



# **Cocinando Saludable** Para su **Congregación**

***Una Guía & Manual de Recursos***  
***para***  
***Organizaciones Religiosas***  
***Comités Culinarios & Ministerios de Salud***

*“Así, si coméis, O bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.” (1Cor. 10:31)*





2009

Queridos líderes de Ministerios de Salud:

Este manual ha sido desarrollado para asistirles con información correcta sobre **nutrición y hábitos alimenticios saludables** para su iglesia, miembros, familia, amigos y la comunidad. En esta guía usted encontrara información actualizada sobre la comida y las técnicas de cocinar saludable, rápido, fácil, económicamente y delicioso.

Nosotros le estamos dando estos recursos porque sabemos que **usted puede hacer una diferencia** en la vida de su congregación. La comida que usted prepara toca vidas, le da forma a los eventos de la iglesia, y afecta la forma en que su iglesia piensa sobre la alimentación.

Al proveer su iglesia con comida deliciosa y saludable, usted puede cambiar de forma positiva la salud de su congregación. Usted también es un modelo y profesor, que brinda información vital y conocimientos para su iglesia.

Adjunto encontrara un currículo de ocho pasos para que usted lo utilice como herramienta de instrucción para su congregación. Usted también puede usarlo como referencia para recetas, consejos y guía. Aun así, fue diseñado para usarlo en la congregación; para compartir información en las reuniones y discusiones, de esta manera que los conocimientos de este manual ayudaran a desarrollar los conocimientos que usted ha obtenido como parte importante de su iglesia.

Si usted necesita información adicional o necesita ayuda, por favor comuníquese con Bronx Health REACH al (212) 633-0800 x 1232.

Sinceramente,

Charmaine Ruddock, Director de Proyecto  
Loyce Godfrey, Consultante de Proyecto

**Recuerde que este manual ha sido creado como fuente de información solamente y no como alternativa para cuidado medico. Se recomienda que consulte con su medico antes de hacer cualquier cambio con relación a su salud ya que las necesidades de cada persona son individuales y varían.**

# TABLA DE CONTENIDO

## **Introducción e Historia del Programa**

Página 4

## **Pasos para desarrollar una iniciativa**

### **Nutritiva y Culinaria exitosa para su iglesia**

Página 5

**Tema 1:** Los beneficios de comer saludable –  
¿Cuáles son las necesidades de su Iglesia?

Página 10

**Tema 2:** Reduciendo la grasa –  
Lo bueno, Lo malo y Lo feo

Página 19

**Tema 3:** Frutas y Vegetales -  
¡5-Al-Día la guía de color!

Página 26

**Tema 4:** ¡¡Salud!!–  
Eligiendo bebidas saludables

Página 32

**Tema 5:** Fibras Fabulosas –  
Añadiendo granos integrales al menú

Página 36

**Tema 6:** Calculando una porción –  
¿Cuanto debería comer?

Página 40

**Tema 7:** Nutrición Familiar-  
Promoviendo hábitos saludables en la Iglesia  
y el hogar

Página 43

**Tema 8:** Higiene y Seguridad Alimenticia –  
Manténgalo Seguro

Página 49

## **Recursos**

- Guía para Entender los reclamos de Nutrientes en las Etiquetas
- Algunas Guías para Almacenar la Comida
- 10 Súper Comidas que Usted Debería Comer
- Descifrando la Red – Como Encontrar Información de Nutrición y Salud en la Red
- Nueve Semanas para una Dieta Perfecta  
Por Michael Jacobson

Página 53

Página 54

Página 55

Página 57

Página 59

## **Recetas**

- 5-Al-Día Libro de Cocinar para Niños

Página 71

## **Lista de Recursos Adicionales en la Red**

Página 84

## Introducción e Historia del Programa

*"Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia."  
(Juan 10:10)*

Después de años de conversación sobre las comidas que se cocinan y se sirven en la iglesia, La iniciativa para organizaciones religiosas del Bronx Health REACH, notó que la única forma de encender la chispa de cambio verdadero era trabajando con los que eligen, preparan, y sirven la comida ofrecida en las iglesias. A pesar de un poco de miedo al cambio, los comités culinarios estaban listos para tomar el desafío de preguntar: "¿cómo podemos ayudar a hacer nuestras comidas más saludables?"

Nosotros sabemos que enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición conllevan a que los miembros de nuestra comunidad presenten resultados pobres de salud. **Diabetes, enfermedades coronarias, hipertensión sanguínea y obesidad**, son las mayores preocupaciones de nuestras congregaciones. También sabemos que una buena alimentación, mantenerse activo y seguir buenos cuidados de salud médicos son claves importante para prevenir y controlar estas epidemias en nuestra iglesias y hogares.

En el 2004, invitamos a especialistas en arte culinario a una de nuestras reuniones mensuales de coordinadores de salud. Le pedimos que se reunieran con nosotros para hablar de lo que ellos pueden hacer para comenzar a hacer estos cambios.

El Bronx Health REACH se asoció con Loyce Godfrey, miembros de la Iniciativa para Organizaciones Religiosas (*Faith Based Outreach Initiative*) y una profesional en el manejo de alimentos y nutrición. La señora Godfrey aceptó ayudar a proveer el entrenamiento necesario para encaminar nuestro comité culinario a cocinar y comer saludable. Así nació la Iniciativa Culinaria

**Desarrollando el programa...** *"Y no os conforméis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestro entendimiento, para que podáis comprobar cual es la voluntad de Dios, que es buena, agradable y perfecta." (Ro 12:2)*

La meta de la Iniciativa Culinaria fue desarrollar menú, recetas y estrategias educacionales para proveer alimentos nutritivos en la iglesia. ¡Sabíamos que algunas personas resistirían el cambio, pero también sabíamos que era el momento correcto para actuar!

Decidimos invitar especialistas en arte culinario a la iglesia *Walter Memorial Church*, Bronx, NY para que participaran activamente en sesiones de entrenamiento práctico y educacional para ayudarles a identificar las estrategias que funcionarían mejor en sus cocinas.

A través de los esfuerzos combinados de Bronx Health REACH y las nutricionistas Jennifer Black, Loyce Godfrey y el equipo culinario, este manual y guía de recursos fue creado para asistir a otras organizaciones religiosas a desarrollar e implementar un programa educativo culinario y de nutrición.

## **Pasos para Desarrollar una Iniciativa Culinaria Nutritiva Y Exitosa para su Iglesia**

### **1. Identifique a Participantes Clave.**

Para promover el cambio, usted necesita un equipo de personas interesadas, dadas y motivadas para trabajar en hacer mejoras para la salud de su congregación. Un conocimiento profundo en nutrición no es necesario, la clave es el interés y compromiso con la importancia de la nutrición en relación con la salud. Hágase usted la pregunta; ¿Quién toma las decisiones acerca de la compra, preparación y servicio de comida en su iglesia? ¿Quién se beneficiaría más en aprender acerca de cocinar saludable y quién puede influenciar a los demás en la Iglesia? Una vez que las personas claves han sido seleccionadas, involúcrelos en la planificación del programa. Reúnanse para crear ideas y para compartir las experiencias de cada individuo.

### **2. Determine las necesidades de su iglesia.**

Diferentes iglesias tienen necesidades y barreras diferentes para hacer cambios. En la primera sección de esta guía usted encontrará una inspección que le ayudará a identificar las necesidades culinarias de su personal y de la iglesia.

Averigüe qué problemas de salud son los más importantes para su congregación. ¿Están sus miembros siendo afectados por la diabetes, colesterol alto, sobre peso o hipertensión? Cuando se trata de cambiar sus hábitos alimenticios, ¿Cuáles son los grandes motivadores, desafíos y temores de su congregación?

Para determinar el conocimiento y las actitudes actuales de su grupo, establezca una sesión de preguntas y respuestas con su equipo. Invite a líderes de la iglesia y a miembros de su congregación para que aporten ideas. Utilice preguntas de respuestas abiertas y motive al grupo a compartir lo que ellos piensan y sienten acerca de nutrición. Recuérdeles que ellos no están siendo evaluados y no hay respuestas equivocadas. Usted puede empezar con una pregunta como, ¿Qué piensa usted cuando oye la palabra "nutrición"? También determine donde ellos reciben información sobre alimentación saludable.

