



## Planificación de menús, compras y cocina



### ¿Qué puedo hacer para que el comer saludablemente sea mi estilo de vida?

Tener una mejor comprensión de la planificación de menú, compra y preparación de alimentos le ayudará a que el comer saludable sea un hábito. Se recomienda consumir comidas pequeñas, balanceadas y en porciones e incluir meriendas saludables entre medio. Comer constantemente lo ayudará a ser consciente de los tipos de alimentos que selecciona. Para controlar su peso, es importante aprender a planificar comidas, comprar alimentos saludables, leer las etiquetas de los alimentos y practicar métodos de cocción saludables que brinden el mejor sabor. El comer saludablemente no tiene que ser una tarea rutinaria. ¡Hay muchas maneras de ahorrar tiempo y dinero al comprar y preparar alimentos saludables!

“¡No he dejado de comer nada, sólo como inteligentemente!”

– Lee, perdió 32 libras

Su registro de alimentos le ha ayudado a encontrar patrones en su alimentación (omitir comidas, comer después de las comidas). Ahora hablaremos sobre algunas formas específicas de crear patrones de alimentación saludables y regulares:

- Apunte de 2 a 3 comidas saludables bajas en calorías y de 1 a 2 meriendas saludables bajas en calorías. Deje pasar de 3 a 4 horas entre cada comida.
- Perder peso será más fácil si puede comer sus comidas en un horario regular, pero no tiene que ser un horario exacto.
- Es importante comer a primera hora de la mañana, ayuda a aumentar su metabolismo y previene el sentimiento de malestar por falta de alimento más tarde en el día.
- Comer tarde en la noche generalmente no es bueno para usted. Consuma los alimentos más temprano en el día para no tener demasiada hambre después de la cena.

### En este módulo usted podrá:

1. Practicar la planificación de menú.
2. Aprender a comprar alimentos saludables.
3. Aprender a entender las etiquetas de los alimentos.
4. Identificar formas de preparar comidas saludables.

# Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

*Mi peso hoy es \_\_\_\_\_ libras.*

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

---



---



---

¿Qué retos encontró?

---



---

¿Qué le ayudó a superar esos retos?

---



---



## Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor           | <input type="checkbox"/> Más energía                       | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas                 |
| <input type="checkbox"/> Mejor control          | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria      | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo             | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa           |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor                      | <input type="checkbox"/> Otros: _____                          |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés       | <input type="checkbox"/> Mejor confianza                   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia        | <input type="checkbox"/> Más organizado                    | _____  |

# La planificación de comidas es fácil

Planificar comidas saludables con anticipación puede ayudarlo a mantener un estilo de alimentación saludable. ¡Aquí hay algunos consejos para comenzar a planificar comidas para una persona o para toda la familia!



## Fase 1: Planifica tu semana

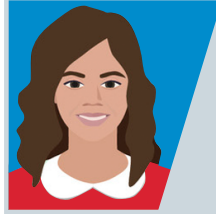
- **Comience utilizando una tabla de planificación de comidas semanal** (consulte “Actividad de planificación de comidas y meriendas”).
- **Revise su horario.** ¿Hay noches en las que saldrá o tendrá compromisos que afectará quién más esté en su casa para cenar? Note los detalles de su horario en la tabla, debajo del día de la semana correspondiente.



## Fase 2: Planifique sus comidas

- **Anote sus cenas primero.** Cuando seleccione recetas de platos principales y acompañantes, recuerde crear un plato saludable (consulte el Módulo 4: Creación de un plato saludable basado en su meta calórica y planes de comidas)..
  - **Mire lo que tiene.** Mire en su alacena, nevera y congelador, para verificar qué ingredientes necesitas usar.
  - **Varíe su proteína.** Si tiene pollo un día, pruebe mariscos, habichuelas, carnes magras o huevos otros días.
  - **Elija comidas fáciles.** Incluya comidas rápidas y fáciles, así como comidas congeladas listas para recalentar (consulte “Hágalo rápido” más adelante en el módulo).
- **Anote su desayuno, almuerzo y meriendas.** La mayoría de nosotros nos quedamos con lo mismo para el desayuno y el almuerzo, por lo que está bien ponerlos automáticamente hasta que se acostumbre a la planificación de las comidas. Escriba dos o tres opciones para el desayuno y el almuerzo (cereal, sobrantes, emparedado). Mantenga sus opciones simples y al mínimo.
- **Encuentre el balance.** Si tiene vegetales, granos y proteínas en una comida, incluya frutas y lácteos en su próxima comida.





