

Alimenta tu potencial

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



- Cómo utilizar estas diapositivas: “leer las notas entre comillas”, **las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores** y *las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible*
- “Descubre cómo los alimentos saludables pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos y mejorar tu estado de salud en general. Mediante actividades prácticas, como cocinar un bocadillo nutritivo y saludable, vas a expandir tu conocimiento y aprender cómo los diferentes alimentos pueden impactar directamente en tu energía y concentración. Inspírate para hacer que la alimentación saludable sea una parte de tu vida diaria”.
- *Recurso complementario: Daily Tips to Help Your Family Eat Better (Consejos diarios para ayudar a tu familia a comer mejor)*
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/daily-tips-to-help-your-family-eat-better>

Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Programa

- Introducción
- Qué es una porción
- Receta de nachos de manzana
- Establecimiento de objetivos



- **Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).**
- *Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:*
 - 1:00-1:10 *Introducción*
 - 1:10-1:20 *Presentación del contenido (p. ej., Tamaños de las porciones)*
 - 1:20-1:40 *Actividad (p. ej., Nachos de manzana)*
 - 1:40-1:50 *Repaso/revisión del material*
 - *Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo*
 - 1:50-2:10 *Establecimiento de objetivos*

Objetivos de aprendizaje

- Conocer la función que cumplen los alimentos en el bienestar y el estado de salud en general.
- Enumerar dos consejos para comer alimentos más sabrosos y nutritivos.
- Describir los tamaños de las porciones para los principales grupos de alimentos.



- **Explica los resultados esperados**

Rompamos el hielo

- **Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida a fin de medir el conocimiento del tema o propón alguna tú.**
 - <https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/company-collaboration/welcome-toolkit.pdf>
- *A la hora de elegir una forma de romper el hielo, la actividad debería permitir múltiples maneras de participar e incluirse.*
- *Permite que las personas escriban/dibujen/comuniquen oralmente sus respuestas.*
- *Por ejemplo, una actividad que exija una gran cantidad de movimientos físicos podría no incluir a las personas con discapacidades físicas.*



- **Reproduce el video Feed Your Potential (Alimenta tu potencial) (1:50)**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BzCLP-BH7cw>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- En este video, se mostrará qué alimentos pueden desarrollar todo su potencial y las porciones recomendadas por la AHA para cada uno de estos grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes y frutos secos. También se hablará sobre qué alimentos comer menos y se darán consejos para comer alimentos nutritivos y sabrosos.



- **Reproduce el video What Is A Serving (Qué es una porción) (1:36)**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=oDGluHonCbM>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- El video es una guía sobre qué porciones corresponden para los cereales, verduras, frutas, proteínas y lácteos.

Recomendaciones dietéticas

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Frijoles y legumbres
- Aves y pescados sin piel
- Frutos secos
- Lácteos descremados o bajos en grasa al 1%
- Limitar el sodio, las grasas saturadas y trans, las carnes procesadas o grasosas y los azúcares añadidos



- “La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda un patrón dietético saludable que promueva las frutas, las verduras, los cereales integrales, los frijoles, las legumbres, el pescado, las aves sin piel, los frutos secos y los lácteos descremados o bajos en grasa (1%), al tiempo que también se limite el sodio, las grasas saturadas y trans, las carnes procesadas o grasosas y los azúcares añadidos.
- Hay una cantidad adecuada de calorías para todos, según la edad, el nivel de actividad física y los objetivos de peso (ya sea que intentes bajar, subir o mantener tu peso).”

Porciones diarias recomendadas

- “Repasaré las porciones diarias recomendadas (basadas en una dieta de 2,000 calorías) para cada uno de los principales grupos de alimentos y describiré cómo se ve una porción”.

Cereales

- Haz que la mitad de los cereales consumidos sean **integrales**
- Apunta a **6 porciones** por día
- 1 porción = una pelota de beisbol



Arroz integral



Avena y
avena integral



Pasta de trigo
integral



- **Levanta los productos de la demostración para que se vean los tamaños cuando corresponda.**
- “Empezaremos con los cereales. Es importante que, al menos, la mitad de la porción de cereales sea de cereales integrales. Apunta a 6 porciones por día. Una porción puede ser una rebanada de pan o ½ taza de arroz cocido, pasta o cereales, que corresponde al tamaño de una pelota de beisbol.
- Los cereales integrales contienen el grano entero. Entre los ejemplos, están los copos de avena, centeno, cebada, maíz, maíz inflado, arroz integral, arroz silvestre y bulgur (trigo partido)”.