Descubra para cuales cambios está lista su iglesia. Algunas iglesias estarán preparadas para cambios mayores, para nuevos menús, y para nuevos estilos de cocinar, mientras que otras necesitarán ser introducidas lentamente a los cambios. Estableciendo pruebas de sabor, haciendo cambios sutiles a la manera que los platos son preparados e introduciendo nuevos platos puede ayudar a que sus cambios sean más exitosos.

### **3. Determine los objetivos de su programa.**

Utilice la información aprendida durante la sesión de preguntas y respuestas y el resultado de sus investigaciones para establecer las metas u objetivos de su programa. Establezca objetivos que sean prácticos pero significativos. Tome pequeños pasos que usted crea que su equipo realmente puede lograr y que su congregación apoyará. La información en las páginas seis y siete lo ayudarán a establecer su programa e identificar objetivos.

## **Cosas a considerar al crear un programa educativo**

- 1) Población – considere educación, necesidades y origen cultural.
- 2) Filosofía – exprese y comparta los valores y propósitos del equipo.
- 3) Metas y Objetivos – una vez la población ha sido identificada, el programa requiere metas y objetivos.
  - a) Pautando metas – las metas son de naturaleza general y le ayudaran a guiar el material a cubrir y a que profundidad. Los objetivos del programa dependerán de que tan bien establecidas sean las metas.
  - b) Objetivos de conducta – Cambios en la conducta ayudaran a guiar metas exitosas. El proceso educativo se logra mejor al pautar objetivos claros que digan precisamente y con términos cuantitativos lo que los participantes necesitan saber.

### **Planeando un objetivo:**

La primera pregunta al planear un programa educativo es: ¿Que se desea cambiar? Al final del programa, ¿qué usted quiere ver que sea diferente de lo que esta pasando ahora?

Antes de elegir los objetivos, hágase estas preguntas:

- a) ¿Quiénes serán las personas involucradas en crear los cambios en su iglesia? (Necesitaras el apoyo del equipo culinario, ministerio de salud, preparadores de alimentos, servidores, miembros de familias, etc.)
  - b) ¿Qué cosas harán diferente las personas una vez terminen el programa? Trate de escoger objetivos que usted pueda medir. Por ejemplo, el comité culinario cocinara con menos grasa, o menos sal, o usaran más frutas frescas y vegetales.
  - c) ¿Cuán tan grande es la diferencia que usted quiere ver? Sea específico, y realista. Por ejemplo, dos platos preparados con frutas frescas y vegetales, y serán servidos en cada comida de la iglesia, o comidas fritas serán servidas solo una vez al mes o menos.
- 4) Localice recursos para información.**  
Hay diferentes recursos a bajo costo y gratuitos, disponibles para asistirle con información de salud y nutrición para su iglesia. Por ejemplo, REACH ha utilizado los recursos de "Team Nutrition" (disponible libre de cargo por el Departamento de Agricultura). Otro gran recurso para recetas gratis es <http://www.recetas-saludables.com>. Vea la página con la lista de recursos al final de esta guía o contacte a algún miembro del equipo REACH para más información.

Sea proactivo. Esté pendiente de diferentes fuentes de información y de colegas que puedan dirigirlo a información reciente y recursos apropiados.

**5) Escoja un menú para cambiar o desarrollar uno nuevo.**

¿Cuál es la primera cosa que se necesita cambiar en su actual menú para los eventos de su iglesia? ¿Están cocinando con mucha grasa? ¿Están fritando la mayoría de las comidas? ¿Son sus alimentos preparados con pocos vegetales, pero con mucha crema, muchas grasas, alto en sal y calorías? ¿Tiene disponible frutas frescas y leche baja en calorías? En las festividades de la iglesia, ¿son los alimentos alguna vez preparados con granos enteros y altos en fibras?

Una vez las metas y objetivos han sido escogidos, será más fácil decidir que cambios hay que hacer en el menú.

**6) Involucre a los líderes de la iglesia, adultos y niños.**

Anuncie al los miembros de la iglesia de los cambios hechos e invítelos a que vengan a ser parte del cambio. Manténgalos informados de actividades futuras y de platos nuevos y excitantes que usted les va a servir. Trate de tener actividades en que los participantes puedan traer platos saludables y presumir de su propio talento al cocinar saludable.

**7) Involucre a la comunidad.**

Otras Iglesias, centros de salud y organizaciones basadas en la comunidad, pueden actuar como proveedores de ayuda y recursos para sus iniciativas. Invite a otros grupos para que usted comparta con ellos sus éxitos. Asista a las reuniones de las Iniciativa Culinaria para escuchar lo que otros grupos culinarios están haciendo en sus iglesias.

**8) Evalúe su programa a menudo.**

Cuando usted desarrolló sus objetivos, incluya resultados deseados que sean cuantitativos o contables. Establezca un tiempo límite en el que usted evaluará el resultado. Usted necesita averiguar que esta funcionando y que no. ¿Cuáles cambios han sido exitosos y cuales necesitan más trabajo?

**9) Permanezca al tanto de información y actividades actuales relacionadas con la nutrición.**

Asista a reuniones de REACH para obtener más información sobre nutrición, diabetes, y disparidades de salud. Usted también puede suscribirse a boletines de nutrición como National Heart, Lung, and Blood Institute en la pagina <http://www.nhlbi.nih.gov> , para boletines en español similares refiérase a [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov) y la pagina en español del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) <http://www.usda.gov> (\*ver sesión en español\*). Asista a conferencias acerca de nutrición, actividad física y salud. Contacte a un profesional local de nutrición o de medicina que pueda proporcionar información actualizada para su personal.

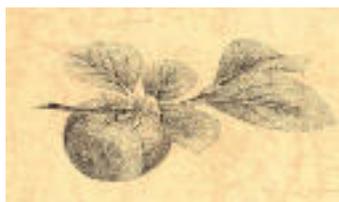
**10) ¡Manténgase Motivado!**

# Como Mejorar la Alimentación Saludable en su Iglesia

## Un Currículo De Ocho Pasos

*"Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser: espíritu, alma y cuerpo, sea guardado sin culpa para la venida de nuestro Señor Jesucristo."*

*(1 Tes. 5:23 CEV)*



## **Iniciativa Culinaria de Bronx Health REACH**

**Visión:** Proporcionar a organizaciones religiosas el conocimiento y los instrumentos necesarios para hacer cambios positivos en estilos de vida. Comer una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes crónica y enfermedades cardiovasculares, y también ayuda a mejorar la salud de aquellos ya diagnosticado con tales enfermedades. Los individuos involucrados en escoger, preparar, servir y comer alimentos se convertirán en modelos positivos a imitar por toda la congregación, impulsando a los miembros de la comunidad a hacer elecciones saludables de alimentos en la iglesia y la casa.

**Metas de el Programa:** Ayudar a organizaciones religiosas a seleccionar, preparar y servir comidas saludables. Aportando opciones nutritivas y apoyando el papel importante de la nutrición en la salud, los comités culinarios basados en la fe y los ministerios de salud, ayudarán a mejorar la salud de su congregación y a impulsar a los individuos a adoptar estilos de vida saludables en sus casas y a diario.

### **Los objetivos:**

1. Los participantes comprarán, prepararán y servirán comidas de gran valor nutritivo que contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas.
2. Los participantes prepararán menús que:
  - Contengan menos grasa, especialmente grasa saturada
  - Contengan menos sal
  - Sean ricos en fibras, y preparados con más granos integrales
  - Ofrezcan más vegetales, frutas y otros alimentos enteros
  - Sirvan opciones de bebidas más saludables, y bajas en azúcar
  - Ofrecen productos lácteos bajos en grasa
  - Ofrezcan el tamaño apropiado de una porción
  - Sean sabrosos, económicos, deliciosos y fácil de preparar
3. Los miembros de la congregación tendrán la capacidad de adoptar hábitos de alimentación saludable en sus casas.

