

Servicio de Extensión de Utah State University

Mejore su salud es un currículo para participantes adultos
en el programa educativo de nutrición

MEJORE SU SALUD



CREATE BETTER HEALTH^{SNAP-ED}

CreateBetterHealth.usu.edu

CREATE ^{SNAP-ED}
BETTER HEALTH^{ED}
en español



MEJORE SU SALUD

Equipo editorial

Celina G. Wille, Ph.D., directora del programa Create Better Health Utah en español

Laura Licon, M.S., instructora de Create Better Health Utah

Laura Paola Johnson, B.S., coordinadora de capacitación en español

Anny Galvin, instructora de Create Better Health Utah

Olivia Yeip, B.A, diseñadora gráfica del Servicio de Extensión de Utah State University

Create Better Health/Mejore su salud es una versión cultural adaptada de Create Better Health evaluada por expertos y escrita en español, Create Better Health es un currículo del programa Create Better Health Utah SNAP-Ed originalmente adaptado de Creates: Essentials in Creating Family Meals por Debra Christofferson, M.D.A., R.D., C.D. Los miembros del equipo de publicación de la versión en inglés son: Casey Coombs, M.S., R.D., C.D., subdirectora de Create Better Health Utah; Jaqueline Neid-Avila, M.D.A., R.D., C.D.; y editores / colaboradores Heidi LeBlanc, M.S., directora de Create Better Health Utah; Kristi Strongo, coordinadora de capacitación; Marcia Gertge, coordinadora de capacitación; Amberly Lambertson, embajadora de Create Better Health Utah; Jocelin Gibson, M.S., coordinadora de marketing y redes sociales; Gayla M. Johnson, coordinadora de nómina, viajes y recursos humanos; y Caleb Harrison, asistente estatal.

Publication Team

Celina G. Wille, Ph.D., Create Better Health Latino program director and lead author

Laura Licon, M.S., Create Better Health Utah ambassador

Laura Paola Johnson, B.S., Create Better Health Utah Spanish training coordinator

Anny Galvin, Create Better Health Utah ambassador

Olivia Yeip, B.A, Utah State University Extension graphic designer

Create Better Health/Mejore su salud is a peer-reviewed, language- and culture-adapted version of Create Better Health, a Create Better Health Utah SNAP-Ed curriculum originally adapted from Creates: Essentials in Creating Family Meals by Debra Christofferson, M.D.A., R.D., C.D. The English version publication team members are: Casey Coombs, M.S., R.D., C.D., Create Better Health Utah assistant director; Jaqueline Neid-Avila, M.D.A., R.D., C.D.; and editors/contributors Heidi LeBlanc, M.S., Create Better Health Utah director; Kristi Strongo, training coordinator; Marcia Gertge, training coordinator; Amberly Lambertson, Create Better Health Utah ambassador; Jocelin Gibson, M.S., social media and marketing coordinator; Gayla M. Johnson, payroll, travel, and human resources coordinator; and Caleb Harrison, state staff assistant.

Índice

- 2** Introducción/ Introduction
- 3** Descripción/ Description

LECCIONES

- 5** **Lección 1**
Introducción a MiPlato y a la actividad física
- 11** **Lección 2**
Planificación de comidas, lista de compras y metas para la actividad física
- 17** **Lección 3**
Etiquetas de información nutricional y obstáculos para la actividad física
- 25** **Lección 4**
Frutas, vegetales y actividad aeróbica
- 31** **Lección 5**
Proteína, manejo seguro de los alimentos y entrenamiento de resistencia
- 39** **Lección 6**
Cereales, balance y flexibilidad
- 45** **Lección 7**
Productos lácteos y prevención de lesiones
- 51** **Lección 8**
Patrones de conducta de alimentación saludable

LESSON HANDOUTS

Nutrition/Budgeting/ Shopping/etc. Handouts

- 54** Buenos alimentos para tener a la mano
- 55** Condimentalo
- 57** Comience de una forma sencilla con MiPlato
- 58** Consejos generales para comprar alimentos
- 60** Afirmaciones engañosas

Physical Activity Handouts

- 62** Muévete a tu manera

Creates Handouts

- 64** Vegetales increíbles
- 66** Una cacerola
- 68** Un omelet (tortilla de huevos)
- 70** Un postre de frutas
- 72** Pizza
- 74** Un pan rápido
- 76** Una ensalada

- 78** Un “wrap” o un sándwich!
- 80** Una comida skillet
- 82** Un batido (smoothie)
- 84** Una sopa
- 86** Un stir-fry

GLOSARIO

- 110** Glosario de términos
- 112** Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025

Introducción

El programa SNAP-Ed Create Better Health Utah se esfuerza por servir a todos sus participantes y reconoce la necesidad de brindar educación nutricional culturalmente sensible a una creciente audiencia latina que habla el español como su primera lengua. Para lograr este objetivo, los líderes del programa convocaron a un equipo de educadoras en nutrición cuyo idioma nativo es también el español y su identificación personal es con la cultura latina. Adicionalmente, este equipo fue seleccionado por su amplia experiencia y profundo conocimiento de los programas SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria) y SNAP-Ed (programa SNAP enfocado a la educación). Durante dos años, este equipo trabajó en el desarrollo de una versión del currículo Create Better Health, que fuese culturalmente adaptada y escrita en español con el fin de enseñar a los participantes adultos de SNAP-Ed cómo alimentarse bien y mantenerse activos dentro de un presupuesto limitado. Conocido por el título Create Better Health/Mejore su salud, este currículo se fundamenta en el trabajo previo de desarrollo y evaluación de un equipo de especialistas del programa SNAP-Ed, dietistas y especialistas en nutrición del Servicio de Extensión de Utah State University. Los principios de nutrición en todas las lecciones del currículo tienen base científica y están apoyados en evidencia.

Esta versión adaptada se apega fielmente a las recomendaciones nutricionales y de actividad física del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Se basa en la teoría cognitiva social, que explica que el comportamiento humano es el resultado de la interacción de factores tanto personales, así como sociales y ambientales y también incorpora principios de la enseñanza culturalmente sensible. Varias investigaciones demuestran que cuando se imparten clases basadas en una comprensión profunda de los factores culturales, sociales y psicológicos que influyen en el comportamiento, estas clases pueden beneficiar significativamente a audiencias diversas de bajos recursos. Por ejemplo, una investigación publicada por la Asociación Dietética Americana reportó que los latinos prefieren participar en programas educativos comunitarios sobre nutrición que enseñen habilidades para comprar y preparar comidas con ingredientes tradicionales y de bajo costo, que incluyan actividades participativas y que fomenten y refuercen prácticas alimentarias saludables de sus países de origen. Create Better Health/Mejore su salud incorpora estos elementos en sus lecciones para mantener el interés de los participantes. Es también importante que quien enseñe, entienda y se responsabilice por usar lenguaje y mensajes consistentes con la experiencia de sus estudiantes. El comprender que las identidades culturales de sus alumnos son el centro del proceso de aprendizaje, les ayudará a aumentar su eficacia para mantenerlos involucrados.

Introduction

The SNAP-Ed Create Better Health Utah program strives to serve all SNAP-Ed participants and recognizes the need to provide culturally sensitive nutrition education to a growing Spanish-speaking Latino audience in the state. To accomplish this goal, program leaders convened a team of native Spanish-speaking nutrition educators with significant field experience, in-depth understanding of SNAP and SNAP-Ed, and first-hand knowledge of Latino culture. For two years, the team worked on developing a language and culture-adapted version of Create Better Health (CBH), a curriculum designed to teach adult SNAP-Ed participants how to eat well and be active on a budget. Known by the title Create Better Health/Mejore su salud, this Spanish curriculum leverages the prior development and evaluation work of a team of SNAP-Ed program specialists, registered dietitians, and Utah State University Extension nutrition faculty. The curriculum maintains science- and evidence-based nutrition principles across all lessons.

This curriculum closely adheres to nutrition and physical activity recommendations from the United States Department of Agriculture (USDA). It is based on social cognitive theory, which explains that human behavior results from personal, behavioral, and environmental factors and is also anchored on principles of culturally responsive teaching. Studies show that providing curricula based on a thorough understanding of cultural, social, and psychological factors that influence participants' health behaviors can significantly benefit low-income diverse audiences. For example, research published by the American Dietetic Association reported that Latino participants want community-based nutrition education interventions that (1) teach skills to purchase and prepare meals with low-cost and traditional ingredients; (2) use hands-on activities; and (3) encourage and reinforce healthy food practices from their native countries. Create Better Health/Mejore su salud incorporates these elements in lessons to engage participants and keep educators mindful and responsible for using language and messaging that resonates with their audience's experience. Most effective engagement occurs when instructors understand that learners' cultural identities are at the center of the learning process.

Descripción

Cada lección del currículo *Mejore su salud* cubre tres temas: un tema de nutrición basado en las pautas dietéticas para estadounidenses más actualizadas, un tema de actividad física basado en las pautas de actividad física para estadounidenses del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) del 2019 y una demostración y degustación de recetas que se consideren culturalmente apropiadas.

Porque sabemos que el cambio de comportamiento generalmente no ocurre después de escuchar un mensaje solo una vez, el currículo contiene una serie de ocho lecciones que deben enseñarse consecutivamente. El contenido de cada nueva lección se basa en los conocimientos adquiridos por los participantes en las lecciones anteriores. Si bien, lo ideal es que cada persona participe en las ocho lecciones, no siempre será posible. Las instructoras o instructores pueden ofrecer una serie de seis o siete lecciones. Si ofrecen una serie más corta, esta debe incluir tres lecciones básicas (1, 2 y 8) y después elegir a su discreción las tres o cuatro lecciones restantes.

Estas lecciones fueron diseñadas para ayudar a las instructoras o instructores a prepararse cuidadosamente para impartir la clase, para aumentar su confianza explicando y expandiendo el contenido de los temas y para ayudarles a fortalecer un uso consistente de términos en español al comunicar mensajes de educación nutricional. Las instructoras o instructores deben elegir recetas culturalmente apropiadas teniendo en cuenta cinco criterios importantes. Al seleccionar recetas **FRESCAS** (es decir recetas **F**áciles, **R**icas, **E**conómicas, **S**aludables y **C**ulturalmente **A**propiada**S**) podrán recordar rápidamente cómo identificar recetas apropiadas para participantes del programa SNAP-Ed.

Además de resaltar los temas, los objetivos y la preparación para la enseñanza, se recomienda que las instructoras o instructores inicien cada lección con un saludo de bienvenida, una presentación personal y una introducción al programa. Esto ayuda a establecer una relación de confianza con los participantes y prepara el ambiente para el aprendizaje. Otras partes importantes de la estructura de las lecciones son las siguientes secciones:

- **PREGUNTE** contiene temas de conversación que se puede entablar usando un formato de preguntas abiertas para mantener a los alumnos involucrados en la lección. También incluye preguntas que animan a los participantes a compartir experiencias sobre sus propios cambios de comportamiento que son resultado de lo que aprendieron en clases anteriores.
- **EXPLIQUE** orienta a las instructoras o instructores cómo presentar y explicar los conceptos en cada lección.
- **INSTRUCCIONES** detalla consejos para el desarrollo de lecciones. Por ejemplo, cómo hacer demostraciones prácticas y otras estrategias de enseñanza. Las instructoras o instructores pueden elegir actividades que consideren sean las más apropiadas para su audiencia y ajustarlas según sea necesario.

En resumen, las lecciones están estructuradas para que sean fáciles de usar y permita a las instructoras o instructores enfocarse en presentar el contenido del currículo de forma más dinámica.

Description

Each lesson in the *Mejore su salud* curriculum has three components: a nutrition topic based on the current Dietary Guidelines for Americans, a physical activity topic based on the 2019 Department of Health and Human Services (HHS) Physical Activity Guidelines for Americans, and a culturally relevant recipe demonstration and sample.

Knowing that behavior change generally does not occur after hearing a message only once, the curriculum contains a series of eight lessons that should be taught consecutively. Each lesson builds upon knowledge participants learned in previous lessons. While ideally, a participant takes part in all eight lessons, that may not always be possible. Instructors may offer a six- or seven-lesson series. If offering a shorter series, three core lessons (1, 2, and 8) must be included. The educator chooses among other lessons for the remaining three or four lessons.

The lessons are patterned to help instructors thoughtfully prepare to teach, increase their confidence in delivering content, and strengthen their consistent use of Spanish terms when communicating nutrition education messages. Instructors should choose culturally appropriate recipes keeping in mind a set of five criteria in their selections. By selecting **FRESH** recipes (an acronym for recipes that are **F**lavorful, **R**elevant to audience preferences, **E**conomical, **S**imple, and **H**ealthy), instructors can quickly remember how to identify SNAP-Ed appropriate recipes.

Besides highlighting themes, objectives, and preparation for teaching, all lessons begin with sample wording for program welcome and introduction. This establishes rapport with participants and sets the stage for learning. Other headings follow:

- **PREGUNTE** (ASK) includes discussion starters sprinkled through the lessons as open-ended questions to engage learners. Question prompts are also included that encourage participants to share their own behavior changes resulting from what they learned in previous classes.
- **EXPLIQUE** (EXPLAIN) helps instructors introduce and explain lesson concepts.
- **INSTRUCCIONES** (INSTRUCTIONS) details tips for lesson development, hands-on demonstrations, and other teaching strategies. Instructors are encouraged to choose what is most appropriate for their audience and adjust as needed.

In summary, the lessons are structured to be user-friendly for instructors so they can focus on bringing the curriculum content to life.



LECCIÓN 1

Introducción a MiPlato y a la actividad física

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Introducción a MiPlato y recomendaciones nutricionales.

Actividad física

Introducción a las Guías de Actividad Física para Estadounidenses del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).

Demostración de una receta

Seleccione una receta culturalmente apropiada que incluya los cinco grupos de alimentos.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Describir el programa Create Better Health Utah (programa educativo SNAP).
2. Identificar los cinco grupos de alimentos representados en MiPlato.
3. Identificar las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos.
4. Identificar por lo menos dos recomendaciones para hacer rendir su dinero al comprar alimentos para cocinar en casa.
5. Demostrar las habilidades necesarias para crear una comida nutritiva que incorpore los cinco grupos de alimentos.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Elija una receta que incorpore todos o la mayoría de los cinco grupos de alimentos.
3. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
4. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Póster de MiPlato
3. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
4. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
5. Publicaciones para distribuir a los participantes
6. Otras formas para los participantes de la clase

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *MiPlato, mis victorias*
- *Buenos alimentos para tener a la mano*

INSTRUCCIONES

1. Si está enseñando sólo una lección en lugar de una serie, ésta es la lección que debe presentar.

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Recomendaciones nutricionales

EXPLIQUE

- Las recomendaciones nutricionales actuales, también conocidas como las *Pautas dietéticas para estadounidenses*, son establecidas por expertos en nutrición y salud en los Estados Unidos. Estas recomendaciones están dirigidas a todos los adultos sanos y niños mayores de 2 años y se actualizan cada 5 años.
- Las recomendaciones pueden ayudar a retrasar o evitar los problemas de salud más comunes que enfrentamos hoy en día, como son la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

- Todas estas recomendaciones están basadas en evidencia. Esto significa que existe evidencia científica sólida que respalda cada una de las recomendaciones o pautas para el consumo de los grupos de alimentos y la frecuencia con la que debemos estar físicamente activos.

Diagrama de MiPlato

INSTRUCCIONES

Muestre a los participantes el póster de MiPlato.

PREGUNTE

¿Quién ha visto esta ilustración antes? ¿Qué sabe al respecto?

EXPLIQUE

- MiPlato es una imagen gráfica o ilustración que fue diseñada para representar una manera fácil de seguir las recomendaciones nutricionales.
- Los grupos de alimentos que componen MiPlato se coordinan para proporcionar los nutrientes que su cuerpo necesita.
- MiPlato contiene cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos/cereales, proteínas y productos lácteos.
- Cada uno de los cinco grupos de alimentos tiene recomendaciones que indican cómo seleccionar opciones saludables dentro del grupo.

INSTRUCCIONES

1. Al explicar cada uno de los grupos de alimentos vaya preguntando a los participantes cuáles son sus alimentos preferidos de cada grupo.

EXPLIQUE

- Las siguientes son las recomendaciones para cada uno de los grupos de alimentos:

Frutas

- ✓ Consuma principalmente frutas frescas.
- ✓ Elija frutas frescas en lugar de jugo de frutas.
- ✓ Las frutas enlatadas, congeladas o secas son también excelentes opciones.

Vegetales

- ✓ Coma toda clase de vegetales y de colores variados para obtener los diferentes nutrientes que necesita para estar saludable.

Granos o Cereales

- ✓ Los granos o cereales integrales incluyen alimentos como el arroz integral, maíz, trigo, la quínoa, la cebada, el pan 100% integral, etc.
- ✓ Los granos o cereales integrales tienen más nutrientes y fibra que los refinados.
- ✓ La mitad de lo que consuma en este grupo de alimentos deben ser productos integrales.

Proteínas

- ✓ El grupo de proteínas incluye alimentos de origen animal como son: huevos, carne de res, pollo, pescado y mariscos. También incluye proteínas de origen vegetal como frijoles, lentejas, productos de soya, nueces y semillas secas.
- ✓ Consuma proteína baja en grasa.

Productos lácteos

- ✓ El grupo de productos lácteos incluye leche y alimentos derivados de la leche que tienen un alto contenido de calcio. Estos alimentos son: leche, yogur y queso.
 - ✓ Consuma leche o yogur bajos en grasa o sin grasa.
 - ✓ Para las personas que no pueden, o eligen no consumir productos lácteos, hay una variedad de fuentes de calcio no lácteas. Por ejemplo, las leches hechas de soya, coco, almendras y arroz. Otros alimentos que también proporcionan calcio son algunas variedades de frijoles, vegetales de hojas verdes y productos de soya.
- Comer cada día opciones saludables de cada uno de los grupos de alimentos, nos puede ayudar a reducir riesgos de padecer problemas de salud comunes como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

INSTRUCCIONES

1. Antes de la clase, prepare un menú de muestra que represente MiPlato por un día para compartir con los participantes. Hágalo fácil, rico, económico y saludable para que las personas estén interesadas en aprender más.

Actividad física: introducción a las guías de actividad física

EXPLIQUE

- Además de comer una variedad de alimentos nutritivos, es de igual importancia estar físicamente activo para llevar una vida saludable.

PREGUNTE

¿Qué es la actividad física? ¿Cuáles son algunos de los beneficios de estar físicamente activo?

EXPLIQUE

- De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos, la actividad física incluye cualquier acción que implique el movimiento del cuerpo y el uso de energía.

Estar en buena forma física tiene muchos beneficios:

- ✓ Aumenta su energía
- ✓ Ayuda a dormir mejor
- ✓ Controla la presión arterial
- ✓ Controla los niveles de colesterol
- ✓ Fortalece los huesos
- ✓ Mejora el sistema inmunológico (capacidad para prevenir enfermedades)
- ✓ Disminuye el estrés y la tensión
- ✓ Disminuye la ansiedad y la depresión

INSTRUCCIONES

1. Invite a los participantes a que compartan ideas sobre todos los beneficios de la actividad física que conozcan y escríbalas en una pizarra o en una hoja grande de papel.

PREGUNTE

¿Qué tipo de actividades le gusta hacer para estar físicamente activo?, ¿A qué nivel de intensidad las practica?

INSTRUCCIONES

1. Mientras los participantes comparten sus actividades preferidas, explique cuáles actividades son moderadas y cuáles son vigorosas, haciendo énfasis que todas las actividades son de beneficio a la salud.

EXPLIQUE

- Mantener su cuerpo en movimiento de muchas maneras, es bueno para su salud.
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) desarrolló en el año 2019, nuevas recomendaciones para la actividad física que incluyen movernos más y permanecer menos tiempo sentados durante el día. También reconoce que cualquier actividad física es mejor que nada.
- Para obtener mayores beneficios al estar físicamente activo, los adultos deben practicar algunas actividades moderadas o vigorosas durante la semana. El tiempo de actividad física se debe distribuir durante la semana para que sea más efectivo; en lugar de hacer mucho ejercicio solo un día a la semana, pueden por ejemplo hacer ejercicio 30 minutos al día, 5 días por semana.
- La actividad física moderada y la actividad física vigorosa incluyen movimientos donde el corazón late más rápido y su respiración se vuelve más agitada que lo normal en su actividad diaria.
- Se recomienda que los adultos realicen actividad física moderada aproximadamente 2 horas y 30 minutos (150 minutos) y hasta 5 horas por semana.
- Más de 5 horas de actividad moderada sigue siendo saludable y puede ofrecer mayores beneficios.

Ejemplos de actividad física moderada incluye:

- ✓ Caminar rápido
- ✓ Bailar
- ✓ Trabajar en el jardín o huerto
- ✓ Hacer aeróbicos en el agua
- ✓ Andar en bicicleta en terreno plano

Si prefiere actividad vigorosa, el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) recomienda hacer 1 hora y 15 minutos (75 minutos) a 2 horas y 30 minutos (150 minutos) a la semana.

- ✓ Ejemplos de actividad vigorosa incluye:
- ✓ Trotar y correr
- ✓ Nadar
- ✓ Practicar ciclismo de montaña
- ✓ Jugar baloncesto

Otros tipos de actividades físicas igualmente importantes incluyen:

- ✓ Entrenamiento de resistencia o de fuerza. Se recomienda hacer entrenamiento de resistencia 2 o más días por semana. Recibirá más información en la lección 5.

- ✓ Entrenamiento de equilibrio y flexibilidad. Recibirá más información en la lección número 6.

EXPLIQUE

- Ahora que está familiarizado con las recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos sobre nutrición y actividad física para un estilo de vida saludable, hablemos sobre cómo implementarlas.
- Las clases en este curso tienen como objetivo enseñar a los participantes las habilidades necesarias para crear una variedad de platillos con los alimentos que tienen a la mano.

PREGUNTE

¿Qué cosas le gusta tener a la mano para preparar comidas rápidas y fáciles?

EXPLIQUE

- Muchos de los platillos que aprenderá a preparar en las clases, se pueden preparar con los ingredientes básicos incluidos en la publicación titulada: *Buenos alimentos para tener a la mano*.
- Los ingredientes son nutritivos, económicos y están disponibles en muchas tiendas grandes y pequeñas.
- Tener una despensa bien abastecida llevará algún tiempo y no tiene que incluir todos estos ingredientes. La idea es tener una variedad de ingredientes saludables que se puedan usar para hacer comidas deliciosas sin gastar mucho dinero o tiempo en la cocina.
- Una despensa bien surtida le ayudará a evitar comprar comida preparada o salir a comer a un restaurante, lo que puede ser muy costoso.

INSTRUCCIONES

1. Si está enseñando una serie al mismo grupo, pregúnteles si hay ciertos ingredientes que deseen usar o técnicas que esperan aprender en las clases.
2. Haga una lista de los conceptos que se enseñan en las clases de este curso.
3. Distribuya la publicación titulada: *Buenos alimentos para tener a la mano*.
4. Durante la demostración de la receta, mencione los principales objetivos de cada lección.
5. Enfatique durante la demostración lo importante que es la preparación de alimentos en casa para hacer rendir su presupuesto de comida hasta el fin del mes.

6. Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con los pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo, en lugar de estar solamente observando.
7. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.
8. Solamente comparta consejos durante la demostración que sean apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.

Por ejemplo:

- ✓ Tenga a la mano algunos ingredientes versátiles de cada uno de los cinco grupos de alimentos.
- ✓ Elija ingredientes que conoce y sepa cómo incorporarlos en una variedad de comidas.
- ✓ Compre ingredientes no perecederos cuando estén en oferta.
- ✓ Llene su despensa con frijoles enlatados cuando estén a precio bajo o compre algunas bolsas de fruta congelada cuando estén en oferta.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe mencionar uno de los principales objetivos de cada lección. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
2. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para la compra de alimentos.

Degustación de la Receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.

2. Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Ponga en una mesa, una variedad de productos de despensa comunes y pida que los participantes propongan diferentes recetas utilizando esos ingredientes.
2. Elija la técnica que usó para preparar la receta o el tipo de receta que está demostrando y pida a los participantes que propongan diferentes combinaciones de ingredientes.
3. Pida a los participantes que piensen en lo que tienen en casa y propongan algunas ideas para crear nuevas recetas.
4. Intente hacer esta actividad mientras prepara la receta, o mientras se está cocinando.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que se propongan una meta relacionada a su alimentación y una meta para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable. Hacer pequeñas mejoras en su dieta, al comer la variedad de alimentos que se recomiendan en MiPlato y estar físicamente más activos puede ayudarles a mejorar su salud.

Recordatorio para la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)*

U.S. Department of Agriculture. (2021) *What is MyPlate?*. Retrieved from <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, D.C*

LECCIÓN 2

Planificación de comidas, lista de compras y metas para la actividad física

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Planificación de comidas y lista de compras.

Actividad Física

Establecimiento de metas para actividad física.

Demostración de una Receta

Seleccione una receta que sea culturalmente apropiada.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Explicar los beneficios asociados con la planificación de comidas.
2. Dar dos sugerencias para planificar un menú.
3. Nombrar tres sugerencias para hacer rendir el dinero en la compra de alimentos.
4. Definir metas realistas para su actividad física.
5. Demostrar las habilidades necesarias en la creación de un platillo nutritivo utilizando ingredientes comunes.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Elija una receta que incorpore una variedad de frutas y verduras.
3. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
4. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
3. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
4. Publicaciones para distribuir a los participantes
5. Otras formas para los participantes de la clase
6. Papel en blanco
7. Lápices

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *Paquete para organizar las compras del supermercado*
- *Ideas para ahorrar en la compra de alimentos*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase. Los temas para iniciar una conversación son una excelente manera de saber qué información recuerdan los participantes de la lección anterior y qué cambios hicieron como resultado de la clase.
2. Use una o varias de las siguientes preguntas o genere otras. Haga este tipo de preguntas con regularidad, ya que las respuestas pueden generar una historia de éxito para reportar en PEARS.

PREGUNTE

¿Quién puede nombrar alguno de los cinco grupos de alimentos de los que hablamos la semana pasada y las recomendaciones de nutrición para ese grupo?

¿Quién recuerda los tres tipos de ejercicios que recomienda el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para incorporar actividad física cada semana?

¿Quién preparó una nueva receta desde la última clase?

¿Qué preparó y cómo aplicó las recomendaciones de MiPlato?

INSTRUCCIONES

1. Para hacer una actividad más dinámica, escriba las preguntas de repaso en una pelota de playa y láncela alrededor del salón, quien atrape la pelota leerá una pregunta y la clase responderá.

PREGUNTE

¿Quién usó MiPlato para planificar una comida?

¿Qué hizo y cómo se ajustó a las recomendaciones de MiPlato?

¿Quién agregó más actividad física a su rutina? ¿Qué hizo? ¿Cómo se sintió después? ¿Cómo puede incluir más actividad física en su rutina?