## Consejos de Teresa

“Si usted utiliza el equilibrio y la moderación en la planificación de sus comidas, habrá espacio para todos los alimentos

**Equilibrio:** para manejar su peso, balancee lo que coma y beba con su nivel de actividad.

**Moderación:** coma hasta que esté satisfecho, no lleno.

**Variedad:** elija una amplia variedad de alimentos, como vegetales, frutas, granos integrales, carnes, aves, mariscos, huevos, habichuelas, nueces, semillas y lácteos, para ayudarlo a obtener todos los nutrientes que necesita.”

## Fase 3: Haga que la hora de comer sea un éxito

- **Escriba sus tiempos de descongelación, preparación y cocción.** Agregar esta información a su tabla de planificación de comidas es un gran ahorro de tiempo. Le evita comenzar a preparar la cena a las 5 p.m. y darse cuenta de que tomará 3 horas cocinar la receta que eligió. Esta planificación hará que sea más probable que cumpla con su plan de menú. También le ayudará a saber cuándo comenzar la preparación de la comida.
- **Planifique lo que hará con los sobrantes.** Prepare suficiente comida para comerla varias veces durante la semana y así ahorrar tiempo y dinero.
- **Haga de la hora de comer una prioridad.** Dedique tiempo a las comidas familiares cada semana. Trate de cocinar, comer y limpiar juntos. Aún si come solo, la hora de comer es importante. Recuerde estar consciente cuando coma y disfrute cada bocado.
- **Trabaje su plan de comidas.** No espere hacerlo bien la primera vez. A medida que descubra qué funciona y qué no, actualice su plan e incorpore lo que aprende en el plan de la próxima semana.

# Historia de Jackson

La familia de Jackson tiene historial de colesterol y presión arterial alta. Mientras servía en el ejército durante 8 años, Jackson pudo controlar su peso de manera efectiva. Sin embargo, desde su alta hace 4 años, ha aumentado 30 libras y le preocupa el colesterol alto y la presión arterial alta.

Jackson comenzó el Programa MOVE! en su VA local y aprende la importancia de los hábitos alimentarios saludables. Él usa el Plato saludable de MOVE! como guía para planificar un menú semanal, recordando incluir muchos vegetales y frutas, granos integrales y proteínas magras. Mientras Jackson considera que recetas quiere usar, revisa su refrigerador y alacena en busca de artículos que necesita usar.