## **Tema 1: Los beneficios de comer saludable – ¿Cuáles son las necesidades de su iglesia?**

*“Trato severamente a mi cuerpo, y lo someto a disciplina, no sea que, habiendo predicado a otros, yo sea descalificado.” (1 Co. 9:27)*

### **Objetivos de esta sección:**

- Participantes identificarán 3 beneficios de comer saludable
- Participantes identificarán las necesidades nutricionales y de salud de su congregación
- Participantes identificarán al menos 3 estrategias para mejorar los menús de sus iglesias

### **Herramientas /folletos:**

- Cuestionario del Comité Culinario
- Guía dietética para Norteamericanos
- Menús semanales en blanco

### **Antecedentes:**

Comer alimentos saludables que son bajos en grasas y calorías, altos en vitaminas, minerales y fibra, y bajos en azúcar refinada, puede mantener nuestros cuerpos sanos. Las personas que comen una dieta saludable podrán:

- Mantener un peso saludable
- Reducir su riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, osteoporosis y otros
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Mantener sus cuerpos sanos
- Actuar como modelos a seguir para la familia, amigos y miembros de la comunidad

Identificando las necesidades de su personal culinario y la congregación, lo ayudarán a decidir qué cambios funcionarán mejor en su iglesia.

**Los planes de estudio están diseñados para servir como una guía para sus reuniones y discusiones. Cada semana usted debe designar a un líder del grupo (o los líderes) que estará a cargo de leer las introducciones de temas y planes de estudio por adelantado y estará preparada/o para dirigir la discusión. El o la líder no tiene que ser un experto en la nutrición, pero debe estar dispuesto a mantener el grupo en forma, asegurar que usted tenga los recursos y herramientas que usted necesita, y que pueda dirigir una discusión cómodamente. Siga los puntos sugeridos incluidos en esta sección para guiar su reunión. Alguien quizás quiera tomar notas que usted puede usar como referencia en otras sesiones.**

# **Tema 1: Los beneficios de comer saludable – ¿Cuáles son las necesidades de su Iglesia?**

## **Plan de estudio**

Puntos de discusión sugeridos:

- Pregunte a los participantes por que ellos piensan que comer saludable es importante. Discuta los beneficios.
- Averigüe que ellos identifican como las necesidades más grandes de salud de la iglesia, el hogar y la comunidad. ¿Como el comer saludable traerá alguna diferencia?
- Tome 10-20 minutos para llenar el cuestionario culinario (al final de esta sección). Discuta las necesidades de su iglesia. ¿Hay algunas cosas que usted sabe que desea cambiar? Haga que los miembros de la congregación hagan pedidos especiales para comidas más saludables. ¿Que usted esta haciendo bien ahora? ¿En qué le gustaría trabajar? Quizás le gustaría empezar una libreta de notas o un fólder donde guardar nuevas ideas, guardar recetas nuevas o coleccionar información de nutrición y salud.
- ¿Cuáles son los obstáculos para comer saludable en su iglesia? ¿Qué les ayudará a superar esos obstáculos? Piense sobre el costo, acceso a comida saludable en su vecindad, el conocimiento y la actitud de su comunidad con relación a salud y nutrición, y los lugares y personas que afectan su elección de comidas.
- Después de completar sus investigaciones, decida en tres objetivos que usted le gustaría completar. ¿En otras palabras, que tres cambios le gustaría ver en la comida de su iglesia? (algunos ejemplos podrían incluir: servir más vegetales, cocinar bajo en grasa y sal, servir porciones más pequeñas de las comidas altas en calorías, eliminar bebidas altas en azucares y grasas, etc). Esto no necesita estar tallado en piedra, pero usted debería empezar a pensar en los primeros pasos que usted quiere dar.

### **Para la próxima semana:**

- Pídale a los participantes que llenen un menú semanal de las comidas que son típicamente servidas en la iglesia *ahora*. Comience a pensar en la primera cosa que a usted le gustaría cambiar y como le gustaría que el menú sea diferente al final de este programa.
- ¿Tiene usted una receta saludable que le gustaría que fuera discutida en la próxima sección?

### **Actividades de la comunidad:**

- ¿Puede encontrar lugares en su vecindad donde usted puede comprar comidas saludables? Piense como las personas en su comunidad tienen acceso a la comida. ¿Necesitan transportación para llegar hasta allá? ¿que pasaría si usted no tiene un carro, o fuera envejeciente con poca movilidad? ¿Hay recursos para ayudar a esos necesitados?

## CUESTIONARIO CULINARIO:

Una herramienta para entender los cambios que su iglesia necesita

Este cuestionario fue creado para ayudarle a entender como la comida es preparada en su iglesia y cuales cambios son necesarios para mejorar la calidad de la comida servida en la iglesia. Por favor conteste las preguntas lo más honestamente posible que usted pueda. No hay respuestas correctas o incorrectas. Discuta las respuestas con otros miembros de comités culinarios para ayudar a decidir que cambios serian mejor para usted y su grupo.

**Fecha de hoy:**

**Nombre de la Iglesia:**

**Nombre de la persona llenando este cuestionario:**

**Dirección:**

**Número de Teléfono:**

---

1) **¿Quién esta encargado de escoger, comprar, guardar, preparar y servir los alimentos en su iglesia?**

2) **¿Es su personal empleado o son voluntarios?**

3) **¿Cuántos alimentos son preparados cada semana por su personal culinario?**

4) **¿Cuáles alimentos son preparados en su iglesia usualmente?**

a. desayuno                      Si o No    cuan frecuente \_\_\_\_\_

b. almuerzo                        Si o No    cuan frecuente \_\_\_\_\_

c. cena                                Si o No    cuan frecuente \_\_\_\_\_

d. ocasiones especiales Si o No    cuan frecuente \_\_\_\_\_

**Describe la ocasión especial:** \_\_\_\_\_

---

5) ¿Tiene su iglesia servicios de comida? Si o No

6) ¿A cuantas personas le sirve su iglesia alimentos?

---

---

7) ¿Qué tipo de grasa es usada usualmente en su iglesia para cocinar?

- a. mantequilla o margarina
- b. manteca
- c. aceite vegetal (como aceite de oliva o canola)
- d. aceite vegetal en aerosol (como PAM)
- e. otras grasas (por favor describa) \_\_\_\_\_

---

8) Por favor describa que tipos de comidas regularmente se fríen en su iglesia (por ejemplo, pollo, cerdo, plátanos, etc.)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

9) ¿Cuán a menudo se sirven comidas fritas en su iglesia?

- a. Cada comida
- b. La mayoría de las comidas
- c. raramente

10) ¿Se sirven vegetales con cada comida? Si No No se

¿Qué vegetales regularmente se sirven?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

¿Cómo son los vegetales usualmente cocinados (ex. horneados, fritos, al vapor, con aceite, con sal, etc.)?

---

¿Le gusta el sabor de los vegetales servidos en su iglesia?

Si No No se

11) ¿Se sirven frutas con cada comida? Si            No            No se

¿Qué frutas se sirven usualmente?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

Por favor describa como son las frutas servidas (ex. frescas y enteras, cocinadas, de enlatadas, secas, etc.)

\_\_\_\_\_

¿Le gusta el sabor de las frutas servidas en su iglesia?

Si            No            No se

12) ¿ Qué tipo de leche se sirve en su iglesia (puede ser para café, te, o sola):

- a. Leche regular o entera
- b. Leche 2% de grasa
- c. Leche 1% o sin grasa
- d. Leche de soya
- e. crema (que marca) \_\_\_\_\_
- f. no servimos leche en nuestra iglesia
- g. otra (por favor describa) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13) ¿Qué tipo de sazón se usan para cocinar en su iglesia?  
(Circule todas las que aplican):

- a. sal
- b. pimienta
- c. ajo y cebolla
- d. sofrito o adobo
- e. otras especies (por favor describa)

\_\_\_\_\_

14) ¿A los niños se le sirven los mismos alimentos que los adultos o prepara usted un menú especial para ellos?

Si el personal culinario típicamente prepara un menú diferente para los niños, por favor de algunos ejemplos (incluya meriendas, bebidas, y comidas):

\_\_\_\_\_

15) ¿Cree usted que las comidas preparadas en la iglesia son saludables?

Si                      No                      No se

Por favor explique. ¿Que es saludable o no acerca de la comida?

---

---

16) ¿Que barreras u obstáculos hacen difícil el servir comida saludable en su iglesia?

---

---

17) ¿Tiene su iglesia un presupuesto para los alimentos? Si      No      No se

Cual es el costo promedio de la comida por persona: \$ \_\_\_\_\_

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

No se el costo de comida en mí iglesia (por favor marque la caja)     

Otros costos de comida (por favor describa):

18) ¿Tiene su iglesia una cocina? Si      o      No

18) ¿Qué tipo de aparatos usa para cocinar en su iglesia?