EXPLIQUE

- No necesita equipo costoso ni una membresía de gimnasio para estar activo.
- Salga a caminar durante el almuerzo o con su familia después de comer.
- Haga ejercicio de estiramiento mientras habla por teléfono o ve televisión.

Tema de nutrición: planificación de comidas

EXPLIQUE

- Esta semana vamos a aprender con más detalle cómo planificar un menú y cómo hacer una lista de compras.
- También hablaremos de la importancia de establecer metas sobre actividad física y cómo incluir la actividad física en nuestra rutina diaria.

PREGUNTE

¿Le ha pasado que va al supermercado, llena su carrito gastando 100 dólares o más y regresa a casa para darse cuenta que todavía no tiene todos los ingredientes necesarios para preparar una cena?

EXPLIQUE

- La planificación de comidas puede ayudar a evitar esta situación. También es una estrategia importante para ayudar a que su presupuesto para la compra de comida le rinda todo el mes.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunas de las dificultades para la planificación de comidas?

INSTRUCCIONES

1. Si es posible, comparta algunas de sus propias dificultades para ayudar a que los participantes se sientan con más confianza compartiendo sus ideas. Algunas sugerencias podrían ser:
 - a. Tener tiempo limitado
 - b. No saber cómo cocinar
 - c. No tener o no seguir un plan
 - d. Tener integrantes de la familia difíciles de complacer
 - e. Tener poco dinero
2. Distribuya la publicación: *Paquete para organizar las compras del supermercado* (si está disponible).

EXPLIQUE

- Siga estos pasos para la planificación de comidas o menú:
 - ✓ Haga una lista de los alimentos que ya tiene a la mano.
 - ✓ Tome en cuenta las recomendaciones de MiPlato.
 - ✓ Lea las promociones de las tiendas e incluya en su menú productos que tienen descuento o rebajas.
 - ✓ Escriba un menú para un mes y péguelo en la puerta del refrigerador.
 - ✓ Si planear un menú para un mes le parece abrumador, comience con unos días o una semana.
 - ✓ Use el menú para hacer su lista de compras.
 - ✓ Tome una fotografía o guarde una copia de su menú para que pueda volver a usarlo en los meses siguientes.

INSTRUCCIONES

1. Pida que cada participante escriba o mencione un platillo que frecuentemente prepara durante la semana.
2. Escriba las ideas en un menú y compártalas con la clase
3. Programe una alarma por uno o dos minutos y vea quién puede aportar más ideas para el menú. Quien gane podría ser premiado con un obsequio pequeño o ser invitado a que ayude con la preparación de la receta.

Actividad opcional (si el tiempo lo permite)

1. Traiga a la clase algunos periódicos con las ofertas o promociones de supermercados locales e invite a los participantes para que las usen en la creación de una comida, o para planificar unos días del menú familiar.
2. Invite a los participantes a recordar qué ingredientes ya tienen en casa.
3. Pida a algunos participantes que compartan lo que eligieron y expliquen cómo esas elecciones se ajustan a las recomendaciones de MiPlato.

Compras en el supermercado

EXPLIQUE

- Una vez que tenga un plan de comidas listo, es hora de ir a comprar al supermercado.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación titulada: *Ideas para ahorrar en la compra de alimentos* (si está disponible).

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos consejos e ideas para comprar alimentos saludables que se ajusten a su presupuesto?

INSTRUCCIONES

1. Mencione algunos de los siguientes consejos e ideas que se encuentran en la publicación titulada *Ideas para ahorrar en la compra de alimentos*:
 - a. Seleccione productos que están en los estantes de las orillas de la tienda
 - b. No compre con hambre
 - c. Vaya al supermercado durante horas no muy concurridas
 - d. Identifique los alimentos que realmente quiere
 - e. Siempre compare precios.

- f. Revise de arriba a abajo en los estantes
- g. Escriba y apéguese a la lista de compras
- h. Haga un presupuesto
- i. Sea flexible
- j. Vea la publicación para más ideas.

Actividad física: establecimiento de metas

INSTRUCCIONES

1. Distribuya las publicaciones *Un vistazo a la semana y Necesidades y metas personales* (Si están disponibles).

PREGUNTE

¿Quién puede nombrar los tres principales tipos de actividad física que mencionamos en la clase anterior?

- #1 actividad aeróbica
- #2 entrenamiento de resistencia o fuerza y
- #3 equilibrio y flexibilidad.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunas de las barreras más grandes para crear una rutina con estos tipos de actividad física?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a compartir y ayudarse unos a otros a idear estrategias para superar las barreras.

PREGUNTE

¿Cuáles son los beneficios de salud que obtiene al estar físicamente activo?

EXPLÍQUE

- Para estar motivado es esencial personalizar los beneficios de la actividad física. Piense qué beneficios espera obtener al hacer ejercicio.
- Al igual que en la planificación de un menú, crear una rutina de actividad física y objetivos personales puede ser una tarea abrumadora, pero con algunos consejos y algo de práctica, será más fácil.
- Recuerde que no es realista esperar cambiar todos sus hábitos de la noche a la mañana, pero con pequeños pasos podrá alcanzar una mejor salud.

- Las siguientes son sugerencias para establecer una rutina y alcanzar metas de actividad física.
 - ✓ Establezca metas que la motiven a progresar
 - ✓ Asegúrese que esas metas sean realistas para su nivel de condición física actual, sus limitaciones de tiempo, los recursos disponibles, otras responsabilidades, etc.
 - ✓ Comparta sus metas
 - ✓ Encuentre un compañero de actividad física
 - ✓ Registre su progreso
 - ✓ Establezca nuevos objetivos frecuentemente
- El establecimiento de metas es una parte importante para mantenerse con buenos hábitos alimenticios y físicos.
- Establecer metas realistas le ayudará a mantenerse motivada y a seguir progresando.

INSTRUCCIONES

1. Sugiera a los participantes que escriban en su plan de menú, qué días van a hacer ejercicio y qué tipo de actividad. Por ejemplo, ir a caminar por 20 minutos los lunes.
2. Pida que los participantes escriban dos metas usando la publicación titulada: *Un vistazo a la semana* (si está disponible). Podrían ser una meta para la próxima semana o para el próximo mes.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe mencionar uno de los principales objetivos de cada lección. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
2. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para la compra de alimentos.
3. Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con algunos pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo que observando.
4. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.

EXPLIQUE

- Preparar o cocinar las comidas en casa es una excelente manera de hacer rendir su presupuesto para alimentos. Muchos platillos son mucho menos costosos cocinándolos en casa comparado al costo en un restaurante o al costo de comida preparada en el supermercado.
- También se puede ahorrar aún más cuando prepara una cantidad extra ya que así cocina una sola vez, pero puede comer dos veces o más.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.
2. Invite a los participantes a dar sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Ponga en una mesa las ofertas de un supermercado y asigne a los participantes un pequeño presupuesto (\$10, \$20, etc.)
2. Pida a los participantes que vean las ofertas y marquen lo que les gustaría comprar con ese presupuesto.
3. Usando lo que les gustaría comprar, pida a los participantes que escriban qué comidas podrían preparar con esos ingredientes. Recomiéndeles que incluyan alimentos de todos los grupos, tantos como sea posible.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que se propongan una meta relacionada a su alimentación y una meta para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para la compra de alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable. Hacer pequeñas mejoras en su dieta, comer la variedad de alimentos que se recomiendan en MiPlato y estar físicamente más activo pueden ayudarles a mejorar su salud.

Recordatorio para la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

Center for Disease Control and Prevention. (2015). *Physical Activity*.

Retrieved from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/JoyofBaking>. (2017). *Yeast*. Retrieved from <http://www.joyofbaking.com/Yeast.html>

Mayo Clinic. (2015). *Fitness: Tips for staying motivated*. Retrieved from www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20047624

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, D.C.

LECCIÓN 3

Etiquetas de información nutricional y obstáculos para la actividad física

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Etiquetas de información nutricional.

Actividad Física

Superar obstáculos para la actividad física.

Demostración de una Receta

Seleccione una receta que sea culturalmente apropiada.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Definir el programa Create Better Health Utah (programa educativo SNAP-Ed).
2. Usar las etiquetas de información nutricional para seleccionar alimentos más saludables.
3. Identificar barreras que le impiden estar físicamente activo y por lo menos una estrategia para superar cada barrera.
4. Identificar por lo menos dos sugerencias para hacer rendir el presupuesto al cocinar en casa.
5. Demostrar las habilidades necesarias para crear un platillo nutritivo utilizando ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
3. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
3. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
4. Publicaciones para distribuir a los participantes
5. Otras formas para los participantes de la clase

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *Cómo descifrar la etiqueta de información nutricional*
- *Publicidad que confunde*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase.
2. Use las siguientes preguntas o genere otras. Si nadie responde, ofrezca algunas de sus propias ideas, éxitos o dificultades. Esto puede servir para que la conversación continúe.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la planificación de un menú?

¿A quién le gustaría compartir alguna dificultad o éxito que haya tenido en relación a la meta que se propuso en la última clase?

¿Quién pudo alcanzar su meta de actividad física propuesta en la última clase? ¿Cómo se sintió al alcanzar su meta?

¿Quién intentó usar un menú o una lista de compras para el supermercado la semana pasada? ¿Fue útil?

Tema de nutrición: etiqueta de información nutricional.

EXPLIQUE

- Una forma de estar seguro de obtener las opciones más nutritivas al comprar sus alimentos, es revisar las etiquetas de información nutricional. Es abrumador entender estas etiquetas, pero con práctica se pueden escoger productos más nutritivos, ser mejor consumidor y lograr una dieta más saludable.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación *Cómo descifrar la etiqueta de información nutricional*.
2. Exhiba en una mesa varios empaques de alimentos para que los participantes puedan verlos mientras usted habla de las etiquetas de información nutricional.
3. Muestre a los participantes una etiqueta de información nutricional.

PREGUNTE

¿Quién ha visto esta etiqueta antes? ¿Qué tipo de información en la etiqueta le interesa?

INSTRUCCIONES

1. Presente las diferentes secciones de la etiqueta de información nutricional en cuanto el tiempo le permita.

SIDE-BY-SIDE COMPARISON

Original Label

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 12g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

New Label

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	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.	

EXPLIQUE

Porciones por empaque

- Con frecuencia hay más de una porción en un envase, así que asegúrese de revisar el tamaño de la porción.

Tamaño de la porción

- El resto del contenido en la etiqueta de información nutricional se refiere a la cantidad de comida que hay en el tamaño de una porción.
- Por ejemplo, si hay 4 porciones en el paquete, la cantidad de calorías, sodio, grasa, etc. es la cantidad que obtendrá si come $\frac{1}{4}$ del contenido total del producto.
- El tamaño de las porciones se ha actualizado en la nueva etiqueta para que refleje mejor la cantidad de producto que las personas comen comúnmente.
- Por ejemplo, en las etiquetas anteriores, el tamaño de la porción para helado era de $\frac{1}{2}$ taza. En las nuevas etiquetas, el tamaño de la porción es $\frac{2}{3}$ de taza porque la mayoría de las personas come más de $\frac{1}{2}$ de taza en una servida. Para los refrescos, 20 onzas se considera una porción en las nuevas etiquetas.

Calorías

- El conteo de calorías es POR PORCIÓN.
- Para saber cuántas calorías hay en el paquete completo, multiplique el total de porciones del paquete por las calorías por porción.

Grasas Totales

- Hay cuatro grupos principales de grasas comestibles:
- Monoinsaturadas
- Poliinsaturadas
- Saturadas
- Grasas trans

Grasas insaturadas

- Son consideradas grasas saludables para el corazón
- La mayoría de las veces provienen de fuentes vegetales y son líquidas a temperatura ambiente.
- Ayudan a su cuerpo a absorber las vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K)
- Ayudan a mantener la estructura de la membrana celular.
- Proporcionan energía entre las comidas.
- Hay dos tipos de grasas insaturadas:
- Grasas monoinsaturadas como por ejemplo el aceite de oliva
- Grasas poliinsaturadas como el aceite de soya, de maíz y de canola

Grasas saturadas

- No se consideran saludable para el corazón
- Se recomienda consumirlas en bajas cantidades.
- La mayoría de las veces son de origen animal y son sólidas a temperatura ambiente; por ejemplo, la mantequilla y la manteca.
- Se encuentran en muchos productos de carne.

Grasas trans

- A partir del 2020, ningún alimento producido en los Estados Unidos se elaborará con grasas trans.
- La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha eliminado las grasas trans de las “generalmente reconocidas como seguras”, por lo tanto, ya no se pueden utilizar en productos alimenticios fabricados en Estados Unidos.

- Asegúrese de revisar la lista de ingredientes y la etiqueta de información nutricional para mantener el consumo de grasas trans a un nivel mínimo.
- Busque la palabra “hidrogenada” en la lista de ingredientes en su producto. Las grasas trans son grasas hidrogenadas.

Colesterol

- Es la cantidad de colesterol alimenticio en el producto.
- No es concluyente cómo o si el colesterol alimenticio afecta los niveles de colesterol en la sangre.
- Las pautas dietéticas del 2020-2025 no dan una recomendación específica sobre la cantidad de colesterol que se debe consumir.

Sodio

- Se recomienda que niños y la mayoría de los adultos consuman 2300 mg o menos de sodio al día.
- Las personas con ciertos padecimientos, como enfermedades del corazón o los riñones, tienen recomendaciones específicas de consumo de sodio menores a 2300 mg.
- Lea la lección 8 para mayor información acerca del sodio en la dieta.

Carbohidratos totales

- El conteo total de carbohidratos incluye la cantidad de azúcares, azúcares agregados, almidones y fibras por porción.
- La fibra alimenticia es un carbohidrato que no se absorbe en el proceso digestivo.
- La fibra es importante para la digestión y prevención de enfermedades.
- El total de azúcares incluye azúcares que ocurren de forma natural y azúcares agregados.
- El azúcar natural incluye tipos como la lactosa en productos lácteos y fructosa en frutas.
- El azúcar agregado es azúcar o jarabe que se le ha agregado al producto cuando se procesó. Se recomienda mantener el consumo de azúcar agregado no mayor al 10% de las calorías diarias.
- El azúcar natural y el azúcar agregado, contienen 4 calorías por gramo. Cada 4 gramos de azúcar equivalen aproximadamente a 1 cucharadita.
- Revise las lecciones 7 y 8 para mayor información sobre los azúcares agregados en la dieta.

Vitaminas y Minerales

- La vitamina D y el Potasio han reemplazado a la Vitamina C y Vitamina A como nutrientes que se deben publicar en las etiquetas de información nutricional.
- El Calcio y Hierro continúan en la etiqueta. Estos micronutrientes representan “nutrientes que preocupan” o nutrientes que muchos americanos no consumen suficientemente.

INSTRUCCIONES

1. Después de revisar las secciones importantes de la etiqueta de información nutricional, pregunte a los participantes si tienen alguna duda.

Actividad Opcional (si el tiempo lo permite)

1. Reparta algunos productos con diferentes etiquetas de información nutricional.
2. Haga preguntas a los participantes sobre las etiquetas y anímelos a encontrar los elementos clave que acaba de explicar.

Actividad física: cómo superar obstáculos comunes a la actividad física

EXPLIQUE

- Cambiemos un poco de tema y hablemos sobre la actividad física.

PREGUNTE

¿Quién puede decirme cuáles son las recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos para la actividad física? ¿Quién recuerda tres de los tipos más importantes de actividad física?

EXPLIQUE

- Estar físicamente activo es importante para nuestra salud. Hoy vamos a hablar sobre algunos de los obstáculos más comunes para estar físicamente activo, así como algunas estrategias para superarlos.

INSTRUCCIONES

1. Es importante darles tiempo a los participantes para hablar sobre las barreras que enfrentan personalmente.
2. Use los puntos a continuación para guiar una conversación según sea necesario, pero enfóquese en las necesidades de sus participantes.

Obstáculos comunes (explique tantos como el tiempo lo permita)

Falta de tiempo

- Monitoree sus actividades diarias durante una semana.
- Identifique por lo menos tres espacios de 30 minutos que podría usar para hacer ejercicio.
- Agregue actividad física a su rutina.
- Muévase durante los comerciales de televisión.
- Salga a caminar durante la hora del almuerzo.
- Estacione su auto más lejos cuando vaya a algún lugar para así caminar más.

Falta de energía

- Identifique un momento del día cuando se sienta con más energía y haga la actividad física en ese momento.
- Reserve tiempo personal para hacer ejercicio, le dará más energía.

Falta de motivación

- Planee con anticipación. Haga que la actividad física sea una parte regular de su horario y escríbala en su calendario.
- Invite a un amigo (a) para que le ayude a motivarse en momentos que no quiera hacerlo.

Temor a lastimarse

- Aprenda a hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento adecuadamente.
- Identifique actividades que sean apropiadas para su edad, nivel de condición física y estado de salud.
- Elija actividades que impliquen un riesgo mínimo, como salir a caminar.

Falta de habilidad

- Seleccione actividades que requieran habilidades mínimas, como caminar o subir escaleras.
- Tome una clase o establezca metas para ir mejorando sus habilidades.

Falta de recursos

- Identifique oportunidades gratuitas o económicas de actividad física en su área. Por ejemplo, áreas de deporte al aire libre, parques para ir a caminar, programas comunitarios de recreación, etc.

No tiene quien le cuide a sus hijos

- Haga ejercicio o practique algún deporte con sus hijos.
- Programe su actividad física antes de que los niños se levanten por la mañana o durante la siesta.
- Busque actividades familiares locales gratuitas o de bajo costo.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

- Durante la demostración de la receta, mencione uno de los principales objetivos de cada lección.
- Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
- Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su dinero.
- Use ejemplos que incluyan el uso de la etiqueta de información nutricional para asegurarse que está obteniendo la mejor nutrición por su dinero.
- Compare las etiquetas de diferentes tipos de yogur que tienen el mismo precio y elija el que tenga menos grasa, menos azúcar y la mayor cantidad de proteínas y calcio.
- Compare los panes integrales y elija el que tenga menos ingredientes y más fibra.
- Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con algunos pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo que observando.
- Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

- Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó
- Anime a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Distribuya y repase: *Publicidad que confunde*.

PREGUNTE

¿Qué información le sorprende en esta publicación? ¿Qué otros temas le confunde?

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que propongan una meta relacionada a su alimentación y una meta para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable. Hacer pequeñas mejoras en su dieta, al comer la variedad de alimentos que se recomiendan en MiPlato y estar físicamente más activo, puede ayudarle a mejorar su salud.

Recordatorio para la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

U.S. Food and Drug Administration. (2015). *Labeling and Nutrition*. Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/> Center for Disease Control and Prevention. (2011).

Physical Activity: Overcoming Barriers to Physical Activity. Retrieved from; <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2016). *Cancer Prevention and Control: Barriers to Physical Activity*. Retrieved from https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/policies_practices/physical_activity/barriers.htm

U.S Food and Drug Administration. *Changes to the Nutrition Facts Label*. Retrieved from [fda.goc/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label](https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label)



LECCIÓN 4

Frutas, vegetales y actividad aeróbica

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Frutas y vegetales.

Actividad Física

Actividad aeróbica.

Demostración de una Receta

Seleccione una receta con vegetales, una ensalada o un postre de frutas.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Explicar los beneficios asociados con el consumo de frutas y vegetales.
2. Identificar el número de tazas de frutas y vegetales que se necesita consumir al día de acuerdo a las recomendaciones de MiPlato.
3. Nombrar tres formas de incrementar el consumo de frutas y vegetales.
4. Definir actividad aeróbica y las recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés) para la actividad aeróbica.
5. Identificar por lo menos dos ideas para hacer rendir el presupuesto si se cocina en casa.
6. Demostrar las habilidades necesarias para cocinar platillos deliciosos con ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
3. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Taza medidora de ½ taza.
3. Taza medidora de 1 taza.
4. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
5. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
6. Publicaciones para distribuir a los participantes
7. Otras formas para los participantes de la clase

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *Compra de frutas y vegetales*
- *Beneficios del ejercicio aeróbico*
- *Compra frutas*
- *Compra vegetales*
- *Temporada de cosecha*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES:

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase. Use las siguientes preguntas o genere otras. Si nadie responde, mencione sus propias experiencias, dificultades y éxitos. Esto quizá pueda hacer que inicie la conversación.

PREGUNTE

¿Quién pudo usar una estrategia mencionada en la clase anterior para estar más activos físicamente y qué hizo?

¿Cómo ha cambiado su dieta para seguir las recomendaciones de MiPlato?

¿Qué aprendieron de las etiquetas de información nutricional? ¿A quién le gustaría compartir cómo utilizó las etiquetas de información nutricional para tomar una decisión a la hora de comprar? ¿Qué partes de la etiqueta usó y qué decisión tomó?

EXPLIQUE

- Esta semana vamos a hablar con más detalles sobre los grupos de alimentos de frutas y vegetales.
- También hablaremos sobre la importancia de la actividad aeróbica y cómo podemos aumentarla cada día.

Tema de nutrición: frutas y vegetales

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes la imagen de MiPlato, enfocándose en los grupos de alimentos de frutas y vegetales. Enfatique que la mitad del plato está compuesto por frutas y vegetales.

PREGUNTE

¿Por qué son las frutas y vegetales una parte tan importante de nuestra dieta?

EXPLIQUE

- Estos alimentos son una fuente importante de muchos nutrientes que a menudo se consumen de forma insuficiente en nuestras dietas. Estos nutrientes incluyen: vitaminas A y C, folato, potasio y fibra.
- Las frutas y vegetales son bajas en calorías, grasas y sodio.
- Su consumo se asocia con menos riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo II, las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

PREGUNTE

¿Cuántas tazas de fruta cree que un adulto debería comer diariamente? ¿Qué cuenta como una taza de fruta?

EXPLIQUE

- En cuanto a frutas, se recomienda comer 1½ a 2 tazas por día.
- Los siguientes son ejemplos de lo que cuenta como una taza de fruta:
 - ✓ 1 taza (medidora) de fruta picada o rebanada.
 - ✓ ½ taza de fruta seca.
 - ✓ 8 onzas de jugo 100 % natural.
 - ✓ 1 pera mediana, 1 manzana pequeña, 1 plátano o banano grande.
- Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas, secas o 100% jugo.
- Se recomienda que las frutas se consuman enteras y no solo su jugo.
- Las frutas enteras contienen más fibra y menos azúcar que solo su jugo.
- La fruta enlatada o envasada en jugo 100% natural, también es una opción saludable.

INSTRUCCIONES

1. Si el tiempo lo permite, muestre a los participantes algunos ejemplos para que puedan apreciar visualmente 2 tazas de distintas frutas.
2. Consulte en el sitio www.choosemyplate.gov para obtener más información sobre el grupo de frutas.

PREGUNTE

¿Cuántas tazas de vegetales cree que un adulto debería comer diariamente?

¿Qué cuenta como una taza de vegetales?

EXPLIQUE

- En cuanto a vegetales, se recomienda comer 2½ a 3 tazas por día.
- Los siguientes son ejemplos de lo que cuenta como una taza de vegetales:
 - ✓ 1 taza (medidora) de vegetales cocidos o crudos.
 - ✓ 2 tazas de vegetales de hojas verdes como lechuga, espinacas, col rizada, etc.
- Las frutas y vegetales de diferentes colores tienen diferentes vitaminas, minerales y fitoquímicos.
- Cuando consume frutas y vegetales de diferentes colores, obtendrá beneficios para su salud asociados con los nutrientes presentes en esos productos.

INSTRUCCIONES

1. Si el tiempo lo permite, muestre a los participantes algunos ejemplos para que puedan apreciar visualmente 3 tazas de distintos vegetales.

Aumente su consumo de frutas y vegetales

PREGUNTE

¿Cuáles son algunas maneras de incrementar su consumo de frutas y vegetales al día? ¿Qué frutas o vegetales puede agregar a su desayuno, almuerzo o cena?

EXPLIQUE

- Hay muchas maneras de incorporar frutas y vegetales en lo que usualmente consume. Por ejemplo:
 - ✓ Coma fruta en el desayuno.
 - ✓ Use fruta en lugar de miel en los panqueques.
 - ✓ Coma frutas y vegetales entre comidas.
 - ✓ Agregue vegetales a los sándwiches.
 - ✓ Agregue vegetales a los huevos revueltos o a la tortilla de huevo.
 - ✓ Agregue vegetales extra a las sopas.
 - ✓ Ordene una ensalada, en lugar de papas a la francesa o papas fritas.
 - ✓ Disfrute de un postre de frutas.

Cómo ahorrar en la compra de frutas y vegetales

EXPLIQUE

- Muchas personas piensan que las frutas y los vegetales son demasiado caros para aquellos con un presupuesto limitado. A veces, ciertas frutas y vegetales pueden ser costosos, pero hay muchas maneras de obtener las cinco porciones al día económicamente.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunas ideas que usan para comprar una variedad de frutas y vegetales sin salirse de su presupuesto?

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación: *Compra de frutas y vegetales* (si está disponible).
2. Distribuya la publicación: *Temporada de cosecha* (si está disponible).

EXPLIQUE

- Los siguientes son algunos consejos para ahorrar dinero:
 - ✓ Compre productos frescos, congelados o enlatados en oferta.
 - ✓ Compre de acuerdo a la temporada.
 - ✓ Compre con descuento.
 - ✓ Compre productos de mejor calidad que durarán más tiempo.
 - ✓ Planifique sus comidas utilizando primero lo que está por caducar.

Actividad física: ejercicio aeróbico

EXPLIQUE

- Comer bien e incluir una variedad de frutas y vegetales, es parte importante de un estilo de vida saludable, pero otro componente igualmente importante es estar físicamente activo.
- Un tipo de actividad física recomendada es la actividad aeróbica o cardio.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación *Beneficios del ejercicio aeróbico*.
2. Si las personas comienzan a distraerse, pídale que se levanten y marchen sin avanzar durante unos minutos mientras les habla sobre la actividad aeróbica.

PREGUNTE

¿Qué tipo de actividades aeróbicas le gusta hacer?

EXPLIQUE

- La actividad aeróbica es cualquier movimiento que involucre los grandes grupos musculares de forma continua.
- Ésta incluye actividades que la hacen respirar más fuerte y que su corazón lata un poco más rápido que durante sus movimientos normales. Por ejemplo:
 - ✓ Caminar
 - ✓ Andar en bicicleta
 - ✓ Jardinería
 - ✓ Cortar el pasto
 - ✓ Bailar
 - ✓ Ejercicios aeróbicos

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos beneficios de la actividad aeróbica?