## Plan de comidas y meriendas de Jackson

	Mañana	Merienda	Tarde	Merienda	Noche
<b>Lunes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avena</li> <li>Fresas</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Pastel de arroz con "hummus"	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo</li> <li>Ensalada de tomate y espinaca</li> <li>Té/ Limón</li> </ul>	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burrito de habichuelas negras con tomate, queso "cheddar" bajo en grasa y salsa</li> <li>Agua carbonatada y limón.</li> </ul>
<b>Martes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur natural sin grasa</li> <li>Fresas</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emparedado de pavo con lechuga y tomate</li> <li>Pepinillo</li> <li>Té/ Limón</li> </ul>	"Chips" de tortilla al horno y salsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pimientos rellenos con arroz integral</li> <li>Ensalada</li> <li>Agua carbonatada y limón</li> </ul>
<b>Miércoles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos revueltos con vegetales</li> <li>Tostadas de pan integral</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Barra de frutas y nueces	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de Pollo</li> <li>"Chips" de pita</li> <li>Té/ Limón</li> </ul>	Brócoli con salsa de yogur sin grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de pollo y vegetales</li> <li>Agua carbonatada y limón</li> </ul>
<b>Jueves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avena</li> <li>Fresas</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Galletas integrales con mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo</li> <li>Ensalada de tomate y espinaca</li> <li>Té/ Limón</li> </ul>	Palomitas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lomo de cerdo al horno</li> <li>Brócoli cocido al vapor</li> <li>Pasta integral</li> <li>Agua carbonatada y limón</li> </ul>
<b>Viernes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan 100% integral con mantequilla de maní</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Apio con queso crema bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emparedado de pavo con lechuga y tomate</li> <li>Pepinillo</li> <li>Té/ Limón</li> </ul>	Naranja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrantes de pollo y vegetales salteadas</li> <li>Agua carbonatada y limón</li> </ul>
<b>Sábado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos revueltos con vegetales</li> <li>Tostadas de pan integral</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Barra de frutas y nueces	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrantes de lomo de cerdo al horno</li> <li>Brócoli cocido al vapor</li> <li>Fruta</li> <li>Sparkling water/lemon</li> </ul>	Zanahorias con "hummus"	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada "garden" con pollo</li> <li>Papa al horno / crema agria baja en grasa</li> <li>Fruta</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>
<b>Domingo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur natural sin grasa</li> <li>Fresas</li> <li>Café/leche sin grasa</li> </ul>	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papa horneada</li> <li>Ensalada pequeña</li> <li>Fruta</li> <li>Sparkling water/lemon</li> </ul>	Galleta de arroz "rice cake" con mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de pavo a la parrilla</li> <li>Rollo de trigo integral 100%</li> <li>Ensalada</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>

**Mi plan de comidas y meriendas**

Planifique sus comidas y meriendas para una semana. Consulte también los planes de comidas de ejemplo en el Módulo 4: Coma sabiamente.

	Mañana	Merienda	Tarde	Merienda	Noche
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

## Ser un comprador astuto

Comer sabiamente no tiene que ser costoso. Aquí hay algunos consejos sobre cómo comer bien mientras se mantienen equilibradas las calorías y el presupuesto.



### Planifique con anticipación

#### **Sea fiel a su lista**

Traiga su lista de compras con los alimentos y las cantidades que necesita comprar para evitar pasillos que no necesita. Ahorrará dinero y tiempo comprando solo lo que necesita.

#### **Busque cupones**

Consulte en el periódico local, en línea y en la tienda las ventas, cupones y ofertas especiales que bajarán los costos de los alimentos. Únase al programa de puntos de su tienda, si está disponible. Averigüe si su tienda igualará los cupones de la competencia.

#### **Tenga una merienda saludable**

Coma una merienda saludable antes de ir a comprar para que no tenga hambre. Esto le ayudará a tomar decisiones saludables.



### En la tienda

#### **Compare marcas**

La marca de la tienda puede ser menos costosas que los alimentos de marcas reconocidas. Compare los artículos para encontrar mejores precios

#### **Intente enlatado o congelado**

Compare el precio y la cantidad de porciones de alimentos frescos, enlatados y congelados de los mismos vegetales o frutas. Los productos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. Para los productos enlatados, elija frutas enlatadas en 100% jugo de frutas y vegetales con “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida” en la etiqueta.

#### **Compre productos no perecederos al por mayor**

Las frutas y vegetales enlatadas o congeladas se pueden comprar en grandes cantidades cuando están en especial porque duran mucho más que las frescas.



## En la tienda

### **Compre pequeñas cantidades de productos perecederos**

Algunas frutas y vegetales frescos no duran mucho. Compre pequeñas cantidades con mayor frecuencia para asegurarse de que puede comer los alimentos sin tener que botarlos.

### **Celebre la temporada**

Consuma vegetales y frutas frescas de temporada. Son fáciles de conseguir y generalmente son más baratos. Intente visitar un mercado local de agricultores para productos de temporada.

### **Buenas fuentes de proteínas**

Compre habichuelas, guisantes, huevos, atún enlatado (en agua) y mantequilla de maní; todos son buenas fuentes de proteínas y buenas compras.