- a. horno
- b. estufa
- c. plato caliente
- d. horno microondas
- e. otros aparatos (por favor describa) \_\_\_\_\_

---

---

20) ¿Hay algún equipo que su iglesia no tiene o que usted desea que tuviera?  
Por favor describa:

---

---

21) ¿Donde usted usualmente compra los alimentos para las comidas de la iglesia? (circule todas las que apliquen)

- a. supermercados
  - b. compramos comida al por mayor de los distribuidores de comida
  - c. obtenemos comida donada o gratis de un banco de comida
  - d. nuestra congregación la dona
  - e. otras (por favor describa) \_\_\_\_\_
- 

22) ¿Si pudiera cambiar algo acerca la comida servida en la iglesia, que cambiaría?

¿Qué comidas añadiría al menú?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

¿Qué comidas quitarías del menú?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

¿Cómo usted cambiaría la forma en que los alimentos son cocinados?

23) ¿Hay alguna otra información que usted le gustaría que nosotros supiéramos acerca de su iglesia?

---

---

24) ¿Si ha trabajado con otros grupos u organizaciones para mejorar la calidad de sus menú o mejorar la salud de su iglesia, que cambios usted ha hecho exitosamente?

---

---

25) Por favor describa el menú típico de las comidas en su iglesia. Sea lo más específico posible. ¿Es la comida servida fría o caliente? ¿La comida viene con salsa? ¿Cómo se cocina el plato (frito, hervido, al vapor, rostizado)?

---

---

Usted puede usar el planificador de menú adjunto como ayuda.

# PLANIFICADOR DE MENÚ

Por favor describa el menú típico de las comidas de su iglesia:

Producto o plato	¿Cómo se prepara la comida? (ex: frita, al vapor, horneado)	¿Qué ingredientes usaron?
<b>Desayuno:</b>		
Carne/Pescado/Pollo/ huevos		
Granos (ex: pan, Biscuits, waffles, etc.)		
Frutas		
Productos Lácteos		
Otros		
Bebidas		
<b>Almuerzo/Cena</b>		
Carne/Pescado/Pollo/ huevos		
Granos (ex: pan, Biscuits, waffles, etc.)		
Ensaladas o Vegetales		
Frutas		
Productos Lácteos		
Otros		
Bebidas		
Postres		

## Cuestionario Sobre el Conocimiento de Nutrición para la Diabetes

Si usted esta preparando comida para personas diabéticas, como lo somos muchos hoy en día, ¿tiene usted suficiente información acerca de sus necesidades alimenticias?

Tome este cuestionario para evaluar su conocimiento.

1) la dieta diabética es:

- a. La forma en que la mayoría de los Norte Americanos comen
- b. Una dieta saludable para la mayoría de las personas
- c. Muy alta en carbohidratos para la mayoría de las personas
- d. Muy alta en proteínas para la mayoría de personas

2) ¿cual de los siguientes es más alto en carbohidratos?

- a. Pollo horneado
- b. Queso Suizo
- c. Papas horneadas
- d. Jalea de cacahuets o Maní

3) ¿Cual de los siguientes es más alto en grasa?

- a. Leche baja en grasa
- b. Jugo de naranja
- c. maíz
- d. Miel de abejas

Nota: Las respuestas son b, c, a

## Tema 2: Reduciendo la grasa – El bueno, el malo y el feo

*"Porque habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo." (1 Cor 6:20)*

### Objetivos:

- Participantes identificarán el papel de la grasa en el control de peso y enfermedades coronarias
- Participantes identificarán la mayor fuente de grasa en los menús de la iglesia
- Participantes identificarán tres estrategias para reducir la grasa en los alimentos servidos
- Participantes reconocerán la diferencia entre "grasa buena" y "grasa mala" y como reducir la grasa saturada en sus menús

### Herramienta/Folletos:

- Guía dietética páginas 42
- Las sugerencias de REACH para bajar el colesterol
- Menús semanales de la iglesia para ser analizados
- traiga su propia receta saludable, recetas de grasas reducidas
- Pautando metas, hoja #1
- Pagina para modificar recetas: cortando la grasa
- Ingredientes para preparar una receta baja en grasa de su selección

### Antecedentes:

Todos necesitamos grasas en nuestra dieta. La grasa da sabor y textura a las comidas, provee energía para nuestros cuerpos, ayuda a absorber vitaminas esenciales (como vitaminas A, D, E y K), y mantiene la temperatura corporal.

De todos modos, consumir muchas grasas puede llevar a ganar peso y a aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Cada gramo de grasa contiene 9 calorías (mientras que carbohidratos y proteínas tienen 4 calorías por gramo). Grasa es "energía densa", la mayoría de las comidas son altas en grasas y calorías. Cuando comemos más calorías de las que podemos quemar, aumentamos de peso.

No todas las grasas son creadas por igual. Algunas grasas, especialmente las llamadas "**grasas saturadas**" y "**grasas trans**", pueden aumentar el riesgo de enfermedades y ataques al corazón al aumentar el colesterol. Estas grasas que bloquean las arterias deben ser reducidas lo más posible de nuestras dietas. Las principales fuentes de grasa saturada incluyen: productos lácteos altos en grasas como queso, la leche entera, crema, mantequilla y helado regular, carnes grasosas, el cuero y la grasa de las aves, manteca, el aceite de palma y el de coco. Las grasas trans son aquellas encontrada en los aceites vegetales parcialmente hidrogenados. Los aceites hidrogenados son a menudo utilizados para hacer margarina, manteca y otros alimentos procesados.

Las "**grasas no saturadas**", todavía contienen calorías, pero no elevan el colesterol en la sangre. Estas grasas "buenas" incluyen: las grasas en la mayoría de las nueces, aguacates, y peces grasosos como el salmón. Los aceites de plantas, como aceite de oliva y canola son mejores elecciones para cocinar que la manteca y mantequilla.

## **Tema 2: Reduciendo la Grasa**

### **Plan de Estudio**

Puntos a discutir:

- Discuta las actividades de la comunidad presentada en la lección # 1. ¿Hay comidas saludables disponibles en su vecindario?
- Discuta el papel de la grasa en la dieta. Discuta los diferentes tipos de grasa (saturada, no saturada, grasas trans, colesterol). ¿Cuál es el papel de la grasa en el aumento de peso y enfermedades coronarias? ¿Qué comidas usted come que son altas en grasas saturadas, no saturadas y grasas trans?
- Hable acerca de; ¿Dónde las grasas son mayormente añadidas en el proceso de cocinar en su iglesia? ¿Fríe usted comida a menudo? ¿Es la grasa añadida para dar sabor? ¿Usa usted grasas saludables como aceite de oliva y canola, o mantequilla, y manteca?
- Vamos a mirar al menú de su iglesia. ¿Qué ve usted? ¿Dónde están los mayores problemas con la grasa? ¿Qué platos en específico son altos en grasa? ¿Cuáles son bajos en grasa?
- Discuta alternativas para usar grasas. Hable de las diferentes técnicas alternas de cocinar como horneado, al vapor, asado en vez de frito. Discuta como usar hierbas, especias y otras opciones para dar sabor a la comida en vez de usar grasas.
- Vamos a ver las recetas que los participantes han traído. ¿Cómo puede usted modificarla para reducir la grasa pero mantener el sabor? Discusión de grupo.
- Prepare una receta baja en grasa y pruébela.
- Establezca sus metas. Como grupo, establezca una meta o metas específicas para su iglesia y acríbalas en la hoja de metas 1. Ponga esta en la cocina como un recordatorio. por ejemplo: nosotros vamos a dejar de usar manteca o mantequilla para cocinar (qué usará en cambio), reduciremos el uso de comidas fritas en las comidas de la iglesia (qué hará en cambio).

### **Para la próxima semana:**

- Escoja 2 recetas bajas en grasa que usted añadirá o sustituirá en el menú de la iglesia. Si es posible, prepárela en su casa para probarla.

### **Actividades de la comunidad:**

- La próxima vez que usted coma en un restaurant, pregunte a su mesero/a que tipo de grasa es usada para preparar la comida. Averigüe si son grasas no saturadas, saludables para el corazón, o saturadas que bloquean las arterias.