EXPLIQUE

- Hay muchos beneficios a la salud asociados con la actividad física a lo largo de la vida. Algunos beneficios son inmediatos y otros se obtienen a largo plazo, cuando se tiene un estilo de vida activo.
- Los beneficios inmediatos incluyen:
 - ✓ Aumentar sus niveles de energía.
 - ✓ Poder dormir mejor.
 - ✓ Reducir el estrés, la ansiedad y la tensión.
 - ✓ Mejorar la presión arterial.
- Los beneficios a largo plazo son:
 - ✓ Bajar el riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo II, algunos tipos de cáncer como cáncer de vejiga, mama, colon, riñón, pulmones y estómago.
 - ✓ Reducir el riesgo de adquirir demencia incluyendo Alzheimer.
 - ✓ Fortalecer los pulmones y el corazón.
 - ✓ Reducir o mantener un peso sano.
 - ✓ Reducir el riesgo de lastimarse.
 - ✓ Reducir lesiones por caídas en adultos.
 - ✓ Mejorar la salud en los huesos.
 - ✓ Mejorar la calidad de vida en general.

PREGUNTE

¿Cuánto tiempo de actividad aeróbica necesita un adulto por semana?

EXPLIQUE

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés) recomienda que los adultos se mantengan moderadamente activos; de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) a 300 minutos (5 horas) por semana.
- Los adultos que se mantienen moderadamente activos por más de 300 minutos a la semana pueden obtener mayores beneficios a su salud, incluso pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y aumentar la probabilidad de alcanzar o mantener un peso corporal sano.
- Anteriormente se había recomendado practicar la actividad moderada en segmentos de 10 minutos, pero nuevos estudios muestran que cualquier cantidad de tiempo de actividad moderada brinda beneficios a la salud.

- Para maximizar los beneficios, la actividad aeróbica debe practicarse varias veces por semana (por ejemplo 30 minutos diarios 5 veces por semana) en lugar de hacerlo sólo una vez por semana.

PREGUNTE

¿De qué manera puede aumentar su actividad aeróbica?

INSTRUCCIONES

1. Haga recomendaciones apropiadas para la temporada o el clima.
2. Busque y comparta información sobre oportunidades locales que sean gratuitas o de bajo costo.

EXPLIQUE

- Las siguientes son otras ideas para aumentar su actividad aeróbica:
 - ✓ Caminar durante los periodos de descanso en el trabajo.
 - ✓ Bailar con sus hijos.
 - ✓ Usar las escaleras.
 - ✓ Caminar enérgicamente sin moverse de su sitio durante los comerciales de su programa favorito.

PREGUNTE

¿A quién le gustaría compartir una meta de lo que le quisiera hacer para aumentar su actividad aeróbica la próxima semana? ¿Cuáles son algunos obstáculos que puede tener?

INSTRUCCIONES

1. Invite al grupo a que proponga estrategias para superar los obstáculos.
2. Anime a los participantes a escribir metas personales para el ejercicio aeróbico.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe mencionar uno de los principales objetivos de cada lección.
2. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.

3. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que el preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para la compra de alimentos.
4. Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con los pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo en vez de estar solamente observando.
5. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.

PREGUNTE

¿Qué tipo de frutas y vegetales recomienda usar para acompañar sus comidas?

EXPLIQUE

- Además de ahorrar cocinando en casa, usted puede economizar aún más usando las siguientes ideas:
 - ✓ En la compra de frutas, por ejemplo, puede sustituir las frutas frescas por congeladas o enlatadas ya que son igualmente nutritivas, solo cuide que esos productos no contengan azúcares adicionales.
 - ✓ Igualmente puede sustituir vegetales frescos usando enlatados o congelados y también puede congelar frutas y verduras que están por caducar para usar más tarde en sopas, recetas al horno u otras.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.
2. Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Haga un poster o prepare otra imagen visual de 3 platillos y 2 bocadillos que no incluyan frutas ni vegetales.

2. Ponga en una mesa una variedad de frutas y vegetales para elegir (pueden ser fotografías o palabras).
3. Pida a los participantes que elijan una fruta y un vegetal para agregar a cada comida o bocadillo.
4. Pregunte a los participantes qué cantidad de la fruta o vegetal necesitarían para completar las recomendaciones diarias.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué es lo que hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que se propongan una meta relacionada a su alimentación y una meta para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable.
3. Enfatice también que las mejoras en su dieta y su nivel de actividad física pueden ayudarle a mejorar su salud.

Recordatorio para la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

U.S. Department of Agriculture. (2021) What is MyPlate?. Retrieved from <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Center for Disease Control and Prevention. (2015). Physical Activity. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, D.C

LECCIÓN 5

Proteína, manejo seguro de los alimentos y entrenamiento de resistencia

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Proteína y manejo seguro de los alimentos.

Actividad Física

Entrenamiento de resistencia.

Demostración de una Receta

Seleccione una receta sencilla con huevos o un bocadillo saludable.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Identificar la cantidad de proteína que se necesita consumir por día, recomendada por MiPlato.
2. Explicar la importancia de la proteína y elegir proteína sin grasa.
3. Definir entrenamiento de resistencia.
4. Identificar por lo menos dos consejos para hacer rendir el presupuesto al cocinar en casa.
5. Identificar por lo menos una estrategia sobre el manejo seguro de los alimentos durante su compra, preparación o almacenamiento.
6. Demostrar las habilidades necesarias para cocinar huevos nutritivos o bocadillos saludables, usando proteína baja en grasa y otros ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
3. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos".
2. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta.
3. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta.
4. Publicaciones para distribuir a los participantes.
5. Otras formas para los participantes de la clase.

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *¿Por qué es importante el manejo seguro de los alimentos?*
- *Entrenamiento de resistencia*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase.

PREGUNTE

¿Qué beneficios de salud obtenemos al comer una variedad de frutas y verduras? ¿Qué hizo para agregar más frutas y verduras a su dieta desde la última clase? ¿Desde la última clase, qué cambios hizo para aumentar su actividad física?

¿Qué otro cambio ha hecho desde que empezó a tomar estas clases? ¿Cómo se siente desde que hizo ese cambio?

Tema de nutrición: proteínas

INTRODUCCIÓN

PREGUNTE

¿Qué alimentos se le vienen a la mente cuando escucha la palabra proteína?

EXPLIQUE

- Hay ciertos alimentos que contienen alta cantidad de proteína. Por ejemplo:
 - ✓ Pescado, carne de res, pollo, cerdo y huevos.
 - ✓ Leche de vaca, yogur y queso.
 - ✓ Lentejas y frijoles cocidos frescos, enlatados o congelados.
 - ✓ Tofu y otros productos de soya.
 - ✓ Nueces y mantequilla de cacahuete o maní.
- Las leches de soya, coco, arroz y almendras son una buena fuente de calcio y vitamina D, pero no contienen una cantidad significativa de proteína.

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes MiPlato y señale la sección de proteínas.

PREGUNTE

¿Cuánta cantidad de proteína piensa usted que un adulto debería consumir en un día?

EXPLIQUE

- La cantidad de proteína que una persona necesita depende de su condición física.
- MiPlato recomienda las siguientes medidas en lo que se llama “onza equivalente”
 - ✓ La mujer promedio necesita alrededor de 5 oz. de proteína diariamente.
 - ✓ El hombre promedio necesita alrededor de 6-6 ½ oz. de proteína diariamente.
- Cada una de las siguientes cantidades provee aproximadamente 1 oz. de proteína:
 - ✓ 1 huevo mediano
 - ✓ 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o maní
 - ✓ ¼ de taza de frijoles cocidos, frijoles negros, frijoles refritos, chicharos verdes o guisantes, etc. (Muestre una taza medidora).
 - ✓ 12 almendras, 24 pistaches, o 7 mitades de nueces.
 - ✓ 1 rebanada estilo deli de pechuga de pavo.

- La carne de pollo, res, cerdo, pescado y mariscos son las fuentes de proteína más comunes servidas en porciones de por lo menos 3 oz.
- Los siguientes son ejemplos del equivalente a 3 oz. de proteína animal:
 - ✓ 1 mitad de pechuga de pollo pequeña
 - ✓ 1 pequeña tortita de hamburguesa sin grasa
 - ✓ 1 lata de atún sin agua

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes un juego de barajas o cartas, para ilustrar lo equivalente a 3 oz. de proteína.
2. Si el tiempo lo permite, muestre a los participantes la cantidad de proteína que se puede consumir en un día utilizando diferentes proteínas bajas en grasas.
3. Consulte www.choosemyplate.gov para mayor información acerca de las proteínas.

Importancia de alimentos ricos en proteínas

PREGUNTE

¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos con un alto contenido de proteína?

EXPLIQUE

- Las proteínas ayudan a desarrollar la masa muscular, los huesos, cartílagos, piel y sangre.
- Las proteínas también ayudan al cuerpo a crecer y a sanar.

Elija proteínas bajas en grasa

EXPLIQUE

- Muchos de los alimentos en el grupo de las proteínas contienen bastante grasa saturada.
- Los alimentos altos en grasa saturada con frecuencia están asociados a mayor riesgo de enfermedades del corazón.
- Se cree que la grasa saturada eleva los niveles de colesterol malo o lipoproteínas de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés).
- Las recomendaciones de MiPlato es elegir proteínas magras o baja en grasa saturada.

INSTRUCCIONES

1. Si los participantes comienzan a hacer preguntas específicas acerca de su colesterol, sugiérales que hablen con su médico.

2. Ahondar sobre temas médicos como el colesterol está fuera de los límites de sus responsabilidades.

PREGUNTE

¿Cómo puede reducir la cantidad de grasa que contienen los alimentos altos en proteína?”

EXPLIQUE

- Usted puede optar por proteínas bajas en grasas. Por ejemplo:
 - ✓ Carne molida de 85/15 o menos grasa
 - ✓ Pechugas de pollo sin piel
 - ✓ Carnes para sándwich de pavo o res bajas en grasa
 - ✓ Pescado.
 - ✓ Frijoles o lentejas
 - ✓ Tofu
- Algunas clases de pescado incluyendo el salmón y sardinas no son totalmente bajos en grasas, pero son bajos en grasa saturada, por eso se recomiendan. Estos pescados tienen alto contenido de Omega-3 que es bueno para la salud del corazón.
- Por todos los beneficios a la salud que se obtienen de estos tipos de pescado, se recomienda que comamos dos porciones de 4 onzas por semana.
- Prepare proteína de manera que reduzca o no agregue ninguna cantidad de grasa adicional.
- Quite la grasa y la piel de las aves antes de cocinar.
- Cuele la carne molida cocida y enjuáguela en agua caliente, especialmente si usted compra carne molida con un alto contenido de grasa (ejemplo 80/20 de carne molida).
- Una buena estrategia para ahorrar dinero es reducir la cantidad de carne en las recetas.
- Puede reemplazar la carne por frijoles en algunas recetas para reducir calorías, grasa saturada y también ahorrar dinero.
- En lugar de freír carnes o cocinar con mucho aceite o mantequilla es mejor asar, hornear, hervir, o rostizar carnes.

INSTRUCCIONES

1. Después hacer un repaso sobre cómo elegir proteínas bajas en grasa, pregunte a los participantes si tienen dudas.
2. Distribuya a los participantes la publicación *Entrenamiento de resistencia* (si está disponible).

Actividad física: entrenamiento de resistencia

EXPLIQUE

- Muchas personas relacionan las comidas altas en proteína con los músculos. La proteína es un nutriente importante para desarrollar y mantener masa muscular pero no es lo único. El entrenamiento de resistencia o fuerza es otro componente importante para mantener nuestro cuerpo fuerte y con peso saludable.

PREGUNTE

¿Quién puede definir qué es entrenamiento de resistencia o fuerza?

EXPLIQUE

- El entrenamiento de fuerza es una forma de actividad física que está diseñada para mejorar la masa muscular, fuerza y resistencia de su cuerpo.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos ejemplos de entrenamiento de resistencia?

EXPLIQUE

- Ahora hablaremos de algunos ejemplos de ejercicios de resistencia, del equipo necesario y los beneficios de este tipo de ejercicio.

Ejemplos de ejercicios de resistencia

- ✓ Levantamiento de pesas
- ✓ Lagartijas
- ✓ Abdominales acostado y levantando el torso
- ✓ Sentadillas
- ✓ Estocadas

Equipo deportivo o casero

- ✓ Pesas de mano
- ✓ Bandas para hacer ejercicio
- ✓ Envases de leche llenos de agua o arena
- ✓ Latas de sopa
- ✓ Envases de jugos

Beneficios

- ✓ Mejora la salud de los huesos y músculos

- ✓ Reduce la grasa del cuerpo, aumenta la masa muscular
- ✓ Reduce la presión sanguínea.
- ✓ Baja el colesterol malo (LDL por sus siglas en inglés)
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones
- ✓ Disminuye el riesgo de caídas
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Aumenta la energía
- ✓ Mejora la autoestima

PREGUNTE

¿Cuánto entrenamiento de resistencia es recomendado?

EXPLIQUE

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés) recomienda hacer actividades de fuerza o resistencia dos veces por semana para los grupos de músculos más grandes. Estos grupos de músculos son piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.
- Se recomienda hacer series de 8 a 12 repeticiones de ejercicios para mejorar la fuerza muscular, en lugar de solo mantenerla; de cualquier forma, al hacer dos o tres series puede lograr obtener resultados rápidos.

PREGUNTE

¿De qué manera podría agregar entrenamiento de resistencia a su día durante la próxima semana? ¿Cuáles son algunos obstáculos que se lo impiden?

INSTRUCCIONES

1. Invite a los participantes a compartir estrategias para superar esos obstáculos.
2. Motive a los participantes a escribir una o dos metas para iniciar ó probar el entrenamiento de resistencia.

Manejo seguro de alimentos

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación: *¿Por qué es importante el manejo seguro de los alimentos?*
2. Demuestre los cuatro pasos básicos del manejo seguro de alimentos mientras hace la demostración de la receta.
3. Consulte especificaciones de temperatura en la publicación: *Manejo seguro de los alimentos.*

EXPLIQUE

- Sabemos que es importante pensar sobre el manejo seguro de los alimentos cuando preparamos cualquier clase de comida, pero es especialmente importante cuando cocinamos con proteína de origen animal.
- Las bacterias se alimentan de la proteína para multiplicarse.
- Si los alimentos en el grupo de las proteínas no se manejan adecuadamente y hay crecimiento de bacterias, éstas pueden causar serias enfermedades y hasta la muerte.
- El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda seguir cuatro pasos básicos cuando se maneja alimentos altos en proteína.
 - ✓ Lávese las manos y limpie frecuentemente las superficies donde cocina.
 - ✓ Separe los alimentos que están crudos, cocidos y listos para comer.
 - ✓ Cocine a temperatura seguras.
 - ✓ Enfrie la comida inmediatamente y descongele apropiadamente.

PREGUNTE

¿Cuáles son los métodos seguros para descongelar carnes?

EXPLIQUE

- Los métodos seguros para descongelar carnes son:
 - ✓ Poner los productos congelados en el refrigerador en el estante más bajo, separados de otros alimentos y dejar descongelando por lo menos 24 horas.
 - ✓ Usar el microondas o agua fría para descongelar. Si usa uno de estos métodos, debe cocinar la carne inmediatamente.
- Entre más tiempo esté la carne en un lugar tibio (fuera del refrigerador o congelador), más rápido es el crecimiento de bacterias.

INSTRUCCIONES

1. Después de repasar con los participantes cómo mantener la comida segura, pregunte si tienen dudas.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe mencionar uno de los principales objetivos de cada lección.

2. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
3. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que el preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para la compra de alimentos.

EXPLIQUE

- Además de ahorrar cocinando en casa, usted puede economizar aún más usando las siguientes ideas:
 - ✓ Cuando compre alimentos de proteína de origen animal, el paquete más grande frecuentemente cuesta menos por libra que el paquete pequeño. Si su presupuesto lo permite, compre el paquete más grande y sepárelo en porciones pequeñas antes de ponerlo en el congelador.
 - ✓ Cambie algunas de las carnes por proteínas de origen vegetal como frijoles o lentejas. Las proteínas de origen vegetal son frecuentemente menos caras.
 - ✓ Compre nueces cuando estén en oferta y guárdelas en el congelador para que no se hagan rancias.
- Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con algunos pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo que observando.
- Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.
2. Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Inicie el juego del gato o michi con preguntas sobre el entrenamiento de resistencia (o cualquier otro tema).

2. Dibuje el tablero del gato #
3. Divida a los participantes en dos equipos. Un equipo representa las Xs y otro equipo representa las Os.
4. Haga preguntas sobre entrenamiento de resistencia o cualquier otra información que compartió en la clase.
5. Si el equipo responde correctamente pueden seleccionar un cuadro y marcar la X o la O.
6. El primer equipo en obtener tres Xs o tres Os en una línea gana el juego.
7. Enfatique que todos son ganadores por todo el conocimiento que adquirieron en la clase.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES:

1. Anime a los participantes a que propongan una meta relacionada a su alimentación y una para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable.
3. Invítelos a hacer pequeñas mejoras en su dieta, eligiendo proteínas bajas en grasa y manteniéndose físicamente más activos para mejorar su salud.

Recordatorio de la próxima clase

INSTRUCCIONES:

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIA DE LA LECCIÓN

Jakubowicz, D, Barnea, M, Wainstein, J, Froy, O. (2013). High caloric intake at breakfast vvs. Dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women. *Obesity*; 21(12): 2504-12.

U.S. Department of Agriculture. (2021) What is MyPlate?. Retrieved from <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, D.C

Eherman, J.K. (2010). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th edition*. Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins.

Partnership for Food Safety Education. (2017). *Fight BAC!* Retrieved from www.fightbac.org



LECCIÓN 6

Cereales, balance y flexibilidad

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Los cereales integrales

Actividad Física

Balance y flexibilidad

Demostración de una Receta

Seleccione una receta que sea culturalmente apropiada.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Explicar los beneficios que se obtienen al comer cereales integrales.
2. Identificar cuantas onzas de cereales integrales recomienda MiPlato consumir al día.
3. Definir que es balance y flexibilidad
4. Identificar las recomendaciones para ejercicios de balance y flexibilidad.
5. Identificar por lo menos 2 recomendaciones para hacer rendir su presupuesto al cocinar en casa.
6. Demostrar las habilidades necesarias para crear platillos nutritivos usando ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Elija una receta que incorpore cereales integrales y verduras variadas.
3. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
4. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
3. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
4. Publicaciones para distribuir a los participantes
5. Otras formas para los participantes de la clase
6. Objetos adicionales para la actividad

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *Balance y flexibilidad*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase, use las siguientes preguntas o genere otras.

PREGUNTE

¿Quién ha probado algún producto alto en proteína desde la última clase? ¿Qué probó? ¿Le gustó? ¿De qué formas se puede comer proteínas bajas en grasa?

¿A quién le gustaría compartir qué ha hecho para aumentar sus ejercicios de fuerza o de resistencia desde la clase anterior?

¿Cuál ha sido un cambio que usted ha hecho desde que comenzó a participar en estas clases? ¿Cómo se siente desde que hizo ese cambio?

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes una ilustración de MiPlato, y presente el grupo de los cereales.
2. Antes de la clase, prepare muestras de algunos cereales integrales en pequeñas bolsas de plástico o contenedores y páselas a los participantes para que las identifiquen. Podría hacer una competencia para ver quién conoce la mayoría de cereales de muestra.
3. Consulte el sitio www.choosemyplate.gov para obtener más información sobre los cereales.

Tema de nutrición: cereales integrales

INTRODUCCION

PREGUNTE

¿Quién sabe qué son los cereales integrales? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

EXPLIQUE

- Llamamos cereales integrales al tipo de cereal o grano entero que conserva todas sus partes (salvado, germen y endosperma) cuando se consume. Por ejemplo:
 - ✓ Los productos de trigo entero (pan, pasta, galletas, etc.).
 - ✓ El arroz Integral
 - ✓ La avena
 - ✓ La cebada
 - ✓ La quínoa
 - ✓ El mijo
 - ✓ Las palomitas de maíz

PREGUNTE

¿Por qué son los cereales integrales una parte importante de nuestra dieta?

EXPLIQUE

- Los cereales integrales son una fuente importante de nutrientes tales como:
 - ✓ Fibra
 - ✓ Vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico)
 - ✓ Minerales (hierro, magnesio, selenio)

- Las dietas ricas en granos integrales pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes tipo 2.
- Una recomendación de las guías alimentarias es que la mitad de los cereales que comamos sean integrales.

PREGUNTE

¿Por qué es tan importante la fibra?

EXPLIQUE

- Las siguientes son funciones y beneficios de la fibra:
 - ✓ Ayuda al tracto digestivo a funcionar correctamente.
 - ✓ Transporta el colesterol fuera del cuerpo.
 - ✓ Nos mantiene satisfechos por más tiempo.

Cereales integrales, refinados, enriquecidos y fortificados

PREGUNTE

¿Quién ha oído hablar de los cereales refinados? ¿Quién puede explicar qué son los cereales refinados o dar un ejemplo de un cereal refinado?

EXPLIQUE

- Los cereales o granos refinados han pasado por un proceso de molienda que elimina la capa externa (salvado) y la capa más interna (germen) del grano. El proceso elimina muchos nutrientes importantes y la fibra del grano.
- Los cereales enriquecidos son productos de granos refinados que tienen algunos, pero no todos los nutrientes que se pierden en el proceso de molienda y que se agregan nuevamente. Por ejemplo, la harina de trigo enriquecida tiene las vitaminas B que se eliminaron durante el procesamiento y se agregaron nuevamente.
- Los productos fortificados son cereales que tienen un nuevo nutriente agregado para mejorar el valor nutricional. Los nutrientes agregados al producto no eran originalmente parte del grano. Por ejemplo, los cereales para bebés fortificados con hierro y los cereales para el desayuno enriquecidos con ácido fólico.

PREGUNTE

¿Cuántas porciones del grupo de cereales debemos tratar de comer diariamente?

EXPLIQUE

- MiPlato recomienda que el adulto promedio consuma aproximadamente 6 onzas del grupo de cereales cada día.

- Lo siguiente se considera un equivalente de 1 onza en el grupo de cereales:
 - ✓ ½ taza de pasta cocida
 - ✓ 1 rebanada de pan
 - ✓ ½ pan para hamburguesa o ½ pan para hot dog
 - ✓ 1 tortilla pequeña de harina de trigo o maíz
 - ✓ ½ taza de arroz cocido
 - ✓ ¼ rosquilla (bagel) grande
 - ✓ 1 panqueque o “hot cake” (4 ½” de diámetro)
 - ✓ 3 tazas de palomitas de maíz
 - ✓ ½ taza de cereal caliente

INSTRUCCIONES

1. Prepare ½ taza de pasta cocida para demostrar a los participantes. ¡Muchos se sorprenderán de lo pequeño que parece esa porción! Recuerde a los participantes que está bien comer más de esa cantidad en una porción. Lo que es importante es tener en cuenta la cantidad de onzas que consumimos en una comida, para mantenernos dentro de las recomendaciones diarias.
2. Si es posible, muestre a los participantes la proporción de alimentos del grupo de cereales en un día completo, ilustrando que la mitad de ellos sean granos integrales.
3. Recuerde a los participantes que por lo menos la mitad de sus cereales deben ser integrales. Por ejemplo, si la recomendación es consumir 6 oz. de cereales cada día, al menos 3 oz. deben ser cereales integrales.
4. Pregunte a los participantes si tienen dudas.

Identificar cereales integrales usando la etiqueta de información nutricional

PREGUNTE

¿Cómo puede saber si lo que está comprando es un cereal integral?

INSTRUCCIONES

1. ¡Las etiquetas nutricionales pueden ser muy confusas! Muestre a los participantes una etiqueta de información nutricional y señale la lista de ingredientes.

EXPLIQUE

- Si las primeras palabras en la lista de ingredientes dicen “trigo integral”, “trigo 100% integral”, o enumera solo el grano y nada más, es probable que sea un producto de grano integral. La etiqueta diría por ejemplo: “100% harina de trigo integral”, “avena”.

- Probablemente un producto no sea de grano entero si la etiqueta o la lista de ingredientes dice algo como lo siguiente: hecho con trigo integral, hecho con grano entero, salvado de avena, trigo o trigo enriquecido.
- Los productos que indican estos ingredientes pueden contener algunos granos integrales, pero es probable que no sean 100% integrales.

Actividad opcional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Junte para distribuir en clase algunas cajas o bolsas de productos en su alacena, como las de pasta, galletas y cereales para el desayuno. Vea que algunos indiquen ser productos 100% integrales y otros productos refinados.
2. Distribuya las cajas o bolsas mostrando a los participantes las etiquetas de información nutricional de los productos integrales y de los productos refinados.
3. Pida a los participantes que usen la etiqueta para determinar si tienen un producto de grano o cereal integral o un producto de grano o cereal refinado.

Actividad física: balance y flexibilidad

EXPLIQUE

- Además de comer bien es importante estar físicamente activo.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la publicación *Balance y flexibilidad*
2. Antes de explicar cada uno de los siguientes puntos, pregunte a sus participantes qué saben respecto al tema.
3. Si los participantes están perdiendo interés, pídeles que se pongan de pie y hagan un estiramiento simple como tratar de tocar el techo con ambas manos. Ponerse de pie ayudará a renovar su interés en el contenido

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos beneficios de los ejercicios que mejoran su equilibrio?

EXPLIQUE

- En lecciones anteriores, hemos hablado sobre la actividad física y el entrenamiento de resistencia. El tercer tipo de actividad física importante para un estilo de vida saludable son los ejercicios de equilibrio y flexibilidad.
- El balance es la capacidad del cuerpo para permanecer en una posición estable al realizar movimientos particulares.
- La flexibilidad es una forma de actividad física que se logra al estirar y mover una articulación a través de su rango de movimiento.
- Algunos de los beneficios de estos tipos de ejercicio son:
 - ✓ Disminuir el riesgo de lesiones
 - ✓ Aumentar el rango de movimiento
 - ✓ Mejorar la capacidad atlética
 - ✓ Mejorar el balance
 - ✓ Disminuir el dolor asociado con otros ejercicios.
- Es especialmente importante para los adultos de la tercera edad mejorar el balance ya que les permite vivir de manera independiente por más tiempo.

PREGUNTE

¿Cuánto tiempo de ejercicios de balance y equilibrio creen que un adulto debe hacer semanalmente?

EXPLIQUE

- Se recomienda hacer ejercicios de estiramiento antes y después de cualquier actividad física.
- Los ejercicios de balance se deben realizar una o dos veces por semana.

INSTRUCCIONES

1. Muestre la variedad de ejercicios que se ilustran en la publicación *Balance y flexibilidad*.

PREGUNTE

¿Qué tipo de actividades realizan actualmente para aumentar su equilibrio y flexibilidad? ¿Cómo podrían agregar ejercicios de equilibrio y flexibilidad? ¿Qué tipo de obstáculos tienen para estar físicamente activo?

INSTRUCCIONES

1. Organice a los participantes por equipos para que respondan a estas preguntas.
2. Invite a los participantes a escribir uno o dos objetivos personales para aumentar su balance y flexibilidad.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe explicar uno de los principales objetivos de cada lección. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que está preparando.
2. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para alimentos.
3. Si la situación y el tiempo lo permiten, invite a los participantes a ayudar con algunos pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo en lugar de estar solamente observando.
4. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.
5. Mientras realiza la demostración, pida a los participantes ideas sobre otras opciones de cereales integrales que se pueden usar en la receta que está preparando. Asegúrese de incluir una variedad de verduras en su receta para ayudar a los participantes a aprender cómo aumentar su consumo de verduras.