### **Compre granos enteros**

Compre alimentos integrales (pasta, pan, arroz): son buenas fuentes de fibra y son acompañantes más económicos.

### **Manténgalo simple**

Compre productos en su forma más simple. Los alimentos previamente cortados, lavados y listos para comer son convenientes, pero a menudo cuestan mucho más que cuando se compran en sus formas básicas.

### **Utilice las etiquetas de alimentos**

Lea las etiquetas de los alimentos mientras compra para ayudarlo a elegir artículos más saludables.

**Aprendí mucho sobre nutrición. Ahora leo las etiquetas de los alimentos para todo lo que compro. ”**

– Lance, perdió 40 libras





## Lista de compras de Jackson

Usando el plan de comidas que creó con la ayuda de su equipo de MOVE! Jackson hizo un inventario de los artículos que ya tenía a la mano y preparó una lista de todo lo que necesitaría comprar. Jackson probó algunos de los consejos de compras saludables que recibió de su equipo de MOVE! También fue de compras con un presupuesto en mente para evitar sobrepasarse. Jackson sólo trajo cupones para artículos que pretendía comprar de su lista para evitar ser tentado a comprar alimentos poco saludables. Estaba impresionado por la cantidad de alimentos saludables que pudo obtener por su dinero, planificando con anticipación y comprando de manera inteligente.



### Lista de compras de Jackson

#### Vegetales

- Lechuga
- Tomates
- Zanahorias
- Espinacas
- Brócoli
- Pimientos

#### Productos lácteos

- Queso
- cheddar bajo
- en grasa
- Leche sin grasa
- Yogur natural
- sin grasa
- \_\_\_\_\_

#### Alimentos con proteínas

- Pechugas de pollo
- Huevos
- Pavo en rodajas
- Lomo de cerdo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Fruta

- Naranjas
- Manzanas
- Fresas
- Limones
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Granos / Alimentos con almidón

- Habichuelas negras
- Pan 100%
- integral
- 100% tortillas
- de harina
- de maíz

#### Bebidas

- Té
- Agua carbonatada

#### Otro

- Salsa
- Ajo
- "Hummus"



# Entendiendo las etiquetas de los alimentos

Leer y comprender la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a elegir alimentos de manera inteligente al comprar.

## 1 Conozca el tamaño de la porción

Si bien solemos decir “porción” o “ración” cuando hablamos de cuánto comemos, “tamaño de la porción” es el término oficial utilizado en las etiquetas de los alimentos. La información que figura en la etiqueta de Información Nutricional se basa en una porción típica en medidas comunes como tazas, onzas o piezas. Asegúrese de mirar la cantidad de porciones en el recipiente. Incluso los envases pequeños pueden tener más de una porción. Si come más o menos de la porción indicada, debe multiplicar o dividir los valores nutricionales por la cantidad de porciones que come.

## 2 Verifique las calorías por porción

Las calorías enumeradas son para una porción de la comida. Por ejemplo, si come 2 porciones de este artículo, debe duplicar las calorías por porción (250 calorías x 2 porciones = 500 calorías totales).

## 3 Tenga en cuenta el % del valor diario

Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de la comida contribuyen a su dieta diaria total. Úselo para elegir alimentos con alto contenido de nutrientes de los que debería obtener más y bajos en aquellos de los que debería obtener menos. Consejo: el valor diario del 5% o menos es bajo, el 20% o más es alto. El porcentaje de valor diario en la etiqueta de información nutricional se basa en una dieta de 2,000 calorías. Su % de valor diario puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

## 4 Limite estos nutrientes

Comer demasiada grasa total (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol, sodio o azúcares añadidos puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.

Las azúcares añadidas y el sirop son azúcares que se agregan a los alimentos o bebidas cuando se procesan o preparan. Esto no incluye azúcares naturales como los de la leche y las frutas. Los azúcares añadidos deben limitarse al 10% de sus calorías diarias.