Frutas y verduras

- Haz que **la mitad del plato** sean frutas y verduras
- Apunta a **4-5 porciones de cada una** por día
- 1 porción = puño pequeño o pelota de beisbol

- Manzana
- Banana
- Zanahoria
- Espinaca
- Pepino



- “Ahora, avancemos hacia las frutas y verduras: intenta comer una variedad de colores y tipos. Apunta a 4-5 porciones por día de cada una. Las frutas pueden estar frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas y puede ser la fruta entera, cortada o pisada. Las verduras pueden estar crudas o cocidas; frescas, congeladas o enlatadas y puede ser la verdura entera, cortada o pisada. Una porción de verduras con hojas crudas se asemeja a un puño pequeño (o dos manos juntas formando una especie de plato). Puedes comer $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas o crudas o beber $\frac{1}{2}$ taza de jugo de verduras al 100% sin sodio añadido. En el caso de las frutas, lo ideal es 1 fruta mediana (más o menos el tamaño de una pelota de beisbol), $\frac{1}{4}$ taza de fruta deshidratada o $\frac{1}{2}$ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas o de jugo de frutas al 100%. Busca frutas enlatadas en agua o sus propios jugos”.

4 consejos de cómo comer más frutas y verduras

1. Piensa en bocadillos inteligentes
2. Inclúyelas en todas las comidas
3. Haz que todos participen
4. Prueba algo nuevo



- “Piensa en bocadillos inteligentes. Guarda en el refrigerador frutas y verduras crudas en trozos del tamaño de un bocado o sírvelas en un plato cuando tú o los miembros de la familia tengan hambre.
- Inclúyelas en todas las comidas. Trata de ofrecer, al menos, una verdura o fruta en todas las comidas o bocadillos. Algunas personas, entre ellas los niños, necesitan ver un producto en sus platos muchas veces antes de decidir comerlo. Puedes usar la creatividad y añadir frutos rojos al cereal o ponerle una pequeña cantidad de mantequilla de maní arriba de la banana cortada. Añade verduras frescas, enlatadas sin sal añadida o congeladas a las sopas.
- Haz que todos participen. Si todos participan en cada etapa de la comida, lo que incluye planificar y comprar, es más probable que coman todo y lo disfruten. Déjalos ayudar a elegir o encontrar las frutas y verduras en la tienda.
- Prueba algo nuevo. No hay mejor manera de enseñarle al resto a comer alimentos saludables que haciéndolo uno mismo. O busca momentos en los que podrían estar abiertos a la posibilidad de probar alimentos nuevos, como de camino a casa desde la escuela o el trabajo”.

Lácteos*

- Elige **descremados o bajos en grasa**
- Apunta a **2-3 porciones por día**
- 1 porción = 1 taza o 3 dedos apilados



Leche baja en grasa



Queso cottage



Opciones sin lactosa:
- Leche de almendras
- Leche de soja



Yogur



Queso

* Calcio



- “En el caso de los lácteos, elige 3 porciones de productos descremados o bajos en grasa por día para un adulto. Los niños (1-8) deberían consumir, al menos, dos porciones y niños más grandes (9-18) deberían consumir tres porciones.
- Una porción equivale a 1 taza de leche descremada o baja en grasa, yogur o leche de soja (bebida a base de soja). También puede comer 1 ½ onzas de queso descremado o bajo en grasas (aproximadamente el tamaño de 3 dedos apilados)”.

Carnes, aves y pescados

- Elige opciones bajas en grasa y añade **variedad**
- Apunta a **8-9 porciones por semana**
- 1 porción = mouse de una computadora o chequera

Pollo



Huevos



Carne vacuna



Salmón



- “La carne roja, las aves, el pescado, los huevos y las legumbres son buenas fuentes de proteína. Querrás comer entre 8-9 porciones por semana. 3 onzas de carne cocida corresponden al tamaño de un mouse de una computadora y 3 onzas de pescado grillado corresponden, más o menos, al tamaño de una chequera. En el caso de los huevos, el tamaño de la porción es de 2 huevos blancos o 1 huevo”.

Grasas y aceites

- **Pequeñas cantidades** es lo que se recomienda
- **Limitate a 2-3 porciones** por día
- 1 porción = 1 cucharada o punta del dedo



Aceite de canola



Aceite de oliva



- “Los aceites y grasas saludables son importantes y la recomendación es limitarse a 2-3 porciones por día. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda reemplazar las grasas saturadas (duras a temperatura ambiente) con grasas insaturadas (líquidas a temperatura ambiente). Una porción equivale a una cucharada de margarina suave o 1 cucharada de vegetales no tropicales como la canola, el maíz o la oliva”.