# Consejos para bajar su Colesterol



## **Siga estos consejos para bajar su colesterol:**

- ❑ Coma alimentos que son altos en fibras, especialmente fibras solubles. Fibras solubles se encuentran en las habichuelas, frutas y raíces vegetales, al igual como avena, cebada y linaza.
- ❑ Use solamente productos lácteos sin grasas o bajos en grasas. Productos lácteos regulares como la leche, mantequilla, queso, queso crema y ricota son altos en grasa saturada.
- ❑ Haga actividades físicas por 30 minutos la mayoría de los días de la semana, para ayudar a elevar su HDL (colesterol bueno). Por ejemplo, trate de caminar por lo menos 2-3 millas al día por lo menos 5-6 días por semana.
- ❑ Limite la cantidad de grasa saturada que obtiene de productos lácteos, carne roja, y aceites. Base la mayoría de sus alimentos en habichuelas, vegetales, frutas y granos enteros, con pequeñas cantidades de comidas de proteína animal como lácteos descremados, pescados y clara de huevos.
- ❑ Evite comidas con grasa trans. Esta grasa viene de aceites vegetales parcialmente hidrogenados que se encuentran en comidas fritas y procesadas como galletas y postres. Usted puede buscar por el nombre "aceite hidrogenado" en la lista de ingredientes.
- ❑ Limite la cantidad de colesterol en sus comidas a no más de 200 gramos por día.
- ❑ Lea la información nutricional en la etiqueta de los paquetes de comidas. (Buenas elecciones tienen menos de 1g de grasa saturada y menos de 20mg de colesterol)
- ❑ Si esta en sobre peso, pierda peso. Esto le ayudara a bajar su colesterol total y a aumentar su HDL (colesterol bueno). La mejor manera de perder peso y mantenerlo es haciendo ejercicios y comer una dieta que sea alta en fibras y baja en grasas.
- ❑ Pruebe algunos productos de soya en lugar de proteína animal. Estudios han demostrado que la proteína de soya puede ayudar a bajar el colesterol.
- ❑ Limite su uso de azúcar y fructosa. El azúcar puede aumentar sus triglicéridos.
- ❑ Trate de usar margarina "Benecol" o "Take Control" en vez de mantequilla; pues estos son producto de plantas que les puede ayudar con su colesterol.



**Comidas a evitar**



**Comidas a escoger**

<p><b>Frutas y Vegetales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coco</li> <li>- Leche de Coco, Aceite</li> <li>- Vegetales Enlatados o Congelados empacados con salsa.</li> <li>- Jugos de frutas endulzados</li> </ul>	<p><b>Frutas y Vegetales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas Frescas</li> <li>- Frutas Secas (Pasas, Durazno y Ciruelas)</li> <li>- Habichuelas y Guisantes</li> <li>- Vegetales Frescos y Congelados (Brócoli, Zanahoria y Aguacates)</li> </ul>
<p><b>Carnes y Alternativos a la Carnes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnes Procesadas (Perros Calientes, Salchichas)</li> <li>- Carne con Grasa</li> <li>- Carne Molida</li> <li>- Yema de Huevos</li> <li>- Piel de Pollo o Pavo</li> <li>- Carnes Fritas</li> </ul>	<p><b>Carnes y Alternativos a la Carnes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescados, Mariscos</li> <li>- Pollo o Pavo, Carne blanca sin piel</li> <li>- Tocineta Canadiense</li> <li>- Clara de huevo</li> <li>- Cerdo o Carne Roja extra seca</li> <li>- Pechuga de Pollo o Pavo Molido</li> </ul>
<p><b>Granos y Productos Horneados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastelillos Dulces</li> <li>- Biscuit</li> <li>- Donas</li> <li>- Pasteles y Galletas compradas en la tienda</li> </ul>	<p><b>Granos y Productos Horneados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan 100% integral</li> <li>- Cereales de grano integral</li> <li>- Avena y Cereal de Avena</li> <li>- Producto de salvado</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Cebada, Quínoa, Centeno</li> </ul>
<p><b>Leche y Productos Lácteos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche Regular</li> <li>- Queso Regular</li> <li>- Yogur de Leche Entera</li> <li>- Mantecado/ Helado</li> <li>- Crema Entera</li> <li>- Sopas de Crema</li> </ul>	<p><b>Leche y Productos Lácteos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche Descremada o 1%</li> <li>- Queso bajo en Grasa</li> <li>- Yogur bajo en Grasa</li> <li>- Mantecado/Helado bajo en grasa o Yogurt congelado</li> <li>- Mantequilla baja en grasa</li> </ul>
<p><b>Otros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantequilla, Manteca</li> <li>- Queso Crema</li> <li>- Comidas Fritas de restaurantes (Papas Fritas, Pollo Frito)</li> <li>- Jugos con mucha Azúcar (soda, Kool-Aid, Té Frío Azucarado)</li> <li>- Bebidas Alcohólicas</li> </ul>	<p><b>Otro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de Canola u Oliva</li> <li>- Semillas de Girasol</li> <li>- Linaza Entera</li> <li>- Germen de Trigo o Levadura</li> <li>- Almendras, Maníes y otras Nueces</li> </ul>

# HOJA DE METAS # 1

Estableciendo metas es una buena forma de cambiar su comportamiento. Escoja metas específicas que usted pueda hacer este mes para cortar la grasa en el menú de la iglesia.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

## Mis metas para este mes son:

(¿Qué cosas va a cambiar? por ejemplo: prepararé menos comidas fritas, usaré especias en lugar de sal, usaré aceite de oliva en lugar de manteca, etc.).

## Completaré estas metas para:

(¿Qué hará para alcanzar su meta? por ejemplo, buscar nuevas recetas bajas en grasas, comprar ingredientes saludables, comprar un sartén que no pegue para usar menos grasa, comenzar a leer las etiquetas de nutrición para identificar las fuentes de grasa en su comida, etc.)

Identifique dos platos en el menú de su iglesia que usted modificará este mes:



---

Firma

# SUSTITUTOS DE RECETA

<b><u>Receta Original</u></b>	<b><u>Substitución Saludable</u></b>
Leche entera	Leche descremada, ½ %, ó 1%
Crema light	Leche evaporada descremada
Crema entera	Leche evaporada descremada
1oz chocolate de hornear	3 cu. de Cocoa & 1 cu. aceite vegetal; o 3 cu. Cocoa y 2 cu. de agua
Crema batida	Leche evaporada descremada batida y fría o una crema batida baja en grasa
Crema agria	Crema agria light o sin grasa
Aceite para hornear	Igual cantidad de salsa de manzana, mantequilla liquida, o puro de ciruela (mezclada en la licuadora ½ tz. de ciruelas sin pepita y 1 taza de agua hasta dar una textura suave. Puede refrigerar por 3 semanas.)
Mantequilla, Manteca, Margarina	Reducir a 1/3, o use partes iguales de salsa de manzana o bananas majadas
1 huevo entero	2 claras de huevos; o ¼ taza de sustituto de huevo; o sustituto de huevo en polvo (Disponible en las tiendas de comida saludable)
Queso Ricota	Use la versión sin grasa
Tocineta	Jamón o tocineta Canadiense; si es para sazonar
Glaseado	Azúcar confeccionada tamizada; Cocoa; Crema de Marshmallow con sabor; o crema batida Light
Margarina en la pasta o arroz	Por ¼ tz, use 1 cu. de margarina & 3 cu. de caldo de pollo o carne

# SUSTITUTOS DE RECETA CONTINUACIÓN

## Receta Original

## Substitución Saludable

9" harina del pastel

½ taza de margarina por cada 2 tazas de harina; o 2/3 taza de galleta Graham desboronada & 2 ½ cu. de margarina derretida. Hornee a 425 grados por 5 minutos.

Nueces

Reducir por la mitad; o use cereal de nueces de uva

Trocitos de Chocolate

Trocitos de chocolate de grasa reducida

Aceite para freír vegetales o carnes

Haga salteados usando un aerosol de cocinar sin grasa, vino, líquidos, o caldo de pollo libre de grasa. El caldo de pollo sin usar puede ser congelado en bandejas para hielo.

Azúcar

Reduzca el azúcar por un 25% & aumente las especias dulces (canela, jengibre, malagueta, nuez moscada, vainilla & extracto de almendra.) puede sustituir la mitad de la azúcar en la mayoría las recetas por Sweet 'N Low, pero no por NutraSweet. 3 paquetes = ¼ taza de azúcar.

Hueso de cuello

Caderas de pollo sin piel

Jamón de cocinar o manteca

Caderas de pavo o jamón

Salsas

Caliente harina en un salten, a fuego moderado, hasta que se dore. Añada batiendo caldo de pollo, vegetal o de carne, y caliente hasta que se espese.