EXPLIQUE

- Además de ahorrar cocinando en casa, usted puede economizar aún más usando las siguientes ideas:
 - ✓ Los productos de cereales integrales son cada vez más accesibles. A menudo se puede encontrar pasta integral por el mismo precio que la refinada. Si puede, abastézcase de pasta integral cuando esté en oferta.
 - ✓ Busque la sección a granel en el supermercado para obtener excelentes ofertas en cereales integrales. Frecuentemente los artículos en la sección a granel son menos costosos por libra que el mismo producto que ya está pesado y empacado. La compra de cereales a granel es en ocasiones una excelente oportunidad para comprar una pequeña cantidad de un cereal nuevo que le gustaría probar. Almacene cereales integrales extra en el congelador para extender su vida útil.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.
2. Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Ponga en una mesa una variedad de productos comunes de despensa y pida a los participantes que propongan diferentes recetas o ideas de platillos utilizando esos productos.
2. Pida a los participantes que piensen en su despensa y propongan algunas recetas o ideas para comer.
3. Realice esta actividad mientras prepara la receta.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que propongan una meta relacionada a su alimentación y una para mejorar su actividad física durante la semana.
2. Recuerde a los participantes que no necesitan un gran presupuesto para la compra de alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable. Pequeños cambios en su dieta, como incluir cereales integrales dentro de los que consume y aumentar su actividad física pueden ayudarle a mejorar su salud.

Recordatorio para la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

U.S. Department of Agriculture. (2021) What is MyPlate?. Retrieved from <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Eherman, J.K. (2010). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th edition. Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins.



LECCIÓN 7

Productos lácteos y prevención de lesiones

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Productos lácteos y elección de bebidas.

Actividad física

Prevención de lesiones.

Demostración de una receta

Prepare un licuado/batido o una receta con lácteos que sea culturalmente apropiada.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Explicar los beneficios asociados con el consumo de productos lácteos (derivados de la leche) y de bebidas saludables.
2. Identificar cuántas tazas de leche se necesita tomar por día de acuerdo a las recomendaciones de MiPlato.
3. Describir cómo prevenir lesiones.
4. Identificar sugerencias para prevenir lesiones durante la actividad física.
5. Identificar por lo menos dos consejos para hacer rendir el presupuesto si se cocina en casa.
6. Demostrar las habilidades necesarias para crear platillos nutritivos usando ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y los materiales relacionados.
2. Elija una receta que lleve productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
3. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
4. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado “Justicia para todos”
2. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
3. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta.
4. Publicaciones para distribuir a los participantes.
5. Otras formas para los participantes de la clase.
6. Otros artículos para las actividades adicionales.

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas (si están disponibles)

- *¡Reduzca el consumo de azúcar!*
- *Información sobre la cafeína*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase.
2. Use las siguientes preguntas o genere otras.

PREGUNTE

¿Quién puede nombrar un ejemplo de cereal integral y uno de sus beneficios? ¿A quién le gustaría compartir qué cereal integral probó después de la clase anterior? ¿Le gustó? ¿Lo comería de nuevo?

¿Quién pudo hacer ejercicio de flexibilidad o balance después de la clase anterior?

¿Qué cambio ha hecho desde que empezó a participar en estas clases? ¿Cómo se siente después de hacer este cambio?

EXPLIQUE

- Esta semana vamos a hablar acerca del consumo de productos lácteos y bebidas saludables. También hablaremos de la importancia de prevenir lesiones cuando hacemos ejercicio.

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes la ilustración de MiPlato y presente el grupo de productos lácteos.

Tema de nutrición: productos lácteos y consumo de bebidas saludables

INTRODUCCION

PREGUNTE

¿Por qué son los productos lácteos una parte importante en nuestra dieta?

EXPLIQUE

- Los productos derivados de la leche son una fuente importante de varios nutrientes que con frecuencia consumimos en bajas cantidades como el calcio, vitamina D y potasio.
- Estos nutrientes son importantes por las siguientes razones:
 - ✓ Ayudan a desarrollar dientes y huesos fuertes.
 - ✓ Ayudan a mantener la presión sanguínea baja.
 - ✓ Reducen el riesgo de diabetes y de enfermedades del corazón.

PREGUNTE

¿Cuáles son sus alimentos preferidos en el grupo de productos lácteos?

EXPLIQUE

- Los más conocidos son la leche, queso y yogur.
- También hay productos alternativos sin lactosa como la leche de soya, de arroz, de almendras y de coco.
- Aunque los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y vitamina D, hay otras fuentes de estos mismos nutrientes para las personas que no pueden o deciden no consumir productos lácteos. Por ejemplo:

- ✓ Jugos fortificados con calcio
 - ✓ Productos alternativos de leche fortificados con calcio como la leche de arroz y de almendras
 - ✓ Pescado en lata (atún, salmón, sardinas)
 - ✓ Tofu
 - ✓ Hojas verdes
 - ✓ Coles o col rizada
- La cantidad de calcio en estos alimentos varía, así que debemos comer suficiente para alcanzar las necesidades diarias de este nutriente.

PREGUNTE

Ahora que conocemos por qué los productos lácteos son buenos para nuestra salud ¿qué cantidad considera usted que un adulto promedio debe consumir diariamente?

EXPLIQUE

- MiPlato recomienda consumir 3 tazas por día de productos lácteos. Esta cantidad provee el calcio que se debe de consumir por día.
- Las siguientes cantidades son equivalentes a una taza de leche:
 - ✓ 1 taza (8 onzas) de leche, yogur o producto alternativo de leche.
 - ✓ 1 ½ oz de queso natural (cheddar, mozzarella, fresco, etc.)
 - ✓ 1 oz de queso procesado (ej. queso americano)

INSTRUCCIONES

1. Muestre a los participantes cómo se vería en volumen la cantidad total de productos lácteos que debemos consumir. Use diferentes productos lácteos.
2. Utilice una ficha de dominó o dos dados estándar para que los participantes vean cuanto es una onza de queso.
3. Para mayor información sobre productos lácteos visite "choosemyplate.gov"

Elección de productos lácteos saludables

EXPLIQUE

- Los productos lácteos contienen muchos nutrientes que son importantes para nuestra salud, pero también contienen nutrientes que debemos consumir en cantidad limitada.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos de estos nutrientes?

EXPLIQUE

- Los nutrientes en algunos productos lácteos que debemos limitar son:
 - ✓ **Grasas Saturadas:** Las grasas saturadas en la leche entera y productos que contienen leche entera pueden incrementar los riesgos de enfermedades del corazón. Consuma en su lugar leche o yogur bajo en grasa (1%) o sin grasa.
 - ✓ **Azúcar:** El azúcar en la leche o yogur con sabor pueden contener más azúcar que cereales endulzados. Lea las etiquetas de información nutricional para saber la cantidad de azúcar que hay en el producto que está comprando.
 - ✓ **Sal:** La sal o sodio se usa en los quesos también en altas cantidades. Busque quesos bajos en sodio o reduzca la cantidad de queso en sus recetas.

Elección de bebidas saludables

EXPLIQUE

- Lo que usted bebe es tan importante como lo que come. Muchas bebidas contienen azúcar agregado y ofrecen muy poco o nada de nutrientes, mientras que otras bebidas pueden proveer nutrientes, pero también proveen mucha grasa y muchas calorías.

PREGUNTE

¿Cuántas calorías al día cree usted que un adulto o un niño consume, provenientes únicamente de bebidas?

EXPLIQUE

- Las bebidas endulzadas que se consumen con más frecuencia pueden agregar 400 o más calorías. Por ejemplo:
 - ✓ Refrescos (no de dieta)
 - ✓ Limonada
 - ✓ Té endulzado
 - ✓ Bebidas para deportistas
 - ✓ Bebidas energéticas
 - ✓ Bebidas de fruta (no 100% jugo)
 - ✓ Bebidas de café endulzado (late, mocha, frappuchino, etc.)
- La mayoría de estas bebidas contienen demasiadas calorías y azúcar y pueden ser muy caras. Algunas también pueden tener mucha cafeína.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya las siguientes publicaciones: *Información sobre la cafeína y Reduzca el consumo de azúcar* (si están disponibles).
2. Muestre algunas bebidas y la cantidad de azúcar que contiene cada botella. Recuerde que 4 gramos equivalen a 1 cucharadita de azúcar. Esta imagen visual impacta más que el sólo hecho de mencionarlo.
3. Haga una lluvia de ideas entre los participantes sobre cómo reducir el consumo diario de azúcar.

EXPLIQUE

- Uno de los objetivos de las Pautas dietéticas del 2020 es reducir el consumo de azúcar en nuestra dieta.
- Las principales fuentes de azúcares agregados en la dieta americana incluyen: bebidas endulzadas con azúcar, aperitivos y dulces incluyendo pasteles, tartas, galletas, biscochos, donas, etc.
- El azúcar agregado a los alimentos se usa para darles sabor, lo cual aumenta muchas calorías, pero no nutrientes.
- Las Pautas dietéticas recomiendan no consumir más del 10% de las calorías diarias en forma de azúcares agregados.
- Una buena forma de empezar a reducir el consumo de azúcar es reemplazando las bebidas azucaradas por agua, leche o jugos 100% de frutas.
- El agua no contiene calorías, sal o azúcar y siempre está disponible.
- El agua embotellada es una opción saludable, pero es cara y produce mucha basura. Comprar una botella y rellenarla con agua de la llave o agua de un bebedero, es una excelente forma de mantenerse hidratado sin gastar tanto.
- La leche o productos alternativos de leche son buena fuente de proteína, calcio y otros nutrientes importantes.
- Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa y consuma con moderación leche con sabores.
- Elija jugos 100% de frutas ya que contienen muchas vitaminas y minerales y no contienen azúcar agregada.
- Unas desventajas de los jugos 100% de frutas es que pueden contener muchas calorías y no sacian mucho, así que asegúrese de consumirlos con moderación.

INSTRUCCIONES

1. Si el tiempo lo permite, enseñe a los participantes como identificar que el producto sea 100% jugo natural revisando las etiquetas de información nutricional.
2. Después de repasar cómo seleccionar bebidas saludables, pregunte a los participantes si tienen dudas.

Actividad física: Prevención de lesiones.

EXPLIQUE

- Durante las lecciones anteriores hemos hablado de diferentes tipos de actividad física y cómo llevar un estilo de vida más activo. Una de las cosas más importantes que debemos recordar cuando hacemos actividad física es la prevención de lesiones.

PREGUNTE

¿Qué pasos se pueden seguir para hacer actividades físicas de forma más segura?

EXPLIQUE

- El exceso de ejercicio, la mala postura o el uso incorrecto de equipo pueden causar lesiones.
- Una lesión puede ser inmediata (grave) o a largo plazo (crónica).
- Las torceduras de tobillo, de tendones, machucones de dedos, hombros dislocados, etc. son algunos de los tipos de lesiones inmediatas.
- El codo de tenista y el dolor en las espinillas pueden ser lesiones crónicas.
- Se pueden evitar muchas de estas lesiones si se siguen las técnicas de seguridad cada vez que se hace ejercicio.

INSTRUCCIONES

1. Mencione algunas técnicas para prevenir lesiones. Incluya tantas como el tiempo lo permita.
2. Invite a los participantes a hacer las preguntas conforme vayan surgiendo.

EXPLIQUE

- Usted puede hacer lo siguiente para prevenir lesiones:
 - ✓ Consulte con un médico antes de iniciar una nueva actividad física.
 - ✓ Elija el tipo de actividad adecuada a su condición física presente.
 - ✓ Con el tiempo, vaya incrementando la actividad física de forma gradual. Primero aumente el tiempo y la frecuencia de la actividad. Después incremente la intensidad.
 - ✓ Use el equipo apropiado, incluso zapatos con buen soporte.
 - ✓ Manténgase hidratado con alguna de las elecciones de bebidas saludables ya mencionadas.

- ✓ Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento de manera adecuada. 5 a 10 minutos de ejercicios de cardio ligero antes y ejercicios de estiramiento después de su rutina.
- ✓ No contenga la respiración cuando haga ejercicio. Trate de respirar normalmente con cada movimiento.
- ✓ Modifique la actividad si es necesario. Las rutinas de ejercicio siempre se pueden simplificar si no tiene la capacidad de realizar un movimiento de forma segura y correcta.
- ✓ Escuche a su cuerpo.
- ✓ Tenga cuidado de no sobrecalentarse especialmente en temporada de calor. Estar bien hidratado ayuda a evitar el sobrecalentamiento.

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe explicar uno de los principales objetivos de cada lección. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
2. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa les ayudará a hacer rendir su presupuesto para alimentos.

EXPLIQUE

- Además de ahorrar cocinando en casa, usted puede economizar aún más usando las siguientes ideas:
 - ✓ Reduzca el consumo de azúcar en las bebidas haciendo infusiones de agua con fruta fresca cortada, como el pepino.
 - ✓ Acostúmbrese a cargar su botella de agua para reducir el número de bebidas que compra.

INSTRUCCIONES

1. Si la situación y el tiempo lo permite, invite a los participantes a ayudar con la demostración de la receta. Mucha gente aprende mejor haciendo que viendo.
2. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si van a ayudar cocinando.

Degustación de la receta

INSTRUCCIONES

1. Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó.
2. Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Lleve a la clase envases de distintas presentaciones de bebidas endulzadas con azúcar. Por ejemplo, botellas de plástico de 20 oz, diferentes tamaños de latas de refrescos, té helado endulzado, bebidas energéticas, bebidas de jugo, etc.
2. Antes de la clase, mida la cantidad de azúcar en cada bebida y póngala en bolsas de plástico o un vaso (una por cada bebida)
3. Pida a los participantes que adivinen la cantidad de cucharaditas de azúcar que hay en cada bebida.
4. Después de escuchar las opiniones de los participantes, muestre la cantidad de azúcar en cada bebida. Es más impactante mostrar la cantidad de azúcar en una bolsa o vaso que solo mencionar la cantidad.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué cosa nueva hará durante la próxima semana para incorporar algo de lo que aprendió hoy?

INSTRUCCIONES

1. Anime a los participantes a que propongan una meta relacionada a su alimentación y una para mejorar su actividad física durante la semana.

EXPLIQUE

- Usted no necesita un gran presupuesto para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable.
- Hacer pequeñas mejoras en su dieta, como elegir productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, así como elegir bebidas saludables y estar físicamente más activo puede ayudarle a mejorar su salud.

Recordatorio de la próxima clase

INSTRUCCIONES

1. Recuerde a los participantes asistir a la próxima clase de la serie (si es una serie).
2. Incluya información sobre la fecha, hora, ubicación, los temas y la receta a preparar.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

Eherman, J.K. (2010). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th edition. Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins

Miaobing, Z. & O'Leary, F. (2013). Sugary drinks consumption in young people. *Nutridate*, 24(4), 2-4.

U.S. Department of Agriculture. (2021) What is MyPlate?. Retrieved from <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Dairy Council of Utah & Nevada. (2017). Retrieved from <http://www.dairycouncilutnv.com>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, D.C



LECCIÓN 8

Patrones de conducta de alimentación saludable

TEMAS DE LA LECCIÓN

Nutrición

Patrones de conducta de alimentación saludable y repaso de MiPlato.

Actividad física

Repaso de recomendaciones para actividades físicas

Demostración de una receta

Seleccione una receta que sea culturalmente apropiada.

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

1. Definir el programa Create Better Health Utah (SNAP-Ed).
2. Identificar los principales enfoques de las pautas dietéticas que son importantes para tener una mejor salud.
3. Definir las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
4. Identificar por lo menos dos sugerencias para hacer rendir su presupuesto cocinando en casa.
5. Demostrar las habilidades necesarias para cocinar platillos nutritivos usando ingredientes saludables.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Repase y familiarícese con la lección y con los materiales relacionados.
2. Elija una receta que promueva el mensaje de MiPlato (por ejemplo fruta entera, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, etc.)
3. Reúna los ingredientes y el equipo para preparar la receta que va a demostrar.
4. Reúna suficientes copias de publicaciones y otros materiales para distribuir a los participantes.

Materiales para la clase

1. Póster titulado "Justicia para Todos"
2. Póster de MiPlato
3. Ingredientes y equipo para la demostración de la receta
4. Platos, servilletas y utensilios para servir muestras de la receta
5. Publicaciones para distribuir a los participantes
6. Otros materiales requeridos para los participantes de la clase

Materiales para distribución

- Copias de la receta

Publicaciones recomendadas

(si están disponibles)

- *Adultos activos*
- *Elija MiPlato*

Bienvenida e introducción

PREGUNTE

¿Qué es Create Better Health Utah?

EXPLIQUE

- Create Better Health Utah es el programa SNAP-Ed del estado. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos de Utah.
- El programa Create Better Health Utah se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University o USU por sus siglas en inglés).
- En Create Better Health Utah, los participantes aprenden a comer saludable y a mantenerse activos.
- Nuestras clases se enfocan en enseñar a los participantes a preparar comidas sabrosas y nutritivas con los alimentos que tienen disponibles.
- Toda la información que reciba en las clases del curso Create Better Health (cuyo título en español significa Mejore su salud) se basa en las recomendaciones nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y en las recomendaciones para actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés).
- Cada nueva clase es progresiva y está basada en las lecciones anteriores. Después de participar de entre seis a ocho lecciones usted tendrá los conocimientos y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable.

Repaso de la lección anterior

INSTRUCCIONES

1. Elija uno o dos temas de conversación para iniciar y promover la participación en la clase. Use las siguientes preguntas o genere otras.

PREGUNTE

¿Quién recuerda una recomendación del grupo de alimentos de productos derivados de la leche? ¿Cuáles son algunos ejemplos de productos lácteos saludables?

¿Quién puede mencionar una de las sugerencias para prevenir lesiones durante una actividad física? ¿Quién pudo usar la información de la clase anterior para seleccionar bebidas saludables?

¿Qué cambio ha hecho desde que empezó a participar en estas clases? ¿Cómo se siente después de hacer ese cambio?

EXPLIQUE

- Ésta es la última clase de la serie. En la clase de hoy repasaremos las recomendaciones sobre nutrición y también las recomendaciones sobre actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos.
- Hablaremos sobre la forma de usar esta información para adoptar hábitos de una alimentación sana que ayuden a mejorar su salud.

Tema de nutrición: Pautas para desarrollar hábitos de una alimentación sana

EXPLIQUE

- Las Pautas dietéticas para estadounidenses son actualizadas cada cinco años por los expertos en salud y nutrición de la nación. Estas pautas se recomiendan para personas sanas desde los dos años hasta la edad adulta.
- Los enfoques o recomendaciones de las pautas dietéticas para los estadounidenses son las siguientes:
 - ✓ Seguir los patrones de alimentación saludable de por vida.
 - ✓ Observar la variedad, densidad nutricional y cantidad de alimentos.
 - ✓ Limitar calorías de azúcares agregados.
 - ✓ Limitar el consumo de grasas saturadas y trans
 - ✓ Reducir el consumo de sal.
- A través de todas nuestras clases, usted ha aprendido algunas recomendaciones para seguir estas pautas. Repasemos estas recomendaciones:
- Seguir los patrones de alimentación saludable de por vida implica:
 - ✓ Adoptar hábitos alimenticios que conducen a mejorar su salud.
 - ✓ Usar MiPlato como guía para comer de todos los grupos de alimentos.
 - ✓ Elegir una variedad de colores en frutas y verduras.
 - ✓ Elegir fruta entera en lugar de jugo de fruta.
 - ✓ Consumir cereales que incluyan la mitad en cereales integrales.
 - ✓ Elegir productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

- ✓ Optar por proteínas bajas en grasa como los frijoles, carnes magras, huevos, nueces, semillas, mariscos y pescados.
- ✓ Limitar en su dieta la cantidad de grasas saturadas, grasas trans, azúcar agregado y sal.
- Observar la variedad, densidad nutricional y cantidad de alimentos
 - ✓ Elija que la mayoría de sus alimentos sean variados y procesados lo menos posible.
 - ✓ Los alimentos no procesados, como los que recomienda MiPlato, son considerados densos en nutrición.
 - ✓ Los alimentos densos en nutrición contienen altos nutrientes incluyendo vitaminas, minerales y fibra.
 - ✓ Lo opuesto a densidad de nutrición es densidad de calorías. Los alimentos densos en calorías contienen muchas calorías, pero pocos nutrientes.
 - ✓ Elija la cantidad de comida que lo mantenga dentro de su necesidad diaria de calorías. Estar consciente del tamaño de las porciones le ayudará a nutrirse con la cantidad adecuada de alimentos que disfrute y que lo mantengan saludable.
 - ✓ Consuma el tamaño de las porciones que enseña MiPlato para cubrir sus necesidades de nutrición.
 - ✓ Use el tamaño de las porciones recomendadas en las etiquetas de información nutricional para estar consciente de cuántas calorías consume en productos empaquetados.
- Limitar calorías de azúcares agregados.
 - Los azúcares agregados son los que se han añadido a los alimentos durante la preparación o procesamiento. No incluye azúcar que se encuentra presente de forma natural en los alimentos.
 - El consumo excesivo de azúcares agregados está asociado con el aumento en riesgo de padecer obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo II, enfermedades cardíacas e inflamaciones.
 - Los productos con azúcares agregados que más se consumen en la dieta de los estadounidenses incluyen:
 - ✓ Refrescos y bebidas energéticas.
 - ✓ Bebidas que nos son jugo 100% de fruta.
 - ✓ Postres hechos con harinas como pasteles, galletas, tartas, etc.
 - ✓ Panes y tortillas de trigo.
- ✓ Postres hechos con productos lácteos como helados y sorbetes.
- ✓ Condimentos como salsa cátsup y salsa de barbacoa.
- ✓ Aderezos para ensaladas, especialmente los bajos en grasa.
- ✓ Granolas, yogur y dulces.
- De acuerdo a las pautas dietéticas, toda persona mayor de 2 años debería de consumir no más del 10% de las calorías de su dieta en azúcares agregados. 10% de una dieta de 2000 calorías es equivalente a 200 calorías o a 12 cucharaditas de azúcar agregada diaria.
- Para mantener un corazón saludable, la Asociación Americana del Corazón recomienda consumir menos de 6 cucharaditas de azúcares agregados por día para las mujeres y menos de 9 cucharaditas de azúcares agregados por día para los hombres.
- Es requisito que para el 2021 las nuevas etiquetas de información nutricional muestren de forma más fácil para el consumidor, la cantidad de azúcares agregados que contienen todos los productos empaquetados.

PREGUNTE

¿Qué tipo de productos para endulzar ha visto en alimentos procesados?

EXPLIQUE

- La siguiente lista no está completa. Hay más de 50 productos para endulzar que se pueden agregar a los productos procesados. Estos son solo algunos:
 - ✓ Néctar de agave
 - ✓ Azúcar morena
 - ✓ Jarabe de maíz/edulcorante
 - ✓ Azúcar granulada
 - ✓ Jarabe de maíz alto en fructuosa
 - ✓ Miel de abeja
 - ✓ Azúcar de malta
 - ✓ Azúcar de maple
 - ✓ Melaza
 - ✓ Azúcar pulverizada
 - ✓ Azúcar de caña

PREGUNTE

¿Cuáles son algunas formas de reducir el consumo de azúcares agregados en su dieta?

EXPLIQUE

- Otras ideas para reducir los azúcares agregados son:
 - ✓ Leer las etiquetas de información nutricional para identificar alimentos con azúcares agregados.
 - ✓ Reemplazar azúcar en su receta con frutas y vegetales. Por ejemplo, usando puré de manzana, puré de plátano, banano o camote.
 - ✓ Tomar agua, leche, té sin endulzar o agua gasificada en lugar de bebidas endulzadas.
 - ✓ Cocinar versiones caseras, por ejemplo: preparar sus propios aderezos para ensaladas, granolas, salsa para pastas, etc.
 - ✓ Reservar el consumo de golosinas dulces para ocasiones especiales.
- Limitar el consumo de grasas saturadas y trans
 - ✓ Menos del 10% del consumo de sus calorías diarias debe provenir de grasas saturadas.
 - ✓ Elija fuentes de proteína sin grasa. Los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa ayudan a reducir la cantidad de grasa saturada en su dieta.
 - ✓ Las grasas trans se encuentran primordialmente en alimentos procesados porque ayudan a extender la vida del producto en los anaqueles de venta y porque mejoran la textura. Por ejemplo: galletas, pasteles, etc.
 - ✓ Para identificar grasas trans en alimentos busque grasas trans en las etiquetas de información nutricional o busque el término 'aceites hidrogenados' en la lista de ingredientes.
 - ✓ En el 2020 las grasas trans no se usarán en productos alimenticios hechos en los Estados Unidos.
- Reducir el consumo de sal
 - ✓ El consumo alto de sodio o sal es asociado con el aumento en riesgo de adquirir enfermedades del corazón y alta presión sanguínea.
 - ✓ La sal se encuentra en una variedad de alimentos procesados como los productos enlatados de carne (atún, pollo, salmón, etc.), sopas, panes, productos horneados, carnes para sándwiches, comidas congeladas, salsas preparadas y condimentos.
 - ✓ El sodio o sal generalmente se agrega para dar sabor y para conservar los alimentos. Encuentre la cantidad de sodio del producto revisando las etiquetas de información nutricional y recuerde confirmar el tamaño de la porción.
 - ✓ Se recomienda consumir menos de 2300 mg de sodio diariamente.

- ✓ Busque productos enlatados bajos en sodio o sin sodio. Si no los encuentra, asegúrese de drenar y enjuagar el producto enlatado para reducir la cantidad de sal.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya las publicaciones *Adultos activos* y *Elija MiPlato* si están disponibles.
2. Invite a los participantes a visitar el sitio www.choosemyplate.gov para obtener un estimado gratis de las calorías que ellos necesitan y la mejor forma de alcanzar esas necesidades usando las recomendaciones de MiPlato.

Actividad física: Repaso de recomendaciones para actividad física

EXPLIQUE

- Para tener una mejor salud, estar activo es tan importante como alimentarse saludablemente.

PREGUNTE

¿De qué forma se ha vuelto más activo físicamente desde que inició estas clases?

EXPLIQUE

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda moverse más y permanecer sentado menos tiempo. Para maximizar los beneficios de estar físicamente activo, deberíamos de estar moderadamente activos al menos 150 minutos (2 horas y media) por semana. Idealmente, este tiempo de actividad debería repartirse en la semana.
- Cualquier duración de una actividad (por ejemplo 10 minutos, 20 minutos, 30 minutos, etc.) es de beneficio y cuenta en su meta diaria y semanal.
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos también recomienda que hagamos 2 días de ejercicio de resistencia y fuerza por semana para cada uno de los grupos de músculos principales.
- Los ejercicios de balance y flexibilidad son también importantes para crear una mejor salud.