Frutos secos, semillas y legumbres

- Elige diferentes tipos para sumar variedad
- Apunta a 5 porciones por semana



Almendras



Semillas



Nueces



Frijoles



Soja

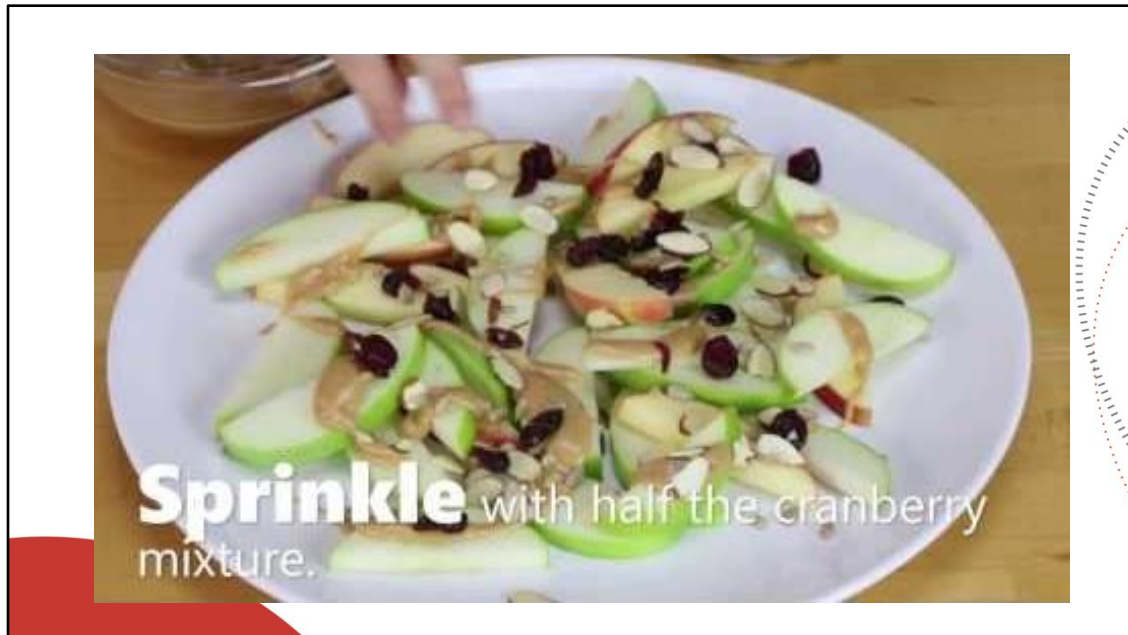


- “Los frutos secos, las semillas y las legumbres son bocadillos excelentes o se pueden añadir a ensaladas y otros platos para sumar un sabor adicional. Intenta consumir 5 porciones por semana. Una porción equivale a 1/3 taza (o 1 ½ onza) de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos baja en grasa, 2 cucharadas (½ onza) de semillas o ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos”.

Nachos de manzana



- **Divide a los participantes en grupos para que practiquen prepara un bocadillo nutritivo y fácil que incluye dos de los principales grupos de alimentos saludables.**
- **Invita a los miembros del grupo a que busquen sus recursos (receta, ingredientes y suministros de cocina) en la estación de demostración. (Como alternativa, si ya organizaste todo en sus estaciones de antemano, los participantes pueden ir directamente a sus estaciones de cocina).**
- “Hoy prepararemos Nachos de manzana, un bocadillo apto para niños que lleva algunos de los alimentos saludables de los que hablamos, como fruta fresca, fruta deshidratada, frutos secos, semillas y mantequilla de frutos secos baja en grasa.
- Cuando todos hayan terminado de preparar el bocadillo, divídanlo en platos y compartan con sus equipos”.



- **Reproduce el video Apple Nachos (Nachos de manzana) (0:59)**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=HsAygjRQJQQ>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- En este video, se habla de cómo preparar la receta de nachos de manzana.

Nachos de manzana
Rinde 6 porciones; 1/2 taza por porción
Cada porción aporta: 167 calorías, 1.1 g de grasas saturadas, 46 mg de sodio

Ingredientes

- 1/2 taza de pasas de uva o de arándanos sin azúcar
- 1/4 taza de almendras cortadas sin cáscara y sin sal
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- manzanas rojas o verdes
- 1-2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)
- 1/4 taza de mantequilla de mani suave y bajo en grasas (sin sal)
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de miel

Utensilios de cocina necesarios

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara
- Plato
- Cortador de manzana
- 2 recipientes
- Microondas

