

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.

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.

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.



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 flyers. The top flyer, 'Una alimentación saludable a su manera', discusses the importance of a healthy diet. The middle flyer, 'Cómo crear un patrón de alimentación saludable', includes the Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 logo and offers tips on creating a healthy eating pattern. The bottom flyer, 'Elija alimentos y bebidas más saludables', also features the Dietary Guidelines logo and provides specific advice on choosing healthy options, such as selecting whole grains and limiting added sugars and sodium.

- 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. Quiteles 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 traten de encontrar una silla. Si es necesario, se puede fijar la regla de que el jugador que se levante debe buscar una nueva silla por lo menos a dos sillas de distancia (para obligarlo a levantarse y caminar por el salón).



TEMAS DE DEBATE

Folleto: *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

Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
2 cups	2 1/2 cups	6 ounces	5 1/2 ounces	3 cups
Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned or dried.	Vary your veggies. Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Make half your grains whole grains. Find alternative foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Vary your protein routine. Boost up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	Move to low-fat or fat-free milk or yogurt. Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy 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 28 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

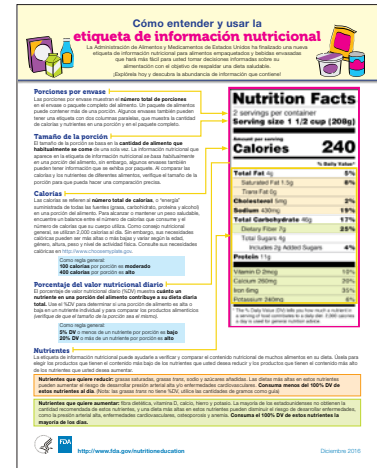
PLAN DE CLASES DEL TALLER

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

Folleto: 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.

10 consejos para una alimentación 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 los platos, 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 las recomendaciones de la USDA y siga consergiendo para satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes.

- Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas.
- Incluya granos enteros.
- No se olvide de los lácteos.
- Agregue proteína magra.
- Evite la grasa extra.
- Sea creativo en la cocina.
- Tomar el control de su comida.
- Pruebe nuevos alimentos.
- Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable.
- Todo lo que come y bebe es importante.

TALLER 5 Evaluación FECHA DE HOY _____

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

1. ¿Usted recibió información útil?	Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles.	Comentarios:	1	2	3	4	5
3. ¿Usted usará 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 tomar acciones más activas con base en la información que recibí hoy.	Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica.	Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.	Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.	Comentarios:					

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.

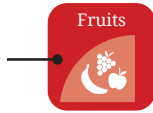
¿Quiere aprender más acerca de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que le dé resultado? Visite DietaryGuidelines.gov (en inglés) si desea más información sobre las *Pautas Alimentarias* y busque recetas de comidas saludables en www.whatscooking.fns.usda.gov/es.

¿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

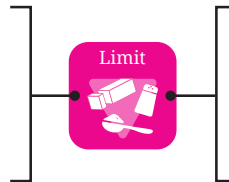


Aceites, como el aceite de oliva y de colza (canola), o alimentos que contengan aceites, como los frutos secos y el aguacate
5 cucharaditas

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

Azúcares agregados: limitarlos a menos del 10 % de las calorías diarias



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

Frutas **Granos** 2 onzas de totopos

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

Vegetables **Protein** 2 onzas de pavo molido y cocido

½ onza de queso cheddar semidescremado

Dairy **Oils** 2 cucharaditas de aceite de maíz para cocinar el pavo



¼ de taza de piña

Frutas **Granos** 1 taza de arroz integral cocido (2 onzas de arroz seco)

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

Vegetables **Protein** 4 onzas de tofu firme

1 taza de una bebida enriquecida de soya (productos)

Dairy **Oils** 1 cucharada de aceite de colza (canola) para el salteado



1 durazno o melocotón mediano

Frutas **Granos** 2 tajadas de pan de trigo integral

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

Vegetables **Protein** 2 onzas de atún enlatado

1 taza de leche descremada

Dairy **Oils** 1 cucharada de mayonesa



**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

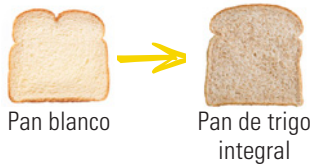
Usted tiene la oportunidad de tomar una decisión más saludable cada vez que:

- 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

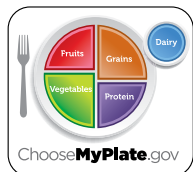
¿Qué *cambio* hará usted hoy?

¿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  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
 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	
 MyWins Track your MyPlate, MyWins	_____ _____ _____		

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

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*

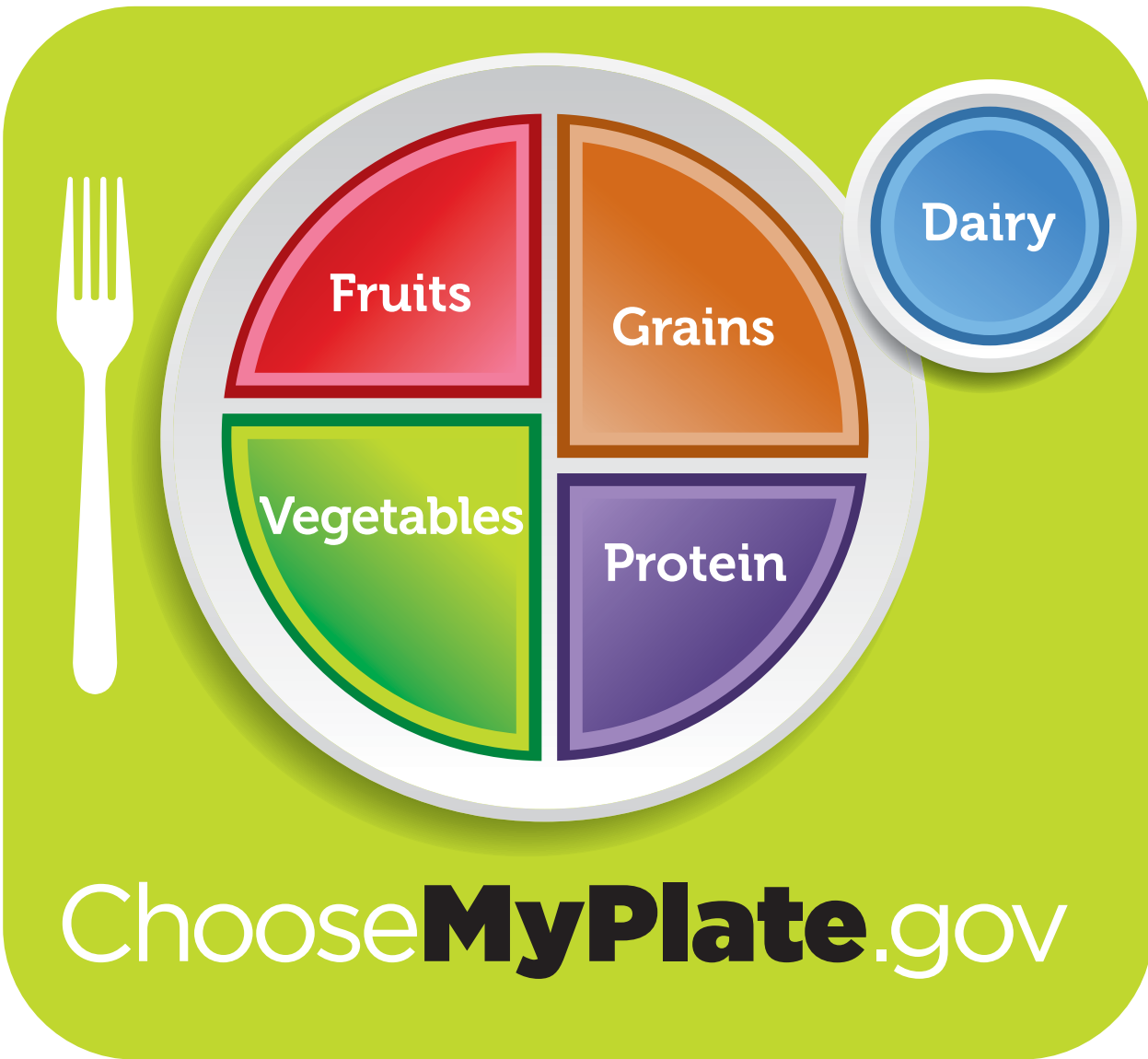
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* 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.					