PREGUNTE

¿Cuáles son algunos de los beneficios de estar físicamente activo? ¿Qué lo ha motivado a estar físicamente más activo desde que empezó a tomar estas clases?

Creación de recetas

EXPLIQUE

- A través de estas clases usted ha aprendido a cocinar una variedad de comidas con ingredientes comunes, de bajo costo y que probablemente tenga al alcance de su mano.

PREGUNTE

¿Qué receta ha preparado que haya aprendido en estas clases?

Demostración de la receta

INSTRUCCIONES

1. Durante la demostración de la receta, debe mencionar uno de los principales objetivos de cada lección. Los consejos que comparta durante cada demostración deben ser apropiados para el contenido de la lección y la receta que esté preparando.
2. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo de su demostración para enseñar a los participantes que preparar alimentos en casa, les ayudará hacer rendir su presupuesto para alimentos.
3. Invite a los participantes a ayudar con algunos pasos en la demostración de la receta. Muchas personas aprenden mejor haciendo, que sólo observando.
4. Recuerde que los voluntarios deben lavarse las manos y usar guantes si ayudan con cualquier preparación de alimentos.

Degustación de la receta

- Permita que los participantes prueben una muestra de la receta que preparó
- Invite a los participantes a compartir sus comentarios sobre la receta, incluyendo lo que harían de manera diferente.

Actividad adicional

(si el tiempo lo permite)

INSTRUCCIONES

1. Lleve artículos comunes de una despensa y pida a los participantes que piensen en diferentes ideas para preparar postres con esos ingredientes.
2. Pida a los participantes que piensen en sus despensas en casa y propongan ideas para preparar postres de fruta.

Conclusión

PREGUNTE

¿Qué ha hecho para mejorar su salud en estas semanas?

EXPLIQUE

- Usted no tiene que tener un presupuesto grande para alimentos o una membresía de gimnasio para llevar una vida saludable. Hacer pequeñas mejoras en la dieta como elegir alimentos variados que recomienda MiPlato y estar físicamente más activo le ayudará a mejorar su salud.

REFERENCIAS DE LA LECCIÓN

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)*

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, D.C.*



LESSON HANDOUTS

In the following section, you will find the handouts that support the Create Better Health content. In each lesson you will find a list of required and recommended handouts. Please choose handouts that will help your participants implement what they learned in your class at home. The handouts in the curriculum are just for your reference. Order your handouts from the state office.

Nutrition/Budgeting/ Shopping/etc. Handouts

- 54** Buenos alimentos para tener a la mano
- 55** Condimentalo
- 57** Comience de una forma sencilla con MiPlato
- 58** Consejos generales para comprar alimentos
- 60** Afirmaciones engañosas

Physical Activity Handouts

- 62** Muévete a tu manera

Creates Handouts

- 64** Vegetales increíbles
- 66** Una cacerola
- 68** Un omelet (tortilla de huevos)
- 70** Un postre de frutas
- 72** Pizza
- 74** Un pan rápido
- 76** Una ensalada
- 78** Un “wrap” o un sándwich!
- 80** Una comida skillet
- 82** Un batido (smoothie)
- 84** Una sopa
- 86** Un stir-fry

For information on how to order printable versions of this handout, go to:

extension.usu.edu/fscreate



Buenos alimentos para tener a la mano

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

¡Cuando usted tiene la mayoría de estos alimentos nutritivos en casa, se sorprenderá de lo que puede preparar en poco tiempo!

Cereales

- Granos enteros (integrales) – avena, cebada, trigo, arroz integral, quinua, maíz, harina y palomitas de maíz
- Pan 100% de trigo integral, tortillas y derivados
- Galletas integrales
- Cereales hechos con granos enteros

Frutas

- Frutas frescas de temporada – manzana, naranja, uva, plátano o banana, pera, fresa, frambuesa, arándano (tipos de moras), kiwi, melón, durazno, ciruela, piña, etc.
- Frutas enlatadas, en conserva o congeladas – moras, durazno, pera, piña, mandarina, naranja, etc.
- Pasas, otras frutas secas
- Toda mermelada de frutas
- Jugos – uvas moradas y/o blancas, naranja, manzana, piña, etc.

Vegetales

- Vegetales frescos de temporada – papas/patatas, camote, calabaza de verano (amarilla), calabaza de invierno, brócoli, coliflor, zanahoria, apio, pimiento, vainitas/ejotes, maíz/elote, tomate, lechuga, espinaca, hongos/champiñones, aguacate/palta, ajo, cebollas, etc.
- Vegetales congelados, o enlatados – vainitas/ejotes, maíz/elote, chícharos/arvejas, tomate, salsa de tomate, pasta de tomate, etc.
- Jugos de vegetales

Lácteos bajos en grasa

- Leche
- Yogurt
- Queso

Proteína

- Nueces y semillas – cacahuate/maní tostado y seco, semillas de girasol, almendras, nueces
- Enlatados de atún, salmón, pollo, pavo, sopa de frijol (chili)
- Carne de res
- Carne de pollo
- Pescado
- Aves del monte
- Fiambres o carnes frías como jamón y pavo
- Huevos
- Mantequilla de maní/cacahuate
- Frijoles enlatados y/o secos – negros, pintos, peruanos, garbanzos, etc.

Productos de primera necesidad

- Alimentos básicos -harina (maíz, trigo), azúcar blanca, azúcar morena, azúcar refinada, almidón de maíz/maicena, bicarbonato de sodio, polvo de hornear/royal, levadura, mostaza, mayonesa, cátsup, vinagre, extracto de vainilla, chocolate/cocoa, café, té, aceite vegetal, canola, oliva, salsas
- Consomé en polvo, de pollo, res o vegetales
- Sopas enlatadas – bajas en grasas, bajas en sodio como las cremas de pollo, de champiñones, de tomate o de maíz/elote
- Hierbas y especias – sal, pimienta, albahaca, orégano, perejil, romero, comino, chile/ají en polvo, cilantro, cúrcuma, salvia, tomillo, jengibre, canela, nuez moscada

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

© Utah State University 2022



Condimentalo

15 Mezclas de Condimentos tan buenos que no extrañarás la Sal

Las especias (condimentos) se definen generalmente como las raíces, cortezas o semillas de varias plantas. Las hierbas se definen generalmente como hojas. ¡La sal no es hierba ni especial!

La mayoría de las hierbas y especias pierden sabor y color con el tiempo. Cada año, pruebe sus hierbas y especias rociando una pequeña cantidad en la mano y oprima; si un aroma distinto no es inmediatamente evidente, sus hierbas han pasado su mejor momento. Los frascos de vidrio sellados son los mejores para mantener el sabor y el color.

Otra forma de conservar la frescura es comprar especias enteras (como las semillas de comino y pimienta negra en grano) y molerlos según sea necesario en un molinillo de café (cuesta alrededor de \$20) que se lo debe utilizar solo para las especias y no para otros usos.

Todas estas recetas contienen cantidades insignificantes de sodio y grasa, mientras que muchas mezclas de especias disponibles en las tiendas de comestibles son muy altas en sodio.

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

RECETAS

Para cada mezcla de condimentos, mezcle todos los ingredientes y guardelos en un recipiente hermético. Los ingredientes son hierbas y especias secas y molidas, a menos que se indique lo contrario.

Cada mezcla contiene 5 mg de sodio o menos por cucharadita, excepto como se indica.

SAL SAZONADA BAJA EN SODIO Rinde ¼ de taza

- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 ½ cucharadita de semillas de apio, bien-molido
- ½ cucharadita de perejil, bien-molido en polvo

260 de sodio por cada ¼ de cucharadita, aproximadamente un 25% menos que la marca líder de la tienda

MEZCLA MEDITERRÁNEA Rinde 4 cucharaditas

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de coriandro

MEZCLA LATINA Rinde 1 ¼ cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de coriandro

MEZCLA TAILANDESA Rinde 1 cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de coriandro

MEZCLA DEL SUR Rinde 1/3 taza

- ¼ taza de pimentón
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de mostaza seca
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena

Utilice 1 ½ a 2 cucharaditas para cubrir 1 libra de tofu, tempeh o proteína animal magra

SALERO MEZCLA #1 Rinde 2 ½ cucharadas

- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 ½ cucharadita de albahaca
- 1 ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de semillas de apio molida
- ½ cucharadita de pimentón



SALERO MEZCLA # 2

Rinde 3 cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 2 cucharaditas de albahaca
- 2 cucharaditas savory (tomillo salsero)
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de salvia



MEZCLA DE CURRY

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 4 cucharaditas de coriandro
- 4 cucharadita de mostaza seca
- 1 cucharadita de cada uno: pimienta de Jamaica, pimienta, canela, jengibre

Utilice 1 por 1 en vez de los comprados en la tienda



MEZCLA DE HIERBAS

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharaditas de romero
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharada de mejorana



MARISCOS MEZCLA TRADICIONAL

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta de Jamaica
- ¼ cucharadita de cayena
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de pimentón
- 4 cucharaditas de semillas de apio, molido
- 2 cucharadas de mostaza en polvo
- 2 cucharaditas de sal

185 mg de sodio por cucharadita



MEZCLA PARA COCINAR

Rinde 2 ½ cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de cebolla seca picada

Utilice 1 cucharadita por cada libra de proteína animal magra. Agregar ½ cucharadita por cada 2 litros de sopa



MEZCLA DE ESPECIAS MOLIDAS PARA SER FROTADAS

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de sal

255 mg sodium per tsp



MEZCLA MULTI-USO

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharadita de semillas de apio
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo

Utilice 1 cucharadita por libra de alimento rico en proteínas cucharadita de uso ½ por 2 tazas de verduras



MEZCLA TANDOORI

Rinde ¼ de taza

- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cada uno: ajo, pimienta, cilantro, comino, jengibre
- ½ cucharadita de cardamomo

153 mg de sodio por cucharadita



MEZCLA PARA ENSALADA

Rinde 3 1/3 cucharadas

- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de estragón
- 2 cucharaditas de albahaca 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharada de perejil

Espolvorear sobre las ensaladas o agregar 2 cucharaditas por cada taza de aderezo de ensalada casera



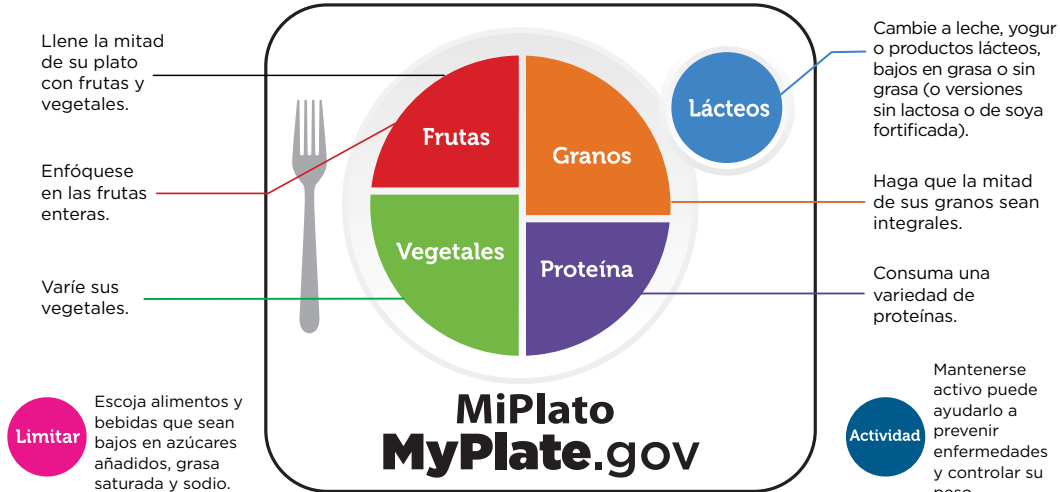
Adaptado con permiso, Preventive Nutrition Services (Servicios de Nutrición Preventiva)

410-764-8343, preventive_nutrition@verizon.net



Comience de una forma sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.



FNS-921S
Enero 2022
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
<p>Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p> <p>Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda. Si compra jugo, elija jugo de fruta 100% natural.</p>	<p>Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.</p> <p>Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque "reducido en sodio" o "sin sal agregada" en la etiqueta.</p>	<p>Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.</p> <p>¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras "integral" o "cereal integral".</p>	<p>Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.</p> <p>Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.</p>	<p>Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.</p> <p>¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.</p>
<p>Objetivos diarios para cada grupo de alimentos — según un plan de 2,000 calorías</p> <p>Visite MyPlate.gov/MyPlatePlan para obtener un plan personalizado.</p>				
<p>2 tazas</p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 manzana pequeña 1 banana grande 1 taza de uvas 1 taza de mango en rodajas ½ taza de pasas de uva 1 taza de jugo de fruta 100% natural 	<p>2½ tazas</p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de espinaca cruda 1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo 1 aguacate pequeño 1 camote grande 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 taza de coliflor cortada 	<p>6 onzas</p> <p>1 onza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de pan ½ taza de avena cocida 1 tortilla pequeña ½ taza de arroz integral cocido ½ taza de cuscus cocido ½ taza de sémola cocida 	<p>5½ onzas</p> <p>1 onza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida 1 onza de atún ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 cucharada de mantequilla de maní 2 cucharadas de hummus 1 huevo 	<p>3 tazas</p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche o yogur 1 taza de leche o yogur sin lactosa 1 taza de leche de soya o yogur fortificados 1½ onzas de queso duro 1 taza de kéfir



Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.



¡No olvide la actividad física!

Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 minutos por día.

Adultos ≥ 150 minutos por semana.

Consejos generales para comprar alimentos

Consejos y trucos para el supermercado Escrita por : Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

1 Manténgase en las esquinas (bordes) del supermercado

Los alimentos frescos y menos procesados se encuentran en las esquinas (bordes) del supermercado y los alimentos menos saludables y más procesados se encuentran en los pasillos interiores.

2 No compre con hambre

Si usted hace compras con hambre, es más propenso a comprar artículos no saludables. También evite comprar cansado o enojado. Las emociones siempre influyen en nuestra elección de alimentos.

3 Visite el supermercado durante tiempos de calma/quietud

Evite ir justo después de las 5 p.m. o cuando se acerquen los principales días festivos. Cuando va de compras en un día ocupado, es más probable pasar menos tiempo buscando los precios y las etiquetas de nutrición.

4 Evitar los alimentos excesivamente procesados

Evitar los alimentos que contienen más de cinco ingredientes, ingredientes artificiales, o ingredientes que no puede pronunciar. Eso no quiere decir que estos alimentos no son importantes, pero deben ser comprados con menos frecuencia que los alimentos más nutritivos.

5 Identificar que alimentos realmente necesita

Es difícil resistirse a las rosquillas (donuts) recién horneadas o papitas fritas saladas. Para tratar de reducir la compra de artículos menos nutritivos, ponga las compras impulsivas en el asiento para niños del carrito de compras. Antes de pagar, escoja cada artículo y pregúntese si lo desea o realmente lo necesita.

6 Comparar siempre los precios

La marca genérica o de la tienda no es siempre la más barata (aunque generalmente sí lo es). Además, asegúrese de que está comparando precio por unidad, no el precio por envase. El precio unitario es generalmente por onza y se lo puede encontrar en la impresión más pequeña en la parte inferior de la etiqueta del precio.

7 Mirar arriba y abajo

Los artículos de mayor precio por lo general están en los estantes del medio a nivel de los ojos. Trate de buscar en los estantes superiores e inferiores para encontrar opciones más baratas.

8 Hacer una lista de compras

Mantenga una lista de compras durante la semana. Cuando se le termine algo, no lo deje solamente en su memoria. Apunte inmediatamente y así evitará ir y venir de la tienda por los artículos olvidados. También prepare su lista de compras de acuerdo a cada pasillo del supermercado. Si usted hace compras regularmente en las mismas tiendas, organice la lista de modo que pueda encontrar y marcar los artículos a medida que camina por los pasillos.

9 Hacer una lista de comida para la semana

Consulte MyPlate a la hora de hacer su lista de comidas para asegurarse que está incorporando todos los grupos de alimentos. Planificar las comidas que se harán en la semana, evitará que trate de planear mientras se encuentra en un supermercado lleno de gente, o que entre en pánico y compre demasiado o muy poco. Una lista de comidas reduce el estrés a la hora de preparar la cena, especialmente cuando no se tiene idea que hacer, aunque tenga todos los ingredientes. La conveniencia es el factor número uno que la gente considera en la compra de alimentos. Una lista de comidas para la semana es más conveniente porque significa pasar menos tiempo en el supermercado y también porque facilita la preparación de las cenas. Si planifica las comidas, hay menos probabilidad de ser tentado a comer afuera, o comer una cena poco saludable de pre-empasados. ¿Por qué? Puesto que ha comprado alimentos (algunos de los cuales son perecederos), nadie quiere perder dinero, especialmente si usted está dentro de un presupuesto.

10 Hacer un presupuesto

Tenga un presupuesto claro antes de ir al supermercado y manténgase dentro del límite. Si usted no sabe cuánto puede gastar, es probable que gaste mucho dinero. Para ayudar a mantenerse dentro de su presupuesto, lleve la cuenta del costo de los artículos en su carrito de compras.

11 Ser flexible

Aunque debe tener un plan cuando entra al supermercado, también debe ser flexible. Si suele comprar papas blancas, pero las papas dulces están en oferta, considere la posibilidad de realizar este remplazo. Recuerde que la variedad es el sabor de la vida. No tenga miedo de probar nuevos alimentos, especialmente si están en oferta.

12 Adquiera un folleto

Obtenga el anuncio o folleto de la tienda que generalmente está en la parte frontal (entrada) de la tienda. Estos anuncios tienen los especiales y cupones semanales.

13 Usar los cupones con mucho cuidado

Busque cupones en las estanterías o en los productos. Estos a veces ofrecen descuentos en artículos cuando se compran juntos (por ejemplo, un descuento en la lechuga con la compra de un aderezo para ensaladas). Estos cupones también podrían ofrecer descuentos para compras de varios artículos (por ejemplo, compre 5 obtenga 1 gratis). Sin embargo, tenga cuidado con estas ofertas especiales. Si el cupón se ajusta bien a su lista de compras, entonces úselo. Si el cupón requiere comprar más o diferentes alimentos de lo planeado originalmente, es mejor mantenerse al margen. Aplique las mismas reglas a cupones recortados de anuncio del periódico. Además, mantenga los cupones que se imprimen con su recibo. Estos cupones están generalmente relacionados con lo que usted habitualmente compra y pueden ser útiles la próxima vez que visite el supermercado.

14 Comprar al por mayor cuando sea conveniente

Para ciertos artículos imperecederos (que no se dañan), comprar al por mayor puede ahorrarle dinero. Algunas tiendas ofrecen descuentos en la compra de artículos por caja. Los productos que son buenos para comprar al por mayor incluyen ciertos productos enlatados, productos para hornear (como la harina y el azúcar), algunos condimentos y otros alimentos que se utilizan con frecuencia.

15 Leer la letra pequeña

Cuando los alimentos están marcados con ofertas como el 10 por \$10, no significa que debe comprar los 10 para obtener la oferta. Usted puede comprar dos o tres y aun así obtenerlos en \$1 cada uno.

16 Estar pendiente de los productos al final de los pasillos

Los fabricantes de alimentos pagan una prima para tener sus alimentos que se muestran en este lugar. Debido a esto, hay poca variedad en los productos y por tanto es difícil comparar precios. Cualquier artículo al final de los pasillos se puede encontrar en los estantes donde es más fácil mirar las diferentes opciones.

17 Saber de los descuentos especiales que se ofrecen

Por ejemplo, algunas tiendas ofrecen descuentos si utiliza bolsas reutilizables en lugar de bolsas plásticas.

18 Igualar precio – igualar oferta

Muchas tiendas como Wal-Mart, ofrecen ofertas que igualan los precios. Esto significa que si usted encuentra un artículo que está más barato en otra tienda diferente a donde está haciendo las compras, entonces puede traer el anuncio y la tienda igualará el precio.

19 Obtenga una tarjeta de recompensa del supermercado

Muchas tiendas ofrecen descuentos de alimentos y gasolina para sus miembros. Estas tarjetas son sin compromiso (por lo general sólo requieren un nombre, número de teléfono y dirección) y le hacen elegible para precios de oferta que se anuncian.

20 Saber cuando ciertos productos se ponen en oferta

Muchas tiendas planifican sus mejores ofertas en torno a ciertas épocas del año. Por lo general, los alimentos para hornear están en oferta a finales de año, cuando la gente hornea grandes cantidades para las festividades. Especies, condimentos, y ciertas carnes tienen los mejores precios en el verano, cuando la gente hace barbacoas, asados.



Afirmaciones engañosas

Consejos y trucos para el supermercado

Escrito por: Mateja Savoie Roskos and Amy Spielmaker

Cuidado con la afirmación engañosa. Fijese siempre en la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes. La etiqueta del envase puede ser muy engañosa. A continuación se presentan algunas afirmaciones engañosas que se encuentran en las etiquetas de alimentos.

1 Todo natural

Los alimentos etiquetados “todo natural” no puede contener colores, sabores artificiales añadidos, o sustancias sintéticas. Sin embargo, un alimento etiquetado como “todo natural” puede contener conservantes/preservantes, jarabe de maíz alto en fructosa, o ser inyectado con sodio.

2 Sin azúcar añadido

Tenga en cuenta que cuando dice alimentos “sin azúcar añadida” es probable que todavía contenga azúcares. La mayoría de los alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y granos, naturalmente contienen azúcar. Aunque no se añadió azúcar, es importante recordar que “sin azúcar añadida” no significa que el producto no tiene azúcar.

3 Sin azúcar

“Sin azúcar” no significa que un producto tiene menos calorías que su equivalente con azúcar completa. De hecho, este podría tener más calorías. Productos sin azúcar a menudo contienen más grasa para compensar el sabor y la textura que se pierde cuando el contenido de azúcar se reduce.

4 Cero en grasa -trans

Productos que aseguran cero grasas trans en realidad puede contener hasta .5 gramos por porción. Si come más de una porción, esta pequeña cantidad puede sumar. Revisar las notas en la lista de ingredientes como el aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado, y la manteca, que indican que la grasa trans está todavía presente.

5 Sin grasa

Al igual que las afirmaciones “sin azúcar”, “sin grasa” no significan que el producto es bajo en calorías. Estos productos probablemente contienen azúcares adicionales para compensar el contenido de grasa reducido.

6 Ligero (light)

A pesar de que “ligero (light)” puede hacer pensar que la comida es baja en calorías, en realidad puede referirse al sabor más que al contenido nutricional. Por ejemplo, el aceite de oliva ligero significa que el sabor es suave, no es que el contenido de calorías es menor que cualquier aceite de oliva regular.

7 Sin gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en los granos que pueden ser perjudiciales para las personas con alergia al gluten o enfermedad celíaca (abdominal). La creciente disponibilidad de alimentos sin gluten es ideal para las personas que tienen problemas para digerir el gluten, pero el etiquetado puede ser confuso. Sin gluten no significa que el producto es de grano entero, contiene más fibra, o tiene menos carbohidratos. Productos sin gluten son para las personas que lo necesitan, no es que le ayudarán a perder peso, y no son necesariamente buenos para usted.

8 Hecho con fruta natural

Productos que pretenden ser hechos de fruta natural pueden no tener mucha fruta en total, o ninguna del tipo representado en la caja. Los fabricantes de alimentos no necesitan enumerar el porcentaje de fruta, por lo que un producto puede alegar ser “elaborado con fruta natural” y pueden contener 100% de fruta o 1% de fruta.

9 Ligeramente dulce

Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA-siglas en inglés) tiene definiciones para lo que es azúcar reducido, sin azúcar añadida, y sin azúcar; en tanto que las palabras “ligeramente dulce” no cuenta con normas asociadas a esto. Por tanto, no se puede estar seguro de la cantidad de azúcar que en realidad contiene el producto solo con ver el envase; usted debe leer la etiqueta de información nutricional.

10 Por porción

Las compañías de alimentos pueden confundir en relación a los tamaños de las porciones. Para hacer que el producto se mire bajo en grasa o calorías, ellos pueden incluir información basada en un tamaño de porción pequeña, poco realista. Recuerde que debe mirar el tamaño de la porción y tomar una decisión en base a la cantidad que normalmente consume.

11 Afirmaciones atractivas

Etiquetas de los alimentos a menudo hacen afirmaciones acerca de los beneficios de su marca, como cuando dicen “sin colesterol” y “sin grasa” puede ser engañoso en determinados productos. Por ejemplo, una marca de aceite vegetal que diga “sin colesterol” puede parecer más saludable que otras marcas de aceite vegetal, pero sabemos que el aceite vegetal es un producto vegetal que naturalmente no contiene colesterol, por tanto, todas las marcas de aceite vegetal son sin colesterol. Del mismo modo, las marcas de zumos de frutas que dicen ser “sin grasa” no son más saludables porque el jugo de la fruta es naturalmente sin grasa. Tenga cuidado con afirmaciones de este tipo en las etiquetas de alimentos y asegúrese de usar su “sentido común”, compruebe antes de hacer su elección.



ADULTOS



Es tu turno. Tú decides.

Sabes que necesitas la actividad física para mantenerte sano. Pero, ¿sabías que la actividad física también ofrece otros beneficios?



Mejora tu estado de ánimo



Mejora tu capacidad de concentración



Reduce tu estrés



Mejora tu calidad del sueño

Vuélvete más activo y comienza a sentirte mejor hoy mismo.

¿Cuánta actividad necesito?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.



¿Tienes poco tiempo esta semana? Comienza apenas con 5 minutos. Todo se va sumando.

O recibe los mismos beneficios en la mitad del tiempo. Si te esfuerzas más y realizas actividades aeróbicas intensas, trata de hacerlo durante al menos 75 minutos por semana.

¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

- Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una **actividad moderada**
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una **actividad intensa**.

¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



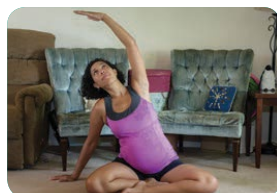
Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.



Incluso las actividades que no parecen ejercicio.

Puedes volverte más activo.

Solo o acompañado, sin importar quién seas ni dónde vivas. Puedes encontrar una forma que te dé resultado.



Con el tiempo, la actividad física puede contribuir a que lleves una vida más larga y más sana.

- ✓ Reducir el riesgo de tener enfermedades como diabetes y ciertos cánceres
- ✓ Controlar la presión arterial
- ✓ Mantener un peso saludable

Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es



Vegetales increíbles

Prepare deliciosos y nutritivos platillos de vegetales hechos de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparación rinde para 4 adultos.