1 Calienta 2 cucharadas de agua en un recipiente pequeño durante 15 segundos.

2 Agrega 1/4 taza de mantequilla de mani y 1 cucharada de miel al agua tibia e incorpora hasta que quede homogéneo.

3 Agrega la mitad de la mezcla de pasas de uva/frutas secas arriba de los manzanos.

4 Añade arriba el resto de los gajos de manzana.

5 Espárcelos restos de la mezcla de mantequilla de mani y de pasas de uvas.

6 Utiliza una cuchara para esparcir la mitad de la mezcla del recipiente sobre los gajos de manzana en el plato.

7 Esparce los restos de la mezcla de mantequilla de mani y de pasas de uvas.

© 2019 por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para Incluirse en Kentucky) del Human Development Institute (Instituto de la Humana) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark, American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la Iniciativa Healthy for Life.

Este contenido fue desarrollado por el equipo de la Kentucky Inclusive Health Collaborative. © 2019. Todos los derechos reservados. Se permite el uso no comercial. Healthy for Life es un marca y servicio de Aramark.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
 - Apple Nachos (Nachos de manzana): <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/apple-nachos.pdf?la=en>
 - *Es posible que sea necesario adaptar las recetas según la disponibilidad de los ingredientes y las restricciones dietéticas.*
 - Material de la receta de la AHA: <https://recipes.heart.org/en/recipes/apple-nachos>


American Heart Association
Healthy for Good™

WHAT'S A SERVING?

FRUITS
4 servings per day

ONE MEDIUM FRUIT
 = About the size of your fist

FRESH, FROZEN OR CANNED
 = 1/2 CUP

DRIED
 = 1/4 CUP

FRUIT JUICE
 = 1/4 CUP

VEGETABLES
5 servings per day

RAW LEAFY VEGETABLE
 = 1 CUP

FRESH, FROZEN OR CANNED
 = 1/2 CUP

VEGETABLE JUICE
 = 1/2 CUP

*based on a 2,000 calorie eating pattern

The good news is eating the right amount of fruits and vegetables doesn't have to be complicated. Here are some examples of about one serving:

<p>FRUITS</p> <p>Apple, pear, orange, peach or nectarine: 1 medium Avocado: Half of a medium Banana: 1 small (about 6" long) Grapefruit: Half of a medium (4" across) Grape: 16 Kiwifruit: 1 medium Mango: Half of a medium Melon: Half-inch thick wedge of sliced watermelon, honeydew, cantaloupe Pineapple: 1/4 of a medium Strawberry: 4 large</p>	<p>VEGETABLES</p> <p>Bell pepper: Half of a large Broccoli or cauliflower: 5 to 8 florets Carrot: 6 baby or 1 whole medium (6 to 7" long) Corn: 1 small ear (6" long) or half of a large ear (8 to 9" long) Leafy vegetable: 1 cup raw or 1/2 cup cooked (lettuce, kale, spinach, greens) Potato: Half of a medium (2 1/2 to 3" across) Squash, yellow: Half of a small Sweet potato: Half of a large (2 1/4" across) Zucchini: Half of a large (7 to 8" long)</p>
--	---

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL **#HEALTHYFORGOOD**
 LEARN MORE AT [HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/fruits-and-vegetables-serving-sizes)

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el enlace en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “What’s A Serving? Fruits and Vegetables Infographic” (¿Qué es una porción? Infografía de frutas y verduras) en la página 6 del plan de la lección Feed Your Potential (Alimenta tu potencial).*
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/fruits-and-vegetables-serving-sizes>



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el enlace en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “Eat More Color” (Comer con más color) en la página 7 del plan de la lección Feed Your Potential (Alimenta tu potencial).*
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/eat-more-color>



- **Hablen sobre qué es un objetivo “SMART”.**
 - Singular: claramente definido
 - Medible: posible de medir (en números)
 - Alcanzable: realizable o posible
 - Relevante: apropiado o aplicable
 - Temporal: con un determinado plazo
- *Video complementario:*
 - “Achieve More by Setting SMART Goals” (Llega más lejos con objetivos SMART) (1:15) <https://youtu.be/yA53yhiOe04>

Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Voy a comer más saludable.

Objetivo SMART:

Voy a comer una fruta o una verdura en la cena de lunes a viernes.



- **Elige una actividad de establecimiento de objetivos.**
- **Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.**
- **Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.**



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- **Reparte el material “SMART Goal” (“Objetivo SMART”) a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.**
 - <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en>



¿Tienes alguna pregunta?

- **Invita a los participantes a que hagan preguntas.**

¡Gracias!



- **Agradece a los participantes**
- **Si es el caso, alientelos a que participen de la próxima actividad**
 - **Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación**