

Comprador inteligente y audaz

©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.



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
- Compre de forma inteligente en la tienda de comestibles
- ¿Qué es el precio unitario?
- Consejos para compras saludables
- Tour por la tienda de comestibles
- Receta del gran batido verde
- Establecimiento de objetivos



Objetivos de aprendizaje

- Describir, al menos, dos consejos para hacer compras en la tienda de comestibles saludables para el corazón.
- Saber cuándo elegir frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en las compras de comidas rentables.
- Aprender cómo comparar los precios unitarios.



Rompamos el hielo

Comprando sabiamente en el supermercado



Non-Perishable Groceries





frutas y
verduras
frescas



pan
integral



frutas y
verduras
frescas



pescado alto
en omega 3



pan
integral



frutas y
verduras
frescas



limitar
la carne roja



pescado alto
en omega 3



pan
integral



frutas y
verduras
frescas



lácteos
descremas
y bajos en
grasa



limitar
la carne roja



pescado alto
en omega 3



pan
integral



frutas y
verduras
frescas



lácteos
descremas
y bajos en
grasa



limitar
la carne roja



pescado alto
en omega 3



pan
integral



frutas y
verduras
congeladas



frutas y
verduras
frescas



lácteos
descremas
y bajos en
grasa



limitar
la carne roja



pescado alto
en omega 3



pan
integral



frutas y
verduras
congeladas



busca artículos
sin sodio
ni azúcares
añadidos



frutas y
verduras
frescas





3.80 is

$$\$3.80 / 20 \text{ lb} = \$1.90 \text{ lb}$$



¿QUÉ QUESO SIN GRASA ES EL MÁS BARATO?

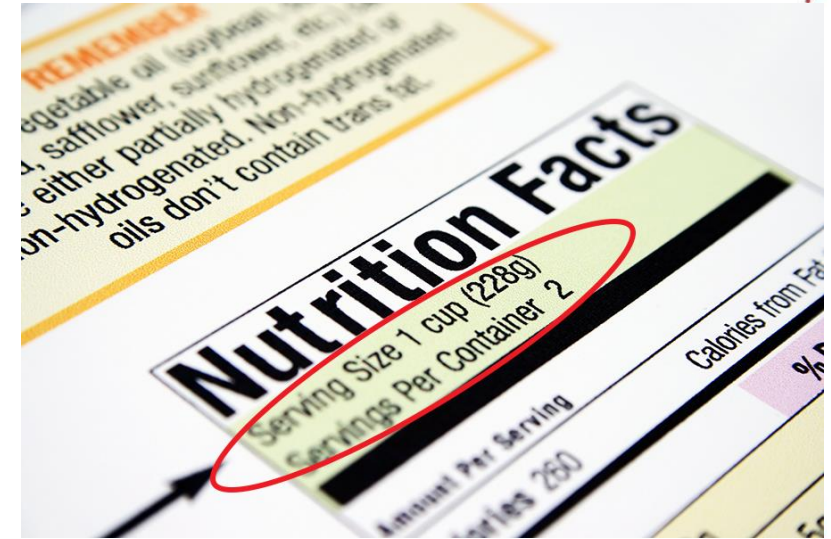
Puede parecer que el queso sin grasa de 10 onzas es más barato porque su precio de venta es menor, pero si vemos de cerca el precio unitario, verán que el queso sin grasa de 20 onzas es \$0.04 más barato por onza, lo que lo convierte en una mejor opción de compra.

10 Oz. Fat-Free Cheese	
UNIT PRICE \$0.18 per oz.	RETAIL PRICE \$1.75
	

20 Oz. Fat-Free Cheese	
UNIT PRICE \$0.14 per oz.	RETAIL PRICE \$2.85
	

¿Qué es el precio unitario?

- Compara los artículos por el **precio unitario**
- Busca el precio por unidad
= precio total ÷ peso
- Ubica las **etiquetas nutricionales** y busca el tamaño de la porción





Consejos para compras saludables: frutas y verduras

Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas

Objetivo diario:

4 porciones (2 tazas) de fruta

- 1 porción = pelota de beisbol



5 porciones (2 ½ tazas) de verduras

- 1 porción = puño pequeño

Enlatadas

- Vida útil más duradera
- Ten cuidado con los azúcares y el sodio añadidos
 - Se añade sodio para conservar
 - Elige fruta enlatada en jugo o agua



Enlatadas

Usos deliciosos:

- Enjuaga y escurre las verduras y añade caldo de pollo bajo en sodio para preparar una sopa de verduras
- Aplasta frijoles para preparar un aderezo untable
- Sirve fruta enlatada como postre con yogur sin azúcares añadidos



Congeladas

- Duran muchos meses en el congelador
- Pueden costar menos que los productos agrícolas frescos
- Presta atención al sodio y los azúcares añadidos



Congeladas

Usos deliciosos:

