en las recomendaciones sobre alimentación (<https://health.gov/dietaryguidelines/>) y actividad física (<http://www.health.gov/paguidelines/>) para los estadounidenses. El objetivo principal de los talleres es darle a cada persona consejos y recursos para comer una alimentación saludable y mantenerse activa con el fin de promover una buena salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.
 - Es posible que, según las necesidades específicas de los participantes, usted decida prestar más atención a un aspecto, por ejemplo, a fijar metas para lograr un peso saludable.
 - Puede usar los enlaces a sitios web del anexo de los talleres para hallar folletos adicionales, instrumentos y recursos que se ajusten a las necesidades de sus participantes.
- Ejemplo:** Si tiene acceso a PowerPoint, puede mostrarles la prueba de *Portion Distortion*, un ejercicio que muestra cómo ha cambiado el tamaño de las porciones (<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eatright/portion-distortion.htm>, en inglés).
- El Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) es un programa que dura 8 semanas que puede formar parte de esta serie de talleres. Este programa anima a los participantes a escoger metas semanales de actividad física y buena nutrición. Los participantes que logran completar el reto reciben un certificado de finalización del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (*President's Council on Fitness, Sports & Nutrition*) www.fitness.gov.



PRÁCTICAS ÓPTIMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES

CÓMO MOTIVAR A LOS PARTICIPANTES A ASISTIR A LOS TALLERES

Envíeles recordatorios

- Pídales a los participantes su teléfono o dirección de correo electrónico antes de los talleres o en el primer taller para enviarles recordatorios acerca de las sesiones.
- Piense en la posibilidad de crear un calendario en línea para informarles de los próximos talleres.

Ofrézcales incentivos

- Si le es posible, ofrézcales un incentivo para que asistan a cada taller o a la serie de seis.
- Ofrezca artículos que les permitan aplicar conceptos del taller, como podómetros, botellas reutilizables para el agua o bandas elásticas para hacer ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Si tiene artículos más grandes, como un libro de cocina, un certificado de regalo para un supermercado o un utensilio de cocina, contemple la opción de hacer una rifa al final de la serie de talleres. Por cada taller al cual asistan, los participantes reciben un boleto para la rifa. Cuantos más boletos acumulen al final de la serie, más probabilidades tendrán de ganar el premio.

Motívelos

- Si los participantes se conocen entre sí, sugiérales que se motiven unos a otros para poner en práctica los consejos que se encuentran al final de cada taller y para acordarse de asistir a las sesiones siguientes.
- Para que se interesen en la siguiente sesión, hábleles al final de cada clase de algunos de los puntos importantes que se tratarán y recuérdelos que ensayen las “Actividades para realizar en casa” que aparecen al final de cada taller.

DURACIÓN GENERAL Y TIEMPO PARA PREGUNTAS

- Se tiene previsto que cada taller se lleve a cabo en aproximadamente 60 minutos, entre los que se incluye tiempo para responder a las preguntas de los participantes durante el taller o al final.
- Si tiene un grupo grande que hace muchas preguntas, quizá requiera más de 60 minutos para realizar el taller.

Limite el tiempo que pasa respondiendo preguntas

- Responda a unas pocas preguntas durante la clase, pero deles tarjetas a los participantes para que escriban las que usted no tenga tiempo de responder. Al comienzo del siguiente taller, pase unos minutos adicionales respondiéndolas. Esto puede ser muy provechoso si tiene que investigar un poco más para responder a alguna de ellas.
- Si tiene tiempo, piense en la posibilidad de quedarse un rato después de la clase para responder preguntas que se hayan formulado durante el taller.
- Cambie la disposición de las sillas para que los participantes no queden demasiado cerca unos de otros. Tener las sillas muy cerca facilita las conversaciones aisladas y las preguntas durante la clase. Además, usted podría necesitar más tiempo para mantener interesados a todos los asistentes.



PRÁCTICAS ÓPTIMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES

MEJORE LOS RECESOS PARA ESTIRAMIENTOS Y PARA ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

- Piense en la posibilidad de poner música durante los recesos para estiramientos y para actividades de fortalecimiento muscular.

Mejore los recesos para estiramientos

- El receso para estiramientos se lleva a cabo cuando ha transcurrido aproximadamente la mitad de la clase.
- Puede aprovecharlo para darles la oportunidad a todos de levantarse y caminar por el salón.
- Si algunos de los participantes se han distraído, esta puede ser la ocasión para que se reincorporen a la clase después del receso.

Mejore las actividades de fortalecimiento muscular

- Si va a llevar latas de sopa u otros alimentos enlatados para que los participantes los usen en el taller 6, deje que ellos se queden con las latas.
- Sugíérales que tengan dos latas en el escritorio del trabajo (o en un lugar de fácil acceso en casa) para acordarse de hacer los ejercicios. Aconséjeles también que tengan una copia impresa de los ejercicios donde la encuentren con facilidad.



DEGUSTACIONES

- En muchos de los talleres hay degustaciones para que los participantes prueben alimentos que no conocen o que no comen con frecuencia.
- Los participantes de los centros en que se realizaron los talleres experimentales disfrutaron mucho de probar alimentos nuevos. Por eso le recomendamos que incluya estas actividades cuando dicte los talleres.
- Piense en los participantes que puedan tener alergias a alimentos. Si va a llevar productos envasados, lleve el envase para que los participantes puedan ver la lista de ingredientes si es necesario.

Prepare de antemano la receta para la olla de cocción lenta

- Le conviene preparar de antemano la receta para la olla de cocción lenta y llevar el plato preparado a clase para que lo degusten.
- Si le es posible, demuestre en clase cómo se elabora la receta para que los participantes puedan probar el plato y ver su preparación.
- Si enciende la olla de cocción lenta durante el taller, la comida no estará lista antes de que termine la clase.

LA ÚLTIMA CLASE

- Para agradecer la participación del grupo, organice una celebración con el fin de agasajar a quienes tomaron parte en los talleres comunitarios.
- Puede ensayar una receta nueva o llevar un alimento diferente para que lo degusten. Ejemplo: Una instructora preparó copas de yogur y frutas para todos los asistentes.
- No olvide entregarle a cada participante el certificado de finalización.

TALLER

1

Escoja alimentos saludables y sabrosos



Consuma una alimentación saludable ▪ Manténgase activo
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

1

Índice

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



TALLER

1

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 de la actividad para romper el hielo y de 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 (1 por participante):
 1. **Escoja alimentos saludables y sabrosos (2 páginas)**
 2. **Busque a alguien que... (1 página)**
 3. **Consejos para escoger alimentos más saludables (2 páginas)**
 4. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional (1 página)**
 5. **Reduzca el consumo de sodio (sal) (2 páginas)**
 6. **Consuma menos sodio (sal) (1 página)**
 7. **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta (2 páginas)**
 8. **MiPlato 10 consejos: Elija MiPlato (2 páginas)**
 9. **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:** Hacer una lista de 5 cambios sencillos que puede hacer para escoger alimentos y bebidas que contengan grasas más saludables, menos sodio y menos azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos).
 - Revise el folleto: *Escoja 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:** Identificar 3 especias, hierbas o condimentos sin sal que le ofrecerán nuevas formas de comer alimentos saludables (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Consejos para escoger alimentos más saludables*
 - Revise el folleto: *Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional*
 - Revise el folleto: *Consuma menos sodio*
 - 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: Elija MiPlato* durante este tiempo.
- **Objetivo 3:** Modifique recetas y use técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos).
 - Revise el folleto: *Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta* (actividad para hacer en el hogar)
 - Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
 - Revise el folleto *10 consejos MiPlato* (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 saturadas y *trans*, sodio y azúcares adicionales.
 - Aumentar la actividad física y reducir la cantidad de tiempo que pasan sentados o frente a una pantalla.
- Pídales a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos).

TALLER

1

Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Degustación (5 minutos)

Degustación de especias, hierbas o condimentos: Seleccione 2 o 3 especias, como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, condimento para tacos bajo en sodio, comino, curry, semillas de cilantro, mezclas de condimentos 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 condimento.

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas saludables y sabrosas.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación respaldan estos mensajes para el consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>.
 - Todo lo que usted come y toma a través del tiempo importa. La combinación correcta puede ayudarlo a ser más saludable ahora y en el futuro. Comience por hacer cambios sencillos para escoger opciones más saludables que le gusten. *Halle el patrón de alimentación*

adecuado para usted y manténgalo durante toda la vida. Eso significa lo siguiente:

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Concéntrese en frutas sin procesar y varíe las verduras.
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
- Consuma leche o yogur semidescremado o descremado.
- Varíe las fuentes de proteína que consume habitualmente.
- Coma alimentos y tome bebidas que contengan menos sodio, grasas saturadas y *trans*, y azúcares adicionales.
- La alimentación saludable y la actividad física son los cimientos de 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.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Haga una lista de 5 cambios sencillos que puede hacer para escoger alimentos y bebidas que contengan grasas más saludables, menos sodio y menos azúcares adicionales.
- Identifique 3 especias, hierbas o condimentos sin sal que le ofrecerán nuevas formas de comer alimentos saludables.
- Use recetas modificadas y técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Escoja alimentos saludables y sabrosos (entre 5 y 10 minutos)

- Seleccione cortes magros de carne de res o carne magra molida (al 92% o más) y pechuga de pavo o pollo sin piel.
- 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 carnes procesadas, como tocino, salchichas y perros calientes, que tienden a contener más sodio y grasas saturadas.
- Escoja legumbres (como frijoles negros, rojos o carita) o tofu como plato principal o como fuente de proteína en una comida.
- Opte por pescado o mariscos en lugar de carne y aves. Procure comer unas 8 onzas de pescado o mariscos por semana.
- Elija cereales de granos integrales que no tengan escarchado de azúcar ni otros azúcares adicionales; 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 legumbres, como frijoles negros, rojos o carita).
- Escoja verduras congeladas sin salsas y verduras enlatadas que contengan poco sodio.
- Además de las frutas frescas, consuma frutas enlatadas, congeladas y secas. Busque frutas enlatadas que contengan la menor cantidad de azúcar adicional.
- Opte por tomar agua, leche descremada o semidescremada, leche de soya enriquecida, jugo de fruta al 100% o jugo de verduras 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, como helado corriente, pastel, torta o galletas, opte por un trozo de fruta fresca o una paleta de pura fruta (100%), o comparta un postre más pequeño con un amigo.



Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados



PLAN DE CLASES DEL TALLER

VIDEO

Lo saludable puede ser sabroso (2 o 3 minutos)



Serie completa de talleres en español:
health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA-Workshops-Complete_sp.pdf



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 pídale 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 2). 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, pídale a los participantes que traten de llenar 2 hileras, una “T” o incluso el cuadro completo. Es conveniente tener varios premios a mano para recompensar a los ganadores.

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

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 frutas en vez de postre con frecuencia
Prefiera leche o productos lácteos descremados o semidescremados	No tome gaseosas	Prefiera productos de granos integrales si los hay	Haya realizado ejercicio aeróbico 3 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 enérgica la mayoría de los días
Evite porciones demasiado grandes	Haya hecho ejercicios, como flexiones y abdominales, la semana pasada	Le gusten las paletas de pura fruta (al 100%)	Lea habitualmente la etiqueta de información nutricional

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folletos: Consejos para escoger alimentos más saludables y Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional (5 minutos)

Las recomendaciones sobre alimentación aconsejan adoptar un patrón saludable de alimentación que contenga cantidades bajas de sodio, grasas saturadas y *trans*, y azúcares adicionales.

- Reduzca el consumo diario de **sodio** a menos de 2.300 mg diarios. (Los adultos que tienen hipertensión o prehipertensión se beneficiarían de reducir el consumo de sodio a menos de 1.500 mg diarios).
- **CÓMO:** Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos y escoja la opción que tenga menos sodio.
- Escoja verduras frescas, congeladas (sin salsas ni condimentos) o enlatadas (sin sal adicional), así como aves, pescado y mariscos frescos, carne de cerdo y carne magra de res en vez de carnes y aves procesadas.
- Coma en casa con más frecuencia. Cocine alimentos caseros a partir de ingredientes frescos para controlar el contenido de sodio de las comidas y limite el consumo de salsas, mezclas comerciales y productos "instantáneos" como arroces saborizados, fideos instantáneos y pastas listas para el consumo. Sazone los alimentos con hierbas y especias en vez de sal.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **grasas saturadas**.
 - **CÓMO:** Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos y escoja la opción que contenga menos grasas saturadas y más grasas insaturadas (poliinsaturadas y monoinsaturadas).
 - Elija carnes y aves magras y productos lácteos descremados o semidescremados en lugar de carnes y aves grasosas y productos lácteos de leche entera o al 2%.



- En platos como sándwiches, salteados y recetas a base de arroz opte por más verduras y menos carne, y use poco queso corriente y otros ingredientes que contengan grasas saturadas (o evítelos).
- Mantenga el consumo de **grasas trans** lo más bajo posible.
- **CÓMO:** Limite los alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados o cuya etiqueta diga que contienen grasas *trans*.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **azúcares adicionales**.
 - **CÓMO:** Tome agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar, como gaseosa corriente, bebidas deportivas y refrescos de frutas.
 - Limite el tamaño de las porciones y coma pocos bocadillos y alimentos dulces que contengan azúcares adicionales, como pasteles, galletas, tortas y helado.
 - Escoja versiones sin dulce o sin azúcar adicional de frutas enlatadas, purés de fruta (por ejemplo, puré de manzana) y yogur.

Consejos para escoger alimentos más saludables

Estas alternativas ofrecen ideas nuevas para los alimentos favoritos de toda la vida. No se olvidó de consultar las etiquetas de los alimentos para comparar los valores. El contenido de grasas saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales de los productos.

Si demuestran cosas:	Problema es:
PRODUCTOS LÁCTEOS	
Lleche descremada (desnatada) y semidescremada (1% de grasa) o leche entera (3.25% de grasa) y condensada y azúcares	Lleche descremada (desnatada) y semidescremada (1%) como sustituto de la leche entera.
Helado	Helado descremado, semidescremado o sin azúcar (sustituto de azúcar con edulcorante).
Crema agria	Yogur griego descremado, o semidescremado sin azúcar o crema agria descremada.
Quesos cremosos	Quesos cremosos descremados.
Quesos (cheddar, suizo, Monterey Jack, americano, mozzarella, etc.)	Quesos descremados, semidescremados o con poca sal. Quesos procesados con poca sal. Quesos de tipo queso de cabra.
Requesón (cottage cheese)	Requesón con bajo contenido de grasas y semidescremado (1%).
Quesos cremosos de leche entera	Quesos cremosos de leche semidescremada.
Crema para el café (1/2% o 1%)	Lleche en polvo descremada y semidescremada (1%).
CEREALES, GRANOS Y PASTAS	
Pasta con salsa blanca (alfalfa)	Pasta integral con salsa roja (tomate).
Pasta con salsa de queso	Pasta integral con salsas (tomate).
Pasta o arroz blanco	Pasta o arroz integral.
CARNES, PESCADO Y AVES	
Embutidos y fiambres (mortadela, salami, salchicha de tipo, etc.)	Embutidos con bajo contenido de grasas y semidescremados.
Tocino o salchicha	Tocino canadiense y jamón magro.
Carne molida corriente de res	Carne molida magra de res (que la misma magra al 90% o con 10% de grasa) o carne molida magra de res.
Panadillo, caudillo o fide de res	Redondo o bazo de res (sin grasa).
Pescado congelado (atún o salmón)	Pescado y mariscos sin salar (frescos, congelados y enlatados en agua).
Chorizo	Salchicha de pavo o salchicha vegetariana (hecha con soja).

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Consuma menos sodio y Reduzca el consumo de sodio (sal) (5 minutos)

- El exceso de sodio puede ser malo para la salud porque puede aumentar la presión arterial.
- La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en alimentos procesados o de restaurantes.
- El consumo promedio de sodio de los estadounidenses a partir de los 2 años es de aproximadamente **3.400 mg** diarios.
- Las recomendaciones de alimentación aconsejan que los niños de más de 14 años y los adultos reduzcan el consumo de sodio a menos de **2.300 mg** diarios. Los niños de menos de 14 años necesitan menos sodio según la edad.

PAUTAS ALIMENTARIAS 2015-2020 SEGUN EDICION

Consuma menos sodio

Otenga información sobre el sodio y la sal en los Pautas Alimentarias para los Estadounidenses. Limitar el consumo de sodio —contenido menos fuera de casa y tomando decisiones más sensatas al hacer el mercado— puede ser beneficioso para la salud.

Recomendaciones clave sobre el sodio

¿Qué es el sodio?
El sodio es un mineral. La mayor parte del sal. Todos necesitamos un poco de sodio en nuestra dieta. Comer demasiado sodio puede causar presión arterial alta y puede aumentar el riesgo de tener un accidente cerebrovascular. La buena es que consumir menos sodio puede mejorar su nivel de salud.

¿Qué alimentos son ricos en sodio?
Siempre que usted agrega sal a los alimentos, los Pautas Alimentarias recomiendan comenzar su porción de sal. Los fabricantes de alimentos procesados utilizan para agregar sabor, color, carnes, y harinas de ciertos alimentos. Por eso el alimentos procesados y preparados que con los platos que tienen mucho ingredientes, hamburguesas, los tacos y los sandwiches más en sodio. El procesamiento, hecho los más mucho sodio.

- Carnes, aves y pescados y mariscos para sandwiches, salchichas y sándwiches.
- Salsas, aderezos y condimentos.
- Productos instantáneos, como arroz sal para pasta lista para el consumo.

Tenga en cuenta que incluso los alimentos que no tienen sal añadida, especialmente. Por ejemplo, el sodio de alimentos como pan y arroz.

Consuma menos sodio (sal)

- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos que contengan menos sodio.
- Cuando compre alimentos enlatados, seleccione aquellos que en la etiqueta indiquen "contenido reducido de sodio" (reduced sodium). Bajo contenido de sodio ("low sodium") sin sal adicional. Evite el sodio. Espere los alimentos enlatados corrientes para retirar parte del sodio.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio en los alimentos. Si gusto por la sal cambie con el tiempo.
- Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados que contengan mucho sodio.
- Como más alimentos caseros, en los que podrá controlar mejor el contenido de sodio, y use alifios 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)

Ajónjolico	Sopas, verduras, carnes, pollo y salteados
Albahaca	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela	Ensaladas, verduras, panes y refrigerios (bocadillos)
Cilantro	Sopas, cocidos, ensaladas, verduras y pescado
Cinco en polvo	Sopas, ensaladas y verduras
Cinco de olor	Sopas, ensaladas y verduras
Eneldo y semillas de eneldo	Pescado, sopas, ensaladas y verduras
Jengibre	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y salteados
Majorana	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada	Verduras, carnes, refrigerios (bocadillos) y en pan (en vez de azúcar)
Orégano	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Parajil	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero	Pastas, 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: <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-2015> (en inglés)

ACTIVIDAD

Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

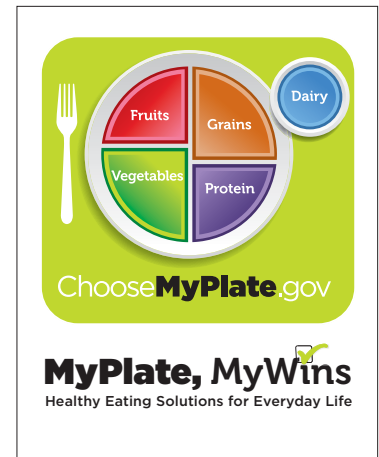
1. **Dibujo de "MiPlato":** Hable sobre el folleto *MiPlato 10 consejos*: Elija *MiPlato* inmediatamente antes de hacer esta actividad. Dele a cada participante un plato de papel y pídale al grupo que dibuje los alimentos que constituyen un plato saludable. Recuérdeles que la mitad del plato debe estar llena de frutas y verduras, y que debe tener granos integrales, fuentes de proteína y productos lácteos semidescremados. Pídale a cada participante que muestre su plato y le describa al grupo la comida que propone. **Nota:** Puede incluir ejemplos que no se consideren parte de un plato tradicional, como sopas o platos a base de arroz con carnes y verduras.

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

2. **Demostración:** ¿Cuánta azúcar tiene una gaseosa? Antes de comenzar esta actividad, pídeles 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, dídeles 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. Una forma de controlar el peso es hacer cambios sencillos en la alimentación para reducir el consumo de calorías. Por ejemplo, tomar agua en vez de una bebida azucarada puede reducir el consumo de calorías con el tiempo, lo cual puede influir en el peso.

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta (entre 5 y 10 minutos)**

Usted puede hacer cambios sencillos al cocinar para reducir la cantidad de calorías, 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, cocer al vapor 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 un poquito de aceite líquido o en espray en lugar de mantequilla y margarina en barra.
- 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 para reducir la cantidad de grasas saturadas.

Cómo modificar una receta: Lasaña

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

INGREDIENTES

- 1 caja de láminas para lasaña
- Reemplácelos por:** 1 caja de láminas para lasaña de trigo integral
- 1 libra de carne molida de res
- Reemplácelos por:** 1 libra de carne de res magra molida o de carne de pavo magra molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
- Reemplácelos por:** 12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
- 1 taza (aproximadamente 16 onzas) de salsa para espagueti
- Reemplácelos por:** salsa a base de verduras que no tenga carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Omita la sal**
- 1 cucharadita de orégano deshidratado, molido
- 1/2 cucharadita de albahaca deshidratada, molido
- 1 1/2 tazas de queso ricotta
- Reemplácelos por:** 1 1/2 tazas de queso ricotta amaderado
- 2 tazas de queso Monterey Jack rallado
- Reemplácelos por:** 1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasas rallado
- 1/2 de taza de queso parmesano rallado
- Reemplácelos por:** 1/2 taza de queso parmesano bajo en grasas, rallado

PREPARACIÓN

1. Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del empaque, escurre y reserve.
2. En una sartén grande, done la carne, la cebolla y los champiñones. **Nota:** No cocine escurre la grasa.
3. Agregue la sal, el orégano y la albahaca.
4. Rocié con el ajo y el queso.
5. Haga las...
6. Espolvorea...
7. Es el horno durante 30 minutos...
8. Deje reposar antes de servir.
9. Hervir agua...

Fuente: We Care! Fun Family Recipes & Tips. ¡Palenstrol! Recetas divertidas www.ohio.edu/health/ohio_heritagemuseum/exhibit/can5can.html

Transformación completa de una receta

Tomar una de sus recetas familiares favoritas y transformarla para disminuir la cantidad de grasas saturadas y *trans*, sodio y azúcares adicionales, y para agregar más verduras, frutas y granos integrales. Use este cuadro para crear su nueva receta.

Transformación completa de la receta de:

INGREDIENTES DE LA RECETA DE:	POR QUIÉ PUEDO REEMPLAZARLOS:

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN: **NUUEVAS INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN (SI SE REQUIEREN):**

Use SuperTracker My Recipe para crear, guardar y analizar sus recetas favoritas. (en inglés)



CONSEJO: Reduzca la cantidad de azúcar de una receta 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.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

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

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física al día**.
- **CONSEJO DEL DÍA:** Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.
 - Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando televisión y utilizando 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.
- Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.
 - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.

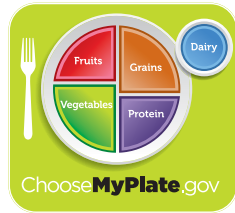
CONSEJO: Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.





TEMAS DE DEBATE

Folleto: MiPlato y 10 consejos (2 minutos)



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

Choose **MyPlate.gov/MyWins**

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Modifique una receta para reducir el contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares agregados
- Reduzca el tiempo que pasa frente a una pantalla y aumente la actividad física

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER	FECHA DE HOY
1	Evaluación
<p>5- Totalmente en desacuerdo 2-En desacuerdo 3- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4- De acuerdo 5- Totalmente de acuerdo</p>	
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 intentar la transformación completa de una receta 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. Dígamos qué materiales le parecieron más útiles.	

1. **Escoja alimentos saludables y sabrosos**
2. **Busque a alguien que...**
3. **Consejos para escoger alimentos más saludables**
4. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional**
5. **Reduzca el consumo de sodio (sal)**
6. **Consuma menos sodio (sal)**
7. **Cómo modificar una receta: Lasaña, Transformación completa de una receta**
8. **MiPlato 10 consejos: Elija MiPlato**
9. **Evaluación**

CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Escoja alimentos saludables y sabrosos

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



ESTA ES LA FAMILIA PÉREZ

Roberto y Gloria y su hijo, Juan, se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

Gloria: Es muy sencillo: antes, en nuestra familia no teníamos una alimentación saludable.

Yo modifiqué mis viejas recetas poniendo menos sal y azúcar y escogiendo 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. 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.

Juan: 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!

LA ENSALADA DE PAVO DE GLORIA: FÁCIL DE PREPARAR Y SALUDABLE

Gloria: Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de

ensalada. Trituro totopos (nachos) 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.

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

RECETA

ENSALADA DE PAVO CON TROCITOS DE TORTILLA PARA TACO

Para cuatro 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 espolvóreelos 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.

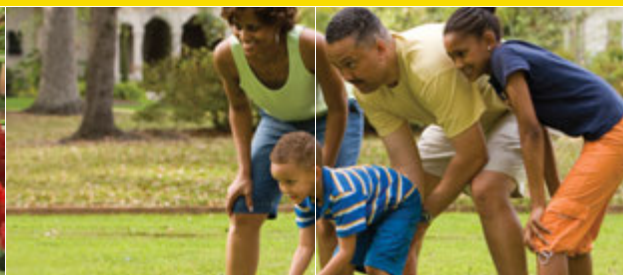
CONSUMA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

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	
En vez de...	✓ 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 espray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza (canola), 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 magros de carne molida (por lo menos al 92% o con un 8% de grasa), como el filete redondo, el lomo y el solomillo. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.
¡Bájele a la sal, no al sabor!	
En vez de...	✓ Haga lo siguiente...
 Comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y salchichas)	<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 corrientes	<input type="checkbox"/> Compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: "sin sal adicional" (<i>no salt added</i>). <input type="checkbox"/> Compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas. <input type="checkbox"/> Lea las etiquetas de información nutricional de los alimentos y escoja los que tengan menos sal.
Agregarles 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...	✓ 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 un amigo.
Comprar fruta enlatada en almíbar	<input type="checkbox"/> Compre fruta enlatada que no contenga azúcares adicionales. <input type="checkbox"/> Compre frutas frescas o congeladas.

Busque a alguien que...

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



<p>Consuma comidas caseras la mayoría de las noches</p>	<p>Haya procurado hoy mismo que la mitad del plato tenga frutas y verduras</p>	<p>Juegue al aire libre con sus hijos o nietos</p>	<p>Coma frutas en vez de postre con frecuencia</p>
<p>Prefiera leche o productos lácteos descremados o semidescremados</p>	<p>No tome gaseosas</p>	<p>Prefiera productos de granos integrales si los hay</p>	<p>Haya realizado ejercicio aeróbico 3 veces la semana pasada</p>
<p>Se sienta bien después de hacer ejercicio</p>	<p>Trabaje en la huerta o el jardín</p>	<p>Evite los alimentos salados, como fiambres o perros calientes</p>	<p>Dé una caminata enérgica la mayoría de los días</p>
<p>Evite porciones demasiado grandes</p>	<p>Haya hecho ejercicios, como flexiones y abdominales, la semana pasada</p>	<p>Le gusten las paletas de pura fruta (al 100%)</p>	<p>Lea habitualmente la etiqueta de información nutricional</p>

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 saturadas y *trans*, el sodio y los azúcares adicionales de los productos.