## 5 Obtenga más de estos nutrientes

Los estadounidenses a menudo no obtienen suficiente fibra dietaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio en sus dietas. Busque alimentos con 10% o más de estos nutrientes en la columna % del valor diario.

Información nutricional	
4 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b>	<b>1 taza (82 g)</b>
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
% Valor diario*	
<b>Grasa total</b> 8g	<b>10%</b>
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra dietaria 4g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

El % del valor diario (DV) le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria; 2,000 calorías al día se utilizan para consejos generales de nutrición.

## Examen de la etiqueta de alimentos

Consulte la etiqueta de información nutricional y circule la respuesta correcta o mejor contestación.

- 1) *Los datos nutricionales que figuran en la etiqueta de un alimento se basan en el tamaño de la porción.*
  - a) Cierto
  - b) Falso
- 2) *¿Cuántas porciones hay en este envase?*
  - a) 1
  - b) 4
  - c) 8
- 3) *¿Cuántas calorías hay en una porción?*
  - a) 120
  - b) 250
  - c) 660
- 4) *¿Qué porcentaje de su valor diario recomendado de calcio obtendrá de una porción?*
  - a) 6%
  - b) 10%
  - c) 20%
- 5) *¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción?*
  - a) 4 gramos
  - b) 10 gramos
  - c) 12 gramos
- 6) *¿Cuántos gramos de proteína hay en una porción?*
  - a) 0 gramos
  - b) 3 gramos
  - c) 4 gramos
- 7) *Este producto contiene una gran cantidad de azúcares añadidos (en función del % de valor diario).*
  - a) Cierto
  - b) Falso
- 8) *Si comieras todo el recipiente, ¿cuántas calorías consumirías?*
  - a) 250
  - b) 500
  - c) 1000
- 9) *Si comiera todo el recipiente, ¿cuántos gramos de grasa saturada consumiría?*
  - a) 4 gramos
  - b) 8 gramos
  - c) 37 gramos
- 10) *Si comiera  $\frac{1}{2}$  taza, ¿qué porcentaje de su valor diario recomendado de grasa total consumiría?*
  - a) 5%
  - b) 10%
  - c) 20%

## Clave de respuestas

- 1) A – Cierto 2) B – Cuatro 3) B – 250 4) C – 20% 5) C – 12 gramos 6) B – 3 gramos  
7) A – Cierto 8) C – 1000 9) A – 4 gramos 10) A – 5%



### Consejos de Teresa

“Los reclamos en las etiquetas de los alimentos pueden ser confusas. Saber lo que significan estos reclamos puede ayudarle a elegir productos más saludables. Use esta tabla como guía cuando interprete los reclamos en las etiquetas.”

Nutriente	“libre “ Ej: sin grasa	“Bajo o Liviano” Ej: Bajo en grasa	“Reducido” Ej: grasa reducida
<b>Grasa</b>	Menos de 0.5 gramos de grasa por porción	Menos de 3 gramos de grasa por porción	Al menos un 25% menos de grasa por porción que el producto original. <b>Precaución:</b> el producto original puede no ser “bajo en grasa”, por lo que aún puede ser un alimento alto en grasa.
<b>Grasa saturada</b>	Menos de 0.5 gramos de grasas saturadas y menos de 0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción	1 gramo de grasas saturadas o menos por porción y 15% o menos calorías de grasas saturadas	Al menos un 25% menos de grasa saturada por porción que el artículo original. <b>Precaución:</b> el producto original puede no ser “bajo en grasas saturadas”, por lo que puede ser un alimento rico en grasas saturadas.
<b>Calorías</b>	Menos de 5 calorías por porción	Menos de 40 calorías por porción	25% o menos calorías por porción que el producto original. <b>Precaución:</b> El producto original puede no ser “bajo en calorías”, por lo que aún puede ser un alimento alto en calorías.
<b>Colesterol</b>	Menos de 2 miligramos de colesterol por porción	20 miligramos de colesterol o menos por porción	Al menos un 25% menos de colesterol por porción que el artículo original. <b>Precaución:</b> El producto original puede no ser “bajo en colesterol”, por lo que aún puede ser un alimento rico en colesterol.
<b>Sodio</b>	Menos de 5 miligramos de sodio por porción	140 miligramos de sodio o menos por porción	Al menos un 25% menos de sodio por porción que el artículo original. <b>Precaución:</b> El producto original puede no ser “bajo en sodio”, por lo que aún puede ser un alimento con alto contenido de sodio.
<b>Azúcar</b>	Menos de 0.5 gramos de azúcar por porción		