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

1 Escoja uno o más vegetales hasta completar 4 tazas

- Rúcula (Arugula)
- Espárragos
- Aguacate
- Brote de bambú
- Pimiento
- Remolacha
- Bok Choy
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coles
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Col Rizada
- Maíz
- Pepinillo/pepino
- Berenjena
- Vainitas/ejote
- Jalapeño
- Jícama
- Col rizada (kale)
- Puerro (leek)
- Lechuga
- Hongos/champiñones
- Hojas de mostaza
- Okra
- Cebolla
- Chirivía (parsnip)
- Alverja/chícharos
- Papas
- Calabaza
- Rábano
- Nabo sueco (rutabaga)
- Chalotte (shallot)
- Espinaca
- Calabaza
- Acelga
- Batata/camote
- Tomatillo
- Tomate
- Nabo
- Castaña de agua (water chestnut)
- Berros (watercress)
- Ñame (yam)
- Zuquini

2 Escoja un método de cocinar

- **Fresco/crudo no se requiere:** ningún método de cocción/preparar es requerido (ensaladas, platos de verduras, etc.).
- **Horneado:** Corte las verduras en cubos/cuadrados uniformes de 1". Combine con 1-2 cucharaditas de aceite de oliva y las hierbas que guste. Coloque en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee a 425°F hasta que estén suaves/blandas, por unos 10 a 50 minutos dependiendo de la verdura. Revuelva ocasionalmente. ¡El hornear saca el sabor natural dulce de las verduras!
- **Al vapor:** Poner agua a hervir en una cacerola con vaporera (para vapor). Poner los vegetales en la vaporera. Cubrir y dejarlas a vapor hasta que estén suaves/blandas (de 3 a 10 minutos dependiendo de la verdura). Si los vegetales son verdes, deje torcida la tapa para ayudar a conservar el color. Sazone al gusto.
- **Salteado:** Caliente un poco de aceite o agua a fuego (temperatura) lento. Aumente la llama (temperatura) a medio-alto y cuando el sartén esté caliente, agregue los alimentos. No coloque demasiados alimentos. El objetivo es preparar una costra alrededor de cada trozo de comida en el sartén para que se dore y se vuelva crujiente en la parte exterior y suave/blando en la parte interior. No revuelva demasiado.
- **A la parrilla/asado:** Rociar la asadera/parrilla o bandeja para asados con aerosol de aceite para cocinar. Caliente el asador o la parrilla por unos 10 a 15 minutos. Agregue vegetales en rebanadas/rodajas o en cubos. Deje $\frac{3}{4}$ de pulgada entre los alimentos para que asegure que se cocine/prepare de manera uniforme. Deles la vuelta a los vegetales solo una vez durante la cocción para que se doren. Use sazónadores/condimentos para dar sabor. Agregue salsas pegajosas justo antes de servir o pase la salsa alrededor de la mesa (durante la comida).
- **Hervido:** Ponga las verduras cortadas en cubos en una olla grande y agregue suficiente agua o caldo para cubrir las. Cubra y hierva a fuego alto; reduzca el fuego y hierva a fuego lento hasta que las verduras estén blandas. No las cocine de mas.

3 Escoja uno o más sabores (opcional)

- Cebolla picada, apio, pimiento verde, pimiento picante
- Ajo picado y/o jengibre
- Jugo de limón y/o cáscara (rallada)
- 1 - 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, eneldo (dill), etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya, vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, aceite de sésamo, o aceite de oliva

4 Escoja uno o más extras (opcional)

- $\frac{1}{4}$ taza de pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, $\frac{1}{4}$ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

Instrucciones

Seleccione los vegetales y el método para cocinar. Escoja los sabores extras. Cocine de acuerdo a las instrucciones anteriormente indicadas. Agregue los ingredientes extras antes de servir.

Recetas Increíbles De Vegetales

Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos vegetales como estos

PAPITAS FRITAS PICANTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- ¼ cucharadita de chile/ají en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¾ cucharaditas de pimienta
- 6 tazas de papas cortadas en cuadrados para hornear
- Aerosol de aceite para cocinar
- Papel de Aluminio

Caliente el horno a 400°F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle con las papas hasta que estén recubiertas con el aceite y condimentos. Alínee la bandeja para hornear con el papel de aluminio y rocíe con el aerosol de aceite para cocinar. Esparza las papas sobre la bandeja formando una sola capa. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

Rinde: 5 porciones (de 1 taza).

ZANAHORIAS SAZONADAS DULCES

- 6 – 8 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas diagonales
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 – 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ - ¾ cucharaditas de sazónador italiano
- Sal y pimienta al gusto

Coloque las zanahorias, la cebolla, y la mantequilla en un sartén grande con agua suficiente para cubrir las zanahorias. Coloque a hervir, baje la llama (temperatura), y cocine a fuego lento hasta que se evapore el agua y las zanahorias estén suaves pero no blandas.

Agregue azúcar morena y condimentos. Mezcle bien para recubrir cada zanahoria con los condimentos y cocínelas otros 5 minutos.

Rinde 6 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Una cacerola

Prepare una comida sabrosa hecha de alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada Cacerola alcanza para 4 adultos.

1

Escoja un carbohidrato

- **Arroz integral:** 1 taza de arroz, 2 tazas de agua: Combine el arroz y el agua. Hágalos hervir. Coloque en temperatura baja y cubra la olla con una tapa. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, más o menos unos 45 minutos.
- **Pasta de grano entero o fideos:** 2 tazas de pasta o 3 tazas de fideos, 6 tazas de agua: Caliente el agua hasta que hierva. Agregue la pasta o fideos. Cocínelos hasta que estén suaves, por unos 10 minutos. Escúrralos. Mire el empaque si tiene instrucciones específicas.
- **Papas:** 3 tazas de papas cortadas, 6 tazas de agua. Caliente el agua hasta que hierva. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén suaves, por unos 10 minutos. Escúrralas.
- **Tortilla de grano entero:** Harina o maíz.

2

Escoja una proteína

- 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de lentejas o frijoles secos cocidos/preparados (pinto, negro, blanco, kidney, etc.)
- ½ libra de carne de res molida cocida/preparada
- 1½ tazas de carne de pollo, pavo, jamón, res, pescado, o cerdo cortada y cocida/preparada
- 2 tazas de huevos duros cortados
- 1 lata (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado
- 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido

3

Escoja de uno a tres vegetales: Brócoli, zanahoria, maíz, granos verdes, alverjas, calabaza, vegetales mezclados

- 2 tazas de vegetales frescos cocidos/preparados
- 2 tazas de vegetales congelados, cocidos/preparados
- 1-2 latas (15 oz.) de vegetales

4

Escoja una salsa

- 1 lata (10 oz.) de sopa (crema de hongos/champiñones, crema de pollo, crema de apio, tomate, queso, etc.)
- 1 lata (15 oz.) de tomates picados con jugo
- **2 tazas de gravy:**
 - 2 cucharadas de maicena o 4 cucharadas de harina
 - ¼ taza de agua FRIA
 - 2 tazas de pollo, carne de res, o verduras CALIENTES

Mezcle la maicena o la harina en agua fría con un tenedor. Asegúrese de que esté bien mezclada. Agregue esta mezcla lentamente al resto del caldo que está hirviendo, mezclándola constantemente. Reduzca la llama y continúe cocinándola y mezclándola con un batidor hasta que esté gruesa.

5

Escoja uno o más sabores

- ½ taza de cebolla picada, apio, pimienta verde, o salsa
- ¼ taza de aceitunas negras en rodajas
- 1-2 dientes de ajo, machacado
- Cocine la cebolla, el ajo, el apio y los pimientos en una pequeña cantidad de agua o caldo
- 1-2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)
- Sal y pimienta al gusto

6

Escoja uno o más ingredientes (opcional)

- ¼ taza de pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozzarella

Instrucciones

Escoja un producto de cada categoría o use sus propios ingredientes favoritos. Combine todos los ingredientes, excepto los ingredientes opcionales en una cacerola 9 x 13 cubierta con aceite de aerosol para cocinar (cooking spray). Horneé a 350°F hasta que haga burbujas

RECETAS DE CACEROLAS

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas comidas como estas!

CACEROLA DE POLLO POTLUCK

- ½ taza de hongos/champiñones cortados y frescos
- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de harina
- 1¼ tazas de leche
- 1 cucharada de aceite canola
- 4 tazas de pollo cocido/preparado cortado en pedacitos
- 3 tazas de arroz cocido/cocinado
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de chícharos/alverjas congeladas, descongeladas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¾ taza de maíz molido o pan rallado

Saltee los hongos/champiñones, la cebolla, y el ajo en aceite canola que estén suaves/blandos. Revuelva con la harina y gradualmente agregue leche hasta que hiervan. Cocine y revuelva por 2 minutos o hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante. Retire del fuego y agregue pollo o frijoles, arroz, apio, chícharos/alverjas, jugo de limón, y pimienta. Mezcle bien con una cuchara en un plato para hornear 9 x 13. Espolvoree el cereal de maíz (corn flakes) o el pan rallado sobre la cacerola. Hornee sin cubrir a 350° por 30 minutos o hasta que haga burbujas.

Rinde para 8-10 porciones

PIMIENTOS RELLENOS

- 4 pimientos, de cualquier color
- 2 cebollas medianas, picadas
- 3 dientes de ajo, picado
- 2 tazas (o una lata de 15 oz.) de frijoles negros cocidos, escurridos
- 2 tazas de maíz fresco o congelado
- 2 tazas de arroz integral cocido/preparado
- 1 lata de (15oz.) de tomates cortados
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ de chile/ají en polvo
- ½ cucharadita de sal

Caliente el horno a 400°. Corte los pimientos en mitades a lo largo, retire las semillas y déjelos a un lado. Saltee la cebolla y el ajo en ¼ de taza de agua a fuego (o temperatura) media hasta que estén suaves. Agregue los demás ingredientes hasta que esté caliente. Rellene las mitades de los pimientos con la mezcla de frijoles, rellenando bien cada pimiento. Coloque los pimientos en una bandeja para hornear, cúbralos con papel de aluminio, y hornéelos por 30 minutos o hasta que los pimientos estén suaves/blandos.

Rinde 4-6 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Un omelet (tortilla de huevos)

Prepare un delicioso omelet (tortilla de huevos) hecho con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada omelet (tortilla de huevos) alcanza para 1 adulto.

1	Prepare el relleno de su elección; coloque a un lado
	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales—cebolla, pimiento verde, hongos, tomate, salsa, chiles/ajíes verdes, brócoli, calabaza, etc. • Queso rallado—cheddar, mozzarella, Suizo, Americano, parmesano, feta, etc. • Carne cocida/preparada—jamón, tocino, jamón, pollo, etc.
2	Quiebre 2 huevos y colóquelos en un tazón pequeño
3	Agregue en el tazón sal, pimiento, agua, y hiervas. Revuelva suavemente.
	<ul style="list-style-type: none"> • Agua: 2 cucharadas • Hiervas: 1 cucharada de cebollines y/o perejil (opcional)
4	Caliente el sartén para tortilla, o sartén antiadherente a fuego (temperatura) medio-alto. Rocíe con aerosol de aceite (para cocinar).
5	Agregue la mezcla de huevos al sartén y asegúrese que la base tenga una capa uniforme.
6	Mueva con una espátula los huevos cocidos/cocinados desde el borde de la sartén y deje que el líquido de los huevos pasen por debajo.
7	Agregue el relleno sobre el centro del omelet (tortilla de huevos).
8	Doble el omelet en tres partes y páselo al plato.

Instrucciones

El sartén debe estar caliente cuando le agregue el aerosol de aceite para cocinar de manera que chisporrotee. Vierta la mezcla de los huevos sobre el sartén. Rocíe la mezcla de manera uniforme sobre la base del sartén. Suavemente empiece a jalar la parte del huevo cocinado hacia el centro del sartén y deje que el líquido del huevo corra por debajo. Cuando los huevos estén listos en su mayor parte pero la parte de arriba todavía esté un poco líquida, agregue el relleno escogido. Doble el omelet (tortilla) con una espátula y cuidadosamente páselo al plato.

Recetas de omelet

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos omelets (tortillas de huevos) como estos!

OMELET CON RELLENO ESTILO RANCHERO

- Jitomate cherry, cortados en mitades
- Hongos/champiñones cortados
- Cebolla colorada picada
- Perejil fresco
- Queso Cheddar
- Salsa para ensalada/aderezo (dressing) ranch sin grasa

OMELET CON RELLENO ESTILO MEJICANO

- Frijoles Pintos o negros—refritos o enteros
- Salsa
- Rebanadas/rodajas de aguacate
- Queso Monterrey Jack
- Comino y chile/ají en polvo (añadido a los huevos)

OMELET CON RELLENO ESTILO GRIEGO

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Cebollas verdes picadas
- Tomate cortado en cuadritos
- Aceitunas picadas
- Queso Feta

OMELET CON RELLENO ESTILO GARDEN (HUERTA)

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Rebanadas/rodajas de calabaza amarilla de verano (yellow summer squash)
- Zucchini cortado en rebanadas/rodajas
- Pimiento rojo cortado
- Cebolla picada
- Queso parmesano
- Albahaca y ajo en polvo (añadido a los huevos)

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Un postre de frutas

Prepare un delicioso y nutritivo postre de frutas hecho de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada plato rinde para 4 adultos.

1

Escoja una o más frutas que completen 4 tazas

- | | | | | |
|------------------------|-------------------|---------------|---------------------|----------------------|
| • Manzana | • Clementine | • Guayaba | • Mango | • Piña |
| • Albaricoque | • Coco | • Mielada | • Nectarina | • Ciruela |
| • Plátano | • Arándano agrio | • Arándano | • Naranja | • Granada |
| • Mora | • Fruta de Dragón | • Huckleberry | • Papaya | • Frambuesa |
| • Arándano (blueberry) | • Arándano saúco | • Kiwi | • Granadilla/parcha | • Rhubarb (ruibarbo) |
| • Melón | • Toronja/pomelo | • Limón | • Durazno | • Fresa |
| • Cereza | • Uvas | • Lima | • Pera | • Sandía |
| • Chokecherry | | | | |

2

Escoja un método de preparación

- **Fresco/crudo:** Simplemente lave, pele, y corte en rodajas/rebanadas antes de disfrutar comer la fruta.
- **Desmenuzar:** Caliente el horno a 375°F. Corte la fruta en pedazos uniformes de 1" y forme/haga una capa en la base de una bandeja para hornear de 9". Combine juntos los ingredientes aderezos en otro tazón. Distributa de manera uniforme la mezcla de los ingredientes aderezos sobre la fruta. Hornear de 35 a 40 minutos o hasta que la fruta esté burbujando y los aderezos estén dorados.
 - **El aderezo desmenuzado**
 - ½ taza de avena
 - ¼ taza de azúcar morena
 - ¼ taza de harina de trigo integral
 - 2 cucharadas de aceite de canola
 - 1 cucharadita de canela
- **Parfait:** Lave y corte la fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Escoja cualquier variedad de ingredientes para la base e ingredientes opcionales; Una capa de base, la fruta, y los ingredientes opcionales. ¡Disfrute!
 - **Base:** yogurt (Greek/griego), queso requesón (cottage), avena, pudín
 - **Los aderezos:** el aderezo desmenuzado desde la parte superior, granola, nueces, miel, galletas graham desmenuzadas

Instrucciones

Seleccione la fruta y el método de preparación. Siga las instrucciones del método escogido. Las opciones y combinaciones son realmente infinitas, por tanto use su creatividad en poner el postre de frutas juntas y la familia toda de seguro disfrutará su creación.

Recetas de postre de frutas

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos postres de frutas como estos!

DESMENUZADO DE RUIBARBO (RHUBARB) Y FRESAS

Relleno:

- 4 tazas de ruibarbo (rhubarb), cortado en pedazos de ½"
- 2 tazas de fresas, cortadas en cuartos
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de harina de trigo integral

Desmenuzado para el Topping:

- ½ taza de avena
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de mantequilla, ablandada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de fruta (cualquier sabor)
- ¼ taza de nueces picadas

Caliente el horno a 375°F. En un tazón grande, mezcle el ruibarbo (rhubarb), las fresas, el azúcar, y la harina. Coloque esta mezcla en una bandeja cuadrada para hornear de 9 pulgadas. En el mismo tazón, combine la avena, la harina, el azúcar morena, la mantequilla, y el aceite. Con un tenedor o con sus dedos, combine los ingredientes hasta que la mezcla esté desmoronada. Revuelva en el jugo y nueces hasta que la mezcla esté uniformemente mojada/húmeda. Distribuya la mezcla de los aderezos sobre la fruta. Horne durante 35 a 40 minutos, o hasta que la fruta esté burbujeante y los aderezos estén dorados.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN FRUTAS Y YOGURT PARFAITS

- 6 onzas de yogurt bajo en grasa
- 1/3 taza de avena (estilo antiguo), sin cocinar
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1 taza de fruta de su elección

En un tazón combine el yogurt, la avena, y la leche. Revuelva para combinar. Haga una capa con la fruta en un frasco u otro recipiente. Refrigere durante algunas horas o toda la noche.

Rinde 1 porción



Pizza

Prepare una deliciosa pizza de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada pizza rinde para 4 adultos.

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

1 Escoja/Prepare una masa para pizza

- **Opciones:** masa casera (ve a la receta a continuación), masa preparada de la tienda, tortilla de harina, pan sin levadura (flat bread), pan pita, panecillo inglés (english muffin), rosquilla (bagel), pan francés.

Receta

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharadas de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- ¾ – 1 ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de canola (opcional)

Mezcle los ingredientes secos en un tazón. Agregue el agua y el aceite y mezcle bien para incorporar la harina a la mezcla. Forme la masa hecha una bola y amase algunos minutos hasta que esté suave y elástica. Déjele unos 10 minutos mientras le cubre con una toalla limpia. Estírela en forma de pizza.

Rinde 2 masas

2 Escoja una Salsa

- Pasta de tomate diluido con agua o salsa de tomate + albahaca + orégano + pimienta
- Frijoles refritos o pure de frijoles
- Salsa barbacoa
- Salsa de chile/ají dulce (que se encuentra en el supermercado en el pasillo de comestibles asiáticos)
- Salsa de cachuate/maní – mantequilla de cachuate/maní diluida con agua caliente + salsa de soya + azúcar + ajo + pimienta roja triturada
- Humus
- Salsa

3 Escoja sabores

- 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas como sea necesario para la salsa (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, jengibre, salsa de soya, ajo, chile/ají rojo machacado)
- Sal y pimienta al gusto.

4 Escoja Ingredientes opcionales

- | | | | | |
|------------------|--------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| • Tomate | • Jalapeño | • Maíz | • Arándanos (cranberries) secos | • Jamón |
| • Espinaca | • Hongo/champiñón | • Calabaza | • Brócoli | • Carne molida |
| • Cebolla | • Pimienta plátano | • Zanahoria | • Berenjena | • Salchicha |
| • Pimiento verde | • Aceitunas | • Piña | • Pollo | • Queso |
| • Pimiento rojo | • Aguacate | | | |

Instrucciones

Prepare la masa (de la pizza) hecha en casa coloque a un lado. Caliente el horno a 425°F. Prepare la salsa y los ingredientes opcionales. Rocío con aceite de aerosol en un molde para hornear o para pizza. Enrolle la masa para pizza y colóquela en el molde. Recubra con la salsa y con los ingredientes opcionales. Horneé aproximadamente 10-12 minutos o hasta que la masa de la pizza esté cocida/preparada y la salsa esté burbujeante.

Recetas de pizza

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas pizzas hechas en casa como estas!

PIZZA MEXICANA PICANTES DE FRIJOLES

- 1 masa de pizza de trigo integral (vea más adelante)
- 1 lata (6 oz.) de pasta de tomate
- ½ a 1 lata (15 oz.) de frijoles refritos
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- ¾ de taza de rebanadas/rodajas de pimiento
- ¼ taza de cebolla colorada en rebanadas/rodajas finas
- ½ taza de queso Monterrey Jack rallado (opcional)
- ½ cucharadita de pimiento rojo (opcional)
- ¼ taza de cilantro fresco picado

Caliente el horno a 425°F. Coloque la masa de la pizza en una bandeja o molde de pizza para hornear. Unte/engrase la masa de la pizza con la pasta de tomate y luego los frijoles refritos. Coloque el maíz, el pimiento, y la cebolla sobre los frijoles. Rocíe con queso y pimiento rojo. Hornee 15 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante. Adorne con cilantro fresco.

Rinde para 4 porciones.

PIZZA HECHA CON MASA DE TRIGO INTEGRAL

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharadas de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- ¾ – 1 ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de canola (opcional)

Mezcle los ingredientes en un tazón. Agregue el agua y el aceite y que los mezcle bien. Saque la masa del tazón y amasela algunas veces para revolver toda la harina. Forme la masa hecha una bola. Déjela unos 10 minutos mientras la cubre con una toalla limpia. Estírela en forma de pizza. Cúbrala con sus ingredientes opcionales favoritos.

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

MASA DELGADA DE PIZZA DE HONGOS Y CEBOLLA ACARAMELADA

- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada por la mitad y en rebanadas/rodajas finas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ taza de agua o caldo
- Una pizca de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 2 tortillas de harina de trigo integral o pan sin levadura (flat bread)
- Aceite en Aerosol para cocinar
- ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)
- 6 – 8 hongos/champiñones en rebanadas/rodajas finas
- Sal y pimiento al gusto

Caliente el horno a 450°F. Saltee las rodajas de cebolla en el aceite de oliva y una cantidad pequeña de agua o caldo y cocine 30 minutos o más, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas tengan un color café oscuro. Agregue agua en cantidades pequeñas tanto como sea necesario para que no se quemen las cebollas. Agregue una pizca de azúcar y el vinagre balsámico. Cocine unos minutos adicionales y retire del fuego. Alineé la bandeja para hornear con el pape pergamino o encerado para hornear (parchment paper) y rocíe con el aceite aerosol de cocina. Coloque las tortillas o el pan sin levadura (flatbread) en la bandeja para hornear y rociar ligeramente cada una con el aceite de aerosol para cocinar. Rocíe cada tortilla con



Un pan rápido

CÓMO PREPARAR UN PAN DULCE RÁPIDO

Prepare un delicioso pan dulce rápido hecho con alimentos simples. ¡Solo tiene que seguir los pasos y use su imaginación! Cada pan dulce rápido rinde 12 rebanadas/rodajas.

1 Mediciones líquidas en una taza

- Coloque 2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre. Agregue leche (leche de vaca, soya, o almendras) hasta alcanzar $\frac{3}{4}$ de taza. Déjele reposar por 5 minutos
- **Otras opciones:** $\frac{3}{4}$ taza de suero de leche/leche cortada; $\frac{3}{4}$ taza de yogurt

2 En un tazón grande:

- Batia ligeramente 2 huevos con un tenedor O mezcle 2 cucharadas de semillas de linaza (ground flax seed) con 6 cucharadas de agua tibia. **Agregue:**
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de frijoles blancos o tintos O $\frac{1}{2}$ taza de puré de manzana O $\frac{1}{2}$ taza de puré de plátano O $\frac{1}{4}$ taza de aceite
- 1 cucharadita vainilla
- Mezcla de leche del primer paso

3 Agregue sabor al tazón

- 1-2 cucharaditas de extracto como es de limón, almendras, coco, plátano
- 1-2 cucharaditas de canela o jengibre, o pimienta de Jamaica (allspice) o la combinación de varios
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharaditas de nuez moscada o clavo de olor o cardamomo o combinaciones
- 2-3 cucharadas de ralladura de limón, lima, o naranja

4 Agrague todos ingredientes secos en un tazón

- 1 $\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo integral
- 2/3 taza de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar (si usa puré de manzana o banana del segundo paso, use solamente $\frac{1}{4}$ taza de azúcar)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear/real (baking powder)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio (baking soda)
- $\frac{1}{4}$ cucharaditas de sal

5 Agregue extras al tazón (opcional): Agregue suavemente como guste cualquiera de los siguientes (NO mezcle demasiado):

- $\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca, enlatada, o seca como son las manzanas cortadas, arándanos (blueberries), duraznos, cerezas, pasas, arándanos agrios secos (dried cranberries), duraznos secos O $\frac{1}{2}$ taza de verduras frescas como zuquini rallado, o zanahorias, o puré de calabaza.
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces/semillas picadas como son nueces, nueces pecan/nueces lizas, almendras.
- $\frac{1}{4}$ taza o menos de semilla de girasol, semilla de sésamo, semilla de amapola.

Instrucciones

Combine los ingredientes en el orden listado. Revuela para incorporar los ingredientes, pero no mezcle demasiado. Vierta la mezcla en un molde de pan rociado con aerosol de aceite para cocinar y hornee en el horno precalentado a 350°F durante 40-50 minutos, o hasta que un palillo insertado salga limpio. Deje enfriar ligeramente y retire del molde. Corte en rebanadas/rodajas para servir. **Opción:** Hornee en moldes para panes tipo muffin de 18 a 20 minutos.

Combinaciones sugeridas:

- Ralladura de limón, arándanos agrios (cranberries) secos, semillas de amapola
- Canela, clavo de olor, zuquini, nueces nogales (walnuts)
- Puré de calabaza, canela, nueces pecans
- Ralladura de naranja, tarta de manzana en cuadritos, arándanos agrios (cranberries) secos

CÓMO PREPARAR UN PAN RÁPIDO SAVORY

Prepare un delicioso pan dulce savory hecho con alimentos simples. ¡Solo tiene que seguir los pasos y use su imaginación! Cada pan rápido rinde 12 rebanadas/rodajas.

1	Mediciones líquidas en una taza: <ul style="list-style-type: none">• Coloque 2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre. Agregue leche (leche de vaca, soya, o almendras) hasta alcanzar $\frac{3}{4}$ de taza. Déjele reposar por 5 minutos• Otras opciones: $\frac{3}{4}$ taza de suero de leche/leche cortada; $\frac{3}{4}$ taza de yogurt
2	En un tazón grande: <ul style="list-style-type: none">• Batia ligeramente 2 huevos con un tenedor O mezcle 2 cucharadas de semillas de linaza (ground flax seed) con 6 cucharadas de agua tibia. Agregue:<ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ taza de puré de frijoles blancos o tintos O $\frac{1}{2}$ taza de puré de plátano O $\frac{1}{4}$ taza de aceite• Mezcla de leche del primer paso
3	Agregue sabor al tazón <ul style="list-style-type: none">• 1-2 cucharadita de tomillo seco, salvia, romero, perejil, albahaca, chile/ají en polvo, comino, o la combinación de varios (opcional)• 1-2 cucharaditas de ajo en polvo
4	Agregue todos ingredientes secos en un tazón: <ul style="list-style-type: none">• 1 $\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo integral• $\frac{2}{3}$ taza de avena o harina de maíz• $\frac{1}{4}$ taza de azúcar• 2 cucharaditas de polvo para hornear/rexal (baking powder)• $\frac{1}{2}$ cucharaditas de bicarbonato de sodio (baking soda)• $\frac{1}{4}$ cucharaditas de sal
5	Agregue extras al tazón (opcional): Agregue suavemente como guste cualquiera de los siguientes (NO mezcle demasiado): <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$-1 taza de lo siguiente: cebolla, cebolla verde, maíz, cebollines, jalapeño, chile/ají verde, pimienta, aceituna• $\frac{1}{2}$ taza de verduras frescas o enlatadas como son zuquini o zanahoria rallada o puré de calabaza• 2 cucharadas de pasta de tomate• $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado• $\frac{1}{2}$ taza de nueces/semillas picadas como son las nueces nogales (walnuts), pecan, almendras• $\frac{1}{4}$ taza o menos de semillas de girasol, semillas de sésamo, semillas de amapola

Instrucciones

Combine los ingredientes en el orden listado. Revuelva para incorporar los ingredientes pero no mezcle demasiado. Vierta la mezcla en un molde de pan rociado con aerosol de aceite para cocinar y hornee en el horno precalentado de 350°F a 40-50 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio. Deje enfriar ligeramente y retire del molde. Corte en rebanadas/rodajas para servir. **Opción:** Hornee en moldes para panes tipo muffin de 18 a 20 minutos.