	Si generalmente compra:	Pruebe estos:
	Carnes, Pescado y Aves	
	Embutidos o fiambres (mortadela, salami, salchicha de hígado, etc.)	Embutidos con bajo contenido de grasa y sodio (pavo, pollo)
	Tocino o salchicha	Tocino canadiense o jamón magro
	Carne molida corriente de res	Carne molida magra de res (por lo menos magra al 92% o con 8% de grasa) o carne molida magra de pavo
	Paletilla, costilla o falda de res	Redondo o lomo de res (sin grasa)
	Pescado congelado rebozado o pescado frito (casero o comercial)	Pescado o mariscos sin rebozar (frescos, congelados o enlatados en agua)
Chorizo	Salchicha de pavo o salchicha vegetariana (hecha con tofu)	
	Cereales, Granos y Pastas	
	Pasta con salsa blanca (Alfredo)	Pasta integral con salsa roja (marinara)
	Pasta con salsa de queso	Pasta integral con verduras (primavera)
Pasta o arroz blanco	Pasta o arroz integral	
	Productos de panadería	
	Medialunas o brioches	Bollos integrales
	Donuts, rosquillas dulces, muffins, <i>scones</i> o pasteles	Muffins ingleses integrales o minibagels
	Galletas con alto contenido de azúcar o de grasas	Galletas integrales (elija las que tengan bajo contenido de sodio) o palomitas de maíz reventadas con aire
Torta con cobertura o <i>pound cake</i>	Frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares adicionales	

Consejos para escoger alimentos más saludables

	Si generalmente compra:	Pruebe estos:
Productos Lácteos		
Leche entera (corriente, evaporada o condensada y endulzada)	Leche descremada (desnatada) y semidescremada (1%); leche evaporada o leche de soya enriquecida*	
Helado	Helado o yogur congelado descremado, semidescremado o sin azúcar adicional	
Crema agria	Yogur griego descremado o semidescremado sin sabor, o crema agria descremada	
Queso crema	Queso crema dietético Neufchatel o queso crema descremado	
Queso (cheddar, suizo, Monterey Jack, americano, mozzarella, etc.)	Queso descremado, semidescremado o con pocas calorías, quesos procesados con pocas calorías, etc.	
Requesón (<i>cottage cheese</i>) corriente (4%)	Requesón (<i>cottage cheese</i>) descremado o semidescremado (1%)	
Queso ricota de leche entera	Queso ricota de leche semidescremada	
Crema para el café (<i>half and half</i>) o crema no láctea	Leche en polvo descremada o leche fresca descremada o semidescremada (1%)	
Grasas, aceites y aderezos para ensalada		
	Margarina o mantequilla en barra	Margarinas en crema sin grasas <i>trans</i> o aceite de oliva
Mayonesa corriente	Mostaza o mayonesa sin grasa o baja en grasa	
Aderezo para ensaladas a base de crema	Aderezos para ensaladas a base de aceite (como la vinagreta), jugo de limón o vinagre de vino	
Grasa vegetal o manteca de cerdo	Aceite en poca cantidad o espray antiadherente para saltear o rehogar	
Varios		
	Sopas a base de crema enlatadas	Sopas a base de caldo enlatadas (con bajo contenido de sodio)
Salsa (casera con grasa o leche)	Salsas preparadas con agua o hechas en casa con leche descremada y sin grasa	
Nueces (frutos secos) y semillas con sal y saborizantes	Nueces (frutos secos) y semillas sin sal ni saborizantes	

* Otros productos que se venden como “leche” pero son de origen vegetal (como las leches de almendras, arroz, coco y cáñamo) pueden contener calcio y se pueden consumir como fuente de calcio, pero no se incluyen en el grupo de lácteos porque su contenido nutricional en general no se parece al de la leche ni al de las bebidas enriquecidas de soya.

Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional



La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ha finalizado una nueva etiqueta de información nutricional para alimentos empaquetados y bebidas envasadas que hará más fácil para usted tomar decisiones informadas sobre su alimentación con el objetivo de respaldar una dieta saludable.

¡Explórela hoy y descubra la abundancia de información que contiene!



Porciones por envase

Las porciones por envase muestran el **número total de porciones** en el envase o paquete completo del alimento. Un paquete de alimentos puede contener más de una porción. Algunos envases también pueden tener una etiqueta con dos columnas paralelas, que muestra la cantidad de calorías y nutrientes en una porción y en el paquete completo.

Tamaño de la porción

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de alimento que habitualmente se come** de una sola vez. La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional *se basa habitualmente en una porción* del alimento, sin embargo, algunos envases también pueden tener información que se exhiba por paquete. Al comparar las calorías y los nutrientes de diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para que pueda hacer una comparación precisa.

Calorías

Las calorías se refieren al **número total de calorías**, o "energía" suministrada de todas las fuentes (grasa, carbohidrato, proteína y alcohol) en una porción del alimento. Para alcanzar o mantener un peso saludable, encuentre un balance entre el número de calorías que consume y el número de calorías que su cuerpo utiliza. Como consejo nutricional general, se utilizan 2,000 calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser más altas o más bajas y variar según la edad, género, altura, peso y nivel de actividad física. Consulte sus necesidades calóricas en <http://www.choosemyplate.gov>.

Como regla general:

100 calorías por porción es **moderado**
400 calorías por porción es **alto**

Porcentaje del valor nutricional diario

El porcentaje de valor nutricional diario (%DV) muestra **cuánto un nutriente en una porción del alimento contribuye a su dieta diaria total**. Use el %DV para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar los productos alimenticios (*verifique de que el tamaño de la porción sea el mismo*).

Como regla general:

5% DV o menos de un nutriente por porción es **bajo**
20% DV o más de un nutriente por porción es **alto**

Nutrientes

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a verificar y comparar el contenido nutricional de muchos alimentos en su dieta. Úsela para elegir los productos que tienen el contenido más bajo de los nutrientes que usted desea reducir y los productos que tienen el contenido más alto de los nutrientes que usted desea aumentar.

Nutrientes que quiere reducir: grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidas. Las dietas más altas en estos nutrientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta y/o enfermedades cardiovasculares. **Consuma menos del 100% DV de estos nutrientes al día.** (Nota: las grasas *trans* no tiene %DV, utilice las cantidades de gramos como guía)

Nutrientes que quiere aumentar: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. La mayoría de los estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y una dieta más altas en estos nutrientes pueden disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades, como la presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. **Consuma el 100% DV de estos nutrientes la mayoría de los días.**

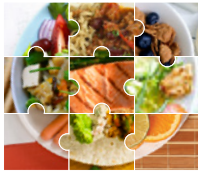
Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



<http://www.fda.gov/nutritioneducation>

Diciembre 2016



**PAUTAS
ALIMENTARIAS**
PARA ESTADOUNIDENSES
2015-2020
OCTAVA EDICIÓN

Consuma menos sodio

Obtenga información sobre el sodio y la sal en las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses. Limitar el consumo de sodio —comiendo menos fuera de casa y tomando decisiones más sensatas al hacer el mercado— puede ser beneficioso para la salud.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral. La mayor parte del sodio de los alimentos viene de la sal. Todos necesitamos un poco de sodio para mantenernos sanos.

Comer demasiado sodio puede causar presión arterial alta (hipertensión). La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Lo bueno es que consumir menos sodio puede disminuir la presión arterial o mantenerla en un nivel saludable.

¿Qué alimentos son ricos en sodio?

Siempre que usted agrega sal a los alimentos, está agregando sodio. Sin embargo, las Pautas Alimentarias muestran que la mayoría del sodio que comemos no proviene del salero. Los fabricantes de alimentos y otras personas que preparan alimentos emplean la sal como conservante y la utilizan para agregar sabor, curar carnes, espesar salsas y mantener la humedad de ciertos alimentos. Por eso el sodio se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos.

Los platos que tienen muchos ingredientes —como la pizza, los cocidos, las hamburguesas, los tacos y los sándwiches— a menudo contienen ingredientes ricos en sodio. Al prepararlos, limite los ingredientes que suelen contener mucho sodio:

- Carnes, aves y pescados o mariscos procesados, como embutidos, salchichas, salchichón y sardinas
- Salsas, aderezos y condimentos
- Productos instantáneos, como arroz saborizado, fideos instantáneos y pastas listas para el consumo

Tenga en cuenta que incluso los alimentos que no parecen salados pueden agregar sodio a la alimentación, especialmente si usted los come a menudo. Por ejemplo, el sodio de alimentos como pan, tortillas, queso y condimentos se va sumando.

Recomendaciones clave sobre el sodio

Grupo de edad	Cantidad de sodio
Adultos* y niños de 14 años en adelante	Menos de 2.300 mg diarios
Niños de 9 a 13 años	Menos de 2.200 mg diarios
Niños de 4 a 8 años	Menos de 1.900 mg diarios
Niños de 2 a 3 años	Menos de 1.500 mg diarios

*Adultos sin hipertensión ni prehipertensión

Los adultos con hipertensión o prehipertensión pueden disminuir la presión arterial aún más si limitan el consumo de sodio a 1.500 mg diarios.

¿En qué se diferencian el sodio y la sal?

Como la mayor parte del sodio de los alimentos proviene de la sal, la gente usa estas dos palabras como si fueran iguales cuando en realidad son un poco diferentes. El sodio es un mineral que **se encuentra en la sal**. La sal también se conoce como cloruro de sodio.



¿Cómo puedo consumir menos sodio?

Preste mucha atención a los alimentos que elige cuando va al mercado y cuando come fuera de casa. Trate de hacer estos cinco cambios sencillos:

- 1. Revise la etiqueta de información nutricional de los alimentos.** Antes de comprar un alimento o una bebida, busque la cantidad de sodio en la etiqueta de información nutricional. Compare diferentes opciones y elija la que tenga la cantidad más baja.

También puede buscar alimentos cuya etiqueta diga que contienen poco sodio (*low-sodium*), menos sodio (*reduced sodium*) o que no contienen sal adicional (*no salt added*). Sin embargo, tenga en cuenta que a veces los alimentos que no tienen estos rótulos en la etiqueta contienen menos sodio. Por eso siempre es bueno leer la etiqueta de información nutricional.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (58g)	
Amount per serving	
Calories	230
Total Fat 10g 20%	
Saturated Fat 5g 10%	
Trans Fat 0g 0%	
Cholesterol 20mg 40%	
Sodium 230mg 46%	
Total Carbohydrate 25g 50%	
Dietary Fiber 1g 2%	
Total Sugar 10g 20%	
Includes 10g Added Sugar	
Protein 5g 10%	

Dos pedazos de pizza gruesa con salchichón contienen cerca de 2.270 mg de sodio, ¡casi el límite diario recomendado de sodio para adultos y niños de 14 años en adelante!



- 2. Averigüe qué alimentos de los que come contienen la mayor cantidad de sodio.** Para tener una idea, visite <https://www.cdc.gov/salt/sources.htm>, donde encontrará las 10 principales fuentes de sodio (en inglés). Piense en la posibilidad de comer porciones más pequeñas de los platos que sean más ricos en sodio, o de comerlos con menos frecuencia.
- 3. Haga cambios saludables.** Reemplace los alimentos o ingredientes que contengan más sodio por opciones más saludables. Usted puede hacer lo siguiente:



Comer frutos secos sin sal en vez de pretzels salados a la hora de la merienda



Escoger pollo y pavo sin piel, carnes magras y pescado o mariscos frescos en vez de embutidos procesados o salchichas



Preferir las verduras frescas o congeladas sin salsas o las verduras enlatadas que tengan la menor cantidad de sodio

Al comer fuera de casa, puede hacer lo siguiente:

- Pedir que le den por escrito la información nutricional y buscar platos que tengan menos sodio
- Pedir que le sirvan los aderezos y salsas aparte, y agregar solo la cantidad que necesite
- Pedir que no le agreguen sal a su comida

- 4. Cocine más en casa.** Preparar sus propias comidas —en vez de comer en restaurantes o de comprar alimentos envasados— es una forma excelente de consumir menos sodio, porque usted controla la situación. Para agregar sabor, use especias en vez de sal, salsas y mezclas comerciales.
- 5. Piense en la posibilidad de seguir el plan de alimentación DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).** Este plan se basa en pruebas científicas y ayuda a limitar el consumo de sodio y de grasas poco saludables. Si tiene hipertensión o prehipertensión, piense en seguir la versión del plan DASH que contenga la menor cantidad de sodio (1.500 mg diarios). Visite <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash> si desea más información.

Hay distintos tipos de sal: sal de mesa, sal kosher, sal de mar, sal del Himalaya y muchos más. Para disminuir el sodio de la alimentación usted debe consumir menos de **todos** los tipos de sal, incluida la sal que ya está presente en los alimentos.

¿Quiere aprender más acerca del sodio y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para usted o su familia? Visite DietaryGuidelines.gov (en inglés) si desea más información sobre las Pautas Alimentarias y ChooseMyPlate.gov para ver recursos en Internet, recetas y mucho más.



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

Las Pautas Alimentarias de 2015–2020 — Consuma menos sodio — Página 2
diciembre 2016

Consuma menos sodio (sal)

- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos que contengan menos 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, en los que podrá controlar mejor el contenido de sodio, 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)	
Ajo	Sopas, verduras, carnes, pollo y salteados
Albahaca	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela	Ensaladas, verduras, panes y refrigerios (bocadillos)
Chile en polvo	Sopas, cocidos, 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, carnes y salteados
Mejorana	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada	Verduras, carnes, refrigerios (bocadillos) y en pan (en vez de azúcar)
Orégano	Pastas, sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Perejil:	Pastas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero	Pastas, 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: <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style> (en inglés)

Cómo modificar una receta: Lasaña

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

INGREDIENTES

- 1 caja de láminas para lasaña
1 caja de láminas para lasaña de trigo integral
- 1 libra de carne molida de res
Reemplacelos por: 1 libra de carne de res magra molida o de carne de pavo magra molida
- ½ taza de cebolla picada
- 8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
Reemplacelos por: 12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
- 1 frasco (aproximadamente 16 onzas) de salsa para espagueti
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
Omita la sal
- 1 cucharadita de orégano deshidratado, molido
- ½ cucharadita de albahaca deshidratada, molido
- 1 ½ tazas de queso ricota
Reemplacelos por: 1 ½ tazas de queso ricota semidescremado
- 2 tazas de queso Monterey Jack rallado
Reemplacelos por: 1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado
- ¾ de taza de queso parmesano rallado
Reemplacelos por: ½ taza de queso parmesano bajo en grasa, rallado

PREPARACIÓN

1. Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del envase; escurra y reserve.
2. En una sartén grande, dore la carne, la cebolla y los champiñones. **Nota:** No olvide escurrir la grasa de la carne después de dorarla.
3. Agregue la salsa para espagueti, el ajo en polvo, la sal, el orégano y la albahaca.
4. 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, y 1/3 del queso ricota y del queso Monterey Jack.
5. Repita las capas dos veces más.
6. Espolvoree con queso parmesano al final.
7. En el horno precalentado a 350 °F, hornee la lasaña durante 30 minutos o hasta que esté bien caliente y el queso se haya derretido.
8. Deje reposar durante 8 o 10 minutos antes de cortar y servir.



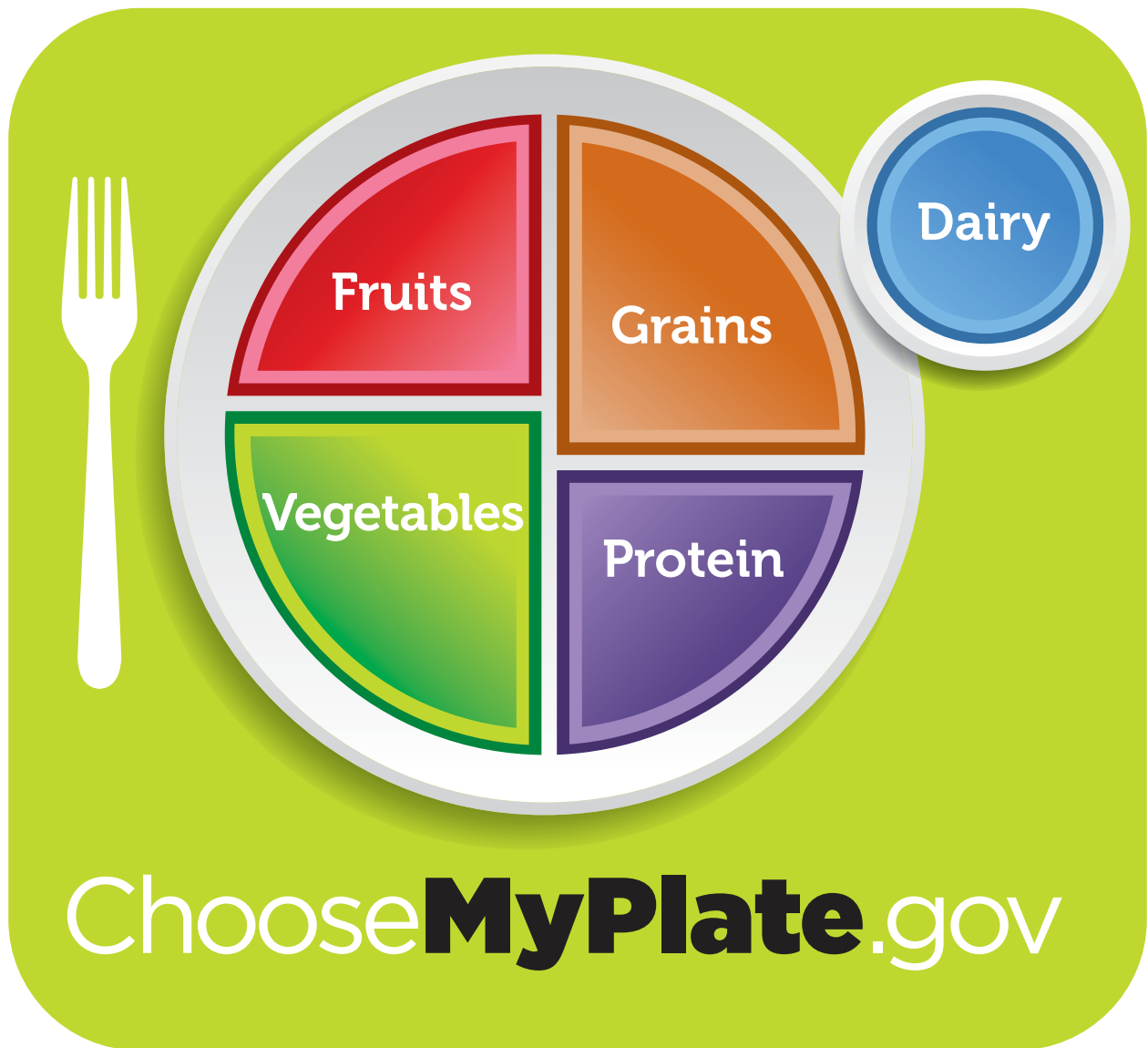
CONSEJO: Busque salsas a base de verduras que no tengan carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.

Fuente: *We Can! Fun Family Recipes & Tips*, (¡Podemos! Recetas divertidas y consejos para la familia) 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 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):



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Elija MiPlato

Use MiPlato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos MiPlato. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

1 Encuentre su estilo de alimentación saludable
Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable—"MisVictorias."

2 Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales
Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías.

3 Enfóquese en las frutas enteras
Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.

4 Varie sus vegetales
Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.

5 Que la mitad de sus granos sean integrales
Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas y hojaldres.

6 Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada
Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.

7 Varíe su rutina de proteínas
Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.

8 Beba y coma bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos
Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla, y salsas a base de aceite y salsas para untar en lugar de las que tienen mantequilla, crema o queso.

9 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas
El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

10 Todo lo que come y bebe es importante
La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su "MiPlato, MisVictorias."

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Junio 2011
Revisado Octubre 2016

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 intentar la transformación completa de una receta 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. Comments:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					

TALLER

2

Comidas y bocadillos rápidos y saludables



Consuma una alimentación saludable ▪ Manténgase activo
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

2

Índice

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



Guía para el instructor

ANTES DE COMENZAR EL TALLER

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

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

- Haga fotocopia de los folletos (1 por participante):
 1. **Comidas y bocadillos rápidos y saludables (2 páginas)**
 2. **Mi lista de compras (1 página)**
 3. **Consejos para comer afuera (1 página)**
 4. **Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y en las máquinas expendedoras (4 páginas)**
 5. **Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta (2 páginas)**
 6. **MiPlato, Mis Victorias: Organización de los refrigerios (1 página)**
 7. **Evaluación del taller (1 página)**





ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

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

Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO (5 MINUTOS)

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

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

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas y bocadillos saludables que se pueden preparar rápidamente.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Estos mensajes exclusivos para el consumidor se basan en las recomendaciones sobre alimentación. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

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

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

La alimentación saludable y la actividad física son las bases de una vida más sana. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.



TEMAS DE DEBATE

Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

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

TEMAS DE DEBATE

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

Consejos para comer en casa

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

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA
Comidas y bocadillos rápidos y saludables

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

Comer en un dos por tres
Plato 1 ...
Consejo: Siempre tenga en la despensa un par de cajas de pasta integral y latas de puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal.

Preparado en un minuto ...
Consejo: Siempre tenga en la despensa latas de salsas y de arroz prepa- cado con especias saludables. Las congeladas de queso y de carne también pueden ser una buena opción. Siempre que agregue salsa prepa- rada, asegure que tenga un buen sabor y que sea de buena calidad.

Olla de cocción lenta ... ¿qué cocinar?
Consejo: Siempre tenga en la despensa un par de cajas de pasta integral y latas de puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal. No se gaste todo el azúcar y la sal que le da el puré de tomate sin sal.

¿Qué más se puede hacer para la comida más saludable?
 • ¿Qué más se puede hacer para la comida más saludable?
 • ¿Qué más se puede hacer para la comida más saludable?

Si desea más información, visite <https://www.choosemyplate.gov>



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Mi lista de compras (5 minutos)

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

Ideas de comidas saludables y rápidas

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

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

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

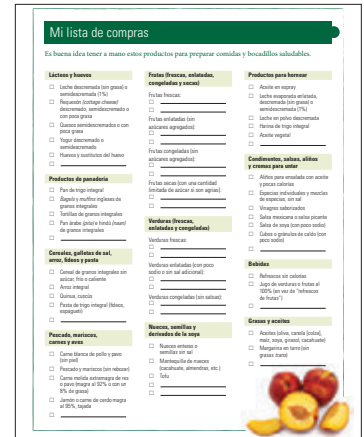


- Sirva sopa (que contenga poco sodio) y ensalada con salsa vinagreta. Agregue a la ensalada (o también a la sopa) un poquito de queso semidescremado rallado.

Ideas de refrigerios más saludables

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

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

VIDEO

Hágalo rápido y hágalo bien
(2 o 3 minutos)



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

TEMAS DE DEBATE

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

Consejos para reducir las porciones

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

RECESO PARA ESTIRAMIENTOS

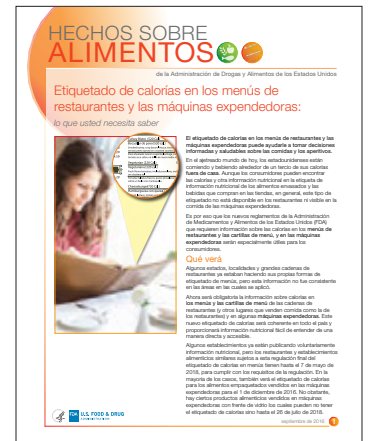
“Nombre sus refrigerios saludables favoritos”

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

Consejos para reducir las calorías

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

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

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

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

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

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

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

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

TEMAS DE DEBATE

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

¿No está seguro de qué cocinar para la cena?

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

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

¿Por qué usar la olla de cocción lenta?

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

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

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

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

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

PLAN DE CLASES DEL TALLER

- Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.

CONSEJO: Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.





TEMAS DE DEBATE

Folleto: MiPlato, Mis Victorias: Organización de los refrigerios (2 minutos)

Choose **MyPlate.gov**

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

Choose **MyPlate.gov/MyWins**

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

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

USDA United States Department of Agriculture

MiPlato MisVictorias

Organización de los refrigerios

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

Prepara usted mismo
Prepara su propia mezcla energética con nueces de castaño y algunas semillas. Frutas secas, porciones de miel o sésame, porciones de chocolate.

Prepara con anticipación
Divide los refrigerios en porciones, así como en recipientes, al volver a casa después de hacer la compra para que estén listos para llevar cuando los necesite.

Combinelos
Combina varios grupos alimenticios para crear refrigerios que satisfagan el hambre y brinden energía con nueces de castaño, galletitas de cereal integral con pasas y aguacate.

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

Refrigerios para llevar
Llévate refrigerios listos para comer en casa de cosas que platos, yogur (en una tartera) o salsas que se pueden llevar a casa.

Llévate más cosas

USDA United States Department of Agriculture

Obtén tu folleto aquí: www.MiPlato.gov

©2014 USDA. Todos los derechos reservados. Este folleto es un producto de la USDA y puede estar sujeto a cambios sin previo aviso.

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER 2 Evaluación		FECHA DE HOY _____				
1. ¿Satisfecho con el desarrollo 3-5? ¿Satisfecho 3-5? De acuerdo si es un desarrollo 4-5? ¿Acuerdo 5? Tratamiento de acuerdo.						
1. El taller cubrió información útil.	Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles.	Comentarios:	1	2	3	4	5
3. ¿Puedo pedir comidas más saludables la próxima vez que come en un restaurante o que pide comida para llevar?	Comentarios:	1	2	3	4	5
4. ¿Puedo cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy?	Comentarios:	1	2	3	4	5
5. ¿Puedo implementar más acción con base en la información que recibí hoy?	Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera más gráfica.	Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.	Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Digame qué materiales le parecieran más útiles.						

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

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Comidas y bocadillos rápidos y saludables

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



Cenas en un dos por tres

Pasta y . . .

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

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

Pescado en un minuto . . .

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

Olla de cocción lenta . . . ¡al rescate!

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

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

¿Qué va a preparar para la cena esta noche?

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

CONSEJO:

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



CONSEJO:

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



CONSEJO:

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



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

LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



Almuerzos sustanciosos y saludables en un abrir y cerrar de ojos

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



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

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

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

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

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

Prefiera lo más saludable

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



Mi lista de compras

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

Lácteos y huevos

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

Productos de panadería

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

Cereales, galletas de sal, arroz, fideos y pasta

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

Pescado, mariscos, carnes y aves

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

Frutas (frescas, enlatadas, congeladas y secas)

Frutas frescas:

- _____
- _____

Frutas enlatadas (sin azúcares agregados):

- _____
- _____

Frutas congeladas (sin azúcares agregados):

- _____
- _____

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

- _____
- _____

Verduras (frescas, enlatadas y congeladas)

Verduras frescas:

- _____
- _____

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

- _____
- _____

Verduras congeladas (sin salsas):

- _____
- _____

Nueces, semillas y derivados de la soya

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

Productos para hornear

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

Condimentos, salsas, aliños y cremas para untar

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

Bebidas

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

Grasas y aceites

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



Consejos para comer afuera

Consejos generales para comer afuera o comprar comida para llevar

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



Leer el menú

Buscar términos como:

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



Tenga cuidado con términos como:

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

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

HECHOS SOBRE ALIMENTOS



de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos

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

lo que usted necesita saber



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

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

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

Qué verá

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

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

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



septiembre de 2016

1

HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Dónde lo encontrará

En restaurantes:

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

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



¿Sabía qué?

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

En máquinas expendedoras:

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

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



HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Las calorías en el menú al detalle

Información sobre las calorías: ¡Controle el menú!

Se encontrará en ...

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

No se encontrará en ...

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

Comprensión de las opciones múltiples

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

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

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

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



TACOS

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

ENCHILADAS

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

Chicken Enchilada	6.99	Cal. 680 / 720
Chicken Enchilada	7.95	Cal. 600 / 660
Beef Enchilada	7.95	Cal. 760 / 800
Beef and Chicken Enchilada	7.95	Cal. 620 / 660

SIDES

Black Beans	1.99	Cal. 120
Refried Beans	1.99	Cal. 200
Mexican Rice	1.99	Cal. 180
Guacamole	1.99	Cal. 80
Sweet Corn Salsa	1.99	Cal. 50
Salsa Verde Dressing	2.99	Cal. 150 / 200

DRINKS

Try one of our Fresh Homemade Margaritas

Pineapple Margarita	3.99	Cal. 600
Citrus Margarita	3.99	Cal. 720

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

Cal. 580 / 620

Cal. 730 / 770

Cal. 620 / 660

Cal. 680 / 720

Cal. 640 - 1000

Cal. 600 - 960

Cal. 700 - 1060

Cal. 650 - 1010

HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Cómo poner las calorías “en contexto”

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

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

¿Por qué son importantes las calorías?

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

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

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

¿Consciente de las calorías?