- Hierve pasta y añade verduras congeladas
- Licúa fruta congelada y yogur bajo en grasa para preparar un batido
- Mezcla frutos rojos descongelados con avena



Frescas

- Fáciles de manipular como las bananas o las zanahorias
- Busca las opciones de temporada



Frescas

Usos deliciosos:

- Añade verduras a tus sándwiches
- Corta verduras y cómelas con una salsa saludable
- Prepara una ensalada de frutas
- Añádelas a las salsas, sopas y batidos



ALIMENTOS DE TEMPORADA

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



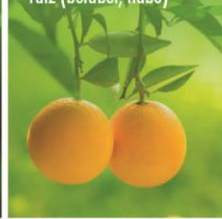
OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

Primavera



Habas



Chirivías



Rabanitos



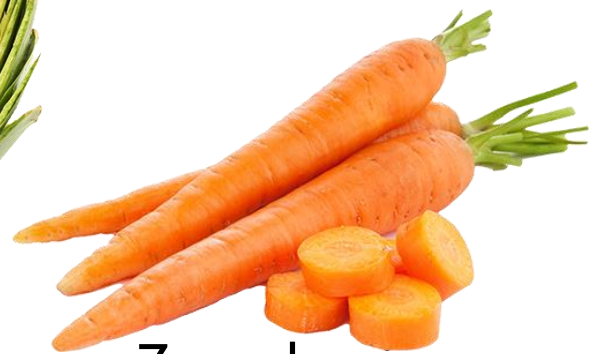
Ruibarbo



Puerros



Alcachofas



Zanahorias



Acelga



Cebollas de verdeo



Lechugas



Espárragos



Guisantes



Cebollino

Verano



Uvas



Maíz



Nectarina

Calabaza de verano
y calabacita



Frutos rojos



Frijoles verdes



Berenjenas



Tomates



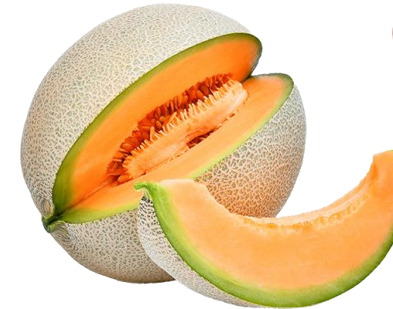
Ajo



Cerezas



Duraznos



Melón



Ciruelas

Higos



Albaricoques



Pepinos



Pimientos

Otoño



Calabaza



Coles de Bruselas



Calabaza bellota



Calabazas



Peras



Batatas



Calabaza espagueti



Manzanas



Invierno



Cítricos



Bok Choy



Escarola



Espinaca



Col berza



Nabos



Apio



Brócoli



Col rizada



Remolachas



Coliflor

Consejos para comprar productos agrícolas en temporada



1. Son más baratos durante la temporada de cosecha
2. Visita los mercados de agricultores
3. La jardinería te brinda productos frescos y fomenta la actividad física
4. Las frutas y verduras congeladas, enlatadas y deshidratadas son opciones saludables
5. Elige frutas enlatadas en agua o jugo
6. Elige verduras congeladas y enlatadas bajas en sodio y grasa
7. Congela productos frescos cuando estén en temporada

**¿Qué frutas y verduras
están en temporada?**

**¿Qué pasa si tus frutas
y verduras favoritas no
están en temporada?**



Gran batido verde

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Cada porción aporta: 53 calorías; 0.0 g de grasas saturadas; 30 mg de sodio

Ingredientes



1 taza de leche descremada o baja en grasa o una alternativa sin lactosa

1 taza de cubos de hielo

1 manzana verde

1/4 de pepino

1 kiwi

1-2 puñados de espinaca (lavada y seca)

1 cucharada de jugo de limón fresco

1 cucharadita de miel

Utensilios de cocina necesarios



Tazas y cucharas para medir

Pelador de verduras

Licuidora

Tabla para cortar

Cuchillo

Vaso y sorbete

Cortador de manzana (opcional)

Instrucciones

Con la tabla para cortar y el cuchillo, corta la manzana y extrae el centro. Córtala en trozos.

1



(utensilio de cocina opcional)



2

Con el pelador de verduras, pela el pepino y el kiwi y córtalos en trozos.



3

Corta a la mitad un limón y exprime 2 cucharadas de jugo.



2 cucharadas

4

Agrega todos los ingredientes a la licuadora.



5

Licúa hasta que esté completamente licuado y el batido esté tan espeso como quieras.



6

Sirve en los vasos inmediatamente.



Creado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del 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®.

Esta publicación cuenta con el apoyo del Número de Subvención o Acuerdo de Cooperación D0000010, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

©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.

**¿Alguno de los
ingredientes del batido
está en temporada?**

Gran batido verde





Lista muestra del supermercado

Esta lista muestra del supermercado le puede ayudar a tomar decisiones más sanas cuando compra. Ponga la cantidad que necesita junto a cada producto y revise si tiene algún cupón. ¡Planear con antelación le ayudará a ahorrar tiempo y dinero! Recuerde comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.