# ¿Cómo puedo cocinar alimentos más saludables?



Comer sabiamente en casa no sólo le ahorra dinero, sino que también puede ayudarlo a cocinar opciones de alimentos más saludables que ahorran calorías. Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta al preparar la comida en casa.

Cocinando	Comiendo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar al vapor ligeramente los vegetales como las habichuelas tiernas y el brócoli para que queden crujientes y coloridas.</li> <li>• Hornear o asar vegetales y carne para resaltar el sabor</li> <li>• Adorne la comida con hierbas, especias, aderezo para ensaladas bajo en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa y salsa.</li> <li>• Agregue una ensalada verde mixta y un acompañante de fruta a una comida.</li> <li>• Estire el costo de las comidas (como los platos de carne) sustituyendo las habichuelas y agregando más vegetales.</li> <li>• Aprenda nuevos métodos de cocción saludable o tome una clase de cocina saludable. Los "Healthy Teaching Kitchen" están disponibles en muchos centros médicos de VA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use un plato o taza y nunca coma de las cajas, bolsas o cartones a menos que sean porciones individuales.</li> <li>• Sirva su plato en la cocina. Sirva su comida en estilo de bufet, dejando las ollas en la cocina para que no sienta la tentación de comer más.</li> <li>• Coma sus comidas en la mesa. Comer frente al televisor, la computadora o el escritorio puede hacer que consuma alimentos en exceso.</li> </ul>

**“Me tomo el tiempo para aprender a preparar los alimentos que me gustan. Intento aprender todos los días. Ahora tengo más comida y recetas de las que puedo comer.”**

– John, perdió 64 libras





## Cómo lo hace Hannah

“Aquí hay algunas técnicas de preparación de alimentos rápidas y nutritivas.”

<b>Salteado</b>	Si no tiene un wok, use una sartén de hierro fundido o antiadherente. La mayoría de los platos se pueden cocinar con 1 cucharadita de aceite de oliva o de canola, o caldo reducido en sodio
<b>Microonda</b>	Debido a que los hornos de microondas cocinan los alimentos rápidamente, pocos nutrientes se pierden en el proceso de cocción. Lea las instrucciones de cocción cuidadosamente; Es fácil sobre cocinar los alimentos.
<b>Olla de barro</b>	Este práctico aparato de cocina prepara los alimentos lentamente a bajas temperaturas. Configúrelo en la mañana y la cena estará lista y esperando cuando llegue a casa. Las sopas, los guisos y los asados son excelentes comidas para cocinar. Los cortes de carne extra magros y menos marmoleo se vuelven tiernos y jugosos cuando se cocinan en una olla de barro.
<b>Hornear, asar y a la parrilla</b>	Hornee, ase o prepare a la parrilla los alimentos para drenar las grasas durante la cocción. ¡Esta no solo es una forma más saludable de comer, también es deliciosa!
<b>Al vapor</b>	Vapor usando un microondas, estufa o vapor. La cocción al vapor ayuda a mantener los nutrientes y el sabor en los alimentos sin agregar grasa.
<b>Cocción a presión</b>	Usar el vapor y las ollas a presión se puede cocinar una libra de papas en solo 4 minutos o un estofado de pollo en menos de 30 minutos. Una olla a presión también puede convertir el corte de carne más duro en un plato principal tierno. No sazone demasiado los alimentos: la cocción a presión utiliza muy poco líquido, por lo que los sabores están más concentrados.
<b>Escalfar</b>	Al escalfar, la comida es cubierta con líquido (como agua, caldo, leche o vino) y se cuece a fuego lento hasta que esté lista. Escalfar la comida usa menos líquido que la ebullición, por lo que los sabores delicados se diluyen menos. Escalfar funciona bien para peces o huevos.