No sobre hornee los productos de hornear que tengan productos de grasa reducida. Use la guía siguiente: bizcochos y panes 325-350 grados; galletas 300-325 grados.

Referencia: [http://www.tachc.org/HDC/Tools/Self-Management/Docs/Diabetes/Recipe\\_Substitutions.doc](http://www.tachc.org/HDC/Tools/Self-Management/Docs/Diabetes/Recipe_Substitutions.doc)

## Tema 3: Frutas y Vegetales – ¡Cinco-AI-Día la vía del color!

### Objetivos:

- Participantes identificarán los beneficios de comer 5-9 servicios de frutas y vegetales diario
- Participantes identificarán 3 estrategias para aumentar el consume de frutas y vegetales en las comidas de la iglesia
- Participantes identificarán por lo menos dos recetas que son ricas en vegetales pero bajas en grasas y sal que les gustaría añadir a su menú

### Herramientas/folleto:

- Guía dietética, paginas 42
- Menús semanales de la iglesia para ser analizados
- Consejos de almacenamiento y seguridad
- Recetas saludables
- Pautando metas hoja #2
- Hoja para planificar el menú de almuerzos

### Antecedentes:

Las Frutas y vegetales son el motor en la nutrición. No solo son buenas fuentes de muchas vitaminas y minerales, sino también la mayoría son bajas en calorías y ricas en fibras. Estas comidas maravillosas han demostrado tener poder en reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incrementar la función intestinal, y a ayudar a las personas a sentirse satisfechas después de comerlas.

Para promover la salud, nosotros deberíamos comer una variedad de frutas y vegetales *todos los días*. Por lo menos dos servicios de frutas y tres servicios de vegetales cada día le ayudará a mejorar su salud.

Muchas de las comidas en las iglesias carecen de estos alimentos. Añadiendo mas platos vegetarianos es una buena forma de mejorar la calidad de sus menús.



## Tema 3: Frutas y Vegetales:

### Plan de Estudio

*"Dijo también Dios: "Os doy toda planta que da semilla, que esta sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento."  
(Génesis 1:29)*

#### Puntos a Discutir:

- ¿Cuáles son los beneficios de comer frutas y vegetales? Hable a cerca de las fibras, vitaminas y minerales, densidad de nutrientes, bajas calorías, color, sabor, variedad.
- ¿Qué frutas y vegetales son servidos actualmente en la iglesia? ¿Cómo son preparados? ¿Qué tan a menudo son servidos? ¿Cómo se pueden mejorar? ¿Cómo podemos añadir más verduras frescas al menú? ¿Cuáles vegetales les gusta a las personas? ¿Cómo puede presentarlos mejor?
- Hable de la seguridad de la comida, forma apropiada de guardar verduras frescas, y sus lugares favoritos para comprar verduras frescas.
- Mire su menú. ¿Dónde va usted a añadir platos vegetarianos? ¿Puede usted proveer dos platos vegetarianos por cada comida? ¿Puede usted hacer una ensalada mejor que la ensalada con lechuga repollada?
- Haga una demostración práctica preparando una receta fácil de vegetales o ensalada.

#### Para la próxima semana:

- Prepare una muestra de menú para un almuerzo que servirá a 20 personas. ¿Qué dos platos de vegetales usted va a incluir? Discútalo en la próxima clase.

#### Actividades de la Comunidad:

- Visite su tienda local de alimentos y averigüe de donde vienen sus frutas y vegetales. ¿Son crecidos localmente? ¿Son importados de lejos? Piense donde usted puede comprar la mayor calidad de verduras por menos dinero y comparta la información con su grupo.

# Actividades para la Planificación de Menú

Su meta para esta actividad es planificar un almuerzo saludable para 20 personas. Piensa a cerca de las metas que usted se ha planteado. Seleccione un plato principal nutritivo, por lo menos dos platos ricos en vegetales, y un sabroso postre bajo en calorías y algunas opciones de bebidas saludables.

Trate de calcular cuanto será su presupuesto y donde podrá comprar los ingredientes por un precio razonable.

<u>Comida</u>	<u>¿Cómo lo Preparara?</u>	<u>Costo aprox. por persona</u>
---------------	----------------------------	---------------------------------

Entrada (opcional)

Plato principal:

Acompañante #1:

Acompañante #2:

Otro plato:  
(opcional)

Postre:

Bebidas:

¿Donde comprará los ingredientes?

¿Cuáles son sus barreras o preocupaciones al preparar este menú?

# HOJA DE METAS#2

Estableciendo metas es una buena forma de cambiar su comportamiento. Decida que usted hará este mes para aumentar la cantidad de frutas y vegetales servidas en su iglesia.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

## Mis metas para este mes son:

(¿Qué vas a cambiar? Por ejemplo: me aseguraré de que dos platos hechos con vegetales sean servidos con cada comida, proveeré frutas frescas para el postre, etc)

## Completaré estas metas para:

(¿Que hará para alcanzar sus metas? Por ejemplo, comprar ingredientes saludables, buscar nuevas recetas, comenzar un jardín de vegetales en la iglesia, etc.)

Identifique dos platos en el menú de su iglesia que usted modificará este mes:



---

Firma

# ¿Cómo pueden los consumidores reducir el riesgo de enfermedades alimenticias en los productos agrarios frescos?

Enfermedades alimenticias pueden causar infecciones serias y a veces fatales en niños, personas mayores, y otros con el sistema inmunológico débil. Personas saludables con enfermedades alimenticias pueden experimentar fiebres, diarrea, náusea, vómitos, y dolor de estómago.

A continuación, algunos de los pasos que consumidores pueden seguir para reducir los riesgos de contraer enfermedades alimenticias por productos agrarios:

- En la tienda, compre productos agrarios que no estén mallugados o dañados. Si usted compra productos frescos cortados, asegúrese que estén refrigerados o rodeados con hielo.
- En la casa, enfríe y refrigere los alimentos. Después de comprado, ponga los productos que necesitan refrigeración prontamente. (productos frescos enteros como las bananas y papas no necesitan ser refrigerados.) productos frescos deberán ser refrigerados dentro de dos horas de ser pelados o cortados. La sobras deberán votarse si son dejadas fuera de refrigeración por mas de dos horas.
- Lávese las manos a menudo. Las manos deben ser lavadas con agua jabonosa caliente antes y después de manejar productos frescos, carne cruda, pollo, o mariscos, al igual que después de usar el baño, cambiar pañales, o jugar con animales.
- Lave las frutas y vegetales con agua fría del grifo antes de comerlas. No use jabón o detergentes. Frote los productos firmes, como el melón y pepinos, con un cepillo limpio de productos frescos. Corte cualquier parte que este dañada o mallugada antes de comerla.
- Lave las superficies a menudo. Tablas de cortar, platos, utensilios, y mesas deben ser lavadas con agua de jabón caliente y desinfectadas antes de entrar en contacto con productos frescos, carnes crudas, pollo, o mariscos. Desinfecte después de ser usado con una solución de una cucharadita de cloro y un cubo de agua.
- Trate de no Cros-Contaminar los alimentos. Use tablas de cortar y utensilios limpios cuando este manejando productos frescos. Si es posible, use una tabla limpia para productos y una separada para carnes crudas, aves, y mariscos. Durante la preparación de la comida, lave las tablas de cortar, utensilios o platos que estuvieron en contacto con productos frescos, carnes crudas, aves, o mariscos. No consuma hielo que estuvo en contacto con productos frescos u otros productos crudos.
- Use una nevera portable con hielo o use hielo empacado gelatinoso, cuando este transportando o guardando comida perecedera en las afueras. Esto incluye frutas y vegetales frescos cortados.

Seguir estos pasos le ayudará a reducir el riesgo de enfermedades patógenas que podrían ser causadas por los productos agrarios frescos. *Referencia: Extraído de la publicación de Mayo 26, 2000 FDA*

## **Tema 4: salud – Eligiendo bebidas saludables**

*"En el ultimo día grande de la fiesta, Jesús se puso de pie, y proclamo:  
¡Si alguno tiene sed, venga a mi y beba!" (John 7:37)*

### **Objetivos:**

- Participantes identificarán los beneficios de escoger lácteos de baja grasa y bebidas bajas en azúcar
- Participantes identificarán 3 estrategias para aumentar las bebidas saludables servidas en la iglesia

### **Herramientas /folletos:**

- "Léalo" – leyendo las etiquetas
- Comparación de jugos
- Comparación de leche
- Pautando metas pagina #3
- Comparando las calorías, azúcares, y contenido de grasa en las etiquetas de sus bebidas favoritas que usted trajo

### **Antecedentes:**

Para evitar el aumento de peso usted tiene que quemar más calorías de las que consume. Eligiendo comidas que son altas en nutrientes pero bajas en calorías y azúcares añadidas, puede ayudar a mantener su peso deseado.