Combinaciones sugeridas:

- Harina de maíz, cebolla, maíz, jalapeño o chiles (ajíes) verdes, chile/ají en polvo, comino
- Cebolla verde, queso amarillo (cheddar), semillas de sésamo
- Cebolla, pimienta, pasta de tomate, queso mozarella





Una ensalada

Prepare una deliciosa ensalada hecha con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada ensalada alcanza para 4 adultos.

1	Escoja una base
	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga o ensalada verde: (lechuga) romaine, verduras de primavera arugula, etc. • Pasta de trigo integral o fideos: 2 tazas de pasta o 3 tazas de fideos, 6 tazas de agua: Caliente el agua hasta que hierva. Agregue la pasta o fideos. Cocínelos hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra. • Arroz integral: 1 taza de arroz, 2 tazas de agua: Mezcle el arroz y el agua. Calentar hasta que hierva. Coloque el fuego (hornilla) a temperatura baja y cubra el sartén con tapa. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, aproximadamente 45 minutos. • Papas: 3 tazas de papas rojas, amarillas o doradas cortadas, 6 tazas de agua. Caliente el agua hasta que hierva. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra. • Granos enteros: Bayas o granos de trigo cocidas/preparados, quinua, cebada, etc. ó pan integral denso tostado cortado en trozos pequeños.
2	Escoja una proteína
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles cocidos/preparados secos (pintos, negros, blancos, kidney, lentejas, etc.) • ½ libra de carne molida de res cocida/cocinada • 1½ tazas de carne de pollo, pavo, jamón, res, pescado, o cerdo cortada y cocida/preparada • 2 tazas de huevos duros cortados • 1-2 latas (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado • 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y marinado en salsa de soya y jugo de frutas
3	Escoja dos o más vegetales: Tomate, pepino/pepinillo, brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, alverjas, calabaza, etc.
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de vegetales frescos • 2 tazas de vegetales congelados y/o descongelados y cocidos/preparados • 1-2 latas (15 oz.) de vegetales
4	Escoja una o más frutas (opcional)
	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana, naranja, pasas, arándano agrio (cranberries), etc.
5	Escoja uno o más sabores
	<ul style="list-style-type: none"> • ½ – 1 taza de cebollas cortadas, apio, pimiento verde • ¼ de taza de aceitunas negras cortadas en rebanadas/rodajas • ½ taza de salsa • Sal y pimienta al gusto • 2–4 cucharadas de hierbas frescas o 1–2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)
6	Escoja una salsa de ensalada/aderezo opcional
	<ul style="list-style-type: none"> • Si desea y/o si es necesario, use salsa de ensalada/aderezo libre de grasas o baja en grasas que ayude a mantener los ingredientes de la ensalada juntos, agregue los sabores, y cuide que la ensalada no se seque demasiado.
7	Escoja uno ó más ingredientes opcionales
	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de almendras cortadas, nueces nogales (walnut) o pecanas/nueces lizas • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

Instrucciones

Seleccione un tipo de alimento de cada categoría o use sus propios alimentos favoritos. Mezcle todos los ingredientes excepto la salsa de ensalada/aderezo en un tazón grande de ensalada. El aderezo de la ensalada puede ponerlo antes de servir o cada miembro de la familia puede ponerse el aderezo y/o los ingredientes opcionales tanto cuanto deseen.

Recetas de ensalada

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas ensaladas como estas!

TACO SALAD (ENSALADA “TACO”)

- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de maíz congelado
- 3 tomates grandes, cortados en cuadraditos
- 1 lata (15 oz.) de frijoles kidney o pintos, escurridos
- 1 taza de arroz integral cocido/preparado
- 1–2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco, dividido
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ taza de salsa
- 1 cabeza de lechuga romaine, picada
- Chips de tortilla desboronados
- Queso rallado
- Rodajas de limón

Caliente una cantidad pequeña de agua o caldo de verduras en un sartén grande antiadherente puesto a fuego (temperatura) medio. Agregue la cebolla y el maíz, y cocine hasta que la cebolla comience a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Retire del fuego (hornilla) y agregue los tomates cortados, los frijoles, el arroz, el chile/ají en polvo, y el orégano. Revuelva para que se combinen. Mezcle el cilantro en la salsa. Mezcle en un tazón grande la lechuga, con la mezcla de frijoles/arroz. Sirva rociando con chips de tortilla y queso, pasando con rebanadas/rodajas de limón y salsa en la mesa.

ENSALADA DE FIDEOS THAI

- 10 onzas de fideos espagueti, cocidos y enfriados
- ¼ taza de vinagre de arroz o vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de chile/ají rojo (opcional)
- ¼ cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- ¾ taza de zanahorias ralladas
- 2 cebollas verdes, finamente cortadas
- 1 taza de pimiento, cortado
- 1 taza de chícharos/alverjas congeladas, descongeladas
- ½ taza de cacahuete/maní picado
- ½ taza de cilantro picado

Coloque los fideos en un tazón grande. En un tazón pequeño, combine el vinagre, la salsa de soya, el jugo de limón, el azúcar, el ajo, el chile/ají rojo, y el aceite de sésamo. Revuelva para mezclar y disolver el azúcar. Vierta sobre los fideos. Agregue los garbanzos, zanahorias, cebollas verdes, pimiento, y chícharos/alverjas. Revuelva para recubrir los vegetales con el salsa de ensalada/aderezo. Agregue los maníes y el cilantro justo antes de servir. Revuelva para mezclar.

Aderezo Simple de Ensalada: Mezcle conjuntamente 3 cucharaditas de vinagre balsámico, 2 cucharadas de mostaza Dijon, 1 cucharada de miel o maple syrup (jarabe de arce). ¡Especialmente recomendable para ensaladas verdes, de granos, y de pasta!

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Un “wrap” o un sándwich!

Prepare un sabroso sándwich, o wrap, o sándwich tipo pocket con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada uno alcanza para 1 adulto.

1 Escoge un wrap (tipo de sánduche)

- 2 rebanadas de pan integral (pan hecho de granos enteros)
- 1 pan tipo bun o roll hechos de granos enteros (integral)
- 1 tortilla de maíz o de trigo integral
- ½ pan pita hecho de trigo integral

2 Escoja una o más proteínas

- Frijoles secos cocidos/prepare (pintos, negros, garbanzos, kidney, etc.).
- Mantequilla de maní/cacahuete o de almendras
- Humus
- Frijoles refritos
- Carne de rez, pollo, pavo, o jamón cocido/preparado, en rebanadas/rodajas o cuadraditos
- Queso en rebanadas/rodajas, cubos (cuadraditos), o rallado
- Huevos duros o revueltos

3 Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para rellenar

- | | | | | |
|------------|---------------------------------------|------------------------|-----------|---|
| • Lechuga | • Pimiento verde | • Encurtidos (Pickles) | • Manzana | • Mermelada/jalea |
| • Espinaca | • Tipo de Pimiento (Pimienta plátano) | • Papas | • Uvas | • Miel |
| • Tomate | • Apio | • Aguacate | • Pera | • Nueces de diferente tipo (nuez nogal walnuts, pecans/nuez lisa, almendras, pine-nuts) |
| • Cebolla | • Aceitunas | • Maíz | • Piña | |
| • Sprouts | | • Zanahoria rallada | • Jamón | |

4 Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para untar en las comidas (opcional)

- Mayonesa baja en grasas, mostaza, salsa de tomate, salsa de ensalada/aderezo ranch, salsa de ensalada/aderezo italiana, humus, etc.

Instrucciones

Algunos wraps o sándwiches son mejores cuando se les come fríos y otros son mejores cuando se les come calientes.

Para un sándwich/wrap frío: Seleccione alimentos de cada categoría. Unte directamente sobre el pan, o tortilla, o dentro del pan pita pocket. Prepare un wrap poniendo el resto de los ingredientes en un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada del pan, o enrolle la tortilla.

Para un wrap cocido/cocinado: Seleccione alimentos de cada categoría. Cocine los ingredientes del relleno en una cucharada de agua o caldo hasta que estén suaves. Agregue la proteína y continúe cocinándolos. Agregue el ingrediente para untar para humedecer la mezcla. Coloque la mezcla a un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada de pan, o denrolle la tortilla.

Recetas de “wrap o sándwich

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos sándwich o wraps como estos!

QUESADILLAS HEARTY VEGGIE (VEGETALES SALUDABLES)

- ½ taza de frijoles pintos o negros cocidos/cocinados
- 1 tomate mediano, picado
- ½ pimiento, picado
- 1 cebolla verde, picada
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 2 tortillas de harina de trigo integral de (6 pulgadas)
- 2 cucharadas de salsa
- Lechuga

Mezcle los frijoles, los tomates, el pimiento, la cebolla, y las zanahorias en un tazón mediano. Coloquelo a un lado. Caliente el sartén a fuego (temperatura) mediano. Coloque la tortilla en el sartén y caliente un lado de la tortilla, luego dele la vuelta a la tortilla. Coloque la mitad de los ingredientes del tazón en uno de los lados de la tortilla y doble la mitad de la tortilla sobre el relleno. Cocine aproximadamente 3 minutos o hasta que el relleno esté caliente. Traslade la quesadilla a un plato y manténgalo caliente. Repita el proceso para la segunda quesadilla.

Rinde 2 quesadillas

Use su imaginación y agregue cualquier vegetal, frijoles, o arroz preparado que tenga a la mano para su quesadilla.

PITAS DE GARBANZO CON SALSA DE NUEZ

- 2 latas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 tallos de apio, picados en cuadritos
- ¼ taza de cebolla colorada, finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de perejil fresco, picado
- 1 aguacate maduro, picado nogales (walnuts) en (cuadritos)
- ½ taza de nueces
- ½ taza de agua
- 1 ½ cucharaditas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de mostaza
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Lechuga romaine o espinaca fresca
- 3 piezas (pockets) de pan integral pita, cortados por la mitad

En un tazón mediano, machaque ligeramente los garbanzos con la trituradora (mazo) de vegetales. Agregue el apio, la cebolla, la albahaca, el perejil, y el aguacate. Revuelva para que esté bien mezclado. En una licuadora o procesador de alimentos, coloque las nueces, el agua, el vinagre, la mostaza, y el ajo en polvo. Mezcle hasta que quede suave. Agregue los ingredientes de la licuadora a la mezcla de garbanzos y mézclelos bien. Coloque la lechuga o espinaca en cada pedazo/trozo (pockets) de pan integral pita y entonces añada la mezcla de garbanzos.

Rinde 6 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Una comida skillet

Prepare una comida sabrosa “skillet” hecha de alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada comida alcanza para 4 adultos.

1	Escoja una proteína
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles secos cocidos/preparados (pintos, negros, blancos, “kidney”, etc.) • ½ libra de carne de res molida • 1 libra de pollo, pavo, chuletas de cerdo/puerco, pescado, o jamón • 1 lata (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado • 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y cortado en cuadraditos (cubos)
2	Escoja un carbohidrato
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz crudo • 2 tazas de pasta cruda • 4 tazas de fideos crudos • 2-3 tazas de papas crudas cortadas en cuadraditos <p>Opcional: cocine el carbohidrato con anterioridad y colóquela sobre los contenidos del “skillet” (ejemplo – pollo lampreado sobre el arroz). Reduzca el líquido y la salsa en la receta.</p>
3	Escoja uno o más sabores
	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de cebolla picada, apio, pimiento verde • 1 – 2 dientes de ajo picado • ½ taza de salsa • 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.) • Sal y pimienta al gusto
4	Escoja de una a tres verduras
	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, chicharos/alverjas, calabaza, verduras mezcladas, etc. • 2 tazas de verduras frescas • 2 tazas vegetales congelados • 1-2 latas (15 oz.) de vegetales
5	Escoja un líquido según sea necesario*
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ tazas de agua, caldo, jugo de tomate, leche, etc.
6	Escoja una salsa (opcional)
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (10 oz.) de sopa (crema de hongos/champiñones, crema de pollo, crema de apio, tomate, etc.) • 1 lata (16 oz.) de tomates cortados con jugo • 2 tazas de gravy: <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de maicena o 4 cucharadas de harina • ¼ taza de agua FRIA • 2 tazas de pollo, carne de res, o verduras CALIENTES <p><i>Mezclar la maicena o harina en agua fría con un tenedor. Asegurese de que no tenga grumos. Agregue lentamente la mezcla a hervir el caldo, revolviendo constantemente. Reduzca el fuego y siga cocinando y revuelva con batidor hasta que se espese.</i></p>
7	Escoja uno o más ingredientes opcionales
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • ¼ de taza de queso rallado cheddar o mozzarella o pan rallado

Instrucciones

Escoja un alimento de cada categoría o use sus alimentos favoritos. Dore la carne si fuere el caso. Agregue el resto de los ingredientes al sartén, cocine a fuego (temperatura) medio, revolviendo frecuentemente para evitar que se pegue o se queme, hasta que la carne esté bien cocida/preparada y que las verduras y carbohidratos estén suaves, entre 15-45 minutos. Agregue los ingredientes opcionales si lo desea.

** Agregue más líquido según sea necesario para permitir que los carbohidratos se cocinen, y evitar que la comida se seque demasiado, y/o se pegue/queme.*

Recetas de comida skillet

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas comidas Skillet como estas!

MACARRÓN ESPAÑOL

- ½ taza de cebolla, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 1 ½ tazas de agua
- 1 lata (8 oz.) de salsa de tomate
- 1 lata (15 oz.) de tomates
- 2 latas (15 oz.) de frijoles pintos o kidney, enjuagados y escurridos
- 2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 ½ tazas de macarrón (crudo sin cocinar)

En un sartén grande, saltee la cebolla en una cucharada de agua a fuego (temperatura) mediano hasta que se coloque transparente. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el macarrón, y cocínelos hasta que las verduras estén suaves. Revuelva el macarrón en la mezcla y reduzca a fuego (temperatura) bajo. Tape y cocine hasta que los macarrones se ablanden, entre 10-15 minutos, agregue más agua si fuere necesario.

Rinde 4 porciones

SKILLET DE PASTA PENNE CON VEGETALES

- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 2 ½ tazas de pasta penne (hecha de granos enteros – integrales)
- 1 tomate pequeño, picado
- 2 zuquinis pequeños, cortados
- 1 lata (15 oz.) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 1½ cucharadita de albahaca seca o ¼ de taza de albahaca fresca picada
- ¼ de taza de queso parmesano

En un sartén antiadherente, cocine la pasta penne en el caldo y el agua a fuego (temperatura) alto hasta que la pasta penne esté suave/blanda, aproximadamente 12-15 minutos. Agregue el tomate, zuquini, frijoles, y albahaca seca (si usa albahaca fresca, agregue después que las verduras estén cocidas/cocinadas). Cocine hasta que las verduras estén suaves/blandas. Agregue el queso y la albahaca fresca si se utiliza.

Rinde 4 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Un batido (smoothie)

Prepare un delicioso y nutritivo batido de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada batido (smoothie) rinde para 1 adulto.

1 Escoja los alimentos (2-3 tazas)

- **Frutas:** Frescas, congeladas, o enlatadas como son: fresas, frambuesas, moras, otros tipos de moras o arándanos, plátano, piñas, duraznos, peras, ciruelas, cerezas, melón, manzanas, kiwis, mangos, papaya, naranjas, limones, limas
- **Vegetales:** espinacas frescas, acelga, col, pimientos, aguacate, y/o zanahorias; calabaza, calabacines (squash), batatas (sweet potato), chícharos/alverjas cocinadas, congeladas, o enlatadas

2 Choose a liquid (½ to 1½ cups, depending on desired consistency)

- **Agua:** Es barata, fácil, y libre de calorías
- **Leche:** leche (de vaca), soya, almendras, arroz, cáñamo, coco, etc.
- **Jugo de fruta:** use con moderación para darle sabor y combine con el agua o la leche

3 Escoja extras (opcional)

- ¼ a ½ taza de avena cruda
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete
- 1-2 cucharadas de semillas de ground flax (linaza)
- 1-2 cucharadas de semilla de chia
- ½ aguacate cortado en cuadraditos
- ½ taza de yogurt
- Canela, nuez moscada, vainilla
- Hielo según sea necesario

Instrucciones

Seleccione un alimento de cada categoría, o use sus propios alimentos favoritos. Combine todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos. SUGERENCIA: Usted necesitará un mínimo o nada de hielo si usa en su mayoría alimentos congelados. No sobrecargue la licuadora, y machaque pedazos grandes de fruta o vegetales para una mejor textura.

Recetas de batidos

¡Una despensa que está abastecida con buenos alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos batidos (smoothies) como estos!

BATIDO POPEYE

- 6-8 onzas de yogurt, cualquier sabor
- ½ taza de leche descremada
- ½ plátano fresca o congelada
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de espinaca fresca empacada

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

Rinde 1 batido grande y delicioso

**¿Sorprendido/a de utilizar espinaca en el batido? No se preocupe, no sentirá su sabor en lo absoluto, y esto (espinaca) realmente aumenta lo nutritivo de este excelente batido!*

BATIDO DE MANGO AGUACATE

- 1 aguacate complete y maduro, pelado y sin pepa/semilla
- 2 tazas de mango congelado u otra fruta congelada (no descongelada)
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de agua

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

Rinde 2 batidos grandes o 4 batidos pequeños

** ¡El aguacate le proporciona al batido una textura rica y suave!*



Una sopa

Prepare una sabrosa sopa de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada olla de sopa rinde para 4 adultos.

1	Saltee una cebolla mediana picada
2	Escoja uno o más vegetales (2-3 tazas, picados) Los siguientes productos pueden ser frescos, enlatados, congelados
	<ul style="list-style-type: none"> • Apio • Pimiento verde • Ejotes/vainitas verdes • Zanahorias • Chícharos/alverjas • Maíz • Zuquini • Calabaza • Hongos/champiñones • Coliflor • Brócoli • Col
3	Escoja una proteína
	<ul style="list-style-type: none"> • lata (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blanco, garbanzos, etc.) • 1 libra de carne de res, pollo jamón, salchichas, etc. • 1 lata (16 oz.) de carne de res, pollo, jamón • 1 taza de queso rallado
4	Escoja un carbohidrato
	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 4 tazas de papas cortadas • 2 latas (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blancos, garbanzos, etc.) • 4 oz. fideos de grano integral con huevo (whole grain egg noodles), macarrones, pasta • ½ taza de arroz integral crudo
5	Escoja un caldo o base – que usted necesita 4 tazas (1 cuarto de galón)
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 latas (16 oz.) de vegetales, pollo, o caldo de carne • 4 tazas de agua y caldo de vegetales, pollo, o carne • 1 lata de tomates cortados o mondo y 2-3 tazas de agua • 4 tazas de leche y caldo • Cualquier combinación de las anteriores para completar un cuarto de galón
6	Escoja uno o más de los siguientes condimentos
	<ul style="list-style-type: none"> • 2–3 cucharaditas de hierbas secas (oregano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, perejil, etc.) • Hoja de laurel • 2–4+ cucharadas de hierbas secas • Ajo picado • Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En una olla grande cocine la cebolla en ¼ de taza de agua o caldo hasta que esté ligeramente dorada. Agregue las verduras y las proteínas. Dore la proteína según sea necesario. Agregue los otros ingredientes (excepto las hierbas frescas). Cubra parcialmente la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida/cocinada y los carbohidratos, y vegetales estén suaves/blandos (unos 20-30 minutos). Agregue las hierbas frescas. Sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego lento por otros 5 minutos. Sirva.

Nota: Los frijoles pueden servir tanto como proteína como carbohidrato.

Recetas de sopa

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas sopas como estas!

SOPA AFRICANA DE FRIJOLES

- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cebolla, cortada en rebanadas/rodajas
- 2 batatas/camotes pequeños pelados y cortados (aproximadamente 2 tazas)
- 1 zanahoria grande, cortada en rebanadas/rodajas finas
- 1 tallo de apio cortado en rebanadas/rodajas finas
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 lata (15 oz.) de puré de tomates
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (15 oz.) de frijoles garbanzo
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete
- 1 - 2 cucharaditas de curry en polvo
- 4 tazas de arroz integral cocido/preparado

Caliente el agua y la salsa de soya en una olla grande. Agregue la cebolla y cocine a fuego alto (alta temperatura), revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 5 minutos. Agregue los otros ingredientes excepto el arroz. Revuelva para mezclarlos, tape la olla y cocine a fuego lento (baja temperatura) hasta que las verduras estén suaves/blandas al pincharles con un tenedor, aproximadamente 15-20 minutos. Para servir, coloque ½ taza de arroz cocido/preparado en un plato hondo y cúbralo con una generosa cuchara grande de sopa.

Rinde 8 porciones

ESTOFADO /GUISO DE FRIJOLES NEGROS

- 1 cebolla grande picada
- 1 - 3 dientes de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimiento rojo picado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo (thyme)
- 2 latas (16 oz.) de caldo de verduras
- 1 lata pequeña de chiles/ajíes verdes cortados
- 1 lata (14 oz.) de tomates estofados
- 1 lata (28 oz.) de frijoles negros (3 tazas), enjuagados y escurridos
- Arroz cocido/preparado
- Cilantro
- Rebanadas/rodajas de limón

En una olla, saltee la cebolla, el ajo, y los pimientos cortaditos en ¼ de taza de agua. Agregue las hierbas, el caldo, y los chiles/ajíes y póngalos a hervir. Agregue tomates y frijoles. Cocine a fuego lento por una hora. Retire ½ del estofado/guiso, déjelo enfriar un poco, y hágale puré hasta que quede suave. Agregue la mezcla de puré en la olla y revuelva para que se mezcle. Sirva el estofado/guiso sobre el arroz con cilantro fresco y rebanadas/rodajas de limón.

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



Un stir-fry

Prepare un platillo delicioso Stir-Fry de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparado de stir-fry rinde para 4 adultos.

1	Prepare una proteína									
	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 tazas de lentejas o frijoles cocidos/cocinados • 1 paquete de tofu firme cortado en cubos (cuadritos) de ½ pulgada • 1 libra de pollo, res, o cerdo crudos y cortados en trozos pequeños 									
2	Marine la proteína									
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de salsa de soya + 1 cucharada de agua, caldo de pollo o jugo de manzana 									
3	Preparar productos									
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cebolla, cortada en trozos + 1 – 2 dientes de ajo, picados + 1 cucharada de jengibre rallado + 2 tazas de verduras frescas de las opciones abajo indicadas: <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>• Zanahorias</td> <td>• Apio</td> <td>• Germen de soya (bean sprouts)</td> </tr> <tr> <td>• Col</td> <td>• Pimiento Verde</td> <td>• Zucchini</td> </tr> <tr> <td>• Hongos/champiñones</td> <td>• Pimiento rojo</td> <td>• Calabaza Amarilla</td> </tr> </table> 	• Zanahorias	• Apio	• Germen de soya (bean sprouts)	• Col	• Pimiento Verde	• Zucchini	• Hongos/champiñones	• Pimiento rojo	• Calabaza Amarilla
• Zanahorias	• Apio	• Germen de soya (bean sprouts)								
• Col	• Pimiento Verde	• Zucchini								
• Hongos/champiñones	• Pimiento rojo	• Calabaza Amarilla								
4	Caliente el sartén a fuego lento (temperatura baja)									
5	Haga una salsa o glaseado									
	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa: ¼ taza de caldo de verduras o de pollo, ¼ taza de salsa de soya, 1-2 cucharaditas de azúcar, 2-4 cucharaditas de vinagre. • Glaseado: 2 cucharaditas de fécula/almidón de maíz (maicena), 2 cucharadas de agua, caldo o jugo de manzana. 									
6	Encienda la llama bajo el sartén a temperatura media alta									
	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese que todos los ingredientes estén a de la mano. 									

Instrucciones

Agregue 2-4 cucharadas de agua o caldo a la olla. Cuando esté caliente, agregue la mitad de la proteína. Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén bien dorados y bien cocidos/preparados, aproximadamente 2-3 minutos. Transfiera a un recipiente limpio, agregue más agua, y Stir-fry (freír y revolver) el resto de las proteínas de la misma manera. Transfiera a un tazón. Cocine las proteínas por partes para ayudar a mantener el sartén caliente.

Agregue más agua al sartén. Agregue la cebolla y Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén doradas y también crujientes, aproximadamente 1 minuto. Agregue el ajo y el jengibre; revuelva. Agregue la mitad de las verduras y revuelva unos pocos minutos, entonces agregue el resto de las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que las verduras estén suaves/blandas y crujientes. No cocine demasiado las verduras.

Regrese la proteína al sartén y revuélvalas en salsa hasta que todo esté bien recubierto con ello. Agregue el glaseado y revuelva hasta que las salsas en el sartén estén brillando.

Sirva inmediatamente con fideos o arroz.

Recetas de stir-fry

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas recetas Stir-fry como estas!

SABROSO PLATILLO STIR-FRY DE VERDURAS

- 1 paquete (16 oz.) de tofu extra firme
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de salsa de soya, dividida
- ¼ taza de jugo de manzana o de caldo de verduras
- 3 tazas de floretes de brocoli, cortados en trozos pequeños como para un bocado
- 2 zanahorias medianas, cortadas en rebanadas/rodajas finas
- 1 paquete (6 oz.) de vainitas de guisante congelado, pero descongelado
- 2 cucharadas de cebollas picadas
- 1 lata (8 oz.) de un tipo de nuez llamado “chestnut” de agua
- cortado, sin drenar
- 2 cucharadas de fécula/almidón de maíz (maicena)
- Arroz caliente cocido/preparado, fideos espagueti, o fideos “soba”

Corte el tofu en cubos (cuadrados) de una pulgada y colóquelos en una bandeja para hornear. En un tazón, combine el azúcar, 3 cucharadas de salsa de soya, y jugo de manzana o agua hasta que quede suave. Vierta sobre el tofu y colóquelos a un lado. En un sartén grande que esté sobre una temperatura media-alta, Stir-fry (freír y revolver) el brócoli, las zanahorias, las vainitas, y la cebolla en 1 cucharada de agua o caldo por 1 minuto. Agregue en agua la nuez llamado “chestnut”. Tape y cocine a fuego lento por 4 minutos; retire del sartén y manténgalo caliente. En el mismo sartén, Stir-fry (freír y revolver) el tofu hasta que esté crujiente en su parte exterior. Regrese los vegetales al sartén. Mezcle 2 cucharadas de salsa de soya y fécula/almidón de maíz maicena. Mezcle bien y vierta sobre las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté brillante. Sirva sobre el arroz o fideos.

Rinde 4 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

POLLO TERIYAKI

- 2-3 pechugas de pollo
- ½ taza de salsa de soya
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 diete de ajo, picado
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cebolla grande, picada
- 1-2 pimientos verdes cortados
- 1 taza de hongos/champiñones cortados
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua

Corte el pollo en cuadraditos (cubos) de una pulgada. Mezcle la salsa de soya, el jengibre, el ajo, ½ taza de agua, y el azúcar en un tazón pequeño. Agregue el pollo y sumérjalo 30–60 minutos. Coloque sobre fuego (temperatura) medio alto, Stir-fry (freír y revolver) el pollo en agua o caldo hasta que esté hecho. Retire del sartén y manténgalo caliente. Agregue verduras al sartén y Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté crujientemente suave. Coloque el pollo de regreso en el sartén. Mezcle la maicena y el agua; agrégueles al sartén y cocine hasta que espese. Sirva con arroz integral caliente.

Rinde para 4-6 porciones



Glosario de términos

Ácido fólico o folato (*folate*)

El ácido fólico y el folato son ambos términos para un tipo de vitamina B (vitamina B9).

Actividad aeróbica (*aerobic activity*)

La actividad aeróbica es cualquier movimiento que involucre los grandes grupos musculares de forma continua.

Actividad física (*physical activity*)

Es todo movimiento en donde el cuerpo requiere de energía.

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (*United States Food and Drug Administration o FDA por sus siglas en inglés*)

Es la agencia federal responsable de proteger la salud pública. Garantiza la seguridad, eficacia y seguridad de los medicamentos, así como la seguridad en el suministro de alimentos a la nación.

Ansiedad (*anxiety*)

Ansiedad es un sentimiento intenso, excesivo y persistente de preocupación y miedo sobre situaciones cotidianas debido al estrés.

Azúcares agregados (*added sugars*)

Es el azúcar añadido o los jarabes que se le agregan a la comida y a las bebidas procesadas o listas para su consumo. Éstos azúcares agregan calorías sin nutrientes.

Balance (*balance*)

El balance es la capacidad del cuerpo para no perder el equilibrio al realizar movimientos particulares.

Bebidas saludables (*healthy beverages*)

Son bebidas de bajo nivel calórico que no contienen azúcares agregados.

Bebidas endulzadas (*sweetened beverages*)

Son aquellas que contienen azúcar añadido.

Calorías (*calories*)

Las calorías son una medida de energía. Es una manera de describir la cantidad de energía que el cuerpo recibe al consumir alimentos con algún contenido calórico.

Carbohidratos (*carbohydrates*)

Los carbohidratos son moléculas compuestas por agua y carbono y son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos. Estos dan energía al organismo.

Cereales integrales (*grains*)

Son un tipo de cereal o grano entero que conserva todas sus partes (salvado, germen y endosperma) cuando se consume.

Codo de tenista (*tennis elbow*)

Es una inflamación o dolor en el lado externo (lateral) de la parte superior del brazo cerca del codo.

Colesterol (*cholesterol*)

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre.

Componente educativo del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (*Supplemental Nutrition Assistance Program- Education o SNAP-Ed*)

Es el programa educativo que ayuda a personas que califican para recibir beneficios SNAP o cupones de alimentos, a llevar un estilo de vida saludable ajustándose a un presupuesto limitado y a mantenerse físicamente activo.

Create Better Health Utah (*CBH*)

Es el programa SNAP-Ed del estado de Utah. SNAP-Ed es el componente de educación nutricional del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, o SNAP, también conocido como el Programa de Cupones para Alimentos.

Declaración de la política de igualdad de oportunidades de empleo y acción afirmativa (*Equal opportunity and affirmative action statement*)

Es la política de la Universidad Estatal de Utah que brinda igualdad en las oportunidades de empleo sin distinción o discriminación.

Densidad nutricional (*nutrient density*)

Es la proporción entre la cantidad de micronutrientes esenciales de un alimento con la energía provista por ese alimento o dieta. La densidad nutricional alta significa que una pequeña porción de alimento contiene muchos nutrientes.

Densidad de calorías (*calorie density*)

También conocida como densidad energética es la cantidad de calorías (energía) que contiene una porción específica de un alimento. La densidad energética alta significa que una pequeña porción de alimento contiene muchas calorías.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*United States Department of Agriculture o USDA por sus siglas en inglés*)

Es el departamento federal responsable de los programas y los servicios relacionados al desarrollo rural, animales, alimentos, nutrición, recursos naturales, medio ambiente y bosques.

Departamento de Salud y Servicios Humanos (*United States Department of Health and Human Services o HHS por sus siglas en inglés*)

Es el organismo federal que busca mejorar la salud y el bienestar de los estadounidenses proporcionando servicios de salud eficaces y fomentando avances basados en medicina, salud pública y servicios sociales.

Depresión (*depression*)

Es un trastorno del estado de ánimo que causa angustia y afecta el modo de sentir y pensar de las personas, así como la coordinación de sus actividades diarias tales como dormir, comer y trabajar.

Derrame cerebral (*stroke*)

Es una lesión en el cerebro causada por la interrupción o reducción del flujo de sangre.

Digestión (*digestion*)

Es el proceso químico en donde los alimentos, al pasar por el sistema digestivo, se transforman en nutrientes que el cuerpo absorbe.

Dolor de espinillas (*ankle sprains*)

Dolor que se presenta por sobrecargar o por aumento de entrenamiento en los músculos de la pierna, los tendons y la tibia.

Ejercicios de calentamiento (*warm up*)

Es el conjunto de ejercicios que se realizan de forma gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Energía (*energy*)

Es el combustible que el cuerpo humano necesita para realizar todas sus funciones.

Entrenamiento de resistencia o de fuerza (*resistance training*)

Es una forma de actividad física que está diseñada para mejorar la masa muscular, fuerza y resistencia del cuerpo.

Estrés (*stress*)

Es un sentimiento de tensión física o emocional, es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.

Etiquetas de valor nutricional (*nutrition facts label*)

Son las etiquetas que tienen los alimentos procesados con la información sobre cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos.

Flexibilidad (*flexibility*)

La flexibilidad es una forma de actividad física que se logra al estirar y mover una articulación a través de su rango de movimiento.

Grasas (*fats*)

Son nutrientes que dan energía. Se clasifican en grasas saturadas, insaturadas o trans y se encuentran presentes en los alimentos que consumimos.

Grasas insaturadas (*unsaturated fats*)

Son ácidos grasos que poseen uno o más enlaces dobles de su cadena carbonada. Por eso pueden ser monoinsaturadas o poliinsaturadas. A temperatura ambiente suelen estar en estado líquido.

Grasas saturadas (*saturated fats*)

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas.

Grasas trans (*trans fats*)

Las grasas trans artificiales o ácidos grasos trans son el resultado de un proceso industrial en el que se añade hidrógeno a los aceites vegetales líquidos para convertirlos en sólidos.

Guías de actividad física para estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*)

Son recomendaciones basadas en estudios que han demostrado la eficacia del ejercicio en la prevención de enfermedades y en sus efectos positivos a la salud.

Hombro dislocado (*shoulder dislocation*)

Es una lesión a los ligamentos que unen a la clavícula con los omóplatos.

Índice de masa corporal (*Body Mass Index o BMI por sus siglas en inglés*)

Es una forma de medición que compara el peso con la estatura de una persona para determinar la masa corporal, el sobrepeso y la obesidad.

Instructora o instructor (*ambassador/instructor*)

Término genérico en español para referirse a quienes enseñan en el programa SNAP-Ed Create Better Health Utah.

“Justicia para todos” (*“And Justice for All”*)

El poster “Justicia para todos” es un póster que habla de los derechos civiles. Es utilizado para informar a los participantes sobre los derechos que tienen en los programas a los que asisten.

Se debe de exhibir este poster en todas las clases.

Lipoproteínas de baja densidad (*low density lipoproteins o LDL por sus siglas en inglés*)

Identificado como el colesterol “malo”, ya que los niveles altos de LDL conlleva riesgos a la salud.

Manejo seguro de los alimentos (*food safety*)

Son las recomendaciones a seguir para evitar las intoxicaciones por alimentos. Las principales incluyen, lavar, separar, enfriar y cocinar a temperaturas correctas.

Masa muscular (*muscle*)

Es el conjunto del tejido llamado músculo.

MiPlato (*MyPlate*)

MiPlato reemplazó a la “Pirámide de valor Nutricional” en 2011 con la intención de ayudar a la población a tomar mejores decisiones de alimentación para consumir una dieta saludable.

Nutrientes (*nutrients*)

Es lo que comemos para ayudar al organismo a sobrevivir, crecer y reproducirse.

Nutriólogo (*dietitian*)

Es el especialista que estudia la alimentación humana y su relación con los procesos químicos, biológicos y metabólicos.

Oficina Estatal (*State office*)

Es la oficina central del programa de Create Better Health integrada por la directora, subdirectoras, coordinadoras, entrenadoras, medios de comunicación y recursos humanos.

Onza equivalente (*1 once equal to*)

Son las porciones o tamaños que pueden contar como equivalentes a una onza, por ejemplo, el equivalente a una onza de mantequilla de maní es 1 cucharada.

Patrón de alimentación saludable (*dietary pattern*)

Es la combinación de alimentos y bebidas que se consumen a lo largo de la vida de una persona. Puede ser la descripción de una forma habitual de comer o una combinación de alimentos recomendados para el consumo.

Pautas o guías dietéticas para estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*)

Son recomendaciones con base científica sobre alimentación para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y satisfacer las necesidades de nutrientes. La Ley Nacional de Investigación y Vigilancia de la Nutrición establece que los Departamentos de Agricultura y Salud (USDA y HHS) deben publicar conjuntamente, cada 5 años, las recomendaciones nutricionales y de actividad física, con directrices para el público en general.

Porción (*portion*)

Es el tamaño o la ración del alimento que se sugiere consumir. Es decir, es una parte del total de un alimento empaquetado, la cantidad o tamaño de una fruta o pieza de carne, etcétera.

Presión arterial (*blood pressure*)

Es la presión o fuerza con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

Productos lácteos (*dairy products*)

Productos derivados de la leche que son fuente importante de varios nutrientes como el calcio, la vitamina D y el potasio.

Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (*Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP por sus siglas en inglés*)

Programa de asistencia pública conocido en Utah como el programa de cupones para alimentos.

Proteína (*protein*)

Es un nutriente esencial en la dieta, es necesaria para la estructura, la función y regulación de los órganos y tejidos del cuerpo. Está compuesta por carbono, hidrógeno oxígeno y nitrógeno.

Ración (*ration*)

Es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, una taza, una onza, una cucharada, una pieza o un paquete.

Salud pública (*public health*)

Es la ciencia y practica enfocada a prevenir enfermedades y promover la buena salud entre grupos de personas y comunidades.

Seguridad alimentaria (*food security*)

Es el acceso a tener todo el tiempo suficiente comida para tener un estilo de vida saludable.

Servicio de Extension de la Universidad Estatal de Utah (*Utah State University Extension*)

Es la organización de USU que provee a la comunidad programas de investigación y recursos para mejorar el estilo de vida de las familias y de sus comunidades a lo largo del estado de Utah.

Sistema inmunológico (*immune system*)

Es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus.

Sodio (*sodium*)

Es la sal que se utiliza para darle sabor a los alimentos.

Staff Menu (*Menú o guía de Create Better Health para los instructores*)

Es el directorio publicado en línea para la instructora o instructor en donde puede encontrar todos los recursos que necesita para realizar su trabajo de manera eficaz.

Torcedura de tendones (*hamstring strains*)

Es el estiramiento o lesión de un ligamento.

Universidad Estatal de Utah (*Utah State University o USU por sus siglas en inglés*)

Es una institución académica de educación superior fundada en 1888 cuyo campo central se encuentra ubicado en Logan, Utah.

REFERENCIAS

www.johnhopkingschildrens.org

www.health.gov

www.cdcfoundation.org

www.fao.org

www.ncbi.nlm.nih.gov

www.kidshealth.org

www.scielo.org.mx

www.medlineplus.gov

www.usda.gov

Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025

Resumen ejecutivo

Los alimentos y bebidas que consumen las personas tienen un impacto profundo en su salud. La conexión científica entre los alimentos y la salud ha sido bien documentada durante muchas décadas, con evidencia sustancial y cada vez más sólida que muestra que un estilo de vida saludable, incluido el seguimiento de un patrón dietético saludable, puede ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en todas las etapas de la vida: bebés y niños pequeños, niñez y adolescencia, edad adulta, embarazo y lactancia, y adultos mayores. Los elementos centrales de un patrón dietético saludable son notablemente constantes a lo largo de la vida y en todos los resultados de salud.

Desde que se publicó la primera edición en 1980, las Pautas dietéticas para estadounidenses han proporcionado consejos basados en la ciencia sobre qué comer y beber para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y satisfacer las necesidades de nutrientes. La publicación de las Pautas dietéticas es un requisito de la Ley Nacional de Investigación y Vigilancia de la Nutrición de 1990, que establece que, al menos cada 5 años, los Departamentos de Agricultura (USDA) y de Servicios Humanos y de Salud (HHS) de EE. UU. deben publicar conjuntamente un informe que contenga información nutricional y dietética y directrices para el público en general. La ley (Ley Pública 101-445, 7 U.S.C. 5341 et seq.) exige que las Pautas dietéticas se basen en la preponderancia del conocimiento científico y médico actual. La edición de 2020-2025 de las Pautas dietéticas se basa en la edición de 2015, con revisiones fundamentadas en el Informe científico del Comité Asesor de Pautas Dietéticas 2020 y tiene en cuenta los comentarios del público y de las agencias federales.

Las Pautas dietéticas están diseñadas para que los encargados de formular políticas y los profesionales de la nutrición y la salud ayuden a todas las personas y sus familias a consumir una dieta saludable y nutricionalmente adecuada. La información en las Pautas dietéticas se

utiliza para desarrollar, implementar y evaluar políticas y programas federales de alimentación, nutrición y salud. También es la base de los materiales educativos federales sobre nutrición diseñados para el público y para los componentes de educación nutricional de los programas de nutrición del USDA y el HHS. Los gobiernos estatales y locales, las escuelas, la industria alimentaria, otras empresas, los grupos comunitarios y los medios de comunicación también utilizan la información de las Pautas dietéticas para desarrollar programas, políticas y comunicados para el público en general.

El objetivo de las Pautas dietéticas es promover la salud y prevenir enfermedades. Debido a esta orientación de salud pública, las Pautas dietéticas no pretenden contener directrices clínicas para el tratamiento de enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas son el resultado de una combinación compleja de factores genéticos, biológicos, conductuales, socioeconómicos y ambientales, y las personas con estas afecciones tienen requisitos de atención médica únicos que requieren una supervisión cuidadosa por parte de un profesional de la salud. El conjunto de evidencia científica sobre dieta y salud revisado para informar las Pautas dietéticas es representativo de la población de los EE. UU.: incluye personas sanas, personas en riesgo de padecer enfermedades y afecciones crónicas relacionadas con la dieta, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad, y algunas personas que viven con una o más de estas enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Al mismo tiempo, es esencial que las agencias federales, las organizaciones médicas y los profesionales de la salud adapten las Pautas dietéticas para satisfacer las necesidades específicas de sus pacientes como parte de un plan de tratamiento individual y multifacético para la enfermedad crónica específica.

CONSTANTE Y EN EVOLUCIÓN

Aunque muchas de las recomendaciones se han mantenido relativamente constantes a lo largo del tiempo, las



Pautas dietéticas también se han basado en ediciones anteriores y han evolucionado a medida que aumentaba el conocimiento científico. Las Pautas dietéticas para estadounidenses, 2020-2025 reflejan esto de tres formas importantes.

La primera es su reconocimiento de que las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la obesidad y algunos tipos de cáncer, son muy frecuentes entre los estadounidenses y representan un importante problema de salud pública. Hoy en día, más de la mitad de los adultos padecen una o más enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Como resultado, las ediciones recientes de las Pautas dietéticas se han centrado en personas sanas, así como en personas con sobrepeso u obesidad y en personas con riesgo de padecer enfermedades crónicas. Una premisa fundamental de las Pautas dietéticas, 2020-2025 es que casi todos, sin importar su estado de salud, pueden beneficiarse de cambiar las opciones de alimentos y bebidas para apoyar mejor los patrones dietéticos saludables.

La segunda es su enfoque en los patrones dietéticos. Los investigadores y los expertos en salud pública, incluidos los dietistas registrados, entienden que los nutrientes y los alimentos no se consumen de forma aislada. Más bien, las personas los consumen en varias combinaciones a lo largo del tiempo (un patrón dietético) y estos alimentos y bebidas actúan de manera sinérgica para afectar la salud. Las Pautas dietéticas para estadounidenses, 2015-2020 ponen en práctica este conocimiento al centrar sus recomendaciones en consumir con un patrón dietético saludable. Las Pautas dietéticas, 2020-2025 enfatizan la importancia de un patrón dietético saludable como un todo, en lugar de los nutrientes individuales, los alimentos o los grupos de alimentos de forma aislada.

La tercera es su enfoque en todas las etapas de la vida. Esta edición de las Pautas dietéticas destaca la importancia de fomentar patrones alimentarios saludables en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta. Hace recomendaciones sobre patrones dietéticos saludables por etapa de la vida, identificando las necesidades específicas de cada etapa de la vida y considerando las características de los patrones dietéticos saludables que deben llevarse a cabo en la siguiente etapa de la vida. Por primera vez desde la edición de 1985, las Pautas dietéticas, 2020-2025 incluyen recomendaciones para patrones dietéticos saludables para bebés y niños pequeños.

LAS PAUTAS

Las Pautas dietéticas, 2020-2025 proporcionan cuatro pautas generales que fomentan los patrones de alimentación saludables en cada etapa de la vida y reconocen que las personas necesitarán hacer cambios en sus elecciones de alimentos y bebidas para lograr un patrón saludable. Las Pautas también enfatizan explícitamente que un patrón dietético saludable no es una prescripción rígida. Más bien, las Pautas son un marco personalizable de elementos básicos dentro del cual las personas toman decisiones personalizadas y asequibles que satisfagan sus preferencias personales, culturales y tradicionales. Se proporcionan varios ejemplos de patrones dietéticos saludables que traducen e integran las recomendaciones en formas generales de alimentación saludable. Las Pautas están respaldadas por Recomendaciones clave que brindan mayor orientación sobre una alimentación saludable a lo largo de la vida.

Las pautas

Haga que cada bocado cuente con las Pautas dietéticas para estadounidenses.

Esta es la manera cómo:

1 **Siga un patrón dietético saludable en cada etapa de la vida.**

En todas las etapas de la vida (bebés y niños pequeños, niñez, adolescencia, edad adulta, embarazo, lactancia y adultos mayores) nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comer de manera saludable.

- **Aproximadamente durante los primeros 6 meses de vida**, Alimente exclusivamente a los lactantes con leche materna. Continúe alimentando a los bebés con leche materna durante al menos el primer año de vida, y más tiempo si lo desea. Alimente a los bebés con fórmula infantil fortificada con hierro durante el primer año de vida cuando la leche materna no esté disponible. Proporcione a los bebés vitamina D suplementaria comenzando poco después del nacimiento.
- **Aproximadamente a los 6 meses**, introduzca alimentos complementarios ricos en nutrientes. Introduzca alimentos potencialmente alergénicos junto con otros alimentos complementarios. Anime a los bebés a consumir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Incluya alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente para los bebés alimentados con leche materna.
- **Desde los 12 meses hasta la edad adulta**, siga un patrón dietético saludable a lo largo de su vida para satisfacer las necesidades de nutrientes, ayudar a lograr un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

2 **Personalice y disfrute de opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes para reflejar las preferencias personales, las tradiciones culturales y las consideraciones presupuestarias.**

Un patrón dietético saludable puede beneficiar a todas las personas independientemente de su edad, raza u origen étnico o estado de salud actual. Las Pautas dietéticas proporcionan un marco diseñado para adaptarse a las necesidades y preferencias individuales, así como a los hábitos alimentarios de las diversas culturas de los Estados Unidos.

3

Concéntrese en satisfacer las necesidades del grupo de alimentos con alimentos y bebidas ricos en nutrientes; y manténgase dentro de los límites de calorías.

Una premisa subyacente de las Pautas dietéticas es que las necesidades nutricionales deben satisfacerse principalmente con alimentos y bebidas, específicamente alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen poca o ninguna cantidad de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Un patrón dietético saludable consiste en alimentos y bebidas ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas y dentro de los límites de calorías.

Los elementos centrales que componen un patrón dietético saludable incluyen:

- **Verduras de todo tipo:** verde oscuro; rojo y anaranjado; frijoles, chícharos y lentejas; con fécula; y otras verduras
- **Frutas**, especialmente frutas enteras
- **Granos**, al menos la mitad de los cuales son integrales
- **Lácteos**, incluidos leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa, y/o versiones sin lactosa y bebidas de soja fortificadas y yogur como alternativas
- **Alimentos con proteínas**, incluidos los mariscos; carnes magras, aves y huevos; frijoles, chícharos y lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soya
- **Aceites**, incluidos aceites vegetales y aceites en alimentos, como mariscos y frutos secos

4

Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio; y limite las bebidas alcohólicas.

En cada etapa de la vida, cumplir con las recomendaciones de los grupos de alimentos, incluso con opciones ricas en nutrientes, requiere satisfacer la mayoría de las necesidades calóricas diarias y los límites de sodio de una persona. Un patrón dietético saludable no tiene mucho espacio

para azúcares adicionales, grasas saturadas o sodio, ni para bebidas alcohólicas. Se puede agregar una pequeña cantidad de azúcares añadidos, grasas saturadas o sodio a los alimentos y bebidas ricos en nutrientes para ayudar a cumplir con las recomendaciones del grupo de alimentos, pero se deben limitar los alimentos y bebidas con alto contenido de estos componentes.

Los límites son:

- **Azúcares añadidos:** menos del 10 por ciento de las calorías diarias a partir de los 2 años. Evite los alimentos y bebidas con azúcares añadidos para los menores de 2 años.
- **Grasas saturadas:** menos del 10 por ciento de las calorías diarias a partir de los 2 años.
- **Sodio:** menos de 2,300 mg por día, e incluso menos para niños menores de 14 años.
- **Bebidas alcohólicas:** los adultos en edad legal para beber alcohol pueden optar por no beber alcohol o beber alcohol con moderación al limitar la ingesta a 2 bebidas o menos al día para los hombres y 1 bebida o menos al día para las mujeres, cuando se consume alcohol. Beber menos alcohol es mejor para la salud que beber más alcohol. Hay algunos adultos que no deben beber alcohol en absoluto, como las mujeres embarazadas.

TÉRMINOS QUE DEBE CONOCER

Se utilizan varios términos a lo largo de las Pautas dietéticas y son esenciales para comprender las Pautas y ponerlas en práctica. Estos términos se definen aquí:

- **Patrón dietético:** La combinación de alimentos y bebidas que constituyen la ingesta dietética completa de un individuo a lo largo del tiempo. Puede ser una descripción de una forma habitual de comer o una descripción de una combinación de alimentos recomendados para el consumo.
- **Rico en nutrientes:** Los alimentos y bebidas ricos en nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen poca cantidad de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Verduras, frutas, granos integrales, mariscos, huevos, frijoles, chícharos y lentejas, frutos secos y semillas sin sal, productos lácteos sin grasa y bajos en grasa, carnes magras y aves de corral, cuando se preparan con pocos o ningunos azúcares añadidos, grasa saturada y sodio, son alimentos ricos en nutrientes.

Para la mayoría de las personas, sin importar su edad o estado de salud, lograr un patrón dietético saludable requerirá cambios en las opciones de alimentos y bebidas. Algunos de estos cambios se pueden lograr haciendo sustituciones sencillas, mientras que otros requerirán un mayor esfuerzo para lograrlos. Esta edición de las Pautas dietéticas presenta una guía general sobre la elección de alimentos y bebidas ricos en nutrientes en lugar de opciones menos saludables, y también analiza las consideraciones nutricionales especiales para las personas en cada etapa de la vida: bebés y niños pequeños, niños y adolescentes, adultos, mujeres embarazadas o lactantes y adultos mayores.

Aunque los individuos finalmente deciden qué y cuánto consumir, sus relaciones personales; los entornos en los que viven, aprenden, trabajan, juegan y se reúnen; y otros factores contextuales, incluida su capacidad para acceder

de manera constante a alimentos saludables y asequibles, influyen fuertemente en sus elecciones. Los profesionales de la salud, las comunidades, las empresas y las industrias, las organizaciones, el gobierno y otros segmentos de la sociedad tienen un papel que desempeñar para ayudar a las personas y a las familias a tomar decisiones compatibles con las Pautas dietéticas y garantizar que todas las personas tengan acceso a un suministro de alimentos saludables y asequibles. Los recursos, incluidos los programas federales que apoyan a los hogares, independientemente de su tamaño y composición, para elegir una dieta saludable y mejorar el acceso a alimentos saludables, se destacan a lo largo de esta edición de las Pautas dietéticas para estadounidenses.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios.

Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintFormSpanish-Section508Compliant.pdf>, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

1. correo:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

2. fax:

(202) 690-7442; o

3. correo electrónico:

program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

En sus programas y actividades, Utah State University no discrimina o tolera discriminación o acoso, en base a raza, color, religión, sexo, lugar de origen, edad, información genética, orientación sexual o identidad/expresión de género, discapacidad, situación como veterano protegido, o algún otro estado protegido ya sea por regulación universitaria, Título IX o ley federal, estatal, o federal. Los siguientes individuos han sido designados para atender consultas relacionadas a la aplicación del Título IX y sus regulaciones implementables y/o políticas de USU en contra de la discriminación. La Directora Ejecutiva de la Oficina de Equidad, Alison Adams-Perlac, [alison.adams-perlac@usu.edu], Coordinadora del Título IX, Hilary Renshaw, [hilary.renshaw@usu.edu], Old Main #161, 435-797-1266. Para mayor información sobre la antidiscriminación, por favor visite el sitio equity.usu.edu o contacte al Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina del Secretario Asistente por los Derechos Civiles, 800-421-3481, [ocr@ed.gov](mailto:ocr@ed.gov) o al Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina Regional en Denver, 303-844-5695, [ocr.denver@ed.gov](mailto:ocr.denver@ed.gov). Esta información es emitida en apoyo al trabajo del Servicio de Extensión (Cooperative Extension), actas de 8 de mayo y 30 de junio, 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Kenneth L. White, Vicepresidente de Extensión y Agricultura, Utah State University.

© Utah State University 2022

Extension
UtahStateUniversity.