Consejos para usar la nueva información

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

septiembre de 2016 **4**

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

Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta

CONSEJOS PARA USAR LA OLLA DE COCCIÓN LENTA

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

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

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

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



RECETAS PARA PREPARAR EN LA OLLA DE COCCIÓN LENTA

RECETA FRIJOLES REFRITOS FALSOS

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

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

CONSEJO

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



RECETA CHILI CON PAVO

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

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

CONSEJO

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

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



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

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



United States Department of Agriculture



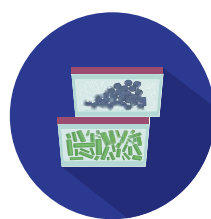
Organización de los refrigerios

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



Prepárelo usted mismo

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



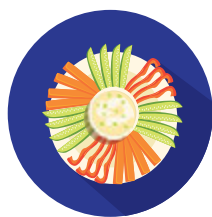
Prepare con antelación

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



Combínelos

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



Coma vegetales interesantes

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



Refrigerios para llevar

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



Listar más consejos

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

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

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

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso pedir comidas más saludables la próxima vez que coma en un restaurante o que pida comida para llevar. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comments:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					

TALLER

3

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto



Consuma una alimentación saludable ▪ **Manténgase activo**
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

3

Índice

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



Guía para el instructor

ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales que se necesitan en la actividad para romper el hielo y en la actividad que eligió.
 - **Actividad para romper el hielo:** frutas enlatadas sin azúcares agregados, de marca genérica; frutas enlatadas sin azúcares agregados, de marca registrada; abrelatas, tazones desechables y cucharas
 - **Actividad:** volantes de ofertas de varias tiendas locales, bolígrafos, fotocopias del folleto *Lista de compras*
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
 1. **Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto (2 páginas)**
 2. **Frutas y verduras que cuestan menos todo el año (1 página)**
 3. **Planificador de las comidas semanales y Calendario semanal (2 páginas)**
 4. **Lista de compras (1 página)**
 5. **MiPlato y 10 consejos: Comer mejor con un presupuesto (2 páginas)**
 6. **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 tres pasos que se requieren para consumir una alimentación saludable sin salirse del presupuesto: planificar, comprar y preparar (entre 10 y 15 minutos)
 - Revise el folleto: *Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto*
- Video: *Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto* (2 o 3 minutos)
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 2:** Aprender 3 destrezas que se requieren para planificar comidas y meriendas con anticipación (entre 10 y 15 minutos)
 - Revise el folleto: *Planificador de las comidas semanales*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Lista de compras*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revisar los folletos *MiPlato* y *10 consejos: Comer mejor con un presupuesto* (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
 - Planificar las comidas de la semana con los productos que estén en promoción en el volante de la tienda
 - Escoger actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso
- Pídales a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos)
- **Actividad adicional:**
 - **Nota:** Esta actividad debe planificarse con anticipación y programarse para después del taller.
 - **Visita a un supermercado:** Quizá el supermercado de la localidad pueda hacer los arreglos necesarios para que su grupo visite la tienda acompañado de la nutricionista licenciada del establecimiento. Busque información acerca de este servicio en el sitio web del supermercado o llame al gerente o a la nutricionista del establecimiento. También es posible que el departamento de extensión a la comunidad del hospital local haga arreglos para que una nutricionista licenciada proporcione este servicio. En el supermercado, pídale a los participantes que usen su lista de compras. Ayúdeles a encontrar los productos saludables que estén en promoción y a buscar en los estantes otros alimentos saludables.

Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Degustación (5 minutos)

Degustación de un producto genérico en comparación con uno de marca comercial: Compare la fruta enlatada genérica sin azúcares agregados con la fruta enlatada de marca comercial sin azúcares agregados.

Materiales necesarios: frutas enlatadas sin azúcares agregados (tanto genéricas como de marca registrada); abrelatas, tazones desechables y cucharas

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas y meriendas saludables sin salirse de su presupuesto.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarle a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar.

Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida. Esto significa lo siguiente:

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

La alimentación saludable y la actividad física son las bases de una vida más sana. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Aprender los tres pasos necesarios para consumir una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto: planificar, comprar y preparar.
- Aprender 3 destrezas que permiten planificar comidas y meriendas con anticipación.



TEMAS DE DEBATE

Folleto: Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto (entre 10 y 15 minutos)

Paso 1. Planifique antes de hacer el mercado.

- Planifique las comidas y meriendas de la semana de acuerdo con su presupuesto.
- Busque recetas rápidas y fáciles en Internet.
- Piense en comidas en las que se hagan rendir los productos caros; por ejemplo, cocidos, guisados, y salteados de carnes y verduras.
- Vaya al mercado con una lista.
- Busque en el periódico local o en Internet ofertas y cupones y piense en la posibilidad de ir a tiendas de descuento.
- Pida en el supermercado una tarjeta de cliente frecuente.
- Además de ir a los supermercados corrientes, puede encontrar ofertas excelentes en mercados que ofrecen productos de otros países y culturas, en tiendas que venden productos a precios mínimos, en supercentros de ventas al por menor, en clubes de ventas al por mayor para consumidores y en mercados de productos agrícolas.

Una alimentación saludable a su medida. Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto.

Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.

Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

Antes: No planifique lo que va a preparar para las cenas de toda la semana. Llegue a casa de compras y cuando haga el mercado cuando tenga hambre. Así, se sentirá más hambre y tendrá más ganas de comprar productos frescos que saludables. Compras al margen de las necesidades de sus comidas, se llega la hora de ir al mercado al punto que para ir de compras se debe ir con hambre. Comer en casa le ayuda a mantenerse dentro de su presupuesto y a comer mejor.

Los alimentos de origen de la tierra para ver qué opciones especiales ofrecen los mercados.

- Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que están en rebajas.
- Busque las mejores ofertas: los productos frescos son gratis a hacer en gajos y los frutos y verduras frescos o congelados que se desajustan sus compras.

Vaya al mercado con una lista.

- Haga una lista **antes de ir al mercado** cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Limítase a comprar las cosas de la lista y no compre nada que no esté en la lista.
- Haga una lista **antes de ir al mercado** cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Limítase a comprar las cosas de la lista y no compre nada que no esté en la lista.

Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

Compre: No compre los frutos y verduras frescos de temporada y así ahorrar dinero. Si compra frutas congeladas en verano, las compras congeladas. Cuando sea que las frutas y verduras de temporada estén disponibles, compre varias papayas y tomates que son más baratos para usarlos después.

Compre productos que entre refrigerados y marcas genéricas o que tienen la marca de la tienda.

- Compare los productos que se desajustan en el estante de la tienda. Compare los precios de la tienda de los genéricos, aunque sea la general cuando compare que los nombres imprimidos.

Siga algunas reglas.

- Compre artículos congelados que no tengan sal y no manténgalos. Son los mejores cuando los frutos y verduras congelados.

Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.

- Haga una lista grande de cosas congeladas con cosas pasas y una lista de cosas. Ponga el arroz en bolsas pequeñas para tener localizadas listas en todo momento.
- Pasa una lista grande de verduras y frutas en casa. Responde un listado pequeño para los alimentos o para tener localizadas saludables a cualquier hora.

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

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo | Taller 3 —

Frutas y verduras que cuestan menos todo el año.

Note: Esto ayuda a reducir el costo de frutas y verduras frescas, a menos que se encuentren los descuentos.

Frutas

- Manzanas
- Plátanos
- Uvas pasas
- Cuchara de frutas sin azúcar agregado
- Jugo de naranja concentrado al 100% (congelado)

Hortalizas de color verde oscuro

- Espinaca fresca
- Brócoli congelado

Hortalizas de color rojo y anaranjado

- Zanahorias cortadas en meriendas
- Zanahorias congeladas
- Pimientos rojos frescos o congelados
- Patatas dulces
- Tomates enlatados

Hortalizas que contienen almidones

- Maíz congelado o enlatado
- Arroz (genéricos) congelados o enlatados
- Frijoles
- Habas verdes congeladas o enlatadas

Otras verduras

- Lechuga hortaliza. Coliflor en brócoli
- Pimientos de colores
- Habachitas (lechuga, apio, judías verdes)
- Cebollas frescas o congeladas
- Ajo
- Pimientos verdes frescos o congelados

Legumbres (frijoles y arvejas)

- Frijoles pintos enlatados, o secos y cocidos
- Frijoles blancos enlatados, o secos y cocidos
- Frijoles miltos enlatados, o secos y cocidos

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo | Taller 3 — Página 31

Paso 2. Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

- Vaya al mercado cuando no tenga hambre ni mucha prisa.
- No olvide dejar para el final los alimentos refrigerados y congelados y póngalos en el refrigerador en cuanto llegue a casa. La refrigeración adecuada conserva los alimentos más tiempo.
- Límitese a comprar las cosas de la lista y evite las secciones del supermercado que no contengan productos de la lista.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

- Recorte cupones de los volantes del periódico o imprímalos de Internet y llévelos a la tienda. Trate de combinar los cupones con los productos que estén rebajados. Así ahorrará más.
 - Busque los precios unitarios en los estantes y seleccione el mejor. En los supermercados, los productos se colocan en los estantes de atrás hacia adelante, de modo que los más nuevos queden detrás de los más viejos. Busque los productos más frescos en la parte posterior del estante, especialmente en las secciones de productos agrícolas, lácteos y carnes.
 - Compre productos de la marca de la tienda si son más baratos.
 - Prefiera frutas frescas y verduras que estén en cosecha. Compre verduras enlatadas que contengan menos sodio y frutas enlatadas que no tengan azúcares agregados.
 - Las frutas y verduras cortadas de antemano normalmente cuestan más que si usted mismo las lava y las corta.
 - Compre algunos productos a granel o en empaques grandes. Por lo general, esto cuesta menos.
 - Normalmente, los productos que se venden en envases de una sola porción cuestan más que los envases de mayor tamaño. Compre el envase más grande y prepare la cantidad que necesite o reparta el contenido en bolsas tamaño merienda o en recipientes pequeños que pueda llevar a mano cuando salga de casa.
- Esté pendiente de las ofertas y promociones semanales.
 - Entre los productos saludables que se consiguen a bajo costo todo el año se cuentan:
 - Proteínas: legumbres (garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos, alubias, frijoles pintos, habas, judías blancas, frijoles cabecita negra, lentejas)
 - Verduras: zanahorias, hojas comestibles, papas, cebollas. También los vegetales enlatados o congelados como el maíz, arvejas (guisantes), habichuelas (judías verdes) y otras
 - Frutas: manzanas, plátanos, jugo de naranja congelado al 100% y frutas enlatadas sin azúcares agregados, como mandarinas, duraznos y otras
 - Granos: arroz integral, avena
 - Lácteos: leche descremada o semidescremada (al 1%)

Paso 3. Haga comidas que cuesten menos.

- Algunos componentes de las comidas se pueden preparar de antemano. Cocínelos por anticipado en los días en que tenga tiempo.
- Cuando prepare sopas o guisados, duplique o triplique la receta y congélelos en recipientes adecuados para una comida completa. O divídalos en porciones individuales ante de congelarlos.
- Prepare comidas en las que el plato principal contenga legumbres, como arvejas, lentejas, o frijoles negros, rojos o cabecita negra, o ensaye comidas en las que no sea necesario cocinar, por ejemplo, haga ensaladas.
- Incorpore en otra comida de esa misma semana lo que le haya sobrado.
- Fuente: www.choosemyplate.gov/budget-save-more (en inglés)



PLAN DE CLASES DEL TALLER

VIDEO

Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto (2 o 3 minutos)



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

RECESO PARA ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

“Frijoles y compañía” (en homenaje a los frijoles y las habichuelas, que son tan baratos y tan llenos de nutrientes)

Pídales a los participantes que se pongan de pie y se repartan por el salón, dejando suficiente espacio entre ellos para que puedan moverse. Cada vez que el instructor nombre uno de los platos siguientes, los participantes deben realizar la acción correspondiente.

- Arroz con frijoles: Agacharse o acurrucarse y dar un salto
- Enfrijolada: Agitar los puños hacia arriba y hacia abajo como si estuvieran machacando algo
- Habichuelas verdes: Estirar los brazos sobre la cabeza y ponerse en puntas de pies
- Frijoles refritos: Saltar con ambos pies varias veces
- Frijoles con chorizo: Saltar varias veces en un solo pie y luego en el otro
- Sopa de frijol: Hacer círculos amplios con los brazos a los lados del cuerpo

TEMAS DE DEBATE: RECESO PARA ESTIRAMIENTOS

- Las legumbres secas (frijoles y arvejas) son más baratas que las enlatadas. No olvide enjuagar las legumbres enlatadas para reducir la cantidad de sodio.
- Los frijoles rojos, las habas verdes, los garbanzos, las lentejas y los frijoles blancos son algunas de las legumbres más baratas.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folletos: Planificador de las comidas semanales (entre 5 y 10 minutos)

Cambios que usted puede hacer

- Cocine porciones grandes de antemano o prepare una segunda comida con lo que le sobró.
 - En la mayoría de los casos, con la comida que sobre pueden prepararse deliciosos burritos. Solo es necesario poner todo en una tortilla de trigo integral y agregar un poquito de queso semidescremado.
 - La carne y las verduras que le hayan sobrado se pueden agregar a una ensalada de hojas frescas.
- Prepare unas cuantas comidas por semana en las que el plato principal consista en legumbres (frijoles, arvejas o lentejas).
- Tome agua en vez de bebidas costosas y llenas de calorías.
- Compre menos meriendas envasadas (como gaseosas, galletas, topos, etc.) y verá cuánto dinero ahorra mientras protege su salud.
- Use el *Planificador de las comidas semanales* para planificar sus comidas. Luego, haga su *Lista de compras*.

ACTIVIDAD

Folleto: Lista de compras (entre 5 y 10 minutos)

- **Lista de compras saludables:** Reparta volantes de ofertas de los supermercados de la zona y pídales a los participantes que llenen su *Lista de compras* con productos saludables que estén rebajados en los volantes.
- **Materiales necesarios:** volantes de ofertas de varios supermercados locales, bolígrafos, fotocopias de la *Lista de compras*.

The image shows two educational worksheets. The first, titled 'Planificador de las comidas semanales', provides instructions on how to use the second worksheet, 'CREATE A GROCERY GAME PLAN GROCERY LIST'. The second worksheet is a grid with categories for grocery items: FRUITS, GRAINS (BREAD, PASTA, RICE, CEREAL), DAIRY (MILK, YOGURT, CHEESE), VEGETABLES, PROTEIN FOODS (MEAT, SEAFOOD, BEANS & PEAS, NUTS, EGG), and OTHER. Each category has a list of lines for writing. There is also a 'NOTES' section at the bottom.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

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

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- 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**.





PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **CONSEJO DEL DÍA:** Elija actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso.
 - **Las actividades moderadas** comprenden caminar a paso rápido, montar en bicicleta, bailar, hacer labores generales de jardinería, practicar aeróbicos en el agua y remar en canoa.
 - **Las actividades intensas** comprenden bailar al son de ritmos rápidos, saltar a la cuerda, practicar la marcha atlética, trotar, correr, jugar al fútbol, nadar largos o practicar natación rápida y montar en bicicleta en terreno montañoso o a alta velocidad.
 - Parte de la actividad moderada o toda ella se puede reemplazar por actividad intensa.
 - Las actividades intensas proporcionan los mismos beneficios de salud en la mitad del tiempo que se gasta en realizar actividades moderadas.
- Los adultos deben realizar actividades para fortalecer los músculos por lo menos 2 días a la semana.
- Entre **las actividades para fortalecer los músculos** se incluyen el levantamiento de pesas, las planchas y los abdominales.
 - Opte por actividades en las que se ejerciten todas las partes del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos.
- Anime a los niños a realizar actividades que fortalezcan los músculos (como trepar) por lo menos tres días por semana y a realizar actividades que fortalezcan los huesos (como saltar) por lo menos tres días por semana.

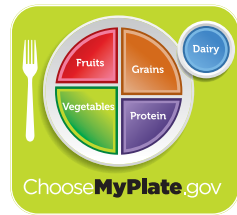
PLAN DE CLASES DEL TALLER

- Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.
 - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.



TEMAS DE DEBATE

Folleto: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (2 minutos)



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

Choose **MyPlate.gov/MyWins**

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Planificar las comidas de la semana con los productos que estén en oferta en el volante de la tienda.
- Hacer una lista de compras y limitarse a comprar lo que hay en ella.
- Elegir actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso.

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

llene este formulario y entréguéselo al instructor.

USDA United States Department of Agriculture

MiPlato MisVictorias

Comer mejor con un presupuesto

Aprenda el máximo su presupuesto! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que usted consume. Lea los pasos propuestos con la planificación antes de comprar, la compra de los artículos al mejor precio y la preparación de comidas que aprovechen mejor sus dólares para la compra.

- 1 Planee, planee, planee!**

Antes de ir a la tienda se recomienda planear sus comidas para la semana. Haga compras como leche, panes y arroz, así aprovechará artículos que están en más porciones. Comprará qué alimentos tiene en su hogar que los que necesita comprar.
- 2 Consiga el mejor precio**

Compare el precio local, en línea y en la tienda para encontrar el mejor precio. Haga una lista de compras. Busque ofertas especiales o rebajas de centro de día y póngalas. Sección de frutas con sus artículos más cerca de su lista.
- 3 Compare y contraste**

Compare el precio online en el website directamente con las diferentes tiendas de alimentación para determinar cuál es la mejor compra.
- 4 Compre a granel**

Compre a granel. Compre en grandes cantidades si puede. Compre en grandes cantidades de productos compatibles. Antes de comprar, asegure comprable si tiene suficiente espacio en el congelador.
- 5 Compre productos de temporada**

La compra de frutas y verduras de temporada puede reducir el costo al comprar a la tienda. Si no va a usarlos todos de inmediato, compre algunos que todavía necesitan tiempo para madurar.
- 6 Costos de la conveniencia...**

Los alimentos convenientes como carnes congeladas, arroz y papas para fritar, y los condones para hacer el menudo pueden costar más que si se preparan en casa. (¿Tiene el tiempo para preparar su propio arroz y arroz?)
- 7 Bueno para su cartera**

Ciertos alimentos pueden ser opciones de bajo costo. Algunos tipos de arroz, frutas y verduras como almuerzo pre-preparado, papas, pan, algunas comidas congeladas, papas, papas o tomates vertidos bajos en costo. En cambio, las frutas, las verduras y las proteínas son buenas opciones.
- 8 Cocine una vez... ¡coma toda la comida!**

Prepare un plan lista de recetas favoritas en su día para un día de la semana. Cocine en recipientes individuales. Comida durante toda la semana y no tendrá que gastar dólares en comidas para tener.
- 9 Sea creativo con las sobras**

Ante las sobras, crea de nuevo recetas. Por una ensalada fría o un chili. Reciclar, ¡por lo común, ¡no se desperdicia!
- 10 Comer fuera**

Los alimentos convenientes pueden ser buenos. Algunos alimentos al respecto para madurar, como el arroz y papas en el hogar de arroz o arroz, ofrecen "¡por!" Pasa agua en vez de pedir otras bebidas, las cuales incrementan el costo.

¡Compre los alimentos frescos con frecuencia. Evite los alimentos procesados y congelados para obtener mejores resultados.

Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

© 2014 USDA, ARS, NIFA. Todos los derechos reservados. www.choosemyplate.gov

TALLER 3 Evaluación FECHA DE HOY _____

1. ¿Completó un descuento 2- En descuento 3- Fuera de descuento 4- No a cuenta. 5- Trabajando 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. Pude planificar con anticipación las comidas de esta semana.	Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pude cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy.	Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pude 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 clara.	Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.	Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Digamos que materializó la percepción más alta.						

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo. | Taller 3 — Página 28

1. **Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto**
2. **Frutas y verduras que cuestan menos todo el año**
3. **Planificador de las comidas semanales y Calendario semanal**
4. **Lista de compras**
5. **MiPlato y 10 consejos: Comer mejor con un presupuesto**
6. **Evaluación del taller**

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto

Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.



Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

Rodrigo: Yo planifico lo que voy a preparar para las cenas de toda la semana. Luego hago la lista de compras y nunca hago el mercado cuando tengo hambre. Así me limito a comprar las cosas de la lista y no compro productos costosos por antojo. Como ya tengo todos los ingredientes de mis comidas, no tengo la tentación de pedir una pizza ni de salir a buscar comida rápida. Comer en casa me ayuda a mantenerme dentro de mi presupuesto y a comer mejor.

Lea el volante de ofertas de la tienda para ver qué rebajas especiales ofrecen esa semana.

- Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que estén en rebaja.
- Busque las carnes magras, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y las frutas y verduras frescas o congeladas que se destaquen esa semana.

Vaya al mercado con una lista.

- Haga una lista **antes de ir al mercado** cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Límitese a comprar las cosas de la lista y no compre nada por impulso... ni compre cosas que se salgan de su presupuesto.

Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

Carla: Yo compro las frutas y verduras frescas de temporada y así ahorro dinero. Si quiero fresas o moras en invierno, las compro congeladas. Cuando veo que las pechugas de pollo o de pavo están rebajadas, compro varios paquetes y congelo lo que me sobre para usarlo después.

Compre productos que estén rebajados y marcas genéricas o que lleven la marca de la tienda.

- Compre los productos que se destaquen en el volante de la tienda. Compre las marcas de la tienda o las genéricas, porque por lo general cuestan menos que las marcas registradas.

Elija alimentos congelados.

- Compre verduras congeladas que no tengan salsas ni mantequilla. Son tan buenas como las frescas y pueden costar mucho menos.

Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.

- Mezcle una caja grande de cereal integral con uvas pasas y una pizca de canela. Ponga el cereal en bolsas pequeñas para tener bocadillos listos en todo momento.
- Pele una bolsa grande de zanahorias y córtela en trozos. Repártala en bolsas pequeñas para los almuerzos o para tener bocadillos saludables a cualquier hora.



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

LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



Paso 3: Haga comidas que cuesten menos.

- **Paulina:** Haga rendir el dinero haciendo una segunda comida con lo que le sobre. Solo tiene que agregar otras cosas que ya tenga en la despensa. Yo tomé el pollo asado que sobró de anoche y lo corté en trozos pequeños. Luego le añadí una lata de frijoles negros, una cebolla picada, dos dientes de ajo, hierbas y tomates picados. En quince minutos hice una comida barata y sabrosa, ¡y mi familia comió una cena saludable!

Haga una segunda comida o un plato acompañante con lo que sobre.

- Haga rendir el dinero agregando ingredientes que tenga a mano para preparar una segunda comida o un plato acompañante delicioso.
- Use el pollo o el pavo sobrante en guisados, sopas, chile, sofritos con poco aceite o tacos.
- Con el arroz integral que le quede, haga sopas y guisados. Si quiere un fabuloso plato acompañante, prepare arroz integral con verduras y mézclelo con un huevo batido en una sartén que haya rociado con aceite en spray.
- Agregue las verduras cocidas o crudas que le hayan sobrado a las ensaladas, las tortillas de huevo o los guisados. Combínelas con pasta integral y atún enlatado en agua y tendrá una comida saludable y económica.
- Mezcle las frutas frescas o enlatadas (en jugo natural) que le hayan sobrado con yogur sin sabor y bajo en grasa, o con requesón bajo en grasa. También puede agregarle fruta a un plato de avena y tendrá un desayuno muy saludable.

Prepare comidas sin carne uno o más días de la semana.

- Reemplace la carne por frijoles. Es una manera menos costosa de consumir proteínas sin grasa. Los frijoles y el arroz integral son maneras nutritivas de hacer rendir el dinero. Póngales lentejas a las sopas. Son deliciosas, se cocinan rápidamente y están repletas de proteínas y fibra.
- Haga desayuno a la hora de la cena. Prepare una tortilla de verduras con huevos, espinacas, tomates, champiñones y queso semidescremado. Sírvala con frutas y tostada integral. A los niños les encantará el «día al revés», que además se ciñe a su presupuesto.

Busque recetas en Internet.

- Busque recetas saludables en Internet. Solo tiene que escribir en el buscador la frase "comidas saludables y económicas". También puede visitar whatscooking.fns.usda.gov/es para conseguir ideas de recetas saludables e ideales para el bolsillo.

Esperamos que estas ideas sobre cómo hacer rendir su presupuesto le ayuden a consumir comidas saludables.



Frutas y verduras que cuestan menos todo el año

Nota: Este cuadro se refiere a frutas y verduras frescas, a menos que se mencione lo contrario.

Frutas

- Manzanas
- Plátanos
- Uvas pasas
- Coctel de frutas sin azúcares agregados
- Jugo de naranja concentrado al 100%, congelado

Hortalizas de color verde oscuro

- Lechuga romana fresca
- Espinacas frescas
- Brócoli congelado

Hortalizas de color rojo y anaranjado

- Zanahorias cortadas en miniatura
- Zanahorias enteras
- Pimientos rojos frescos o congelados
- Patatas dulces
- Tomates enlatados

Hortalizas que contienen almidones

- Maíz congelado o enlatado
- Arvejas (guisantes) congeladas o enlatadas
- Papas
- Habas verdes congeladas o enlatadas

Otras verduras

- Lechuga repollada
- Coliflor en trocitos
- Pepinos cohombros
- Habichuelas (vainitas, ejotes, judías verdes)
- Cebollas frescas o congeladas
- Apio
- Pimientos verdes frescos o congelados

Legumbres (frijoles y arvejas)

- Frijoles pintos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles cabecita negra enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles rojos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles blancos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles mixtos enlatados, o secos y cocinados



Planificador de las comidas semanales

Este recurso le servirá para planificar comidas más saludables para su familia. A continuación, hallará sugerencias para preparar desayunos, almuerzos y cenas más saludables. En el cuadro puede planificar las comidas de una semana. Trate de planificar una comida en la que se use lo que haya sobrado de la noche anterior y otra en la que el plato principal consista en legumbres (como frijoles negros, rojos o cabecita negra). Cuando haya terminado de planificar las comidas, escriba la lista de compras que necesitará.



Sugerencias para preparar desayunos saludables

- 1 taza de cereal integral frío o ½ taza de cereal integral caliente, ½ taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de frutas frescas o congeladas, como arándanos azules, fresas tajadas o plátanos
- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 taza de yogur descremado o semidescremado y ½ taza de jugo de pura fruta (al 100%)
- 2 huevos revueltos, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de fresas tajadas
- 1 tortilla con 2 huevos, rellena con 1 taza de espinacas, ½ taza de champiñones, ¼ de taza de cebolla y 1.5 onzas de queso semidescremado, y acompañada de 1 rebanada de pan integral y 1 naranja pequeña

Sugerencias para preparar almuerzos saludables

- 1 taza de ensalada de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo de aceite y medio sándwich de pavo en pan de trigo integral con lechuga, tomate y mostaza
- 1 taza de caldo o de sopa de tomate con medio sándwich de rosbif magro en pan de trigo integral, con lechuga, tomate y mostaza
- 1 tajada de pizza de queso o verduras, hecha con queso semidescremado, y una ensalada pequeña de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo de aceite
- 2 cucharadas de puré de garbanzos y ajo (hummus), 1.5 onzas de queso semidescremado, espinacas, tomate y zanahoria envueltos en una tortilla de trigo integral y acompañados de 1 manzana mediana y una ensalada pequeña de lechuga y cohombro con una cucharada de aderezo de aceite

Sugerencias para preparar cenas saludables

- 3 onzas de pollo a la plancha con salsa de mostaza y miel, 1 taza de habichuelas y ½ taza de arroz integral
- 3 onzas de pescado al horno con salsa de eneldo y limón, 1 taza de pasta con adobo de hierbas y 1 taza de verduras congeladas que se han cocinado al vapor
- 1 taza de pasta integral con ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de brócoli al vapor, una tajada de pan integral y ½ taza de rodajas de piña
- 3 onzas de tofu condimentado con poco sodio, 1 patata dulce al horno y 1 taza de espárragos al vapor



CREATE A GROCERY GAME PLAN

WEEKLY CALENDAR

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
BREAKFAST							
LUNCH							
DINNER							
SNACKS							

NOTES:

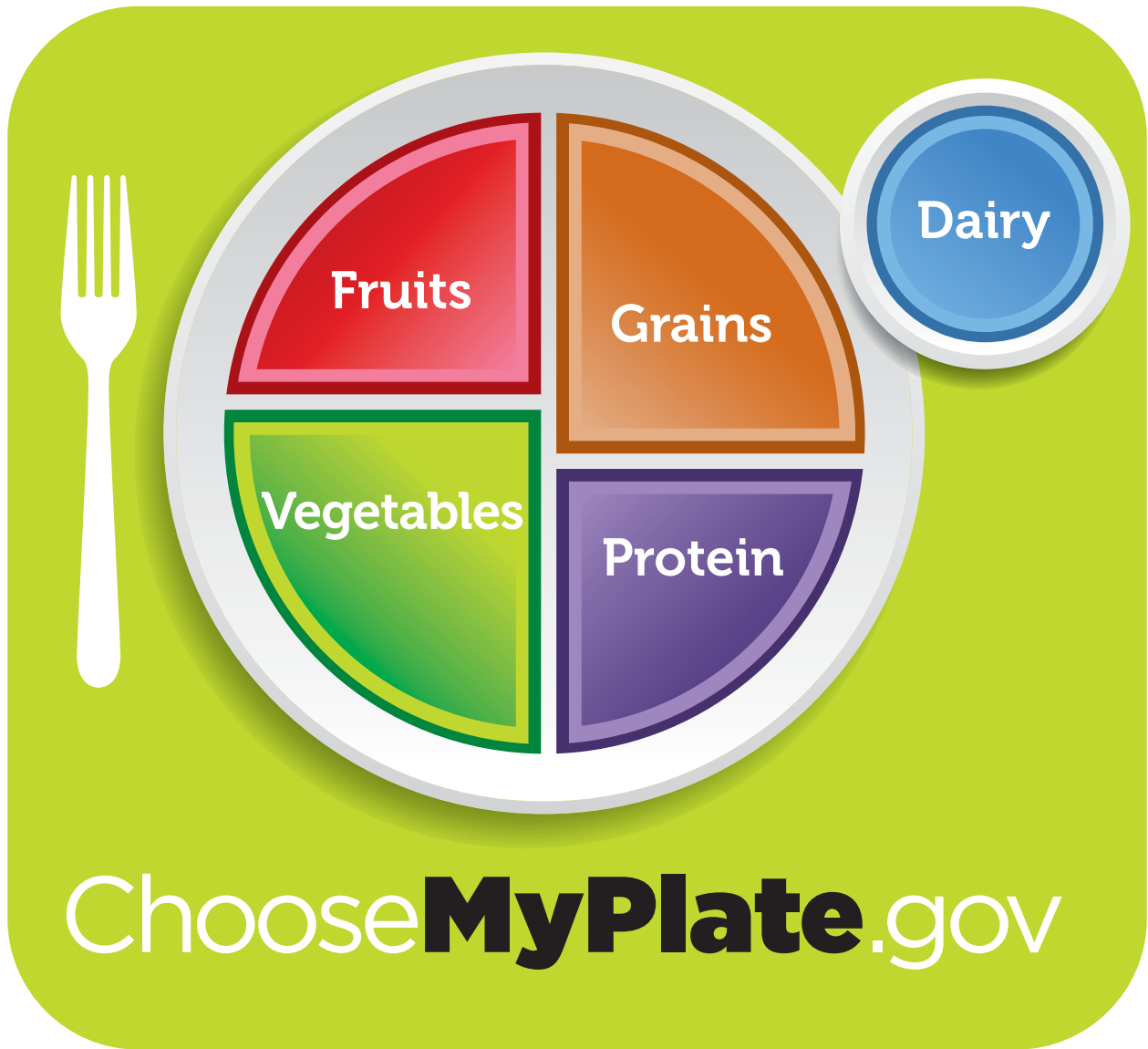


CREATE A GROCERY GAME PLAN

GROCERY LIST

FRUITS	GRAINS (BREADS, PASTAS, RICE, CEREALS)
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
DAIRY (MILK, YOGURT, CHEESE)	VEGETABLES
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
PROTEIN FOODS (MEAT, SEAFOOD, BEANS & PEAS, NUTS, EGGS)	OTHER
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

NOTES: _____



Choose **MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



Comer mejor con un presupuesto

¡Aproveche al máximo su presupuesto! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que usted come. Los tres pasos principales son la planificación antes de comprar, la compra de los artículos al mejor precio y la preparación de comidas que aprovechen mejor sus dólares para la compra.

1 ¡Planee, planee, planee!

Antes de ir a la tienda de comestibles, planee sus comidas para la semana. Incluya comidas como guisos, guisados o sopas, que “aprovechan” artículos caros en más porciones. Compruebe qué alimentos tiene ya y haga una lista de lo que necesita comprar.



2 Consiga el mejor precio

Chequee el periódico local, en línea y en la tienda para encontrar rebajas y cupones. Pida una tarjeta de fidelidad para ahorros adicionales en las tiendas donde compra. Busque ofertas especiales o rebajas de carne de res y pescado, los cuales a menudo son los artículos más caros de su lista.

3 Compare y contraste

Localice el “precio unitario” en el estante directamente debajo del producto. Úselo para comparar diferentes marcas y diferentes tamaños de la misma marca para determinar cuál es la mejor compra.

4 Compre a granel

Es casi siempre más barato comprar alimentos a granel. Las opciones inteligentes son grandes contenedores de yogur bajo en grasa y grandes bolsas de vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde comprobar si tiene suficiente espacio en el congelador.



5 Compre productos de temporada

¡La compra de frutas y vegetales de temporada puede reducir el costo y añadir a la frescura! Si no va a usarlos todos de inmediato, compre algunos que todavía necesiten tiempo para madurar.

6 Costos de la conveniencia... vuelva a lo básico

Los alimentos convenientes como cenas congeladas, frutas y vegetales pre-cortados, y las comidas para llevar a menudo pueden costar más que si se prepararan en casa. ¡Tómese el tiempo para preparar su propia comida y ahorre!

7 Bueno para su cartera

Ciertos alimentos suelen ser opciones de bajo costo durante todo el año. Pruebe los frijoles como alimento proteínico menos costoso. Para los vegetales, compre repollo, batatas o tomates enlatados bajos en sodio. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 Cocine una vez... ¡coma toda la semana!

Prepare un gran lote de recetas favoritas en su día libre (el doble o triple de la receta). Congele en recipientes individuales. Úselos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 Sea creativo con las sobras

Anime las sobras, úselas de nuevas maneras. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante en un stir-fry, en una ensalada verde o en chili. Recuerde, ¡tirar la comida es tirar su dinero!

10 Comer fuera

Los restaurantes pueden ser caros. Ahorre dinero obteniendo el especial para madrugadores, saliendo a almorzar en lugar de cenar o buscando ofertas “2 por 1”. Pedir agua en vez de pedir otras bebidas, las cuales incrementan la factura.

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso 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.					

TALLER

4

Consejos para bajar de peso y no volver a subir



Consuma una alimentación saludable ▪ **Manténgase activo**
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

4

Índice

Guía para el instructor.....	3
Plan de clases del taller.....	5
Folletos.....	13



Guía para el instructor

ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad. Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
- **Actividad para romper el hielo:** Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. Puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.
 - **Nota:** Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y póngales un palillo de dientes para facilitar la degustación.
- **Actividad:** Copias del folleto "*Reconsidere lo que bebe*", bolígrafos o lápices
- Haga fotocopias de los folletos (1 por participante):
 1. **Cuál es su peso saludable (1 página)**
 2. **Necesidades calóricas diarias (2 páginas)**
 3. **Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (2 páginas)**
 4. **Cuadro de registro de calorías (2 páginas)**
 5. **Juego de correspondencia "Reconsidere lo que bebe" (2 páginas)**
 6. **MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas (1 página)**
 7. **Evaluación del taller (1 página)**





ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- **Actividad para romper el hielo** (5 minutos): hágala mientras las personas están ingresando al taller
- **Introducción** (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender a determinar el índice de masa corporal (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Cuál es su peso saludable*. (Este folleto les ayuda a los participantes a determinar su índice de masa corporal)
- **Objetivo 2:** Averiguar la cantidad de calorías que necesita cada día (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Necesidades calóricas diarias: Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física*
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 3:** Recibir consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 10 y 15 minutos)
 - Revise el folleto: *Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir*
 - Revise el folleto: *Cuadro de registro de calorías*
- Actividad: “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos), con ayuda del folleto correspondiente
- **Conclusión y sesión de preguntas y respuestas** (entre 5 y 10 minutos)
- **Recordatorios de actividades para realizar en casa:**
 - Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana
 - Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana
- 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 frutas y verduras: Reúna distintas frutas y verduras (busque unas con las que quizá no estén familiarizadas algunas personas del grupo, como kiwi, jícama, papaya, maracuyá, quingombó [*okra*], granada, chirimía [*parsnip*], etc.) y pídale a los participantes que las prueben a medida que vayan llegando al taller.

Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y ponga en cada una un palillo de dientes para facilitar la degustación.

Materiales necesarios: distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. También puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

Visite la página web www.fruitsandveggiesmorematters.org, una colaboración con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), donde encontrará más información sobre las frutas y verduras, la planificación de las comidas, varias recetas y muchos más temas.

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos encontrarán consejos para adelgazar y mantenerse en un peso saludable.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarle a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar.

Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida. Esto significa lo siguiente:

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

La alimentación saludable y la actividad física 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.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Aprender a determinar el índice de masa corporal.
- Calcular la cantidad de calorías que necesita cada día.
- Determinar 3 consejos sobre cómo bajar de peso y no volver a subir.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Cuál es su peso saludable (5 minutos)

- El índice de masa corporal es una medida del peso en relación con la estatura. Le permite al adulto determinar si se encuentra en un peso saludable.
- El índice de masa corporal no funciona tan bien en personas que son muy musculosas, muy altas o muy bajas.
- En general, el índice de masa corporal es un buen indicador de peso saludable para la mayor parte de la población adulta.
- El índice de masa corporal no mide la grasa corporal. Es una medida rápida y fácil que puede darle una idea de su situación en relación con su peso. Las investigaciones han demostrado que a menudo el índice de masa corporal es similar a los valores de grasa corporal.
- Las personas que tienen sobrepeso u obesidad corren más riesgo de sufrir muchas enfermedades, entre ellas, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.



Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y marque con una línea hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m ²)	Situación de peso	
	Menos de 18.5	Peso insuficiente
Entre 18.5 y 24.9	Peso saludable	
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso	
Más de 30	Obesidad	

* El índice de masa corporal (IMC) es el peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros al cuadrado.

Estatura	Peso saludable (en libras)					Sobrepeso (en libras)					Obesidad (en libras)				
	IMC entre 18 y 24					IMC entre 25 y 29					IMC entre 30 y 35				
5'0"	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
5'1"	112	117	122	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182
5'2"	114	119	124	129	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184
5'3"	116	121	126	131	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186
5'4"	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188
5'5"	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
5'6"	122	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192
5'7"	124	129	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194
5'8"	126	131	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196
5'9"	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198
5'10"	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
5'11"	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202
6'0"	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204
6'1"	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206
6'2"	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208
6'3"	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
6'4"	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212
6'5"	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214
6'6"	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216
6'7"	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	213	218
6'8"	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
6'9"	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222
6'10"	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214	219	224
6'11"	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216	221	226
7'0"	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	213	218	223	228
7'1"	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
7'2"	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222	227	232
7'3"	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214	219	224	229	234

Consuma una alimentación saludable.

- En el siguiente enlace encontrará más información sobre el índice de masa corporal: www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html.
 - Hay un "Planificador de peso corporal" en: www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-management/body-weight-planner (en inglés).

Actividad rápida: Determine su índice de masa corporal: Con ayuda del cuadro, ayúdeles a los participantes a hallar el índice de masa corporal de un hombre que pesa 218 libras y mide 5 pies y 9 pulgadas (respuesta: el índice de masa corporal es 32, que se encuentra dentro de los valores de obesidad). Pídales a los participantes que determinen su índice de masa corporal y vean en qué categoría de peso se encuentran. **Nota:** El índice de masa corporal puede ser un tema delicado para algunos participantes. No es necesario que lo compartan con el grupo.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Necesidades calóricas diarias (5 minutos)

- Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para hombres y mujeres de todos los grupos de edad.
- Es posible que usted necesite más calorías o menos según lo activo que sea.
- En general, si quiere bajar de peso tendrá que disminuir la cantidad de calorías que come cada día o aumentar la cantidad de actividad física que realiza.

Necesidades calóricas diarias

Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física

MASCULINO			FEMENINO*		
Sedentario ¹	Moderadamente activo ²	Activo ³	Edad (años)	Sedentario ¹	Activo ³
1,800	2,400	3,000	2	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	3	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	4	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	5	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	6	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	7	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	8	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	9	1,600	2,000
1,800	2,400	3,000	10	1,600	2,000
1,900	2,500	3,100	11	1,650	2,050
1,900	2,500	3,100	12	1,650	2,050
1,900	2,500	3,100	13	1,650	2,050
1,900	2,500	3,100	14	1,650	2,050
2,000	2,600	3,200	15	1,700	2,100
2,000	2,600	3,200	16	1,700	2,100
2,000	2,600	3,200	17	1,700	2,100
2,000	2,600	3,200	18	1,700	2,100
2,000	2,600	3,200	19	1,700	2,100
2,100	2,700	3,300	20	1,750	2,150
2,100	2,700	3,300	21	1,750	2,150
2,100	2,700	3,300	22	1,750	2,150
2,100	2,700	3,300	23	1,750	2,150
2,200	2,800	3,400	24	1,800	2,200
2,200	2,800	3,400	25	1,800	2,200
2,200	2,800	3,400	26	1,800	2,200
2,200	2,800	3,400	27	1,800	2,200
2,300	2,900	3,500	28	1,850	2,250
2,300	2,900	3,500	29	1,850	2,250
2,300	2,900	3,500	30	1,850	2,250
2,400	3,000	3,600	31	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	32	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	33	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	34	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	35	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	36	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	37	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	38	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	39	1,900	2,300
2,400	3,000	3,600	40	1,900	2,300
2,500	3,100	3,700	41	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	42	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	43	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	44	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	45	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	46	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	47	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	48	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	49	1,950	2,350
2,500	3,100	3,700	50	1,950	2,350

Las necesidades calóricas diarias de un individuo dependen de su sexo, edad, altura y peso. La actividad física es un factor importante que determina cuántas calorías necesita un individuo. La actividad física se divide en sedentario, moderadamente activo y activo. Consulte con su médico para obtener más información. * Las necesidades calóricas diarias de un individuo dependen de su sexo, edad, altura y peso. La actividad física es un factor importante que determina cuántas calorías necesita un individuo. La actividad física se divide en sedentario, moderadamente activo y activo. Consulte con su médico para obtener más información. Fuente: National Institutes of Health. Oficina Nacional de Investigación sobre el Cáncer. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Estados Unidos. Año: 2002. Versión revisada por el equipo de redacción de este folleto. Véase el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos para obtener más información. Consuma una alimentación saludable.

RECESO PARA ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

Las actividades para fortalecer los músculos aportan beneficios que no se encuentran en las actividades aeróbicas. Entre ellos se cuentan el fortalecimiento de los huesos y la buena forma muscular. Estas actividades también mantienen la masa muscular durante los programas para bajar de peso. Se dice que una actividad sirve para fortalecer los músculos si para ella se requiere un nivel de esfuerzo o intensidad entre moderado y alto, y si pone en juego los grupos musculares principales del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos. Deben realizarse actividades para fortalecer todos los grupos musculares principales del cuerpo por lo menos 2 días por semana.

Pídales a cada participante que repita 5 veces cada ejercicio. Usted puede repetir estos dos ejercicios 2 o 3 veces, según el tiempo que tenga.

Flexiones de brazos contra la pared

Nota: Pídales a los participantes que se paren frente a una pared.

Instrucciones: Para comenzar, póngase de pie frente a una pared. Apoye las palmas de las manos en la pared, separadas a la distancia de los hombros, con los brazos completamente extendidos. Sin mover los pies, inclíñese hacia adelante de modo que el pecho se acerque a la pared y los codos queden doblados a los lados del cuerpo. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Modificación: Póngase de pie más cerca de la pared, para que los brazos no queden totalmente extendidos cuando esté haciendo las flexiones.



Flexiones de piernas o "sentadillas"

Nota: Pídales a los participantes que se pongan de pie, con los pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros.

Instrucciones: Extienda los brazos frente al cuerpo. Manteniendo el peso del cuerpo en los talones, doble las rodillas y baje las caderas como si se estuviera sentando en una silla imaginaria. Mantenga la espalda en posición neutra y no deje que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.



Modificación: Comience sentado en una silla. Levántese lentamente, sin ayudarse con los brazos. Luego, siéntese lentamente de nuevo, sin ayudarse con los brazos.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 5 y 10 minutos)

- Además de comer una alimentación saludable y mantenerse activo, lograr un peso saludable y mantenerlo es importante para su salud y su bienestar en general.
- Los adultos obesos se benefician incluso si se pierden unas cuantas libras (por ejemplo, entre el 5% y el 10% del peso corporal) o si evitan subir más de peso.

Consumir menos calorías que las que gastan sirve para bajar de peso. Esto se puede lograr comiendo menos calorías, manteniéndose más activo o, mejor aún, con una combinación de ambas cosas. Si usted tiene bastante sobrepeso, corre más riesgo de presentar muchas enfermedades y problemas de salud, como presión arterial alta, diabetes tipo 2, derrame cerebral y algunas formas de cáncer.

Entérese de su índice de masa corporal y fíjese una meta para tener un peso saludable

- Usted acaba de aprender cómo determinar su índice de masa corporal y su situación respecto al peso.
- El peso que se proponga lograr tiene que ser razonable. Si quiere bajar de peso, comience por fijarse la meta de perder entre un 5% y un 10% del peso actual. Por ejemplo, si pesa 150 libras, eso significa que debe perder entre 7 y 15 libras. No olvide hablar del tema con su médico.
- Hay un "Planificador de peso corporal" en: www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner (en inglés).

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA
Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir

¿Cuál es el índice de masa corporal? Calcule su índice de masa corporal (IMC) para saber si está en un peso saludable. El IMC es un número que se calcula dividiendo el peso (en libras) entre la altura (en pies) al cuadrado. Si su IMC es menor de 18.5, eso significa que tiene un peso bajo. Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, eso significa que tiene un peso saludable. Si su IMC es de 25 o más, eso significa que tiene sobrepeso. Si su IMC es de 30 o más, eso significa que tiene obesidad.

Consejo 1: Fíjese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.
 Determine el índice de masa corporal que quiere tener y trate de alcanzarlo. Escríbalo en un lugar donde pueda verlo a diario. Escríbalo en un lugar donde pueda verlo a diario. Escríbalo en un lugar donde pueda verlo a diario.

Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.
 Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Una persona promedio necesita 2,000 calorías para mantener su peso. Pero eso es solo un promedio. Algunas personas necesitan más calorías que otras. Algunas personas necesitan menos calorías que otras. Usted decide cuánto comer para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?
 Comen menos calorías.
 • **Límite las porciones.** Use platos más pequeños. Use vasos más pequeños. Use tazas más pequeñas. Use cucharas más pequeñas. Use cucharillos más pequeños.
 • **Coma menos bebidas ricas en calorías.** No tome bebidas azucaradas. No tome jugos azucarados. No tome café o té con azúcar. No tome leche azucarada. No tome leche con sabor.
 • **No coma pasteles azucarados ni otros postres.** Si los come, compártalos con alguien. No los coma solos. No los coma todos los días.
 • **Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de 4 onzas en lugar de una taza de 8 onzas. Use un plato de 8 onzas en lugar de un plato de 12 onzas. Use un vaso de 4 onzas en lugar de un vaso de 8 onzas.

Para más información, visite www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner

Consuma una alimentación saludable.

Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que queremos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede anotar lo que come y la actividad física que realiza en un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Compare sus calorías que consume con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto Necesidades calóricas diarias.

Categoría	Calorías	Comida	Calorías
Desayuno			
Leche descremada, 1 taza	83	Pan de salvado (2 rebanadas)	418
Carrotos en conserva, 1 taza	111	2 galletas de queso graham	85
Un plátano mediano	105	1/2 taza de ensalada César	250
1/2 taza de cereal con leche	81	1/2 taza de fresas de azúcar	5
1 taza de yogur semidescremado	241	1 taza de yogur semidescremado	241
Calorías totales del desayuno			
Almuerzo			
Sándwich de pavo (2 rebanadas)	59	Mantequilla	87
Pan de trigo integral (2 rebanadas)	138	6 oz de yogur de frutas descremado	98
Queso suizo (1 taza)	108	1 cucharada de mantequilla de cacahuate (1 cucharada)	114
2 rebanadas de tomate, hachada, mediana	6	12 galletas de trigo integral	114
1/2 taza de ensalada de repollo	154	1/2 taza de queso cheddar	148
1 manzana mediana	72	Calorías totales de la merienda	411
12 oz de agua	0		
Calorías totales del almuerzo	509	Calorías de las bebidas	2,227

DÍA 1

Desayuno	Almuerzo	Calorías
Calorías totales del desayuno		
Almuerzo		
Calorías totales del almuerzo		
Cena		
Calorías totales de la cena		
Merienda		
Calorías totales de la merienda		
Calorías totales		

Consuma una alimentación saludable.

Coma menos

- Concéntrese en consumir un patrón de alimentación saludable con el paso del tiempo. El patrón representa la totalidad de alimentos y bebidas que consume.
- Todos los alimentos que come y las bebidas que toma dentro de un patrón de alimentación saludable deben encajar unos con otros como las piezas de un rompecabezas, de modo que usted atienda sus necesidades nutricionales sin pasarse de los límites.
- Coma porciones más pequeñas. Sirva la cena en platos más pequeños.
- Opte por refrigerios que tengan pocas calorías. Trate de comer frutas, verduras, palomitas de maíz reventadas al vapor y yogur descremado sin sabor.
- Limite el consumo de postres azucarados y llenos de grasa, ya que contienen muchas calorías procedentes de azúcares agregados y de grasas saturadas.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, como la mantequilla y la margarina en barra, el queso corriente, las carnes que contienen más grasas (por ejemplo, las costillas de res, el tocino, las salchichas y los perros calientes), las tortas, las galletas y algunos bocadillos.
- Tome más agua y leche descremada o semidescremada (al 1%) y menos gaseosas corrientes, bebidas deportivas, bebidas energéticas y refrescos de frutas.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

Lleve un registro de lo que come

- Anote lo que come durante 3 días o más. Use el folleto Cuadro de registro de calorías, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Así tendrá una mejor idea de sus patrones de alimentación y de cuántas calorías come y toma cada día.
- La cantidad de calorías que una persona necesita varía según la edad, el sexo, la estatura, el peso y el grado de actividad física. Consulte el folleto *Necesidades calóricas diarias: Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física* para ver cuántas calorías necesita su cuerpo aproximadamente.
- Pesarse con regularidad puede ayudarle a determinar si está comiendo la cantidad de calorías que su cuerpo necesita. Si está subiendo de peso, disminuir la cantidad de calorías que come cada día puede ayudarle a bajar de nuevo.
- En general, para bajar de peso entre 1 libra y 1.5 libras por semana, el consumo diario debe reducirse entre 500 y 750 calorías.

Súmele actividad física a cada día

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

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

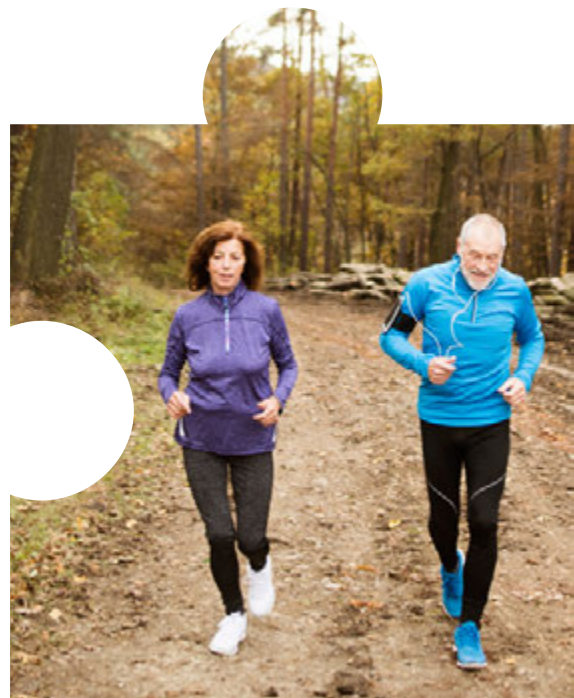
Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- 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**.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **CONSEJO DEL DÍA:** Evite la inactividad.
 - Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
 - Comience con 10 minutos seguidos de actividad física un par de veces por semana.
 - Haga un poquito más cada vez. Cuando se sienta cómodo, hágalo con más frecuencia. Luego puede cambiar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas e intensas en la misma semana.
 - Caminar es una forma de sumarle actividad física a la vida.
 - Camine cada vez más, hasta que lo haga con más frecuencia y por más tiempo.
 - Aumente la velocidad a medida que progresa.
- Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

Folleto: Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos)

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”: Pídale a los participantes que trabajen por parejas. Deben hallar en el folleto las calorías que corresponden a cada bebida. Compare las respuestas de la actividad con las respuestas del grupo y hable de las alternativas más saludables.

Materiales necesarios: copias del folleto “Reconsidere lo que bebe”, bolígrafos o lápices

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”
Encuentra las calorías que corresponden a cada bebida

Limónada (20 onz)	227 cal
Café con leche con leche descremada (12 onz)	3 cal
Gaseosa corriente (20 onz)	162 cal
Té helado con azúcar, en botella (20 onz)	125 cal
Té helado sin azúcar, en botella (20 onz)	0 cal
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 onz)	225 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onz)	158 cal
Bebida deportiva (20 onz)	430 cal
Gaseosa dietética (20 onz)	158 cal
Leche entera (8 onz)	0 cal
Leche descremada (8 onz)	158 cal
Jugo de manzana al 100% (12 onz)	90 cal
Agua	280 cal

Fuente: Adaptado de un folleto “Reconsidere lo que bebe”, por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo | Taller 4 — Página 25

TEMAS DE DEBATE

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

- Una diferencia de 100 calorías puede ser enorme. Si usted consume 100 calorías menos al día, al cabo de un año puede haber bajado hasta 10 libras. $100 \text{ calorías} \times 365 \text{ días} = 365,000 \text{ calorías} / 3,500 \text{ (calorías por libra)} = \text{aprox. } 10 \text{ libras.}$
- Una manera fácil de disminuir las calorías es prestar atención a las bebidas que toma. Esta actividad muestra que algunas bebidas son muy ricas en calorías.
- En vez de tomar bebidas ricas en calorías, tome bebidas que no contengan calorías y coma bocadillos que lo mantengan satisfecho y que pertenezcan a los grupos alimenticios: frutas, verduras, granos, productos lácteos y proteínas. La fibra (que se encuentra en las frutas, las verduras y los granos integrales) y las proteínas (de los productos lácteos y otros alimentos que las contienen) le ayudarán a sentirse lleno más tiempo.

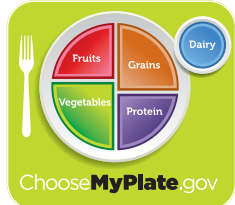
Clave de respuestas:

Bebidas	Calorías
Limónada (20 onzas)	280 cal
Café <i>latte</i> con leche descremada (12 onzas)	125 cal
Gaseosa corriente (20 onzas)	227 cal
Botella de té helado con azúcar (20 onzas)	225 cal
Botella de té helado sin azúcar (20 onzas)	3 cal
Bebida helada de café con caramelo y crema batida (16 onzas)	430 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onzas)	158 cal
Bebida deportiva (20 onzas)	165 cal
Gaseosa dietética (20 onzas)	0 cal
Leche entera (8 onzas)	150 cal
Leche descremada (8 onzas)	90 cal
Jugo de manzana al 100% (12 onzas)	192 cal
Agua	0 cal



TEMAS DE DEBATE

Folleto: MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas (2 minutos)



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

ChooseMyPlate.gov/MyWins

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
- Siga aumentando la cantidad de actividad física que decida realizar.

Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye beber las bebidas y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocas o ningún nutrientes. Escuche que una buena proporción nutricional para darles un sabor de gran sabor. Este son algunos consejos para ayudarle a hacer mejores elecciones de bebidas.

- 1. Beba agua.** Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas, energéticas y deportivas y otras bebidas azucaradas contienen un gran cantidad de azúcares añadidos y pocas nutrientes.
- 2. ¿Cuánta agua es suficiente?** Debe beber más agua que lo que se eliminó de todo sus orificios. La mayoría de personas necesitan beber más agua que lo que se eliminó de todo sus orificios. Un cuerpo sano puede eliminar los nutrientes de la agua durante el día. Beba mucha agua en su día.
- 3. Una opción saludable.** El agua es generalmente buena para la mayoría de las personas. El agua puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 4. Controle sus calorías.** Beba agua en su lugar de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas contienen un gran cantidad de azúcares añadidos y pocas nutrientes. El agua puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 5. Zona de bebidas para niños.** Haga que el agua de la leche sea en su lugar de bebidas azucaradas. El agua puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 6. No se olvide de los lacteos.** Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de agua fortificadas. Ofrezca leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas.
- 7. Evite el alcohol.** Cuando se bebe alcohol, debe de la bebida de la bebida, pero en menor cantidad. Beba agua en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas.
- 8. Agua para lavar.** El agua puede ayudar a administrar sus medicamentos. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas.
- 9. Revise la información.** Lea la etiqueta de información nutricional para asegurarse de que el agua de la bebida es la que necesita. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas.
- 10. Complete lo que bebe.** Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas. Seleccione leche o leche azucarada en su lugar de bebidas azucaradas.

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

lene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER 4 Evaluación FECHA DE HOY _____

El estudiante en desarrollo 2- En desarrollo 3- No en desarrollo

	1	2	3	4	5
1. El taller cubrió información útil.					
2. Las actividades del taller fueron útiles.					
3. Puedo llevar la cuenta de lo que comí en 3 días de esta semana.					
4. Puedo cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy.					
5. Puedo mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy.					
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica.					
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.					
8. Dignos que materialice lo aprendido más allá.					

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo. Taller 4 — Página 28

1. **Cuál es su peso saludable**
2. **Necesidades calóricas diarias**
3. **Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir**
4. **Cuadro de registro de calorías**
5. **Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”**
6. **MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas**
7. **Evaluación**

Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y avance por esa hilera hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m ²)*	Situación de peso
Menos de 18.5	Peso insuficiente
Entre 18.5 y 24.9	Peso saludable
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obesidad

* El índice de masa corporal (IMC) es el peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros (kg/m²).