	Cantidad	Cupón
Verduras frescas		
Espárragos		
Brócoli		
Zanahorias		
Coliflor		
Apio		
Maíz		
Pepinos		
Lechuga/vegetales		
Cebollas		
Pimientos		
Papas		
Espinacas		
Calabaza		
Camote		
Tomates		
Calabacita		
Frutas frescas		
Manzanas		
Aguacates		
Plátanos		
Fresa		
Cerezas		
Toronja		
Uvas		
Kiwis		
Limonos/limas		
Melón		
Naranjas		
Duraznos		
Peras		
Ciruelas		
Frijoles en lata/deshidratados		
Frijoles negros		
Garbanzos		
Frijoles rojos		
Habas		
Frijoles pintos		
Frijoles blancos		

	Cantidad	Cupón
Verduras congeladas		
Brócoli		
Coliflor		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Espinacas		
Frutas congeladas		
Fresa		
Cerezas		
Frutas mixtas		
Duraznos		
Verduras en lata		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Chicharos		
Tomates		
Pasta/salsa de tomate		
Names		
Frutas en lata/en frescos deshidratados		
Salsa de manzana		
Chabacanos		
Dátiles		
Frutas mixtas		
Naranjas		
Duraznos		
Piña		
Ciruelas pasas		
Pasas		

Lista muestra del supermercado (continuación)

	Cantidad	Cupón
Granos integrales		
Pan		
Arroz integral		
Cereal		
Couscous		
Avena		
Pasta		
Quinoa		
Tortillas		
Carnes y mariscos frescos/congelados		
Pechugas de pollo		
Carne de res/de pavo molida sin grasa		
Carnes frías para almuerzos		
Salmón		
Filetes de pescado blanco		
Carnes y mariscos en lata/en bolsa		
Pollo		
Salmón		
Atún		
Alimentos básicos para la alacena		
Mantequillas de nueces (cacahuete, almendra)		
Nueces (almendras)		
Salsa		
Sopas y caldos		
Salsa para espagueti		
Productos esenciales para cocinar/hornear		
Aceite de oliva extra virgen		
Harina (trigo integral)		
Rocío para cocinar antiadherente		
Aceite vegetal/de canola		
Vinagres		

	Cantidad	Cupón
Hierbas/especias y sazónadores		
Albahaca		
Cilantro		
Ajo		
Menta		
Perejil		
Pimienta (negra, cayena, roja)		
Mezcla de sazónadores sin sal		
Lácteos (bajos en grasa/sin grasa)		
Queso		
Huevos/claras de huevo		
Leche		
Yogurt		
Suministros de limpieza y diversos		



Busque la marca Heart-Check para identificar rápida y fácilmente los alimentos que pueden ser parte de un plan de alimentación sano para el corazón.

PLAN DE COMIDAS SEMANAL

	DESAYUNO 	ALMUERZO 	CENA 	BOCADILLO 	ACTIVIDAD FÍSICA 	NOTAS
LU						
MA						
MI						
JU						
VI						
SA						
DO						

Creado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del 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®.

SMART

What are your **SMART** goals?

Specific



Measurable



Attainable



Relevant



Time-Based



American
Heart
Association®

Ejemplo de objetivo SMART

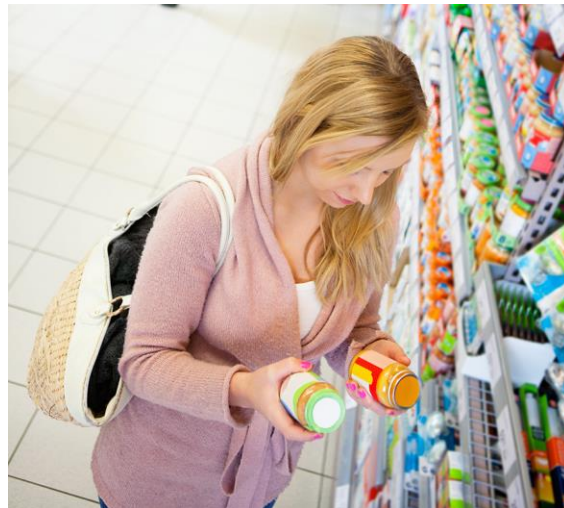


Objetivo:

Voy a ser un comprador inteligente y audaz.

Objetivo SMART:

Cuando vaya a comprar a la tienda de comestibles, voy a comparar, al menos, dos opciones diferentes y elegir la más barata y saludable.





Objetivos

S.M.A.R.T.

Mi objetivo <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Paso 5 basado en el Tiempo ¿Cuándo se cumplirá este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Paso 4 Relevancia ¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Paso 3 Alcanzable ¿Cómo se puede alcanzar este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Paso 2 Medible ¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Paso 1 eSpecífico ¿Qué deseo lograr exactamente? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



¿Tienes alguna pregunta?

iGracias!

