

# MEJORE SU SALUD

Servicio de Extensión de Utah State University

**Create Better Health (SNAP-Ed)** Currículo para participantes  
adultos en el programa educativo de nutrición

# CREATE BETTER HEALTH

Utah State University Extension

**Create Better Health (SNAP-Ed)** Adult  
Nutrition Education Curriculum

# MEJORE SU SALUD

Servicio de Extensión de Utah State University

**Create Better Health (SNAP-Ed)** Currículo para participantes adultos en el programa educativo de nutrición

## 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

## INTRODUCCIÓN

Introducción .....	2
Introduction .....	3
Descripción .....	4
Description .....	5

## LECCIONES

<b>Lección 1</b> .....	<b>7</b>
Introducción a MiPlato y a la actividad física	
<b>Lección 2</b> .....	<b>13</b>
Planificación de comidas, lista de compras y metas para la actividad física	
<b>Lección 3</b> .....	<b>19</b>
Etiquetas de información nutricional y obstáculos para la actividad física	
<b>Lección 4</b> .....	<b>25</b>
Frutas, vegetales y actividad aeróbica	
<b>Lección 5</b> .....	<b>31</b>
Proteína, manejo seguro de los alimentos y entrenamiento de resistencia	
<b>Lección 6</b> .....	<b>37</b>
Cereales, balance y flexibilidad	
<b>Lección 7</b> .....	<b>43</b>
Productos lácteos y prevención de lesiones	
<b>Lección 8</b> .....	<b>49</b>
Patrones de conducta de alimentación saludable	

## GLOSARIO

Glosario de términos .....	54
Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025 .....	58

---

# 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 de Create Better Health/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 estudiante participe en las ocho lecciones, no siempre será posible. Las instructoras/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. Las lecciones 1, 2 y 8 son las básicas porque ofrecen una descripción general de las pautas dietéticas para estadounidenses, las pautas de actividad física del HHS y formas de alimentarse bien dentro de un presupuesto limitado, tres conceptos fundamentales de nuestro programa.

Estas lecciones no fueron estructuradas como guiones para memorizar. Fueron diseñadas para ayudar a las instructoras/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/instructores deben elegir recetas culturalmente apropiadas que mejor reflejen la información presentada en cada lección y teniendo en cuenta cinco criterios importantes al momento de elegir las recetas. Las instructoras/instructores pueden saber fácil y rápidamente cómo identificar recetas apropiadas para sus participantes, si recuerdan seleccionar recetas FRESCAS (es decir recetas Fáciles, Ricas, Económicas Saludables y Culturalmente Apropiadas).

Además de resaltar los temas, los objetivos y la preparación para la enseñanza, se recomienda que las instructoras/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. Es importante escuchar atentamente las respuestas ya que pueden ayudar a identificar historias de éxito.
- **EXPLIQUE** orienta a las instructoras/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/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 fácil de usar y permitan a las instructoras/instructores enfocarse en presentar el contenido del currículo de forma más dinámica.

---

# Description

---

Each Create Better Health/Mejore su salud lesson 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. Educators 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. Lessons 1, 2, and 8 are the core curriculum because they offer an overview of the Dietary Guidelines for Americans, HHS Physical Activity Guidelines, and how to eat well on a budget—three foundational concepts of our program.

The lessons are not intended to be scripts. Instead, they are patterned to help educators thoughtfully prepare to teach, increase their confidence in delivering content, and strengthen their consistent use of Spanish terms when communicating nutrition education messages. Educators should choose culturally appropriate recipes that best reflect the information taught in each lesson while keeping in mind a set of five criteria in their selections. By remembering to select FRESH recipes (an acronym for recipes that are Flavorful, Relevant to audience preferences, Economical, Simple, and Healthy), educators easily and 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** 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. Listening closely to these responses can help identify great success stories.
- **EXPLIQUE** helps instructors introduce and explain lesson concepts.
- **INSTRUCCIONES** 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: [Mayo Clinic. \(2015\). \*Fitness: Tips for staying motivated\*. Retrieved from \[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20047624\]\(http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20047624\)](https://www.cdc.gov/physicalactivity/Joy of Baking. (2017). Yeast. Retrieved from <b>http://www.joyofbaking.com/Yeast.html</b></a></p></div>
<div data-bbox=)

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	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 12g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
<small>* Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
<small>Calories: 2,000 2,500</small>	
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	
<b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b> 230	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
<small>* 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.</small>	

## 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 animelos 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](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.gov/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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.*

---

# 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 tendones 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 ounce 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](http://www.johnhopkingschildrens.org)

[www.health.gov](http://www.health.gov)

[www.cdcfoundation.org](http://www.cdcfoundation.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

[www.scielo.org.mx](http://www.scielo.org.mx)

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

[www.usda.gov](http://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, discapacidad, edad, 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 discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] 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: How to File a Complaint, 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](mailto: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](mailto:alison.adams-perlac@usu.edu)](mailto:alison.adams-perlac@usu.edu), Coordinadora del Título IX, Hilary Renshaw, [[hilary.renshaw@usu.edu](mailto:hilary.renshaw@usu.edu)](mailto:hilary.renshaw@usu.edu), Old Main #161, 435-797-1266. Para mayor información sobre la antidiscriminación, por favor visite el sitio [equity.usu.edu](http://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)](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)](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



EXTENSION   
UtahStateUniversity.