Estatura	Peso saludable (en libras) (IMC entre 19 y 24)						Sobrepeso (en libras) (IMC entre 25 y 29)					Obesidad (en libras) (IMC entre 30 y 35)					
	IMC 19	IMC 20	IMC 21	IMC 22	IMC 23	IMC 24	IMC 25	IMC 26	IMC 27	IMC 28	IMC 29	IMC 30	IMC 31	IMC 32	IMC 33	IMC 34	IMC 35
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

Necesidades calóricas diarias

Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física

MASCULINO			Edad (años)	FEMENINO		
Sedentario ^a	Moderadamente activo ^b	Activo ^c		Sedentaria ^a	Moderadamente activa ^b	Activa ^c
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

^a El término **sedentario** describe el estilo de vida en que solo se realiza la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^b El término **moderadamente activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^c El término **activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar más de 3 millas diarias a una

velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^d En los cálculos para las mujeres no se incluyen las mujeres que están embarazadas o amamantando.

Fuente: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir

Usted ha decidido que está listo para tratar de lograr un peso saludable. ¡Felicitaciones! ¿Sabía que eso puede reducir sus probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer? Además, al mantenerse en un peso saludable, puede sentirse mejor. ¡Qué más puede uno pedir! Bajar de peso y no volver a subir requiere dedicación. Sin embargo, usted lo puede lograr.



Hemos escrito este folleto para ayudarle a comenzar.

Consejo 1: Fíjese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.

Hable con el médico y fijen el peso que usted va a tratar de alcanzar. Escriba aquí cuánto le gustaría pesar: _____

Escriba las razones por las que quiere lograr (y mantener) un peso saludable:

Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.

Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Unas personas renuncian a los postres azucarados para disminuir las calorías. Para otras, la clave consiste en medir lo que comen y vigilar el tamaño de las porciones. Con frecuencia solo se requieren unos cuantos cambios para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?

Consejos para comer menos calorías:

- **Limite los bocadillos ricos en calorías.** Prefiera bocadillos (botanas) que contengan menos calorías, como una zanahoria con un aderezo bajo en grasa o unas pocas galletas de trigo integral con una cucharadita de mantequilla de cacahuete (maní).
- **Consuma menos bebidas ricas en calorías.** No tome bebidas alcohólicas. Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Si toma café o té, tómelos con leche descremada y sin azúcar.
- **No coma postres azucarados ni ricos en grasa.** Si los come, compártalos con alguien. En vez de postre, coma un trozo de fruta fresca. O agréguele trozos de fruta al yogur natural y bajo en grasa.
- **Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de medir para ver realmente cuánto está comiendo. Muchas personas se sorprenden cuando se dan cuenta de que están comiendo mucho más de lo que creían.

¿Cuál es el peso correcto para mi estatura?

Calcule su índice de masa corporal. El índice de masa corporal (IMC) es un buen indicador corporal del adulto con base en la estatura y el peso.

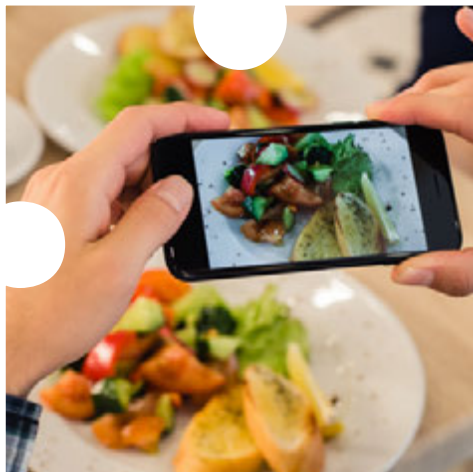
Si desea más información y quiere obtener sus medidas hoy, visite www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Escriba aquí su índice de masa corporal: _____



Para más información, visite:
healthfinder.gov/espanol/.

LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS

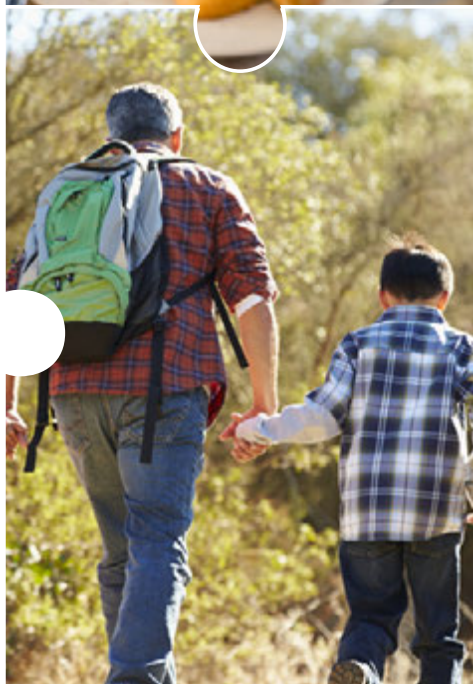


Consejo 3: Lleve la cuenta de lo que come

Los estudios muestran que llevar la cuenta de todas las comidas, bocadillos y bebidas puede servir para bajar de peso. Llevar la cuenta le permitirá hacerse una idea de la forma en que come. También puede ayudarle a ver qué está haciendo bien y en qué podría. Por ejemplo, ¿come demasiados bocadillos por la noche?

Tres formas de llevar la cuenta de lo que come:

- Escriba en un cuaderno todo lo que come y toma.
- Lleve un registro en un sitio web o en una aplicación para dispositivo móvil. Hay muchas opciones para escoger.
- Tome una foto de la comida con la cámara del celular para acordarse de qué comió.



Consejo 4: Súmele actividad y quemar calorías

Mantenerse activo puede ayudarle a lograr un peso saludable y a conservarlo. Tiene mucho sentido: mantenerse activo ayuda a quemar algunas de las calorías de las comidas. La mayoría de las personas no realizan la suficiente actividad física como para compensar por lo que comen.

Visite healthfinder.gov/espanol/ y busque el tema “Mantente activo”, donde encontrará consejos sobre cómo mantenerse activo.

Y recuerde que realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Marque formas en las que puede sumarle actividad al día. Piense en otras cosas que podría hacer.

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Suba y baje por las escaleras | <input type="checkbox"/> Camine a la hora del almuerzo |
| <input type="checkbox"/> Salga a caminar con sus hijos | <input type="checkbox"/> Monte en bicicleta |
| <input type="checkbox"/> Practique un deporte | <input type="checkbox"/> Trote en el mismo lugar mientras ve televisión |

Otras formas de sumarle actividad a mi día son: _____



**¿Cuál es la clave para mantenerse en un peso saludable?
¡Mantenerse motivado!**

Conserve a mano este folleto para que pueda leerlo una y otra vez. Continúe con la alimentación saludable y los hábitos de actividad física. Y si se desvía del plan, vuelva a encarrilarse.

Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que creemos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume.

También puede anotar lo que come (y la actividad física que realiza) en un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Compare las calorías que consumió con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto Necesidades calóricas diarias.

Comida	Calorías	Comida	Calorías
Desayuno		Cena	
Leche descremada, 1 taza	83	Pizza de salchichón (2 tajadas)	416
Cereal de avena tostada, 1 taza	111	2 palitos de queso parmesano	82
Un plátano mediano	105	1½ taza de ensalada César	253
8 onzas de café con ½ taza de leche semidescremada al 1%	61	16 onzas de té helado sin azúcar	5
		1 taza de yogur semidescremado congelado	241
Calorías totales del desayuno	360	Calorías totales de la cena	997
Almuerzo		Merienda	
Sándwich de pavo (2 onzas de pavo)	59	8 onzas de yogur de frutas descremado	87
Pan de trigo integral (2 tajadas)	130	1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)	96
Queso suizo (1 tajada)	108	12 galletas de trigo integral	114
2 rodajas de tomate, lechuga, mostaza	6	1 onzas de queso <i>cheddar</i>	114
½ taza de ensalada de repollo	134	Calorías totales de la merienda	411
1 manzana mediana	72		
12 onzas de agua	0	Calorías diarias totales	2,277
Calorías totales del almuerzo	509		

DÍA 1		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
		CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO
Almuerzo		
		CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO
Cena		
		CALORÍAS TOTALES DE LA CENA
Merienda		
		CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA
	CALORÍAS DIARIAS TOTALES	

DÍA 2		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
		CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO
Almuerzo		
		CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO
Cena		
		CALORÍAS TOTALES DE LA CENA
Merienda		
		CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA
		CALORÍAS DIARIAS TOTALES

DÍA 3		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
		CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO
Almuerzo		
		CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO
Cena		
		CALORÍAS TOTALES DE LA CENA
Merienda		
		CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA
		CALORÍAS DIARIAS TOTALES

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

Encuentre las calorías que corresponden a cada bebida

	Limonada (20 onzas)	227 calorías
	Café tipo <i>latte</i> con leche descremada (12 onzas)	3 calorías
	Gaseosa corriente (20 onzas)	192 calorías
	Té helado con azúcar, en botella (20 onzas)	125 calorías
	Té helado sin azúcar, en botella (20 onzas)	0 calorías
	Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 onzas)	225 calorías
	Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onzas)	165 calorías
	Bebida deportiva (20 onzas)	430 calorías
	Gaseosa dietética (20 onzas)	158 calorías
	Leche entera (8 onzas)	0 calorías
	Leche descremada (8 onzas)	150 calorías
	Jugo de manzana al 100% (12 onzas)	90 calorías
	Agua	280 calorías

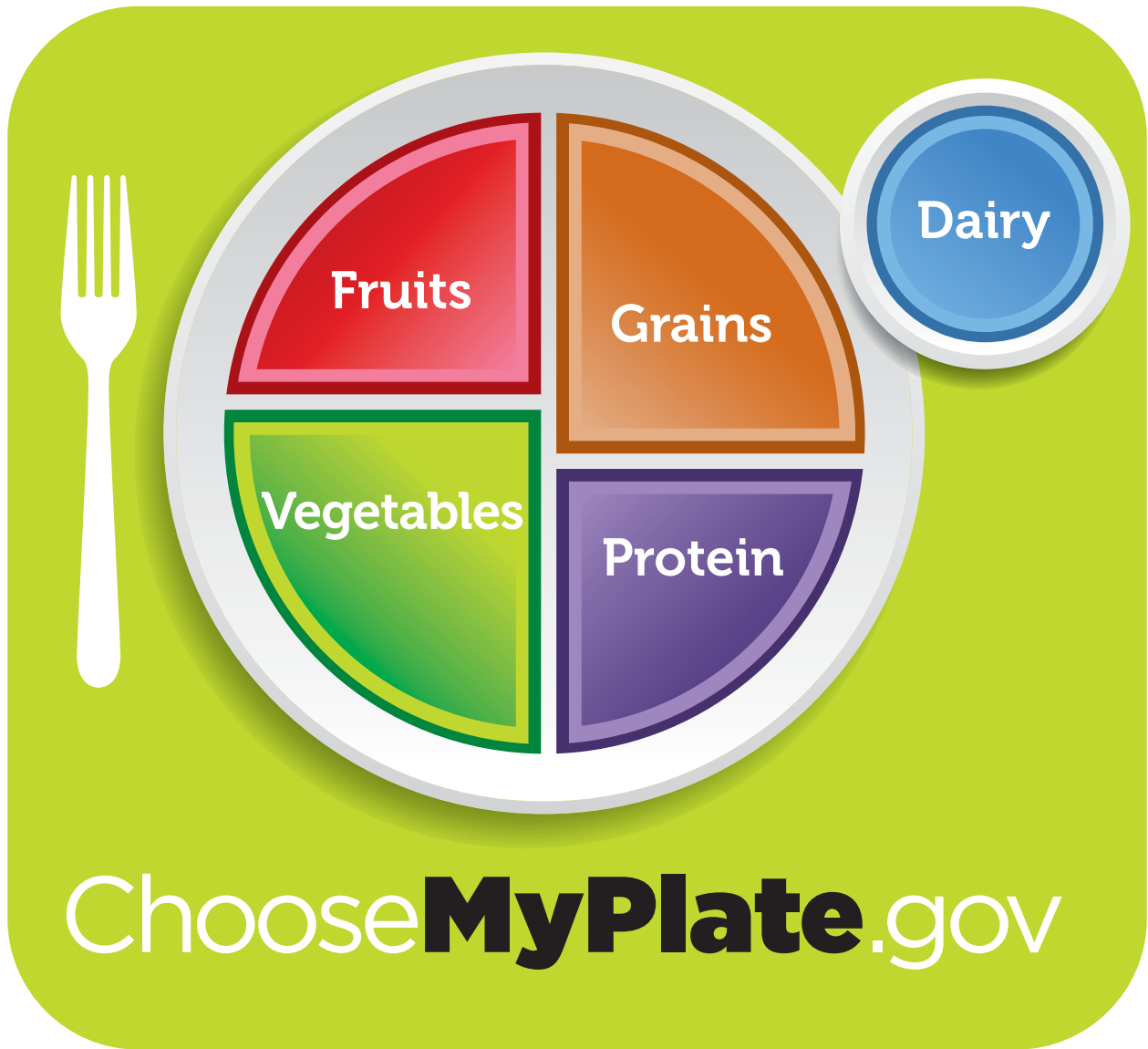
Fuente: Adaptado de la página “Reconsidere lo que bebe”, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html (en inglés)

Fíjese en estas opciones para reducir las calorías en las bebidas que toma.

Nota: Estos cambios podrían ahorrarle hasta 650 calorías en un día.

Ocasión	En vez de...	Calorías	Tome...	Calorías
El café de la mañana	Un café tipo <i>latte</i> mediano (16 onzas) con leche entera	265	Un café tipo <i>latte</i> pequeño (12 onzas) con leche descremada	125
El almuerzo	Una botella de 20 onzas de gaseosa corriente	227	Agua o una bebida sin calorías	0
La merienda de la tarde	Té helado con limón y azúcar de la máquina expendedora (16 onzas)	180	Agua mineral con sabor natural de limón (sin azúcar)	0
La cena	Un vaso de gaseosa corriente de jengibre (<i>ginger ale</i>) con la comida (12 onzas)	124	Agua con una rodaja de limón o agua mineral con un chorrito de jugo de fruta al 100%	Agua: 0 calorías; agua mineral con jugo: 30 calorías
Calorías		796		125–155





Choose **MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye todos los alimentos y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocos o ningún nutrientes, mientras que otras pueden proporcionar nutrientes pero demasiadas calorías de grasa saturada. Estos son algunos consejos para ayudarle a hacer mejores elecciones de bebidas.

1 Bebe agua

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y pocos nutrientes.



2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea su guía. Las necesidades de todos son diferentes. La mayoría de nosotros obtiene suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo sano puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo o vive o trabaja en condiciones de calor.

3 Una opción económica

El agua es generalmente buena para la cartera. Puede ahorrar dinero bebiendo agua de la llave en casa o cuando coma fuera.

4 Controle sus calorías

Beba agua con y entre sus comidas. Los adultos y los niños consumen alrededor de 400 calorías al día en bebidas, el agua potable puede ayudarle a administrar sus calorías.

5 Zona de bebidas para niños

Haga del agua, de la leche baja en grasa o sin grasa, o del jugo al 100% una opción fácil en su hogar. Tenga recipientes listos para llevar disponibles en el refrigerador. Póngalos en las bolsas del almuerzo o mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están lejos de casa. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza, y los adultos pueden beber hasta 1 taza de jugo de frutas o vegetales al 100%* cada día.



* El jugo al 100% es parte del grupo de frutas o vegetales.

6 No se olvide de su lácteos**

Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de soya fortificadas. Ofrecen nutrientes clave como el calcio, la vitamina D y el potasio. Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

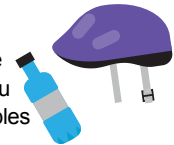


7 Disfrute de su bebida

Cuando el agua no le sea suficiente, disfrute de la bebida de su elección, pero en menor cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones de la lata, botella o recipiente para mantenerse dentro de las necesidades de calorías. Seleccione latas, tazas o vasos más pequeños en lugar de grandes o supergrandes.

8 Agua para llevar

El agua siempre es conveniente. Llene una botella de agua limpia y reutilizable y póngala en su bolsa o maletín para saciar su sed durante todo el día. Las botellas reutilizables son también buenas para el medio ambiente.



9 Revise la información

Use la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta de los alimentos y la lista de ingredientes contienen información sobre azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y calorías para ayudarle a tomar mejores decisiones.

10 Compare lo que bebe

[Food-A-Pedia](#), una función en línea disponible en [SuperTracker.usda.gov](#) puede ayudarle a comparar calorías, azúcares añadidos y grasas en sus bebidas favoritas.

** La leche es una parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista
que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite [ChooseMyPlate.gov](#)
para obtener más información.

DG TipSheet No. 19
Mayo 2012
Revisado Octubre 2016

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso llevar la cuenta de lo que como en 3 días 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.					

TALLER

5

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



Consuma una alimentación saludable ▪ **Manténgase activo**
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

5

Índice

Guía para el instructor 3

Plan de clases del taller 5

Folletos 13



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. **Cómo crear un patrón de alimentación saludable (3 páginas)**
 3. **Elija alimentos y bebidas más saludables (2 páginas)**
 4. **Lista diaria de MiPlato (2 páginas)**
 5. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional (1 página)**
 6. **MiPlato y 10 consejos: Construya una comida saludable (2 páginas)**
 7. **Evaluación del taller (1 página)**





ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- **Actividad para romper el hielo** (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- **Introducción** (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Determinar 5 conceptos propios de un estilo de vida saludable (10 minutos)
 - Revise los folletos: *Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida y Elija alimentos y bebidas más saludables*
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 2:** Reconocer los 5 grupos de alimentos y determinar un alimento saludable de cada uno (5 minutos)
 - Revise el folleto *Lista diaria de MiPlato*
- **Objetivo 3:** Determinar 5 aspectos de la etiqueta de información nutricional que nos facilitan la toma de decisiones informadas para respaldar una alimentación saludable (5 minutos)
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
 - Revise el folleto: *MiPlato y 10 consejos: Construya una comida saludable* (2 minutos)
- **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).

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



TALLER 5

Plan de clases del taller

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. 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 www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarle a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar.

TEMAS DE DEBATE

Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

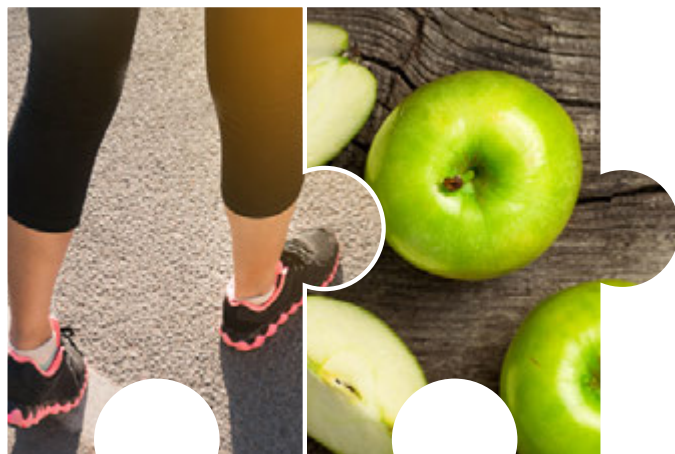
- Determinar 5 conceptos propios de un estilo de vida saludable.
- Reconocer los 5 grupos de alimentos y determinar un alimento saludable de cada uno.
- Determinar 5 aspectos de la etiqueta de información nutricional que nos facilitan la toma de decisiones informadas para respaldar una alimentación saludable.

Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida. Esto significa lo siguiente:

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

La alimentación saludable y la actividad física 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.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida, Cómo crear su patrón saludable de alimentación y Elija alimentos y bebidas más saludables (10 minutos)

Nota: Estos temas de debate tienen que ver con muchas de 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

- En los patrones saludables de alimentación se incluye una variedad de verduras de los 5 subgrupos: las de color verde oscuro, las rojas y anaranjadas, las que contienen almidón, y otras verduras y legumbres (como los frijoles y las arvejas).
- Llene la mitad del plato de frutas y verduras. Varíe las verduras y concéntrese en las frutas.
- Si compra verduras congeladas, prefiera las que no tienen salsas, mantequilla ni crema.
- Utilice métodos saludables de preparación para las verduras: al vapor, salteadas, asadas al horno o crudas.
- Incluya verduras en las comidas y refrigerios. Pueden ser frescas, congeladas y enlatadas. Todas ellas cuentan. Cuando compre verduras enlatadas, lea la etiqueta de información nutricional y opte por las que tienen menos sodio o no tienen sodio adicional.
- Agregue verduras (de color verde oscuro, rojo y anaranjado) a sopas, cocidos, guisos, salteados y otros platos principales y acompañantes. Haga ensaladas de verduras de hoja verde oscura, como la lechuga y espinaca.

The collage features three overlapping Spanish-language nutrition guides. The top-left guide, 'Una alimentación saludable a su manera', includes sections like '¿Cómo preparar un plato saludable?' and 'Elija alimentos y bebidas más saludables'. The middle-right guide, 'Cómo crear un patrón de alimentación saludable', features the 'DIETARY GUIDELINES 2015-2020' logo and sections on 'Elija alimentos y bebidas' and '¿En qué consisten los cambios saludables?'. The bottom-right guide, 'Elija alimentos y bebidas más saludables', also features the 'DIETARY GUIDELINES 2015-2020' logo and sections on '¿En qué consisten los cambios saludables?' and 'Haga cambios a lo largo del día'. The guides use various icons, photos of food, and text boxes to present information.

- Concéntrese en alimentos que contengan mucha fibra. Las legumbres (los frijoles, las lentejas y los chícharos o arvejas) son excelentes. Agregue legumbres a las ensaladas (por ejemplo, frijoles rojos o garbanzos) y a las sopas (por ejemplo, lentejas o arvejas partidas). Sirva frijoles al horno o frijoles pintos en platos acompañantes o prepárelos en el plato principal.
- Tenga a mano verduras crudas y cortadas en trozos para cuando quiera un bocadillo rápido. Si las sirve con una salsa, opte por la que tenga menos calorías, como un aderezo con yogur en vez de crema agria o de salsa con queso. El puré de garbanzos con ajo (*hummus*) es una salsa excelente para servir con verduras, al tiempo que se ajusta bien a las recomendaciones en cuanto al contenido de verduras, proteínas y aceites.
- Cuando salga a comer a un 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. Las salsas pueden hacer que las verduras se vean más apetitosas, pero a menudo agregan más calorías que provienen de grasas saturadas y azúcares agregados.
- Si desea más información sobre las verduras, visite: www.choosemyplate.gov/vegetables (en inglés).

PLAN DE CLASES DEL TALLER

Frutas

- Concéntrese en las frutas naturales, ya sean frescas, congeladas, secas o enlatadas, sin azúcares agregados.
- Cuando compre jugos, opte siempre por los que contienen 100% de jugo de frutas y consúmalos con moderación. Por lo menos la mitad de las frutas que consuma deben ser frutas naturales o sin procesar.
- Consuma frutas en refrigerios, ensaladas y postres.
- En vez de azúcares, siropes y otros complementos dulces, agregue frutas a alimentos como el cereal y los panqueques.
- Compre una variedad de frutas y aproveche al máximo el sabor y la frescura de estos productos adaptando lo que compra a lo que esté en cosecha.
- Tenga a mano frutas cortadas en trozos para cuando quiera un bocadillo rápido.
- Las frutas naturales o las frutas enlatadas sin azúcares agregados son mejores alternativas, ya que el sirope ligero o espeso agrega azúcar y calorías.
- Si desea más información sobre las frutas, visite: www.choosemyplate.gov/fruit (en inglés).

Ábrales la puerta a los granos integrales

- Reemplace por granos integrales la mitad de los granos que consume. Para lograrlo, prefiera el pan, los cereales y las pastas de granos integrales, así como el arroz integral. Opte por granos integrales en vez de granos refinados y de productos que los contengan. Los granos refinados se encuentran con frecuencia en galletas, pasteles y muchos refrigerios comerciales. La pasta blanca, el arroz blanco y el pan blanco están hechos con granos refinados.
- Por ejemplo, opte por pan integral al 100%, 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” (*multi-grain*), “triturado” (*stone-ground*), “100% trigo” (*100% wheat*), “trigo molido” (*cracked wheat*), “con siete granos” (*seven-grain*) o “salvado” (*bran*) normalmente no son ciento por ciento 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.
- Si desea más información sobre los granos, visite: www.choosemyplate.gov/grains (en inglés).



PLAN DE CLASES DEL TALLER

Varíe las proteínas que consume

- Combine los alimentos que contienen proteínas para incluir pescado, mariscos, legumbres (frijoles, lentejas y arvejas), nueces y semillas sin sal, productos derivados de la soya, huevos, aves y carnes magras.
- Trate de comer pescado o mariscos dos veces por semana. Opte por los que contengan grandes cantidades de ácidos grasos omega-3, como el salmón, la trucha, el arenque (*herring*), las ostras del Pacífico y la caballa (*mackere*) del Atlántico o del Pacífico.
- Escoja carnes magras y aves sin grasa. Quíteles la piel a las aves y utilice métodos saludables de cocción, como asar a la brasa y hornear.
- Las carnes procesadas, como el jamón, las salchichas, los perros calientes y los embutidos, contienen sodio adicional. Consulte la etiqueta de información nutricional para limitar el consumo de sodio.
- Varíe las comidas incorporando en los platos y las meriendas alimentos que contengan proteínas, como las legumbres (frijoles negros, rojos o carita negra), los derivados de la soya (como el tofu) o las nueces y semillas sin sal. Al optar por nueces y semillas sin sal, usted reduce el consumo de sodio.
- Si desea más información sobre los alimentos que contienen proteínas, visite: www.choosemyplate.gov/protein-foods (en inglés).



Prefiera los productos lácteos semidescremados o descremados

- Prefiera la leche, el yogur y los quesos descremados o semidescremados, o consuma bebidas de soya (leche de soya). Los lácteos descremados o semidescremados le permiten reducir el consumo de calorías provenientes de grasas saturadas.
- Limite el consumo de productos que contienen azúcares agregados, como leches y yogures con sabor, yogures líquidos y postres. Prefiera el yogur sin sabor con frutas frescas a la hora del desayuno, la merienda o el postre.
- Es posible que las personas que tienen intolerancia a la lactosa toleren bien las porciones más pequeñas (por ejemplo, 4 onzas líquidas de leche o 120 ml). En el mercado se consiguen leche, yogur y quesos deslactosados o con contenido bajo de lactosa, y leche de soya enriquecida con calcio.
- Si desea más información sobre los productos lácteos, visite: www.choosemyplate.gov/dairy (en inglés).

Combine todos estos elementos

- Comience con cambios pequeños y consuma la variedad de alimentos que su cuerpo necesita para mantenerse en buen estado de salud.
- Cambie un alimento o un ingrediente por una alternativa más saludable. Por ejemplo, agréguele leche descremada al cereal en vez de leche entera, tome agua en vez de gaseosa a la hora del almuerzo, o prepare una pasta con más verduras y con una salsa más ligera a la hora de la cena en vez de una pasta con crema.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

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 tratan 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: *Lista diaria de MiPlato* (5 minutos)

- Todo lo que usted come y bebe tiene importancia. Busque un estilo de alimentación saludable que refleje sus preferencias, su cultura, sus tradiciones y su presupuesto. Luego, manténgalo toda la vida. La combinación correcta puede ayudarle a mantenerse sano ahora y en el futuro.
- El folleto *Lista diaria de MiPlato* muestra qué tanto comer de cada de los grupos de comida dentro de un patrón de alimentación de 2.000 calorías. El folleto muestra qué tanto comer de los 5 grupos de comida y como limitar el sodio, las grasas saturadas y los azúcares agregados.
- La clave está en elegir una variedad de alimentos y bebidas de cada grupo y en asegurarse de que contengan cantidades limitadas de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.
- El plan de alimentación adecuado para usted es personalizado: se basa en su edad, su sexo, su estatura, su peso y su grado de actividad física. Use la calculadora de la *Lista diaria de MiPlato* para crear un plan personalizado en www.choosemyplate.gov/myplate-daily-checklist-input/spanish.