## Consejos de Teresa

“Aquí hay algunas formas de cocinar con menos grasa.”

- Hornee, cocine a la parrilla o saltee en una pequeña cantidad de aceite saludable.
- Cubra las cacerolas con aceite en aerosol, como aceite de oliva o de canola.
- Utilice utensilios de cocina antiadherentes.
- Cocine a fuego lento en agua o caldo
- Al vapor o microondas
- Quite la piel del pollo antes de cocinarlo.
- Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla.”

# Seguridad de alimentos

Una parte crítica de una alimentación saludable es mantener los alimentos seguros. Puede reducir los contaminantes y mantener los alimentos seguros para consumo siguiendo las prácticas seguras de manipulación de alimentos. Cuatro principios básicos de seguridad trabajan juntos para disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar/ congelar.



<p><b>Limpiar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse las manos con agua y jabón.</li> <li>• Desinfecte las superficies</li> <li>• Deseche los alimentos perecederos después de 7 días.</li> <li>• Mantenga los electrodomésticos limpios</li> <li>• Enjuague las frutas y vegetales frescas</li> </ul>
<p><b>Separar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separe los alimentos cuando compre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Coloque los mariscos crudos, carnes y aves en bolsas de plástico separadas. Guárdelos debajo de los alimentos listos para comer en su refrigerador.</li> </ul> </li> <li>• Separe los alimentos al prepararlos y servirlos.             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Siempre use una tabla de cortar limpia para productos frescos y otra separada para mariscos, carnes y aves crudas. Nunca coloque los alimentos cocidos nuevamente en el mismo plato o tabla de cortar que anteriormente contenía alimentos crudos.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Cocinar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use un termómetro para alimentos cuando cocine</li> <li>• Cocine los alimentos a temperaturas internas seguras             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Cocine todas las carnes crudas de res, cerdo, cordero, ternera, chuletas y asados a una temperatura interna mínima segura de 145 ° F. Por seguridad y calidad, permita que la carne descanse durante al menos 3 minutos antes de cortarla o comerla. Cocine toda la carne molida cruda, cerdo, cordero y ternera a una temperatura interna de 160 ° F. Cocine todas las aves de corral, incluido el pavo molido y el pollo, a una temperatura interna de 165 ° F.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Enfriar/ Congelar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga los alimentos a temperaturas seguras             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Almacene alimentos fríos a 40 ° F o menos. Mantenga los alimentos calientes a 140 ° F o más. Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas (1 hora si la temperatura es superior a 90 ° F).</li> </ul> </li> </ul>



# Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para la planificación del menú, compras y preparación de alimento, y algunas posibles soluciones. ¿Cuál de estos desafíos cree usted que podría enfrentar? ¿Cómo usted podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar desafíos y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper barrera
<b>Necesito comer alimentos que a mi familia no le gustan.</b>	<input type="checkbox"/> Mantenga su propio almacén de alimentos saludables, pero anime a su familia a probarlos. <input type="checkbox"/> Prepare una porción pequeña separada para usted sin grasa y sin sal añadidas. <input type="checkbox"/> ¡Utilice hierbas y especias para agregar un poco de dinamismo! <input type="checkbox"/> Modifique los platos favoritos de su familia para que sean más saludables.
<b>Mi cónyuge/ pareja no cocina alimentos saludables.</b>	<input type="checkbox"/> Tenga una reunión familiar, pida sugerencias sobre cómo puede comer más saludablemente como familia. Sea flexible, creativo y pruebe cosas nuevas. <input type="checkbox"/> Prepárese para comer una comida separado, si es necesario. ¡Coman juntos, aunque la comida sea diferente!
<b>Es desagradable/ aburrido/difícil comprar, cocinar y comer de esta manera.</b>	<input type="checkbox"/> Compre, cocine y coma sano con amigos y familiares. <input type="checkbox"/> Aprenda nuevos métodos de cocina y recetas de libros, artículos y videos. O tome una clase de cocina saludable. <input type="checkbox"/> Prueba nuevos ingredientes.
<b>Cocinar saludablemente toma mucho tiempo.</b>	<input type="checkbox"/> Elija recetas con pocos ingredientes y un tiempo de cocción corto. <input type="checkbox"/> Cocine sopas, guisos o carne en una olla de cocción lenta cuando esté ocupado <input type="checkbox"/> Prepare la comida los fines de semana (por ejemplo, empaca almuerzos o corta vegetales para saltear). <input type="checkbox"/> Prepare suficiente para varias comidas. Divida las comidas en porciones individuales en bolsas o recipientes para congelar. <input type="checkbox"/> Mida porciones individuales de meriendas, como palomitas de maíz, en bolsas o recipientes. <input type="checkbox"/> Use las sobras (carnes y vegetales) en una tortilla, pasta o arroz, estofado, sopa, ensalada o burrito.