Las bebidas pueden contribuir a una gran cantidad de calorías no necesarias en su dieta. Las bebidas gaseosas, son llamadas "dulces líquidos" ya que proveen mucha azúcar y poca nutrición.

Haciendo pequeños cambios en su selección de bebidas puede hacer una gran diferencia en su salud. Reduciendo la cantidad de bebidas gaseosas y bebidas dulces altas en calorías es un primer paso importante.

Eligiendo leche baja en grasa o descremada en vez de leche entera es también un cambio importante. Un vaso de leche entera tiene dos veces las calorías y ocho gramos extras de grasa saturada comparada con la leche descremada. Eso es una mala noticia para su riesgo de enfermedades coronarias y para un peso saludable.

Recuerde, las bebidas alcohólicas tienen también muchas calorías y deben ser servidas en moderación.

## **Tema 4: ¡Salud!– Eligiendo bebidas saludables**

### **Puntos a Discutir:**

- Discuta el menú planeado en la última sesión. ¿Cómo salió todo?
- ¿Qué bebidas son regularmente servidas en su iglesia? ¿Cuáles son las más populares? ¿Cuáles tienen menos calorías, grasa, y azúcar?
- ¿Se sirve agua en su iglesia? Discuta los beneficios de el agua (es gratis, no tiene calorías, y esta fácilmente disponible, etc.).
- ¿El jugo que usted sirve es 100% jugo? Lea las etiquetas para ver los aditivos, azúcar y endulzadoras añadidos.
- ¿Sirve usted leche baja en grasa o descremada? Discuta la posibilidad de deshacerse de la leche entera por completo. La leche entera no tiene beneficios nutritivos comparados con la leche de grasa reducida, pero tiene más grasas saturadas y calorías.
- ¿Ha usted tratado de diluir jugo con agua tónica o soda Seltzer para reducir las calorías? ¿Puede usted usar bebidas de dieta o de azúcar reducida para reducir las calorías de sus bebidas? ¿Qué tal su propio té frío o limonada hecha con sustitutos de azúcar en vez de azúcar real?
- Fije sus metas para las bebidas para el mes. ¿Qué bebidas usted añadirá al menú que no son actualmente servidas? ¿Qué bebidas deberían ser eliminadas?
- Haga una prueba de sabor para las bebidas. Pruebe leche baja en grasa, 100% jugo con soda amarga, té frío de dieta o su bebida saludable favorita.

### **Para la próxima semana:**

- Haz una lista de comidas granos enteros o altos en fibras que usted puede comer en la iglesia o en la casa.

### **Actividades de la comunidad:**

- Valla a su tienda local y vea las bebidas saludables disponibles. ¿Puede usted comprar leche baja en grasa, jugo 100%, bebidas gaseosa de dieta, agua, soda amarga?

# ¿Qué describe la etiqueta?

Información Nutricional	
Porción 1 taza (228 g)	
Porciones por envase aproximadamente 2	
Cantidad por porción	
<b>Calorías 250</b>	<b>Calorías de grasa 110</b>
	% Valor diario*
<b>Grasas totales</b>	<b>18%</b>
Grasas saturadas 3 g	15%
Grasas <i>trans</i>	
<b>Colesterol</b>	<b>10%</b>
<b>Sodio 470 mg</b>	<b>20%</b>
<b>Carbohidratos totales 31 g</b>	<b>10%</b>
<b>Fibra dietética 0 g</b>	<b>0%</b>
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
<b>Vitamina A</b>	<b>4%</b>
<b>Vitamina C</b>	<b>2%</b>
<b>Calcio</b>	<b>20%</b>
<b>Hierro</b>	<b>4%</b>

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

**1 Porción**  
Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad una porción con la cantidad que usted ingiere realmente. Las porciones se

**2 Cantidad de calorías**  
Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es

La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** *contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.*

**3 Limite estos nutrientes**  
Comer demasiadas grasas totales (incluidas las grasas saturadas y las *trans*), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

**4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes**  
Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

**5 Porcentaje (%) de Valor Diario**  
Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasas totales, sodio, fibra dietética, etc.) de una porción de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para las grasas totales significa que una porción aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

**6 Nota al pie con Valores Diarios**  
Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

# HOJA DE METAS # 3

El establecer metas es una buena forma de cambiar su comportamiento. Decida que usted hará este mes para aumentar la cantidad de bebidas saludables servidas en su iglesia.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

## Mis metas para este mes son:

(¿Qué vas a cambiar? Por ejemplo: me aseguraré de que las bebidas servidas sean saludables, bajas en azúcares y calorías, etc.).

## Completaré estas metas para:

(¿Qué hará para alcanzar sus metas? por ejemplo, comprar ingredientes saludables, buscar nuevas recetas, etc.)

Identifique dos bebidas en el menú de su iglesia que usted modificará este mes:



---

Firma

## Tema 5: Fibras Fabulosas – Añadiendo granos enteros al menú

*"Pero Jesús respondió: 'Escrito esta: 'No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.' (Mat 4:4)*

### Objetivos:

- Participantes identificarán los beneficios de comer mas fibras
- Participantes identificarán 3 estrategias para aumentar el contenido de fibras en las comidas servidas en la iglesia
- Participantes distinguirán la diferencia entre alimentos de granos enteros y granos refinados, y los beneficios de usar granos enteros
- Participantes identificarán recetas usando granos enteros que son apropiados para su congregación

### Herramientas /folletos:

- Pautando metas hoja #4
- Lista de granos enteros y las recetas
- Compare las etiquetas de pan blanco y pan integral, y cereales altos en fibras versus cereales altos en azúcar como "fruit loops"
- Guía de clamo de nutrientes

### Antecedentes:

Las fibras son un nutriente importante que solo pocos norte Americanos comen lo suficiente. La mayoría de las guías alimenticias recomiendan comer de 25 a 35 gramos de fibras diaria, pero muchos de nosotros no lo hacemos. ¿Qué comidas son ricas en fibras? Muchas de las comidas que son de grano entero son ricas en fibras incluyendo: arroz integral, avena, trigo entero, trigo craqueado y cebadas. Las fibras también se encuentran en el pan integral, cereales de salvado al igual que muchas frutas y vegetales.

La fibra tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo: el mejoramiento del movimiento intestinal, reduce el riesgo de algunas enfermedades como cáncer del colon, nos hace sentir satisfechos, y puede ayudar a reducir las probabilidades de diabetes y otras enfermedades.

Cuando los granos y el arroz son molidos para hacer harina blanca y arroz blanco, mucha de las fibras y algunos de los nutrientes son perdidos y destruidos. Por eso es mejor elegir alimentos de grano entero.

## **Tema 5: Fibras Fabulosas - Añadiendo granos integrales al menú**

### **Plan de estudio**

Puntos a discutir:

- ¿Qué comidas en el menú de la iglesia son una buena fuente de fibras? Revise las fuentes de fibra (frutas, vegetales, granos enteros, etc.).
- ¿Como usted sabe si un alimento es una buena fuente de fibras? Lea las etiquetas de información nutricional. Deberían haber por lo menos 3 gramos de fibra por servicios. Piense cuidadosamente cuan grande es un servicio actualmente. ¿Cuántos servicios usted come regularmente?
- Compare un alimento de grano integral con uno refinado (por ejemplo, compare pan blanco con pan integral, o arroz blanco con arroz integral). ¿Cuál es la diferencia en la etiqueta de nutrición? ¿Qué ingredientes son diferentes? ¿Hay alguna diferencia en su sabor u olor? Discuta.
- Hable acerca de los granos integrales que usted quizás no usa todos los días. ¿Come alguno de ustedes bulgor o trigo craqueado? ¿Ha comido usted alguna vez quínoa o ensalada de tabuli?
- Busque estrategias de cómo añadir fibras y granos enteros al menú. Fije sus metas mensuales. ¿Probaría usted arroz integral o pasta integral? ¿Ofrecería usted pan integral en lugar de pan blanco? ¿Trataría una ensalada de granos? Añada avena o cereales de grano entero al banquete de desayuno. Use harina integral para hornear o haga panqueque de harina integral.
- Haga una ensalada de granos en la clase.