USDA United States Department of Agriculture
MyPlate Daily Checklist
Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—and making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars. Start with small changes—“MyWins”—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day				
2 cups	2 1/2 cups	6 ounces	5 1/2 ounces	3 cups
Focus on whole fruits.	Vary your veggies.	Make half your grains whole grains.	Vary your protein routine.	Move to low-fat or fat-free milk or yogurt.
Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned or dried.	Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Find convenient foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Boost up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (use milk) to cut back on your saturated fat.
Limit Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit: • Sodium to 2,300 milligrams a day. • Saturated fat to 20 grams a day. • Added sugars to 50 grams a day.				
Be active your way: Children 6 to 17 years old should move 60 minutes every day. Adults should be physically active at least 2 1/2 hours per week. Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level. SuperTracker.usda.gov				

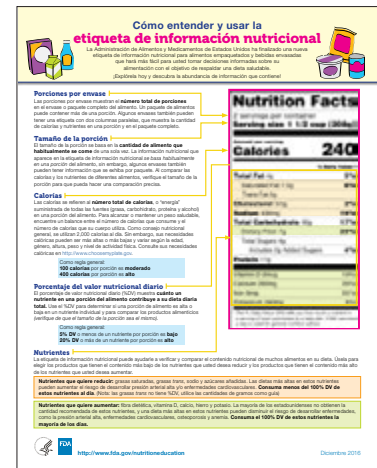
PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional (entre 5 y 10 minutos)

Etiqueta de información nutricional: Reparta el folleto *Cómo entender y usar 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: Cómo entender y usar 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 no tengan azúcares agregados o que los contengan en menor cantidad.
 - Ahora se exige que la cantidad de azúcares agregados (*added sugars*) se mencione en la etiqueta en gramos y como porcentaje del valor diario recomendado (%DV). Los azúcares agregados comprenden los que se añadieron durante el procesamiento o el envasado.
 - Consumir más del 100% del valor diario recomendado de azúcares agregados hace que sea difícil satisfacer las necesidades nutricionales sin consumir demasiadas calorías.
- Busque alimentos que contengan pocas grasas 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. Al reemplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas, usted puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.
- Compare el contenido de sodio de los productos y escoja los que tienen menos sodio.
 - La mayor parte del sodio viene de alimentos procesados. Al leer la etiqueta de información nutricional para elegir alternativas que contengan menos sodio y preparar sus propias comidas, usted puede controlar y limitar mejor la cantidad de sodio que come.
- Consuma menos del 100% del valor diario recomendado de grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares agregados.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) aconsejan 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 el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

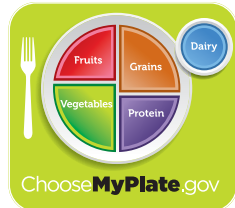
Fuente: 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*

- 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.
- Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.
 - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (*President's Council on Fitness, Sports & Nutrition*), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.



TEMAS DE DEBATE

Folletos: Mi plato y 10 consejos: Construya una comida saludable (2 minutos)



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

Choose **MyPlate.gov**/MyWins

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

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

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

USDA United States Department of Agriculture

10 consejos para una alimentación saludable en Nutrition.gov

MiPlato MisVictorias Construya una comida saludable

Cada comida es un bloque de construcción en su estilo de alimentación saludable. Aspiremos de incluir todos los grupos de alimentos a lo largo del día. Convierta los vegetales, los granos, los productos lácteos y los alimentos proteicos en parte de sus comidas y bocanitas diarias. Además, limite los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Lea el www.MiPlato.gov y siga los consejos y herramientas para satisfacer sus necesidades diarias.

- Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas**
Los vegetales y las frutas están llenos de nutrientes que ayudan a la buena salud. Elija frutas y vegetales de color rojo, amarillo y verde oscuro, como tomates, habichuelas y brócoli.
- Incluya granos enteros**
Preste atención a la fibra en los granos enteros. Busque el símbolo de fibra en la etiqueta de información nutricional. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.
- No se olvide de los lácteos**
Consuma su comida con una taza de leche o un vaso de leche en grano. Consuma la leche, el queso, el yogur y los productos lácteos que contienen calcio y vitamina D. Pruebe una botella de leche de soja como alternativa si no incluye yogur en grano en su comida o bocanitas.
- Agregue proteína magra**
Una alimentación saludable como carne magra, pollo, pescado, tofu y huevos. Pruebe un huevo de pavo, una variedad de aves o un plato de proteína vegetal.
- Evite la grasa extra**
Un día de cada tres o cuatro comidas agregará grasas y calorías a opciones que de otra forma serían saludables. Pruebe el aceite de oliva con una cucharada de salsa para pasta o un chorro de limón.
- Sea creativo en la cocina**
Pruebe preparar un sándwich, un salteado o un guiso, encuentre maneras de hacerlos más saludables. Tome de una manera creativa de sus platos, que pueden ser ricos en grasas saludables y saludables, y agregue más verduras que agregan sabores saludables. Pruebe a su comida.
- Tome el control de su comida**
Come en una sala o escritorio para evitar comer demasiado lo que está comiendo. Si come fuera, revise y compare la información nutricional. Elija opciones que sean más bajas en calorías, grasas saturadas y sodio.
- Pruebe nuevos alimentos**
Experimente alimentos saludables nuevos que nunca haya probado antes, como mango, brócoli, tomates, col rizada o espinaca. Puede encontrar un nuevo favorito saludable en verduras y alimentos con energía y nutrientes en línea.
- Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable**
Disfrute de un postre dulce natural: huela el aroma de una fruta fresca o un pedazo de fruta fresca con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y cítricos con canela.
- Todo lo que come y bebe es importante**
La combinación correcta de alimentos en sus comidas y bocanitas puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en hábitos como en www.MiPlato.gov.

10 Tipsheet 7
Revisado Octubre 2015

TALLER 5 Evaluación FECHA DE HOY _____

1-Totalmente en desacuerdo 2-En desacuerdo 3-No da acuerdo ni en desacuerdo
4-En desacuerdo 5-Totalmente de acuerdo

1. ¿Fue útil la información del taller?	Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles.	Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Voy a leer la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuando voy al mercado 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 tomar acciones más saludables 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. Digame qué materiales le parecieron más útiles.	Comentarios:	1	2	3	4	5

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo | Taller 5 — Página 33

1. **Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida**
2. **Cómo crear un patrón de alimentación saludable**
3. **Elija alimentos y bebidas más saludables**
4. **Lista diaria de MiPlato**
5. **Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional**
6. **MiPlato y 10 consejos: Construya una comida saludable**
7. **Evaluación**

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

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

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



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 dijo en realidad no se trata de hacer dieta, sino de adoptar otro modo de vida. Lo esencial es **comer cosas saludables la mayor parte del tiempo.**

"Dejé de pensar en los alimentos como 'completamente buenos' o 'completamente malos'. Primero me centré en los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) para obtener todos los nutrientes que necesito. Luego, me fijé en la etiqueta de información nutricional para ver cuáles no tenían muchos azúcares agregados, sodio ni grasas saturadas, y escoger los más saludables. No comía muchas comidas rápidas, pero si lo hacía, escogía las opciones más pequeñas y con menos calorías del menú".

Estaba listo para hacerlo. "Me propuse hacer cambios sencillos en los alimentos que comía y tomaba cada semana 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. Comencé a probar verduras que no conocía. Descubrí que me gustaban las espinacas, la coliflor y las arvejas. 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 segunda semana de Carlos: pasarse a los granos integrales

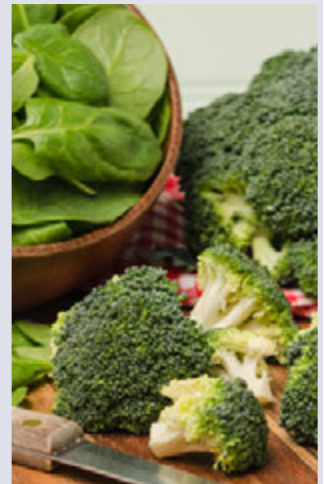
"Acostumbrarme a comer pan 100% de trigo integral me costó un poco, pero ahora me gusta mucho el sabor. Como la mayoría de la gente no consume suficiente fibra, yo compro pan rico en fibra. Incluso prefiero otros granos integrales. Por ejemplo, prefiero el arroz integral al arroz blanco y la pasta de trigo integral a la que solía comprar".

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



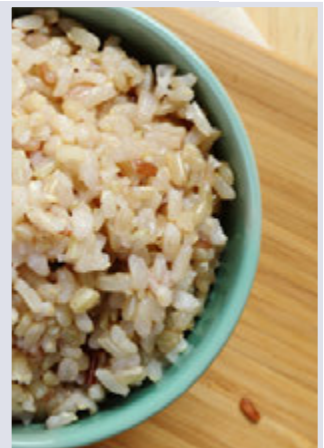
¿Listo para comer más verduras?

Coma de todos los tipos para recibir más nutrientes: de color verde oscuro (brócoli, espinaca, lechuga), rojas y anaranjadas (patata dulce, zanahoria, jugo de tomate), legumbres (frijoles pintos, negros o rojos; frijoles de soja), que contengan fécula (maíz, arvejas, plátano verde) y otros (cebolla, ejotes, etc.).



¿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*).



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!"

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".

Las recomendaciones sobre alimentación 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 y toma de cada alimento y bebida. Visite www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer si desea más información sobre el tamaño de porciones y raciones.

Incluya estos alimentos en su plan de comidas:

- Verduras: una variedad de verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado; legumbres (frijoles y arvejas); verduras que contienen fécula y otras
- Frutas, especialmente sin procesar
- Granos, de los cuales la mitad por lo menos deben ser integrales
- Productos lácteos descremados o semidescremados, como leche, yogur, queso y bebidas enriquecidas de soja
- Proteínas; pescado, mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), nueces, semillas y productos de soja

Después de haber leído lo que hizo Carlos . . .

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

Visite: www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para recursos en línea, recetas y mucho más.

¿Desea reducir el consumo de sodio?

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



¿Listo para comer menos azúcares agregados?

Los azúcares agregados aportan calorías, pero no contienen nutrientes esenciales. Lea la etiqueta de información nutricional y escoja alimentos que no tengan azúcares agregados o los tengan en poca cantidad. Coma frutas en vez de postres azucarados. Prefiera el cereal sin dulce y agréguele frutas. Tome agua y otras bebidas sin azúcares agregados en vez de gaseosa, vez de refrescos azucarados.



Los expertos en nutrición aconsejan comer **alimentos variados** que aporten lo que el organismo necesita para la buena salud. Ningún alimento está prohibido. La clave está en comer más de los alimentos saludables y menos de los que no lo son.





**DIETARY
GUIDELINES
FOR AMERICANS
2015-2020
EIGHTH EDITION**

Cómo crear un patrón de alimentación saludable

Hay muchas formas diferentes de comer una alimentación saludable. Usted puede hacerlo en una forma que dé resultado para usted y su familia. Comer una alimentación saludable puede adaptarse a todos los gustos y las tradiciones, y puede lograrse además de una manera económica.

La clave está en crear un patrón de alimentación saludable. Eso significa elegir una variedad de alimentos nutritivos en las cantidades adecuadas para usted, y lograr que formen parte de sus costumbres diarias.

Los siguientes consejos se basan en *las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020*. Póngalos en práctica para elegir alimentos que le ayuden a lograr o mantener un peso saludable, a recibir los nutrientes que necesita, y a reducir el riesgo de sufrir problemas de salud, como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Elija alimentos y bebidas nutritivos y variados.

Es importante consumir una variedad de alimentos y bebidas. Así se obtiene toda la gama de nutrientes que se necesitan para gozar de buena salud.

- **Coma una mezcla de alimentos que pertenezcan a todos los grupos**

Elija alimentos y bebidas de todos los grupos (verduras, frutas, granos, productos lácteos y proteínas), no solo de uno o dos.



Verduras



Frutas, especialmente frutas sin procesar



Granos, especialmente granos integrales



Productos lácteos descremados o semidescremados, entre ellos la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya



Alimentos que contengan proteínas, como pescado, mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), frutos secos, semillas y productos derivados de la soya

- **Coma una mezcla de alimentos de cada grupo**

Por ejemplo, cada semana trate de comer varios tipos de verduras, entre ellas, verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado, hortalizas ricas en almidón, legumbres, etc. Alterne los alimentos que contienen proteínas. Por ejemplo, no coma solo carnes magras y aves, sino que contemple la posibilidad de comer además pescado, frijoles negros y mantequilla de cacahuete (maní).

Trate de comer y de tomar líquidos en la cantidad adecuada.

La cantidad de calorías que usted debe consumir depende de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física. En la Lista Diaria de MiPlato, que puede consultar en www.choosemyplate.gov/calculator hallará un plan adecuado para usted (en inglés).

Limite los alimentos y las bebidas que contengan más grasas saturadas, azúcares agregados y sodio.

Trate de lograr lo siguiente:

- **Menos del 10 % de las calorías que consume cada día deben provenir de grasas saturadas**

Entre los alimentos que contienen más grasas saturadas se cuentan la mantequilla, el queso, la leche entera, las carnes más grasosas (como costillas de res, salchichas y algunas carnes procesadas), la piel de las aves y los aceites tropicales, como el aceite de coco y el aceite de palma. Elija en cambio alimentos que contengan grasas insaturadas, como el pescado, los mariscos, el aguacate, la mayoría de los frutos secos y los aceites de oliva y colza (canola).

- **Menos del 10 % de las calorías que consume cada día deben provenir de azúcares añadidos**

Los azúcares añadidos son los siropes y otros endulzantes que contienen calorías, y que se agregan a los alimentos y las bebidas durante la producción o preparación. Límitese principalmente a alimentos y bebidas que contengan azúcares naturales, como la leche sin sabores artificiales y las frutas, o que no contengan azúcar. Prefiera el agua a las bebidas azucaradas y limite el consumo de golosinas, como pasteles, galletas, bizcochos de chocolate y dulces.

- **Consuma menos de 2.300 miligramos diarios de sodio (esta es la pauta para adultos y niños de 14 años en adelante; los niños más pequeños deben consumir menos sodio)**

El sodio se encuentra en la sal de mesa, pero la mayor parte del sodio que comemos proviene de alimentos envasados o de restaurante. Al comprar alimentos en el mercado, lea la etiqueta de información nutricional y opte por los que contengan menos sodio. Para reducir la cantidad de sodio que consume, cocine más en casa o pida que no le agreguen sal a su comida cuando coma fuera.

Los cambios sencillos producen grandes beneficios

Los cambios sencillos en los hábitos diarios de alimentación pueden mejorar su salud a largo plazo. Por ejemplo, trate de cambiar el pan blanco por pan de trigo integral y de optar por un puñado de frutos secos en vez de papas fritas.



Sea constante.

Comer una alimentación saludable toda la vida puede prevenir problemas de salud, como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Piense en que cada día y cada comida representan una oportunidad para tomar una decisión saludable.

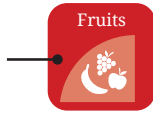
¿Quiere aprender más acerca de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que le dé resultado? Visite DietaryGuidelines.gov (en inglés) si desea más información sobre las *Pautas Alimentarias* y busque recetas de comidas saludables en www.whatscooking.fns.usda.gov/es.

¿Qué hay en un patrón de alimentación saludable?

Las Pautas Alimentarias de 2015-2020 contienen recomendaciones respecto a un patrón de alimentación saludable.

Para una persona que necesita 2000 calorías diarias, un patrón de alimentación saludable contiene:

Frutas, especialmente frutas sin procesar
2 tazas



Granos, de los cuales por lo menos la mitad deben ser granos integrales
6 onzas

Una variedad de verduras de color verde oscuro, rojo y naranja, hortalizas ricas en almidón, legumbres (frijoles y arvejas) y otras verduras
2.5 tazas



Una variedad de alimentos que contengan proteínas, como pescado, mariscos, carnes magras, carne de aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), productos derivados de la soya, frutos secos y semillas
5.5 onzas

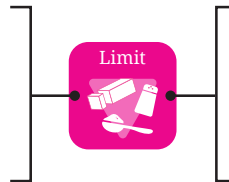
Productos lácteos descremados o semidescremados, entre ellos, la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya
3 tazas



Aceites, como el aceite de oliva y de colza (canola), o alimentos que contengan aceites, como los frutos secos y el aguacate
5 cucharaditas

En el patrón hay restricciones en cuanto a la cantidad de estas sustancias:

Grasas saturadas y trans: limitar las grasas saturadas a menos del 10 % de las calorías diarias. El consumo de grasas trans debe ser lo más bajo posible



Sodio: consumir menos de 2.300 mg diarios (esta es la pauta para adultos y niños de 14 años en adelante; los niños más pequeños deben consumir menos sodio)

Gran variedad de alimentos y meriendas pueden adaptarse a los patrones de alimentación saludable. Muchas comidas contienen varios grupos de alimentos en un plato. Fíjese en estos ejemplos.

Ensalada de taco (pavo con totopos)

Salteado de tofu con verduras

Sándwich de ensalada de atún



½ taza de aguacate y 1 cucharadita de jugo de limón agrio

1 taza de lechuga picada y 2 cucharadas de salsa al estilo mexicano

½ onza de queso cheddar semidescremado

2 onzas de totopos

2 onzas de pavo molido y cocido

2 cucharaditas de aceite de maíz para cocinar el pavo



¼ de taza de piña

½ taza de repollo chino picado; ¼ de taza de brotes de bambú, cortados en rodajas; y ¼ de taza de pimiento dulce verde y rojo, picado

1 taza de una bebida enriquecida de soya (productos)

1 taza de arroz integral cocido (2 onzas de arroz seco)

4 onzas de tofu firme

1 cucharada de aceite de colza (canola) para el salteado



1 durazno o melocotón mediano

1 cucharada de apio picado y ½ taza de lechuga cortada en tiras

1 taza de leche descremada

2 tajadas de pan de trigo integral

2 onzas de atún enlatado

1 cucharada de mayonesa



ODPHP | Office of Disease Prevention and Health Promotion

Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020 —
Cómo crear un patrón de alimentación — Página 3
enero 2017



**PAUTAS
ALIMENTARIAS**
PARA ESTADOUNIDENSES
2015-2020
OCTAVA EDICIÓN

Elija alimentos y bebidas más saludables

Le tenemos buenas noticias: comer una alimentación más saludable no significa renunciar a todos los alimentos que le gustan. Tampoco tiene que ser confuso ni complicado. **Las Pautas Alimentarias de 2015–2020 ofrecen una mejor estrategia: hacer cambios sencillos y saludables en los alimentos que come. Aquí le indicamos cómo hacerlo.**

¿En qué consisten los *cambios* saludables?

Es muy sencillo. Cuando pueda, **reemplace un alimento o un ingrediente por una opción más saludable.** Por ejemplo, podría hacer lo siguiente:



Cambiar la leche entera por leche semidescremada en el cereal del desayuno



Cambiar la gaseosa con azúcares agregados por agua durante el almuerzo



Cambiar la pasta con crema por una pasta con salsa más ligera y más verduras a la hora de la cena

¿Cómo le ayudarán esos *cambios*?

- Los patrones de alimentación saludables pueden prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.
- Elegir opciones más saludables no significa que tenga que cambiar todo el patrón de alimentación. Con el tiempo será más fácil acostumbrarse a los cambios. Usted solo está haciendo modificaciones sencillas en la forma en que come.

Cerca de la mitad de los estadounidenses adultos tienen una o más enfermedades crónicas y con frecuencia estas se relacionan con una mala alimentación.

Haga *cambios* a lo largo del día

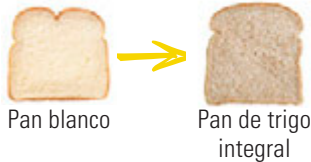
Usted tiene la oportunidad de tomar una decisión más saludable cada vez que:

- Abre el refrigerador para sacar un bocadillo
- Va de compras al mercado
- Se detiene frente a la máquina expendedora de alimentos
- Prepara un almuerzo para llevar
- Mira el menú de un restaurante
- Cocina una de sus recetas favoritas

Aproveche estas oportunidades cotidianas para hacer un cambio. Todo lo que usted come y toma importa. Con el tiempo, los cambios sencillos que haga en los alimentos y bebidas que elija pueden representar grandes beneficios para su salud.

Ensaye estos *cambios*

Las *Pautas Alimentarias* contienen recomendaciones clave para que todos mejoremos nuestros patrones de alimentación. Los siguientes cambios saludables le ayudarán a ir por el camino correcto.



Cómo comer más granos integrales:

- Elija pan de trigo integral en vez de pan blanco
- Coma palomitas de maíz a la hora de la merienda en vez de papas fritas (pero no les agregue mantequilla)



Cómo consumir menos grasas saturadas:

- Coma pescado o mariscos dos veces por semana a la hora de la cena en vez de comer cortes grasosos de carne
- Cuando esté preparando chile o cocido, disminuya la cantidad de carne y agregue más frijoles y verduras



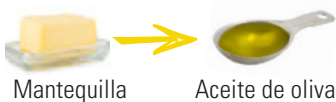
Cómo consumir menos azúcares agregados:

- Deles a sus niños jugo puro de frutas o agua en vez de ponche de frutas
- Haga un batido casero de frutas en vez de helado



Cómo consumir menos sodio (sal):

- Elija frutos secos (como nueces, almendras y pistachos) que no contengan sal
- Elija sopas enlatadas con poco sodio en vez de sopas enlatadas corrientes



Cómo utilizar aceites en vez de grasas sólidas:

- Moje el pan de trigo integral en aceite de oliva en vez de untarlo de mantequilla
- Elija un aderezo para ensalada que contenga aceite en vez de crema

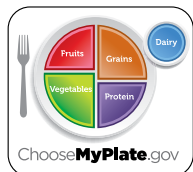
¿Qué *cambio* hará usted hoy?

¿Quiere aprender más acerca de los cambios que puede hacer y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para su familia? Visite el sitio web de ChooseMyPlate.gov, que contiene más información sobre las *Pautas Alimentarias*, así como recursos por Internet, recetas y mucho más.





United States Department of Agriculture








MyPlate Daily Checklist

Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—and *making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars*. Start with small changes—“MyWins”—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

				
2 cups	2 1/2 cups	6 ounces	5 1/2 ounces	3 cups
<p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.</p>	<p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p>Make half your grains whole grains</p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p>Vary your protein routine</p> <p>Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.</p>	<p>Move to low-fat or fat-free milk or yogurt</p> <p>Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy milk) to cut back on your saturated fat.</p>



Limit Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit:

- Sodium to **2,300 milligrams** a day.
- Saturated fat to **22 grams** a day.
- Added sugars to **50 grams** a day.








Be active your way: Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 1/2 hours** per week.

Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.


SuperTracker.usda.gov

MyPlate Daily Checklist

Write down the foods you ate today and track your daily MyPlate, MyWins!

Food group targets for a 2,000 calorie* pattern are:	Write your food choices for each food group	Did you reach your target?	
 Fruits 2 cups 1 cup of fruits counts as <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked fruit; or • 1/2 cup dried fruit; or • 1 cup 100% fruit juice. 	_____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N	 Limit: <ul style="list-style-type: none"> • Sodium to 2,300 milligrams a day. • Saturated fat to 22 grams a day. • Added sugars to 50 grams a day. <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
 Vegetables 2 1/2 cups 1 cup vegetables counts as <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked vegetables; or • 2 cups leafy salad greens; or • 1 cup 100% vegetable juice. 	_____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N	
 Grains 6 ounce equivalents 1 ounce of grains counts as <ul style="list-style-type: none"> • 1 slice bread; or • 1 ounce ready-to-eat cereal; or • 1/2 cup cooked rice, pasta, or cereal. 	_____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N	
 Protein 5 1/2 ounce equivalents 1 ounce of protein counts as <ul style="list-style-type: none"> • 1 ounce lean meat, poultry, or seafood; or • 1 egg; or • 1 Tbsp peanut butter; or • 1/4 cup cooked beans or peas; or • 1/2 ounce nuts or seeds. 	_____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N	
 Dairy 3 cups 1 cup of dairy counts as <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup milk; or • 1 cup yogurt; or • 1 cup fortified soy beverage; or • 1 1/2 ounces natural cheese or 2 ounces processed cheese. 	_____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N	
 Activity Be active your way: Adults: <ul style="list-style-type: none"> • Be physically active at least 2 1/2 hours per week. Children 6 to 17 years old: <ul style="list-style-type: none"> • Move at least 60 minutes every day. <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N			

* This 2,000 calorie pattern is only an estimate of your needs. Monitor your body weight and adjust your calories if needed.


MyWins Track your MyPlate, MyWins

Cómo entender y usar la etiqueta de información nutricional



La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ha finalizado una nueva etiqueta de información nutricional para alimentos empaquetados y bebidas envasadas que hará más fácil para usted tomar decisiones informadas sobre su alimentación con el objetivo de respaldar una dieta saludable.



¡Explórela hoy y descubra la abundancia de información que contiene!

Porciones por envase

Las porciones por envase muestran el **número total de porciones** en el envase o paquete completo del alimento. Un paquete de alimentos puede contener más de una porción. Algunos envases también pueden tener una etiqueta con dos columnas paralelas, que muestra la cantidad de calorías y nutrientes en una porción y en el paquete completo.

Tamaño de la porción

El tamaño de la porción se basa en la **cantidad de alimento que habitualmente se come** de una sola vez. La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional *se basa habitualmente en una porción* del alimento, sin embargo, algunos envases también pueden tener información que se exhiba por paquete. Al comparar las calorías y los nutrientes de diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para que pueda hacer una comparación precisa.

Calorías

Las calorías se refieren al **número total de calorías**, o "energía" suministrada de todas las fuentes (grasa, carbohidrato, proteína y alcohol) en una porción del alimento. Para alcanzar o mantener un peso saludable, encuentre un balance entre el número de calorías que consume y el número de calorías que su cuerpo utiliza. Como consejo nutricional general, se utilizan 2,000 calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser más altas o más bajas y variar según la edad, género, altura, peso y nivel de actividad física. Consulte sus necesidades calóricas en <http://www.choosemyplate.gov>.

Como regla general:

100 calorías por porción es **moderado**
400 calorías por porción es **alto**

Porcentaje del valor nutricional diario

El porcentaje de valor nutricional diario (%DV) muestra **cuánto un nutriente en una porción del alimento contribuye a su dieta diaria total**. Use el %DV para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar los productos alimenticios (*verifique de que el tamaño de la porción sea el mismo*).

Como regla general:

5% DV o menos de un nutriente por porción es **bajo**
20% DV o más de un nutriente por porción es **alto**

Nutrientes

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a verificar y comparar el contenido nutricional de muchos alimentos en su dieta. Úsela para elegir los productos que tienen el contenido más bajo de los nutrientes que usted desea reducir y los productos que tienen el contenido más alto de los nutrientes que usted desea aumentar.

Nutrientes que quiere reducir: grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidas. Las dietas más altas en estos nutrientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta y/o enfermedades cardiovasculares. **Consuma menos del 100% DV de estos nutrientes al día.** (Nota: las grasas *trans* no tiene %DV, utilice las cantidades de gramos como guía)

Nutrientes que quiere aumentar: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. La mayoría de los estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y una dieta más altas en estos nutrientes pueden disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades, como la presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. **Consuma el 100% DV de estos nutrientes la mayoría de los días.**

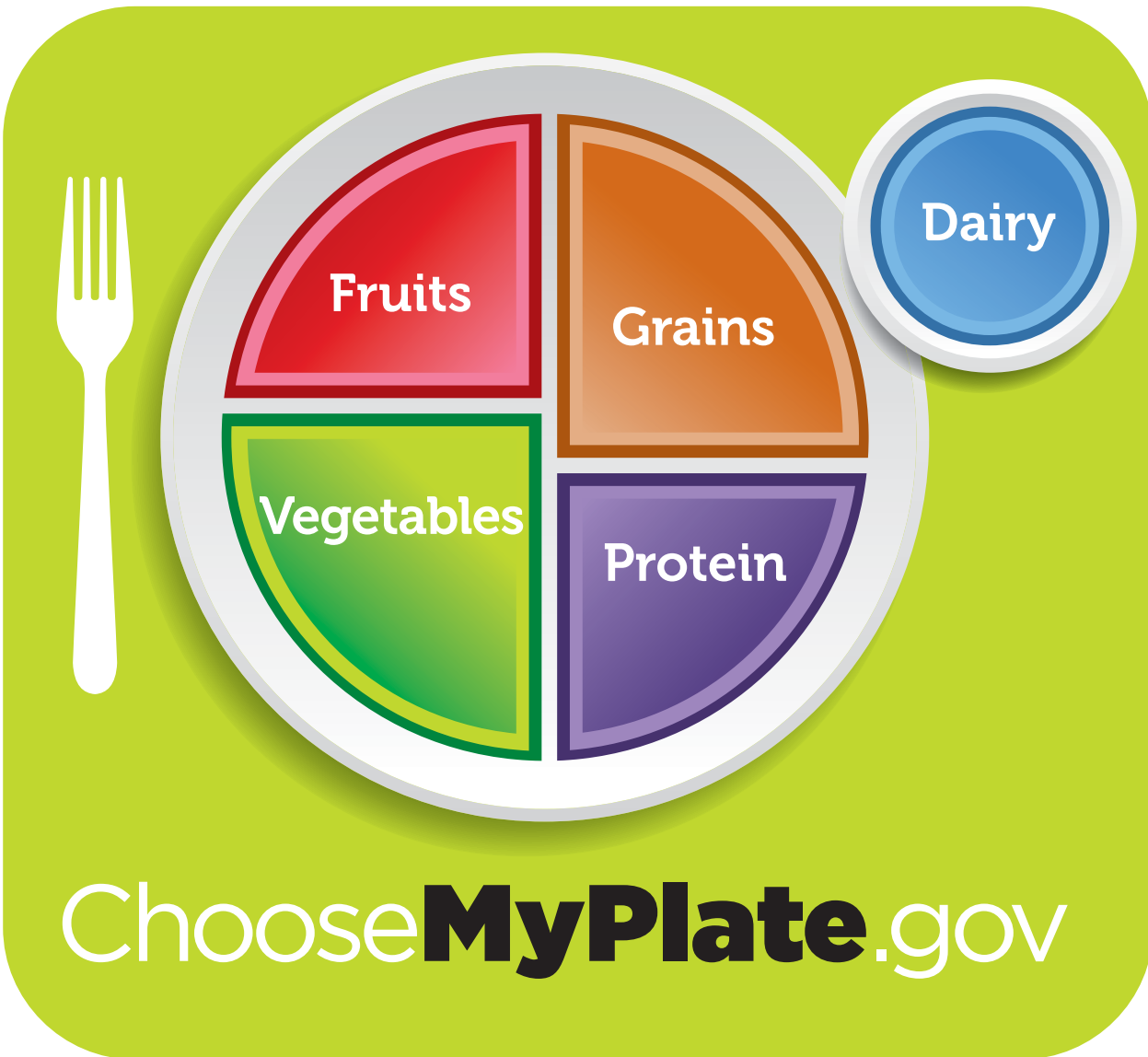
Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



<http://www.fda.gov/nutritioneducation>

Diciembre 2016



Choose **MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Construya una comida saludable

Cada comida es un bloque de construcción en su estilo de alimentación saludable. Asegúrese de incluir todos los grupos de alimentos a lo largo del día. Convierta las frutas, los vegetales, los granos, los productos lácteos y los alimentos proteínicos en parte de sus comidas y bocadillos diarios. Además, limite los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Use la [Lista de Verificación Diaria de MiPlato](#) y los consejos a continuación para satisfacer sus necesidades durante todo el día.