Barrera	Romper barrera
<p><i>Escribe el tuyo.</i></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## Establecer metas

### Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

**Aliméntese saludablemente:**

Voy a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Actividad Física:**

Voy a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Resumen del módulo

### **Planificación del menú**

Planificar comidas saludables con anticipación puede ayudarlo a mantener un estilo de alimentación saludable. Planifique un menú semanal para evitar el estrés durante la semana. Encuentre el equilibrio en los artículos y comidas que planifica; si tiene vegetales, granos y proteínas en una comida, incluya frutas y lácteos en la próxima comida. Planifique con los sobrantes para una comida rápida y fácil: almacene las porciones adicionales en recipientes individuales o congélelas para que duren más.

**¡Debes controlar la comida, no dejes que la comida te controle a ti!"**

– Lenny, perdió 35 libras

### **Comprar alimentos saludables**

Haga una lista de los artículos que necesita para su menú semanal; le ayudará a mantenerse en su lista. Use cupones, especiales en tiendas, programas de puntos y productos genéricos para disminuir los costos. Puede hacer que su comida dure más comprando frutas y vegetales enlatadas o congeladas, además de pequeñas porciones de productos frescos. Busque opciones de proteínas saludables y costo efectivas además de la carne, como habichuelas, lentejas, guisantes, huevos y atún enlatado. Los granos enteros son una fuente importante de fibra y pueden ser económicos, ya que llenan las reservas de comida. Es importante que lea las etiquetas y los reclamos de los alimentos para encontrar la opción más saludable.

### **Métodos de cocción saludables**

Aprenda varios métodos de cocción para resaltar el sabor de sus alimentos y retener sus nutrientes, como asar a la parrilla o asar. Hay muchas alternativas para sazonar o condimentar sus alimentos, además de las opciones altas en calorías y grasas como la mantequilla y las salsas. Añada a su comida hierbas, especias, aderezo y salsa de ensalada baja en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa y salsa. Agregar una ensalada verde mixta y/o un acompañante de fruta a cada comida puede ayudarlo a sentirse lleno sin agregar calorías excesivas. Use un plato o taza para cada comida y merienda para ayudar a controlar el tamaño de las porciones.

### **Cocinar seguro, mantenerlo seguro**

Cuando compre, prepare y almacene alimentos saludables, recuerde los cuatro principios básicos de seguridad:

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar/Congelar

## Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo “Check-Out”.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días. Esta semana comenzará a monitorear su consumo de calorías. Use la aplicación “MOVE! Coach” o el sitio web del USDA para contar sus calorías.
3. Considere formas en que puede planificar, comprar y cocinar comidas saludables que ahorren tiempo y dinero y se ajusten a su horario.
4. Revise el Módulo 8 en preparación para su próxima reunión.
5. Revisar recursos adicionales:
  - a. <https://www.nutrition.va.gov/> para educación y libros de cocina
  - b. <https://www.choosemyplate.gov/> para tablas calóricas, Mi Plato y enlaces de recetas
  - c. <https://whatscooking.fns.usda.gov/cookbook> para crear su propio libro de recetas