1 Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas están llenos de nutrientes que apoyan la buena salud. Elija frutas y vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro, como tomates, batatas y brócoli.



2 Incluya granos enteros

Trate de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque las palabras "grano entero al 100%" o "integral al 100%" en la etiqueta de información nutricional. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.



3 No se olvide de los lácteos

Complete su comida con una taza de leche sin grasa o baja en grasa. Obtendrá la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que con la leche entera pero menos calorías. ¿No bebe leche? Pruebe una bebida de soya (leche de soya) como su bebida o incluya yogur bajo en grasa en su comida o bocadillo.



4 Agregue proteína magra

Elija alimentos proteínicos como carne magra de res, cerdo, pollo o pavo y huevos, frutos secos, frijoles o tofu. Dos veces a la semana, haga del pescado la proteína de su plato.



5 Evite la grasa extra

El uso de jugo de carne o salsas pesadas agregará grasa y calorías a opciones que de otra forma serían saludables. Pruebe el brócoli al vapor con una pizca de queso parmesano bajo en grasa o un chorrito de limón.

6 Sea creativa en la cocina

Si está preparando un sándwich, un salteado o un guisado, encuentre maneras de hacerlos más saludables. Trate de usar menos carne de res y queso, que pueden ser ricos en grasas saturadas y sodio, y agregue más verduras que agregan nuevos sabores y texturas a sus comidas.

7 Tome el control de su comida

Coma en casa más a menudo para saber exactamente lo que está comiendo. Si come fuera, revise y compare la información nutricional. Elija opciones que sean más bajas en calorías, grasas saturadas y sodio.



8 Pruebe nuevos alimentos

Manténgalo interesante seleccionando nuevos alimentos que nunca haya probado antes, como mango, lentejas, quinua, col rizada o sardinas. ¡Puede encontrar un nuevo favorito! Intercambie recetas divertidas y sabrosas con amigos o consígalas en línea.

9 Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable

¡Disfrute de un postre dulce natural: fruta! Sirva una ensalada de fruta fresca o un parfait de frutas hecho con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos en sus comidas y bocadillos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en cómo come en su MiPlato, MisVictorias.

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista
que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite ChooseMyPlate.gov
para obtener más información.

DG TipSheet No. 7
Junio 2011
Revisado Octubre 2016

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Voy a leer la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuando vaya al mercado 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.					

TALLER

6

La actividad física es esencial para vivir bien



Consuma una alimentación saludable ▪ **Manténgase activo**
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

6

Índice

Guía para el instructor 3

Plan de clases del taller 5

Folletos 14

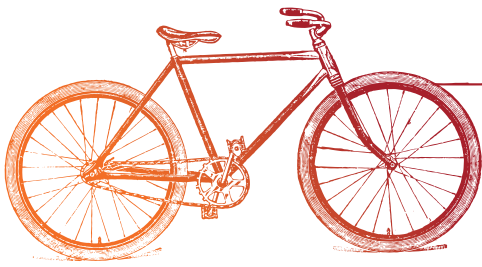


Guía para el instructor

ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad para hacer y reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
 - **Actividad para romper el hielo:** Una fotocopia de *Busque a alguien que...* para cada participante, premios que fomenten la buena salud
 - **Actividad 1:** Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante
 - **Actividad 2 (caminata en grupo):** Calzado cómodo para caminar
- **Nota:** Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.
- Haga fotocopia de los folletos (1 por participante):
 1. **Busque a alguien que... (1 página)**
 2. **Manténgase activo a su manera: información para adultos (2 páginas)**
 3. **Ejercicios para fortalecer los músculos (3 páginas)**
 4. **Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento (1 página)**
 5. **¿Cuántas calorías quemo con la actividad física? (1 página)**
 6. **Manténgase activo a su manera con el paso de los años (si tiene personas mayores en el taller; 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:** Mencionar 2 beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Manténgase activo a su manera: información para adultos*
- **Objetivo 2:** Realizar por lo menos 2 actividades de fortalecimiento (5 minutos)
 - Actividad (entre 10 y 15 minutos). **Nota:** Escójala de antemano y reúna los materiales que necesite
 - Revise el folleto: *Ejercicios para fortalecer los músculos* (use estos ejercicios en la actividad)
- **Objetivo 3:** Hacer el plan de realizar actividades físicas durante la semana siguiente y llevar un registro de ellas (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento*
- **Conclusión y sesión de preguntas y respuestas** (5 minutos)
 - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
 - Procurar aumentar el tiempo que hace actividades físicas cada día
 - Hacer un plan de actividades físicas (aeróbicas y de fortalecimiento) y anotar sus avances
- Pídale a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos)



Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Folleto: "Busque a alguien que..." (5 minutos)

"Busque a alguien que...": Este juego, similar al bingo, les muestra a los participantes la gran cantidad de formas que hay para mantenerse activo y al mismo tiempo les permite conocerse unos con otros. Pase la hoja del juego y pídale a los participantes que caminen por el salón y conversen para ver qué actividades físicas le gusta hacer a cada uno. Cada participante debe escribir su nombre en las casillas de las actividades que realiza. Según el tamaño del grupo, establezca un límite respecto a la cantidad de casillas que puede firmar la misma persona en la hoja de juego de un participante (por lo general, solo 2). 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, pídale 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.

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



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos sobre la cantidad de actividad física que necesitan cada día y las formas de incluir la actividad física en la vida diaria.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación apoyan estos mensajes exclusivos para el consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

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

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

La alimentación saludable y la actividad física 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.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Mencionar 2 beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento.
- Realizar por lo menos 2 actividades de fortalecimiento.
- Hacer el plan de realizar actividades físicas durante la semana siguiente y llevar un registro de ellas.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Manténgase activo a su manera: Información para adultos (entre 5 y 10 minutos)

Por dónde comenzar

- Entérese de los beneficios de la actividad física.
 - Aumente sus probabilidades de vivir más tiempo.
 - Disminuya el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer (mama y colon).
 - Duerma mejor.
 - Combata la depresión.
 - Fortalezcase.
 - Mantenga un peso saludable.
 - ¡Diviértase!

¿Cuánta actividad física necesito?

ACTIVIDAD AERÓBICA

- Cada semana, los adultos deben realizar por lo menos **2 horas y media** de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo **moderado** o **1 hora y cuarto** de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo **intenso**.
 - Los adultos deben realizar actividad aeróbica durante por lo menos 10 minutos en cada ocasión para que su salud se beneficie.
 - Los adultos pueden combinar actividades moderadas e intensas durante la semana. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- Entre las **actividades aeróbicas moderadas** se cuentan caminar a paso rápido, andar en bicicleta a baja velocidad, remar en canoa, practicar bailes de salón o danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), hacer trabajo de jardinería en general, jugar al tenis por parejas (dobles), impulsar una silla de ruedas manual, etc.

- Entre las **actividades aeróbicas intensas** se cuentan practicar la marcha atlética, trotar o correr, andar en bicicleta a alta velocidad, practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos, hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar), jugar al tenis individual, etc.



ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

- Los adultos también deberían hacer actividades de fortalecimiento **2 días a la semana como mínimo**.
- Entre las actividades de fortalecimiento se cuentan las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas), los abdominales, el levantamiento de pesas, el trabajo con bandas de resistencia y las labores pesadas de jardinería.
 - Escoja actividades que hagan trabajar todas las partes del cuerpo (las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos).
 - Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces por sesión.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

1. **Ejercicios de fortalecimiento:** Haga una demostración de los ejercicios de fortalecimiento del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento con bandas de resistencia (si las tiene o puede conseguirlas) o con latas de sopa. Seleccione los ejercicios más adecuados según el espacio con que cuente y el tipo de sillas. Antes de trabajar con los participantes, revise bien los ejercicios y los consejos. El levantamiento de pesas, las flexiones de brazos y el levantamiento de piernas pueden ser adecuados para que los participantes los realicen durante el taller.

Materiales necesarios: Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante.

2. **Caminata en grupo:** Si no puede hacer ejercicios de fortalecimiento durante el taller, lleve a los participantes a una caminata que dure entre 10 y 15 minutos. Planee de antemano la ruta y asegúrese de que sea segura y de que no tenga baches u otras cosas que puedan ocasionar tropezones o accidentes.

Materiales necesarios: Calzado cómodo para caminar.

Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Ejercicios para fortalecer los músculos (5 minutos)

- Muéstrelas que una repetición es un movimiento completo de un ejercicio, y que una serie es un grupo de repeticiones, aproximadamente entre 8 y 12. Comience con pesas livianas, de 1 o 2 libras (una lata de gaseosa generalmente pesa entre 1 y 2 libras). Las personas que nunca hayan realizado ejercicios de fortalecimiento pueden comenzar sin pesas, ya que comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- No cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Haga movimientos suaves y firmes.
- Evite extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas.
- No contenga la respiración. Respire normalmente.
- Después de hacer ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante unos días y cansancio leve, al menos al principio.

- Si se siente mal o tiene dolor durante el ejercicio o después de él, es porque se está esforzando demasiado.
- Con el tiempo, aumente gradualmente la cantidad de peso que levanta para fortalecerse más.

Pida a los participantes que consulten el folleto Ejercicios de fortalecimiento muscular y dígalas que practiquen los ejercicios en casa. Puede encontrar más ejercicios en nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica



PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento (entre 5 y 10 minutos)

Por dónde comenzar

- Piense en las razones por las que no se ha mantenido activo. Nota: Pida a los participantes que hablen de sus motivos.
- Elija una actividad física que le guste y que encaje en su vida.
- Busque el momento más adecuado para usted. ¿Antes del trabajo? ¿Después de que los niños se vayan a dormir? ¡Usted decide!
- Realice la actividad con amigos y familiares que puedan ayudarle a cumplir con su plan de actividad física.
- Contemple la posibilidad de usar un podómetro u otro dispositivo o aplicación informática para ver cuánto camina. Fíjese metas para aumentar la cantidad de pasos que da al día o a la semana.
- Hacer por lo menos 10 minutos seguidos de actividad física es bueno para la salud.
- Evite quedarse sentado. Aproveche todas las oportunidades que tenga durante el día para moverse.
 - Suba y baje por las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
 - Estacione en un lugar lejano del estacionamiento.
 - Camine hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje por correo electrónico.

Hacer ejercicio le hace bien

- Planee de antemano su actividad para la semana.
 - aspire a hacer 2 horas y media de actividad física moderada por semana como mínimo.
 - Es mejor repartir la actividad aeróbica en 3 días a la semana por lo menos.
 - Incluya actividades de fortalecimiento 2 días a la semana para mantener los músculos fuertes.
- Registre el tiempo que pase realizando la actividad y los avances que haga.
- ¿Está buscando cómo agregar actividad física?
 - Trate de duplicar el tiempo que dedica a la actividad a 5 horas por semana.
 - Reemplace algunas de sus actividades aeróbicas moderadas por actividades aeróbicas intensas que hagan que el corazón le lata más rápido. En general, 15 minutos de actividad intensa ofrecen los mismos beneficios que 30 minutos de actividad moderada.
 - Entre las actividades intensas se cuentan jugar al basquetbol, trotar, correr, andar en bicicleta a alta velocidad o en pendientes, nadar largos en la piscina, saltar la cuerda, practicar danzas aeróbicas, etc.
 - Agregue un día adicional a sus 2 días de actividades de fortalecimiento.



Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento

MI meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.

Días hora	Cuándo lo hizo y durante cuánto tiempo	Cuándo lo realizó							Total de horas o minutos
		Lun	Miér	Viér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número de horas o minutos que dedicó a estas actividades esta semana									... horas y ... minutos

MI meta es realizar actividades de fortalecimiento 2 días en total esta semana.

Días hora	Cuándo lo realizó							Total de días
	Lun	Miér	Viér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número total de días en que realizó estas actividades esta semana								... días

Fuente: Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2008. Manténgase activo a su manera: guía para adultos http://www.health.gov/first/PAF_Spanish_Brochure.pdf

PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **Combínelas:** Puede hacer actividades moderadas, actividades intensas o un poco de las dos. No se olvide de las actividades de fortalecimiento muscular.
- **Evite las lesiones.** Haga lo siguiente:
 - Comience lentamente y vaya aumentando la actividad.
 - Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de estado físico.
 - Use el equipo de protección y el equipo deportivo correctos.
 - Elija un lugar seguro para hacer sus actividades.
- **Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.**
 - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- **Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+):** Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: **Manténgase activo a su manera con el paso de los años (1 o 2 minutos)**

Nota para los instructores: Si hay personas de edad avanzada en el taller, use este folleto para complementar el folleto *Manténgase activo a su manera: información para adultos*.

- La actividad física frecuente es esencial para gozar de buena salud al envejecer. Las personas de 65 años o más reciben importantes beneficios de salud si realizan actividades físicas con regularidad.
- Todas las personas mayores deben evitar la falta de actividad. Algo de actividad física es mejor que nada. La persona mayor que realiza algo de actividad física recibe beneficios de salud.
- Mantenerse activo le ayudará a permanecer fuerte e independiente con el paso de los años. Además, le será más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Las personas mayores necesitan tanta actividad física como el resto de los adultos y deben combinar actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. Los ejercicios para mejorar el equilibrio también pueden reducir el riesgo de sufrir caídas.
- Busque en el folleto formas de mantenerse activo. Escoja actividades que le gusten y hágalas durante 10 minutos seguidos al principio.
- Si tiene una enfermedad crónica y apenas está comenzando a hacer ejercicio, pídale consejo sobre cómo comenzar al profesional de la salud que le atiende.

Manténgase activo a su manera con el paso de los años

¿Por qué me conviene mantenerme activo?


- Realizar actividades físicas con regularidad es esencial para gozar de buena salud a medida que envejece. Si usted se mantiene activo, puede seguir siendo fuerte e independiente con el paso de los años.
- También le resultará más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Además de todos los beneficios que la actividad física le reporta al saludar, en las personas mayores puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria.

¿Qué tipo de actividad física necesito?

- Todas las personas de edad avanzada deben evitar la falta de actividad física. Cualquier cantidad de actividad física le reportará beneficios de salud.
- Las personas mayores se benefician de la misma cantidad de actividad física que los adultos en general. Consulte la lista de actividades de esta página para ver de qué formas puede mantenerse activo.
- Dedique por lo menos 150 minutos (2 horas) a la semana por semana a actividades físicas de intensidad moderada. Manténgase activo por lo menos 3 días por semana en una meta adecuada.
- Por lo menos 2 días por semana, realice actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas, usar bandas de resistencia, hacer ejercicios en los que el peso corporal represente la carga (flexiones de brazos y abdominales), subir y bajar escaleras, cargar objetos pesados y realizar tareas difíciles de jardinería.

¿Cómo debo hacerlos?

- Incluya actividades que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de sufrir caídas. Por ejemplo, puede caminar de espaldas o de lado, caminar en los talones o en las puntas de los pies, y girarse de una silla.
- Convierta la actividad física en un componente normal de su día. Escoja actividades que le gusten y que pueda realizar con regularidad. Integre la actividad física en sus costumbres diarias cuando sea fácil. Por ejemplo, puede salir a caminar a poco ritmo durante 10 minutos o incorporarla en una clase de ejercicio en el gimnasio. Para mantener el interés, intente algo diferente cada vez que lo haga.
- Busque actividades adecuadas a su grado de forma física. Si no se ha mantenido activo, comience por montar en una bicicleta estática o salir a caminar. Evite de hacer ejercicio por lo menos 10 minutos seguidos y de mantenerse lo más activo que pueda.
- Si tiene una enfermedad crónica, pídale consejo al profesional de la salud que le atiende sobre el tipo adecuado de actividad física que puede realizar, la cantidad de ejercicio que puede hacer, y la manera de asegurar un ritmo seguro y constante.





TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Trate de aumentar el tiempo que dedica a la actividad física cada día.
- Haga un plan de actividad física (aeróbica y de fortalecimiento muscular) y lleve un registro de sus avances. Busque el método que le parezca más conveniente, por ejemplo, registre la actividad física que realice en *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento*, en un sitio web o en una aplicación para dispositivos móviles.

LLENE EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER		FECHA DE HOY _____				
6		Evaluación				
1- Totalmente en desacuerdo 2-En desacuerdo 3-Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4-De acuerdo 5-Totalmente de acuerdo						
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5	
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5	
3. Voy a leer la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuando vaya al mercado 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.						

1. **Busque a alguien que...**
2. **Manténgase activo a su manera: información para adultos**
3. **Ejercicios para fortalecer los músculos**
4. **Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento**
5. **¿Cuántas calorías quemo con la actividad física?**
6. **Manténgase activo a su manera con el paso de los años**
7. **Evaluación**

Busque a alguien que...

¿Cómo se mantiene activo?



Haya montado en bicicleta esta semana

Le guste nadar

Haya corrido en una carrera antes

Salga a caminar a paso rápido la mayoría de los días

Le guste jugar al tenis

Haya saltado a la cuerda de adulto

Juegue en un equipo deportivo

Haya participado en ejercicio aeróbico 3 veces la semana pasada

Se sienta bien después de hacer ejercicio

Lleve un registro de la cantidad de pasos que da cada día

Le guste remar en canoa o kayak

Trabaje en la huerta o el jardín

Prefiera hacer ejercicio por la mañana

Tenga pesas en casa

Haya practicado yoga o Pilates

Prefiera hacer ejercicio por la noche

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ESTADOUNIDENSES

Manténgase activo a su manera: información para adultos

CÓMO AVERIGUAR EL TIPO Y LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE NECESITA



¿CÓMO DEBO HACERLO?

Todo depende de usted. Elija una actividad que encaje fácilmente en su vida y dedíquela al menos 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades aeróbicas que sean adecuadas para usted. Estas actividades hacen que su corazón lata más rápido y pueden fortalecer y hacer funcionar mejor el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Además, realice actividades de fortalecimiento que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

¿POR QUÉ ME CONVIENE MANTENERME ACTIVO?

La actividad física puede hacerlo sentir más fuerte y más lleno de vida. Es una forma entretenida de pasar el tiempo con sus familiares o amigos. Además, mejora su salud.

¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA DEBO REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS?

Depende de usted, pero lo mejor es distribuir la actividad a lo largo de toda la semana y realizarla al menos tres días por semana.

¿CÓMO DEBO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Hágalo gradualmente. En cuanto se sienta cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia. Luego, puede reemplazar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas y actividades intensas en la misma semana.



¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

En este cuadro se mencionan las actividades importantes para usted. Realice **ambos** tipos de actividades: aeróbicas y de fortalecimiento. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que algo de actividad física es mejor que nada.



Actividades aeróbicas

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.

- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad por lo menos durante 10 minutos en cada ocasión.
- Puede combinar actividades moderadas e intensas.



Actividades para fortalecer los músculos

Realícelas al menos **2 días** a la semana.

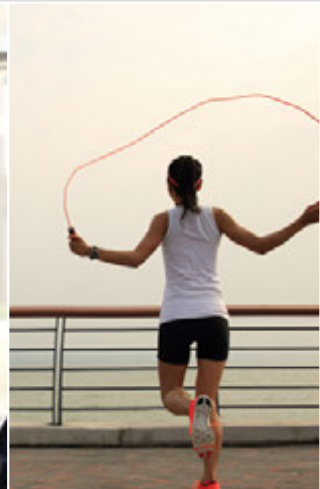
- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ESTADOUNIDENSES

¿CÓMO PUEDO DISTINGUIR UNA ACTIVIDAD MODERADA DE UNA INTENSA?

Las actividades intensas requieren más esfuerzo que las moderadas. A continuación hay una lista de actividades físicas aeróbicas, tanto moderadas como intensas. Realícelas durante **10 minutos o más** en cada ocasión.

Actividades moderadas (Puede hablar mientras las realiza, pero no puede cantar)	Actividades intensas (Solo puede decir unas pocas palabras sin perder el aliento)
<ul style="list-style-type: none">• Practicar el baile o las danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano• Hacer ciclismo en terreno plano o ligeramente montañoso• Remar en canoa• Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)• Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, voleibol, <i>softball</i>)• Jugar al tenis por parejas (dobles)• Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)• Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática• Caminar a paso rápido• Hacer aeróbicos acuáticos	<ul style="list-style-type: none">• Practicar danzas aeróbicas• Hacer ciclismo a más de 10 millas por hora (a más de 16 kilómetros por hora)• Bailar al son de ritmos rápidos• Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar)• Practicar el montañismo• Saltar a la cuerda• Practicar artes marciales (como el karate)• Practicar la marcha atlética, trotar o correr• Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, fútbol, <i>hockey</i>)• Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces• Jugar al tenis individual

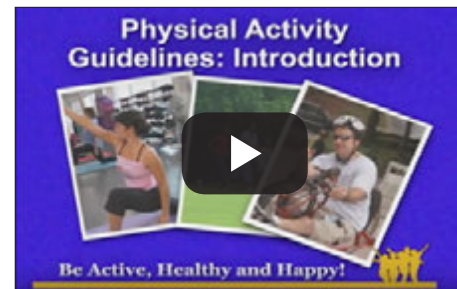


Si desea más información, visite www.healthfinder.gov/espanol/temas/Category/enfermedades-y-problemas-de-salud/diabetes/mantente-activo.

Sea más activo y escoja actividades que disfruta.

Ejercicios para fortalecer los músculos

Para hacer la mayoría de los ejercicios de fortalecimiento que se mencionan aquí, usted debe levantar o empujar pesas. Puede usar pesas, bandas de resistencia u objetos comunes de la casa. O puede usar el equipo de fortalecimiento muscular de un gimnasio. Comience con pesas livianas y aumente gradualmente la cantidad de peso que usa. **Nota:** Si desea ejercicios adicionales para hacer en su casa, visite: go4life.nia.nih.gov/exercises (en inglés).



www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

(en inglés)

CÓMO TRABAJAR CON PESAS

No tiene que salir a comprar pesas para hacer ejercicios de fortalecimiento. Busque algo que pueda sostener con facilidad. Por ejemplo, puede hacer sus propias pesas con objetos de la casa que no se rompan:

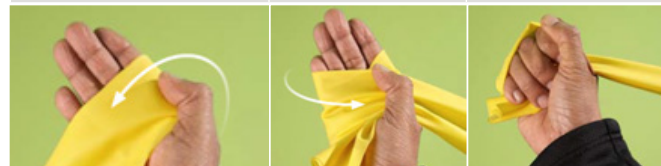
- Llene con arena o con agua una botella de plástico de las que contienen leche y tápela bien.
- Llene una media con frijoles secos y hágale un nudo en el extremo.
- Use artículos comunes de la tienda de comestibles, como bolsas de arroz, latas de verduras o de sopa, o botellas de agua.

CÓMO TRABAJAR CON BANDAS DE RESISTENCIA

Las bandas de resistencia son bandas elásticas que vienen en diferentes niveles de resistencia, desde resistencia baja hasta resistencia alta. Puede usarlas en algunos ejercicios de fortalecimiento en lugar de las pesas.

Cómo enrollar una banda de resistencia

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Coloque la banda sobre la palma de la mano, con el extremo corto en dirección al dedo meñique. | 2. Enrolle el extremo largo de la banda en la mano. | 3. Sujete con firmeza. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|



¿CUÁNTO EJERCICIO Y CON QUÉ FRECUENCIA?

Intente hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos musculares principales en 2 o más días de la semana. No ejercite el mismo grupo muscular 2 días seguidos.

- Si no ha hecho ejercicios de fortalecimiento antes, quizá deba comenzar con pesas de 1 o 2 libras (o sin pesas). El cuerpo necesita acostumbrarse a los ejercicios de fortalecimiento. Comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- Levantar las pesas debe parecerle entre difícil y muy difícil, pero no excesivamente difícil. Si no puede levantar una pesa 8 veces consecutivas, es demasiado pesada para usted. Reduzca la cantidad de peso.
- Tarde 3 segundos en levantar o colocar una pesa en la posición deseada, mantenga la posición durante un segundo y tarde otros 3 segundos para volver a la posición inicial. No deje caer la pesa. Es muy importante volver lentamente a la posición inicial. Este es un movimiento completo de un ejercicio, que luego se repite varias veces.
- Al principio, repita el ejercicio 8 veces y vaya aumentando gradualmente hasta que logre repetirlo 12 veces. Si al principio no puede repetirlo tantas veces, hágalo las veces que pueda. Puede llegar a su meta con el tiempo.
- Cuando ya pueda hacer dos series repitiendo cada ejercicio entre 8 y 12 veces con facilidad, aumente la cantidad de peso en la siguiente sesión. Siga repitiendo hasta que logre su meta y luego manténgase en ese nivel todo el tiempo que pueda.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Consulte con el médico si no está seguro de poder realizar un ejercicio en particular. Por ejemplo, si le hicieron una operación de la cadera o de la espalda, pregúntele qué ejercicios le convienen más.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración mientras se esfuerza puede causar cambios en la presión arterial. Esto sucede especialmente en las personas con enfermedades cardíacas. Respire normalmente.
- La forma adecuada de hacer los ejercicios y las precauciones de seguridad están muy relacionadas. Es posible que en algunos ejercicios tenga que comenzar alternando los brazos hasta que pueda hacerlos con ambos brazos al mismo tiempo. Si le resulta difícil sostener las pesas de mano, use pesas para la muñeca.
- Para prevenir lesiones, no cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Use movimientos suaves y firmes.
- Trate de no extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas. Para enderezar la rodilla, tense los músculos del muslo. Así se elevará y protegerá la rótula.

Para muchos de los ejercicios de esta guía deberá usar una silla. Elija una silla firme que sea lo suficientemente estable para soportar su peso cuando esté sentado o apoyándose en ella durante el ejercicio.

Después de realizar ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante uno días y sentir cansancio leve, al menos al principio. Cuando los haya hecho durante unas semanas probablemente ya no sentirá dolor después de hacer ejercicio.

Fuente: Adaptado de *Ejercicio y actividad física: su guía diaria*, del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica/



LEVANTAMIENTO DE PESAS HACIA DELANTE

Este ejercicio fortalece los brazos y le facilita la tarea de levantar las bolsas del mercado.

1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso durante el ejercicio.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia atrás.
3. Suelte el aire a medida que levanta ambos brazos hacia delante hasta la altura de los hombros, sin doblarlos.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



LEVANTAMIENTO LATERAL DE PESAS

Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a poner objetos en un estante o bajarlos con más facilidad.

1. Puede hacer este ejercicio parado o sentado en una silla estable, sin apoyabrazos.
2. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
3. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia adentro. Tome aire lentamente.
4. Suelte el aire lentamente mientras levanta ambos brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición durante 1 segundo.
6. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
7. Repita entre 8 y 12 veces.
8. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
9. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

FLEXIÓN DE BRAZOS

Después de unas semanas de hacer este ejercicio para los músculos de los brazos, levantar un galón de leche será mucho más fácil.

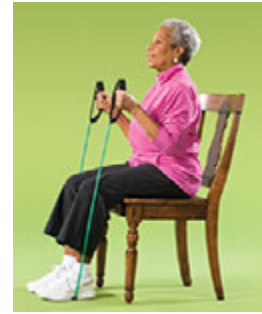
1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Sostenga las pesas con los brazos colgando a los lados del cuerpo y las palmas hacia delante. Tome aire lentamente.
3. Suelte el aire lentamente mientras dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos pegados a los costados.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



FLEXIÓN DE BRAZOS CON BANDA DE RESISTENCIA

En esta variante de la flexión de brazos se usa una banda de resistencia en lugar de pesas.

1. Siéntese en una silla estable que no tenga apoyabrazos, con los pies completamente apoyados en el piso y separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de los dos pies. Sostenga los extremos de la banda con las palmas hacia adentro. Mantenga los codos a los costados. Tome aire lentamente.
3. Suelte lentamente el aire mientras dobla los codos sin doblar las muñecas y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que se vaya fortaleciendo, use una banda de mayor resistencia.



LEVANTAMIENTO DE PIERNAS HACIA ATRÁS

Este ejercicio fortalece las nalgas y la parte inferior de la espalda. Para aumentar la dificultad, retire la silla para mejorar el equilibrio.

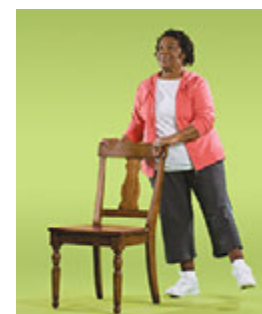
1. Párese detrás de una silla estable y apóyese para mantener el equilibrio.
2. Suelte el aire lentamente y levante una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla ni apuntar con la punta del pie. Trate de no inclinarse hacia adelante. La pierna sobre la que se pare debe estar ligeramente flexionada. Tome aire lentamente.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo, puede ponerse pesas en los tobillos.



LEVANTAMIENTO LATERAL DE PIERNAS

Este ejercicio fortalece las caderas, los muslos y las nalgas. Si quiere que sea un poco más difícil, retire la silla para mejorar el equilibrio.

1. Párese detrás de una silla estable con los pies ligeramente separados, y apóyese para mantener el equilibrio. Tome aire lentamente.
2. Suelte el aire y levante lentamente una pierna hacia el lado. Mantenga la espalda recta y la punta del pie apuntando al frente. La pierna sobre la que se pare debe estar ligeramente flexionada.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo, puede ponerse pesas en los tobillos.



Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento

Mi meta es realizar **actividades aeróbicas** durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana

Qué hice	Grado de esfuerzo	Cuándo lo hice y durante cuánto tiempo							Total de horas o minutos
		Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número de horas o minutos que dediqué a estas actividades esta semana:									___ horas y ___ minutos

Mi meta es realizar **actividades de fortalecimiento** 2 días en total esta semana

Qué hice	Cuándo las realicé							Total de días
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número total de días en que realicé estas actividades esta semana:								___ días

Fuente: Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2008; *Manténgase activo a su manera: guía para adultos.* health.gov/paguidelines/pdf/PAG_Spanish_Booklet.pdf

¿Cuántas calorías quemamos con la actividad física?

La cantidad de calorías varía según muchos factores, como el peso, la edad y las condiciones ambientales. Esta tabla ofrece un cálculo de la cantidad de calorías que queman los hombres y las mujeres haciendo diversas actividades durante 10 minutos seguidos.

Nivel de actividad física	Cantidad aproximada de calorías que se queman en 10 minutos	
	Hombres (de 175 a 250 libras)	Mujeres (de 140 a 200 libras)
Actividad física moderada		
Practicar el baile o las danzas de grupo	50 – 80	40 – 60
Montar en bicicleta en terreno plano o ligeramente montañoso		
Hacer trabajo de jardinería en general (rastrillar hojas, podar arbustos)		
Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, <i>softball</i> , voleibol)		
Jugar al tenis por parejas (dobles)		
Impulsar una silla de ruedas manual		
Caminar a paso rápido		
Hacer aeróbicos acuáticos		
Actividad física intensa		
Practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos	120 – 150	100 – 120
Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora		
Hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón)		
Practicar el montañismo		
Saltar a la cuerda		
Practicar artes marciales (como el karate)		
Practicar la marcha atlética, trotar o correr		
Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, <i>hockey</i> , fútbol, tenis individual)		
Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces		

Fuente: adaptado de Veterans Affairs MOVE! Weight Management Program, *Calories Burned During Physical Activities* (Calorías que se queman durante la actividad física).
www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf

PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Manténgase activo a su manera con el paso de los años

APRENDA SOBRE QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBE HACER Y QUÉ CANTIDAD NECESITA.



¿POR QUÉ ME CONVIENE MANTENERME ACTIVO?

- Realizar actividades físicas con regularidad es esencial para gozar de buena salud a medida que envejece. Si usted se mantiene activo, puede seguir siendo fuerte e independiente con el paso de los años.
- También le resultará más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Además de todos los beneficios que la actividad física le reporta al adulto, en las personas mayores puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO?

- Todas las personas de edad avanzada deben evitar la falta de actividad física. Cualquier cantidad de actividad física le reportará beneficios de salud.
- Las personas mayores se benefician de la misma cantidad de actividad física que los adultos en general. Consulte la lista de actividades de esta página para ver de qué formas puede mantenerse activo.
 - Dedique por lo menos 150 minutos (2 horas y media) por semana a actividades físicas de intensidad moderada. Mantenerse activo por lo menos 3 días por semana es una meta adecuada.
 - Por lo menos 2 días por semana, realice actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas, usar bandas de resistencia, hacer ejercicios en los que el peso corporal represente la carga (flexiones de brazos y abdominales), subir y bajar escaleras, cargar objetos pesados y realizar tareas difíciles de jardinería.

- Incluya actividades que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de sufrir caídas. Por ejemplo, puede caminar de espaldas o de lado, caminar en los talones o en las puntas de los pies, y pararse de una silla.

¿CÓMO DEBO HACERLO?

- Convierta la actividad física en un componente normal de su día. escoja actividades que le gusten y que pueda realizar con regularidad. Integrar la actividad física en sus costumbres diarias puede ser fácil. Por ejemplo, puede salir a caminar a paso rápido durante 10 minutos o inscribirse en una clase de ejercicio en el gimnasio. Para mantener el interés, ensaye algo diferente cada tercer día. Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
- Busque actividades adecuadas a su grado de forma física. Si no se ha mantenido activo, comience por montar en una bicicleta estática o salir a caminar. Trate de hacer ejercicio por lo menos 10 minutos seguidos y de mantenerse lo más activo que pueda.
- Si tiene una enfermedad crónica, pídale consejo al profesional de la salud que le atiende sobre el tipo adecuado de actividad física que puede realizar, la cantidad de ejercicio que puede hacer, y la manera de avanzar a un ritmo seguro y constante.



ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS MAYORES: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Estas actividades pueden ser de relativamente moderadas o relativamente intensas según el grado de forma física de la persona.

Actividades aeróbicas	Actividades de fortalecimiento muscular
<ul style="list-style-type: none">• Caminar• Bailar• Nadar• Hacer aeróbicos acuáticos• Trotar• Participar en clases de ejercicio aeróbico• Montar en bicicleta (estática o corriente)• Ciertas tareas del jardín o la huerta (como barrer hojas caídas y empujar la cortadora de césped)• Jugar al tenis• Jugar al golf (sin montar en el carrito)	<ul style="list-style-type: none">• Hacer ejercicios con bandas de resistencia, equipo de pesas y pesas de mano• Hacer ejercicios calisténicos, en los que el peso corporal es la carga que opone resistencia al movimiento• Cavar, levantar y cargar objetos dentro de las tareas del jardín o la huerta• Cargar las bolsas del mercado• Hacer ciertos ejercicios de yoga• Hacer ciertos ejercicios de taichí

Usted puede seguir las recomendaciones de actividad física con ejercicios moderados o intensos. La actividad es moderada si usted puede hablar pero no cantar mientras la realiza, y es intensa si solo puede decir unas palabras mientras la está haciendo.

RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES

- El sitio web de Go4Life contiene ejemplos de ejercicios, planillas para fijarse metas y otros recursos para iniciar la actividad física y mantenerla. go4life.nia.nih.gov/mygo4life (en inglés)
- ¿Cuánta actividad física necesitan las personas mayores? www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm (en inglés)
- Beneficios del ejercicio nihseniorhealth.gov/exerciseformolderadults/healthbenefits/01.html (en inglés)

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso aumentar la cantidad de actividad física y llevar la cuenta de lo que hago 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.					

ANEXO

Recursos adicionales



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

Consuma una alimentación saludable ·
Manténgase activo | Anexo — Página 1

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES



Enlace al documento original: <https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>



Presidential Active Lifestyle Award (PALA+)

PALA+ is a program of the President's Council on Fitness, Sports & Nutrition that promotes physical activity and good nutrition because it takes both to lead a healthy lifestyle. Anyone age 6 and older who completes PALA+ can earn a free award in recognition of establishing healthy habits. Start a PALA+ program by using this log or online with U.S. Department of Agriculture's SuperTracker.

PALA+ is an 8-week program but can be completed in as few as 6 weeks.

- **Weeks 1-5:** In the first 5 weeks, log your food and physical activity to begin a routine and reach as many goals as you can.
- **Weeks 6-8:** Beginning in week 6, you must reach your weekly physical activity goal and at least 6 of the 9 weekly healthy eating goals, including at least 1 of the dietary limit goals, to complete the program. If you need more time to reach your goals, you can try again in weeks 7 or 8.

Physical Activity Goal

Achieve the PALA+ physical activity goal by reaching the weekly minute goal. **Youth ages 6-17** need to be active for at least 300 minutes (5 hours) per week. **Adults 18 and older** need to be active for at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) per week.

Healthy Eating Goals

With PALA+ you have the freedom to choose what healthy eating goals you want to work on, which allows you to tailor the program to meet your specific needs. See below for tips on how to achieve the PALA+ healthy eating goals.

Tips for the PALA+ Healthy Eating Goals



Focus on Whole Fruit: Aim to choose whole fruits over fruit juice for extra fiber. Fruits may be fresh, canned, frozen, or dried and may be whole, cut-up, or pureed.



Make More of Your Grains Whole: Read the ingredients list and choose products that list a whole-grain ingredient first, such as "whole wheat," "brown rice," or "oatmeal."



Vary Your Veggies: Select a variety of colorful vegetables to get the vitamins, minerals, and fiber your body needs to be healthy. This includes fresh, frozen, or canned varieties.



Move to Fat-Free or Low-Fat Dairy: Dairy products, as well as soy milks, offer calcium, vitamin D, and many other nutrients your body needs.



Vary Your Protein Routine: Meat, poultry, seafood, beans and peas, eggs, processed soy products, nuts, and seeds are considered part of the Protein Foods Group. Select leaner cuts of beef and pork and eat turkey and chicken without skin.



Drink Water Instead of Sugary Drinks: Regular soda and other drinks such as fruit drinks and energy drinks can have added sugars. Instead, reach for a tall glass of water.

Dietary Limit Goals



Select Food With Less Sodium: Read the Nutrition Facts label to compare sodium in packaged foods like soup, canned vegetables, and frozen meals; choose the foods with lower amounts.



Limit Added Sugars: Added sugars increase calories without contributing essential nutrients and include syrups and other caloric sweeteners.



Replace Saturated Fats With Unsaturated Fats: Most saturated fats come from animal products. Choose lower fat dairy and lean options for meat and poultry—like lean beef and grilled chicken breast without the skin.

For more information on how physical activity can help promote health and reduce the risk of chronic disease, and on healthy eating patterns and how to ensure your diet is meeting your nutritional needs, please consult the Physical Activity Guidelines for Americans and Dietary Guidelines for Americans available at health.gov.

Enlace al documento original: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES



Participant Name _____ Age _____

Date Started _____ Date Completed _____

Paper Log Instructions:

Circle each healthy eating goal you achieve. Enter your daily physical activity in minutes and add up the total at the end of the week. Circle the total if your goal is met. Once you achieve your goals in week 6, 7, or 8, you're eligible to receive the PALA+ award certificate at www.fitness.gov!

Healthy Eating Goals (key)

- Focus on Whole Fruits
- Make More of Your Grains Whole
- Select Foods with Less Sodium
- Drink Water Instead of Sugary Drinks
- Move to Fat-Free or Low-Fat Dairy
- Vary Your Veggies
- Vary Your Protein Routine
- Limit Added Sugars
- Replace Saturated Fats with Unsaturated Fats

PARTICIPATION LOG									
WEEK	HEALTHY EATING GOALS	PHYSICAL ACTIVITY GOAL							
		Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Total
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Online Instructions:

The PALA+ program can also be completed online using USDA's SuperTracker! Create an account at www.supertracker.usda.gov. You can earn your PALA+ award by logging your food and physical activity to reach your goals.



Enlace al documento original: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

LIMPIAR

- Lavarse las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular alimentos crudos es la mejor manera de reducir la diseminación de microbios y prevenir las intoxicaciones por alimentos.
- Lave bien los utensilios, las tablas de cortar y las encimeras de la cocina con agua caliente y jabón. Enjuáguelos y desinfectelos con una solución de 1 cucharada de blanqueador en un galón de agua. Déjelos secar al aire.
- Lave bien las frutas y verduras con agua de la llave antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas. No las lave con jabón, detergentes ni limpiadores comerciales.

Una de cada seis personas en los Estados Unidos sufrirá intoxicación por alimentos este año. Tres mil personas morirán en el país por esta causa. Proteja la seguridad de los alimentos que come su familia.

La leche cruda y los productos preparados con ella (como ciertos quesos, helado y yogur) pueden representar un gran peligro para la salud. Estos productos pueden contener bacterias nocivas y otros microbios que podrían enfermarle de gravedad o causarle la muerte. En la tienda de alimentos, busque leche y productos lácteos que lleven la palabra

SEPARAR

- Mantenga las carnes, las aves, los huevos, los pescados y los mariscos crudos (así como sus jugos) lejos de los alimentos listos para comer.
- Separe las carnes, las aves, los pescados y los mariscos crudos de las frutas y verduras en el carrito de compras. Ponga estos alimentos en bolsas de plástico para que sus jugos, que podrían contener bacterias peligrosas, no goteen sobre otros productos.
- Cuando llegue a casa, refrigere las carnes, las aves, los pescados y los mariscos crudos en recipientes, platos o bolsas selladas de plástico para que los jugos no goteen sobre otros alimentos.
- Use una tabla de cortar diferente para carnes, aves, pescados y mariscos crudos.
- Las salsas con que marine estos alimentos no se deben usar en comidas cocinadas, a menos que se hiervan primero.
- No ponga nunca los alimentos cocinados en el mismo plato en que tenía los alimentos crudos, a menos que lo haya lavado antes con agua jabonosa caliente.

"pasteurizado" en la etiqueta (eso significa que la leche se calentó por un tiempo corto para destruir microbios que causan enfermedades). Si la etiqueta no dice que son pasteurizados, es posible que contengan leche cruda. La leche y los productos lácteos pasteurizados son más inocuos que la leche cruda y los derivados de esta.

COCINAR


- El color y la textura de ciertos alimentos no son indicadores confiables de su seguridad. La única forma de saber si las carnes, las aves, los mariscos y los productos que contienen huevo se pueden consumir sin peligro es medir su temperatura con un termómetro. Estos alimentos deben cocinarse a una temperatura interna mínima para destruir las bacterias nocivas.
- El termómetro debe introducirse en la parte más gruesa del alimento, lejos de huesos, grasa y cartilagos.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS PARA GARANTIZAR UNA COCCIÓN ADECUADA	
<i>Medidas con un termómetro para alimentos</i>	
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (en asados, filetes y chuletas)	145 °F (62.8 °C), con 3 minutos de reposo después de retirarlas del calor
Carnes molidas	160°F (71.1 °C)
Aves (enteras, molidas o en presas)	165 °F (73.9 °C)
Huevos y comidas a base de huevo	160 °F (71.1 °C). Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Los huevos revueltos no deben quedar semilíquidos.
Sobras de comida	165 °F (73.9 °C)
Pescados cartilaginosos	145 °F (62.8 °C)
NORMAS PARA GARANTIZAR UNA COCCIÓN ADECUADA	
Camarones, langostinos, langosta y cangrejos	La carne debe ser nacarada y opaca.
Almejas, ostras y mejillones	Las conchas deben abrirse durante la cocción.
Vieiras	Deben ser de color blanco lechoso, opacas y firmes.

ENFRIAR

- La temperatura del refrigerador debe estar a 40 °F o menos, y la del congelador, a 0 °F o menos.
- Los alimentos perecederos se deben descongelar en el refrigerador, en el microondas o en agua fría. No los descongele nunca sobre la encimera de la cocina ni sumergiéndolos en agua caliente. No deje alimentos a temperatura ambiente durante más de dos horas (o una hora, si la temperatura está a más de 90 °F).
- Las carnes y las aves que se descongelen en el refrigerador pueden congelarse de nuevo antes o después de cocinarlas. Si se descongelan en el microondas o en agua fría, cocínelas antes de volverlas a congelar.
- Reparta el contenido de ollas grandes de comida (como sopa o guisado), en recipientes poco profundos. Corte las carnes y aves cocinadas en tajadas o porciones más pequeñas. Guárdelas en recipientes poco profundos, tápelas y refrigérelas.
- Solo compre huevos que estén en un refrigerador o en la sección refrigerada de la tienda. Consérvelos en el refrigerador, en el envase original, y consúmalos en un plazo de entre 3 y 5 semanas.
- Cuando compre frutas y verduras que ya vengan cortadas, escoja solo aquellas que estén refrigeradas o rodeadas de hielo, y consérvelas refrigeradas en casa para mantener su calidad y seguridad.

PROTEJA A SU FAMILIA DE LA INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS



Visite <https://espanol.foodsafety.gov> para saber cómo hacerlo.

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES

RECURSOS ADICIONALES

Existen muchos más recursos y materiales que contribuyen a fomentar la alimentación sana y la actividad física en la comunidad. A continuación se encuentran recursos muy útiles para poner en práctica las recomendaciones sobre alimentación y actividad física, como recetas, menús, etiquetado de los alimentos y normas sobre la seguridad de los alimentos.

MATERIALES ÚTILES

Recomendaciones sobre alimentación

Recursos para el profesional de la salud, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) En ellos encontrará consejos, mensajes y materiales que le ayudarán a difundir la información de las recomendaciones sobre alimentación con sus pacientes, clientes y colegas.

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- [Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF, 423 KB\]](#) contiene consejos para lograr que los alimentos y bebidas nutritivos formen parte de su vida diaria.
 - En inglés: [How to Build a Healthy Eating Pattern \[PDF, 520 KB\]](#)
- [Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF, 763 KB\]](#) contiene un examen detallado de un concepto central de las recomendaciones sobre alimentación.
 - En inglés: [Shift to Healthier Food & Beverage Choices \[PDF, 332 KB\]](#)
- [Consuma menos azúcares agregados \[PDF, 903 KB\]](#) contiene una guía práctica sobre cómo reducir el consumo de azúcares agregados.
 - En inglés: [Cut Down on Added Sugars \[PDF, 353 KB\]](#)
- [Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#) contiene una guía práctica sobre cómo reducir el consumo de sodio.
 - En inglés: [Cut Down on Sodium \[PDF – 821 KB\]](#)
- [Consuma menos grasas saturadas \[PDF, 357 KB\]](#) contiene una guía práctica sobre cómo reducir el consumo de grasas saturadas.
 - En inglés: [Cut Down on Saturated Fats \[PDF – 772 KB\]](#)

Serie de consejos de MiPlato, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ofrece los sencillos consejos de MiPlato para consumidores y profesionales en un formato cómodo que se puede imprimir. Son ideales para pegar en la pared o en la puerta del refrigerador.

En cada uno de los seis talleres se incluye una de las hojas de consejos de MiPlato. La serie contiene muchas otras hojas y periódicamente se agregan más:

- <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish-10tips>
- <https://www.choosemyplate.gov/informaci%C3%B3n-general>

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES

OTROS RECURSOS

Los siguientes recursos del gobierno federal proporcionan información confiable y fundamentada en las ciencias sobre la nutrición y la actividad física, así como un conjunto de instrumentos en constante evolución que les facilitan a los estadounidenses la toma de decisiones saludables.

Recomendaciones federales

- Recomendaciones sobre la alimentación para los estadounidenses: www.dietaryguidelines.gov (en inglés)
- Recomendaciones sobre la actividad física para los estadounidenses: <http://www.health.gov/paguidelines> (en inglés)

Nutrición

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

- Health.gov: <http://health.gov> (en inglés)
- Healthfinder.gov: <https://healthfinder.gov/espanol/>
- Gente sana (*Healthy People*): <http://www.healthypeople.gov> (en inglés)
- Oficina del Director General de Sanidad de los Estados Unidos (*Office of the Surgeon General*):
 - Vida activa: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html> (en inglés)
 - Alimentación saludable: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html> (en inglés)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*):
 - <http://www.cdc.gov/nutrition/index.html> (en inglés)
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm> (en inglés)
 - <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/nutrition/index.html> (en inglés)
- Administración de Medicamentos y Alimentos (*Food and Drug Administration*):
 - <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm503392.htm>
- Institutos Nacionales de Salud: Programa *¡Podemos!* (Sugerencias para mejorar la actividad y nutrición de los niños):
 - <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/espanol/index.htm>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx (en inglés)

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

- MiPlato: <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>
- Nutrition.gov: <https://www.nutrition.gov/es/inicio>
- Centro para la Promoción de la Nutrición y las Políticas Afines (*Center for Nutrition Policy and Promotion*): <http://www.cnpp.usda.gov> (en inglés)
- Servicio de Alimentos y Nutrición (*Food and Nutrition Service*): <http://www.fns.usda.gov> (en inglés)
- Iniciativa Team Nutrition: <http://www.fns.usda.gov/tn> (en inglés)
- Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición (*Food and Nutrition Information Center*): <http://fnic.nal.usda.gov> (en inglés)
- Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (*National Institute of Food and Agriculture*): <http://www.nifa.usda.gov> (en inglés)

Recetas y menús

- <https://www.choosemyplate.gov/recetas>
- <https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes> (recetas para niños, en inglés y en español)
- https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf
- <https://whatscooking.fns.usda.gov/es>

Seguridad de los alimentos

- Portal para el consumidor sobre la seguridad de los alimentos: <https://espanol.foodsafety.gov/>
- Revise los pasos: <https://espanol.foodsafety.gov/mantener/b%C3%A1sicos/2exh/>
- Materiales informativos del Departamento de Agricultura (USDA): <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/seguridad-alimentaria-y-preparacion-para-emergencias>
- Protección de la seguridad de los alimentos: <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/programas-de-difusion/be-food-safe-en-espanol>
- Consuma alimentos seguros (CDC): <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/alimentosseguros/>

La etiqueta de información nutricional y los programas de la FDA

- <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm503392.htm>
- <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/EnEspanol/default.htm>

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES

El tamaño de las porciones

- Prueba del NHLBI sobre la distorsión en el tamaño de las porciones: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm> (en inglés)
- ¿Cuántas frutas y verduras necesita? <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/> (en inglés)
- ¿Cuánto debo comer? <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>

Índice de masa corporal (IMC)

- <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
- https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm

Actividad física

- *Recomendaciones sobre la actividad física para los estadounidenses:* www.health.gov/paguidelines (en inglés)
- Consejo Presidencial sobre el Estado Físico, los Deportes y la Nutrición (*President's Council on Fitness, Sports & Nutrition*): <http://www.fitness.gov> (en inglés)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*)
 - <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>
 - <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/children/index.html>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksites-pa/index.htm> (en inglés)
- Plan Nacional de Actividad Física (*National Physical Activity Plan*): <http://www.physicalactivityplan.org> (en inglés)

Recursos para personas mayores

- Cómo comer una alimentación saludable a medida que envejecemos: <https://www.choosemyplate.gov/older-adults> (en inglés)
- Cómo escoger alimentos saludables con el paso de los años: <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older> (en inglés)
- Consuma una alimentación saludable (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, NIA): <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating> (en inglés)
- Go4Life, del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (*National Institute on Aging*): <https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life> (en inglés)
- ¿Cuánta actividad física necesitan las personas mayores? <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older-adults/index.htm> (en inglés)
- Los beneficios que reporta el ejercicio: <https://nihseniorhealth.gov/exerciseformolderadults/healthbenefits/01.html> (en inglés)

ANEXO • RECURSOS ADICIONALES

RESPUESTAS A PREGUNTAS SOBRE LAS RECOMENDACIONES

La siguiente información se extrajo de preguntas frecuentes que se han recibido acerca de cada grupo de recomendaciones. La serie completa de preguntas y respuestas se encuentra en www.DietaryGuidelines.gov (en inglés) y en <https://health.gov/paguidelines> (en inglés).

Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses

¿En qué consisten las recomendaciones?

Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos que le permiten al usuario escoger alimentos y bebidas que promuevan la buena salud y un peso saludable, y que contribuyan a la prevención de enfermedades. Estos consejos se basan en una revisión exhaustiva de las pruebas científicas mediante un proceso sistemático y claro. Las recomendaciones sobre alimentación se formulan por mandato del Congreso de conformidad con la ley sobre la supervisión de la nutrición nacional y las investigaciones afines de 1990 [*1990 National Nutrition Monitoring and Related Research Act (Public Law 101-445, Section 301 [7 U.S.C. 5341], Title III)*]. Las publican cada 5 años las secretarías del Departamento de Agricultura (USDA) y del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos.

¿Por qué son importantes las recomendaciones?

Las recomendaciones sobre alimentación constituyen la base científica para que el gobierno hable de la nutrición y la salud de manera uniforme y coherente. Sirven de fundamento para políticas en nutrición y para programas educativos, de extensión a la comunidad y de auxilio en la compra de alimentos en beneficio de los consumidores, la industria, los especialistas en educación en temas de nutrición y los profesionales de la salud. Todos los materiales informativos sobre nutrición del gobierno federal deben ser coherentes con las recomendaciones sobre alimentación. Por esta razón, las recomendaciones se emplean en la creación de materiales, mensajes, recursos y programas destinados a comunicar la importancia de consumir una alimentación saludable. Si desea más información, visite www.DietaryGuidelines.gov (en inglés).

Recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses

¿Por qué las personas deben realizar más actividad física?

El Departamento de Salud y Servicios Humanos publicó las recomendaciones sobre actividad física por primera vez porque mantenerse activo es una de las cosas más importantes que los estadounidenses de cualquier edad pueden hacer para mejorar la salud. Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses ofrecen orientación fundamentada en las ciencias para que las personas de 6 años en adelante mejoren su salud mediante una actividad física adecuada. Estas recomendaciones son necesarias debido a la importancia de la actividad física en la salud de los estadounidenses, cuya falta de actividad en la actualidad los expone a un riesgo innecesario. Por desgracia, los datos más recientes indican que la falta de actividad física entre los adultos y jóvenes de los Estados Unidos sigue siendo relativamente alta y que se ha logrado poco en cuanto al objetivo de aumentar el grado de actividad física en la población en general.

¿Cuáles son las recomendaciones de actividad física para los adultos?

Los adultos deben dedicar un mínimo de 2 horas y media semanales a actividades aeróbicas moderadas como caminar a paso rápido, practicar bailes de salón o realizar tareas generales de cuidado de la huerta o el jardín. Como alternativa, pueden optar por dedicar 1 hora y cuarto (75 minutos) semanales a actividades aeróbicas intensas, como trotar, practicar danzas aeróbicas y saltar a la cuerda. También pueden combinar las actividades aeróbicas moderadas con actividades aeróbicas intensas. En términos generales, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.

Las actividades aeróbicas deben realizarse en períodos de por lo menos 10 minutos, preferiblemente distribuidos a lo largo de la semana. Para recibir beneficios adicionales y más amplios de salud, los adultos deberían aumentar la actividad física aeróbica a 5 horas (300 minutos) semanales de actividades moderadas, a 2 horas y media semanales de actividades intensas o a una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas. Los aumentos de la actividad física por encima de estas cifras se traducen en más provecho para la salud. Los adultos deben realizar actividades de fortalecimiento muscular en dos o más días por semana para lograr sus beneficios únicos.

¿Cuáles son las recomendaciones sobre actividad física para los niños y los adolescentes?

Los niños y los adolescentes, de los 6 a los 17 años, deben realizar una hora o más de actividad física todos los días. Esta actividad debe ser más que todo aeróbica, pero también debe incluir actividades de fortalecimiento de los músculos y los huesos. Los niños y los adolescentes deben incluir actividades intensas dentro de esta hora en tres días por semana como mínimo. Además, deben realizar actividades que fortalezcan los músculos por lo menos tres días por semana y actividades que fortalezcan los huesos por lo menos tres días por semana. Es importante animar a los niños y adolescentes a participar en actividades físicas variadas, entretenidas y adecuadas para su edad. En las recomendaciones se enumeran ejemplos de cada tipo de actividad para los niños y los adolescentes.



Office of Disease Prevention
and Health Promotion