**Para la semana que viene:**

- Planee un desayuno para 10 personas, incluya por lo menos un plato integral, una opción de fruta, y una bebida saludable.

**Actividades de la comunidad:**

- Vaya a su tienda local de alimentos y vea si hay alimentos de grano entero disponibles. Trate una receta usando granos que usted nunca ha usado como quínoa o bulgor.

# HOJA DE METAS # 4

El establecer metas es una buena forma de cambiar su comportamiento. Decida que usted hará este mes para aumentar la cantidad de fibras y granos enteros que se sirven en su iglesia.

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

## Mis metas para este mes son:

(¿Que vas cambiar? Por ejemplo: usaré arroz integral en lugar de arroz blanco, introduciré ensaladas de granos enteros al menú, etc.)

## Completaré estas metas para:

(¿Que hará para alcanzar sus metas? por ejemplo, comprar ingredientes saludables, buscar nuevas recetas, etc.)

Identifique dos platos en el menú de su iglesia que usted modificará este mes:



---

Firma

# Actividades para la Planificación de Menú

Su meta para esta actividad es planificar un menú de un desayuno saludable para 10 personas. Piense en las metas que se ha fijado. Ofrezca por lo menos un plato hecho con granos enteros (como avena, cereal integral, panqueque integral, etc.). Asegúrese de incluir frutas y bebidas saludables.

Trate de calcular cuanto será su presupuesto y donde podrá comprar los ingredientes por un precio razonable.

<u>Comida</u>	<u>¿Como lo Preparara?</u>	<u>Costo aprox. por persona</u>
---------------	----------------------------	---------------------------------

Entrada (opcional)

Plato principal:

Acompañante #1:

Acompañante #2:

Otro plato:  
(opcional)

Postre:

Bebidas:

¿Donde comprará los ingredientes?

¿Cuáles son sus barreras o preocupaciones al preparar este menú?

## **Tema 6: Calculando una porción – ¿Cuanto debería comer?**

*"El que tiene oído, oiga lo que el Espíritu dice a las iglesias. Al que venza, le daré a comer del árbol de la vida, que esta en el paraíso de Dios." (Apo 2:7)*

### **Objetivos:**

- Participantes identificarán la porción recomendada por servicio de carne/proteína, pastas, frutas y vegetales y productos lácteos
- Participantes identificarán estrategias para aumentar el tamaño de una porción de frutas y vegetales en las comidas de la iglesia, y a la vez moderar las carnes y pastas
- Participantes revisarán los principios de seguridad en el manejo de comida y operación de un establecimiento de servicios de comida en la iglesia

### **Herramientas/Folletos:**

- Guía diaria para comer saludable
- De que tamaño es una porción
- Pautando metas hoja #5
- Consejos para seguridad en el manejo de comida

### **Antecedentes:**

El tamaño de una porción hace una gran diferencia. En los Estados Unidos, el tamaño de una porción ha aumentado bastante al igual que el tamaño de nuestras cinturas. Tome esto a consideración, una cucharada de Häagen Dazs tiene 120 calorías, y una bebida de helado grande tiene 1270 calorías, que es más de la mitad de las calorías que uno necesita por día. En los restaurantes McDonald's, una orden pequeña de papas fritas tiene 210 calorías mientras que un tamaño grande tiene 540 calorías. Una coca cola pequeña de McDonald's tiene 150 calorías mientras que una grande tiene 310 calorías.

Eligiendo el tamaño adecuado de una porción es una buena forma de limitar su consumo de calorías sin sacrificar sus comidas favoritas.

Familiarícese con los niveles actuales del tamaño de una porción. ¿Cuál es el tamaño actual de una porción?

## Tema 6: Calculando una porción - ¿Cuanto debería comer?

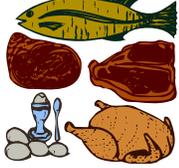
### Plan de estudio

Puntos a Discutir:

- ¿Cuál es el tamaño de una porción en su iglesia? ¿Qué tipos de comidas comemos de más? ¿Cómo sirve la comida? ¿Se sirven las comidas tipo banquete o sirven las porciones? ¿Cómo se ven los platos? ¿Hay una carne grande o una montaña de arroz, o hay muchos vegetales en el plato?
- ¿Cuál es el tamaño correcto de una porción? Mire *la Guía Diaria para comer Saludable* y revise la porción recomendada. Por ejemplo un servicio de 2-3 oz de carne o proteínas es del tamaño de una caja de un juego de cartas. Un servicio de arroz o pastas o cereal debe ser más pequeño que una pelota de baseball.
- Hable a cerca de aumentar el tamaño de una porción de vegetales. Solamente pocos de nosotros comemos suficientes y son una buena forma de llenar su estomago sin muchas calorías.
- Hable a cerca de las estrategias de cómo su congregación mejorara la forma de llenar sus platos. ¿Puede poner los vegetales al principio de la línea de servir? Use platos de compartimientos y llene las secciones pequeñas con carne y granos. Use cucharas pequeñas para servir.
- Este es un buen momento para repasar sus conocimientos de servicios de comidas y de seguridad. Hable de la forma apropiada de manejar la comida, la temperatura para guardarla, lavado de manos, sanidad, y más.

# Guía Diaria para Comer Saludable

## *¿Cuál es el tamaño de una porción?*

<p><b>Vegetales</b> <b>3– 5 porciones</b></p> 	<p>Una porción es:</p> <p>½ taza de vegetales cocinados 1 taza de vegetales ½ taza de jugo de vegetales o salsa de vegetales (sin azúcar añadida)</p>
<p><b>Frutas</b> <b>2 – 4 porciones</b></p> 	<p>Una porción es:</p> <p>1 manzana o naranja pequeña ½ banana o toronja ½ papaya mediana ½ mango pequeño</p> <p>¼ taza de frutas secas ½ taza de frutas enlatadas ½ taza de jugo de fruta</p>
<p><b>leche</b> <b>2 – 3 porciones</b></p> 	<p>Un porción es:</p> <p>1taza de leche descremada 1 taza de leche 1% ½ taza de leche descremada evaporada</p> <p>1 taza de yogurt light (endulzado artificial) ¾ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor</p>
<p><b>Carnes o Sustitutos</b> <b>2 – 3 porciones</b></p> 	<p>Una porción es:</p> <p>2-3 oz pollo o pavo 2-3 oz pescado o marisco 4-6 claras de huevo 2-3 oz carne, puerco o ternero sin grasa</p> <p>2-3 oz queso reducido en grasa 2-3 huevos 1-1 ½ taza de tofu</p>
<p><b>Granos</b> <b>6 – 11 porciones</b></p> 	<p>Una porción es:</p> <p>1 rebanada de pan ½ panecillo ingles ½ tz pasta cocinada 1/3 tz arroz cocinado ½ pan de hot dog o hamburguesa 1 tortilla (6-pl) ½ tz de cereal ½ tz harina 3 tz rosetas de maíz o palomitas de maíz, grasa reducida 6 galletas</p> <p>½ tz vegetales almidonados (maíz, papas, calabaza, plátanos, yuca) ½ tz habichuelas, lentejas Altos en grasa (limite a): 3 oz papas fritas (20 piezas) 2” pedazo de pan de maíz 2 tortillas de taco 2 panqueque (4”) 1 biscuit pequeño</p>

Referencia: Bronx Health REACH 2004

## **Tema 7: Nutrición Familiar - Promoviendo hábitos saludables en la Iglesia y el hogar**

### **Plan de Estudio**

Puntos a Discutir:

- ¿Por qué es tan importante enseñar a los niños sobre la alimentación saludable tan pronto como sea posible? Refiérase a “Algunas Estadísticas Serias...” en la próxima pagina
- ¿Cocina el comité comidas diferentes para los niños o ellos comen las mismas comidas que los adultos? Si son diferentes, ¿Por qué y como son diferentes?
- ¿Cuál es la mejor manera de hacer que los niños acepten los hábitos saludables alimenticios? ¡¡PONGA UN BUEN EJEMPLO!! Los niños empiezan a aprender de los adultos desde el momento que nacen, pero nunca es tarde para darles un buen ejemplo. ¿Cómo puede el Comité Culinario fijar un buen ejemplo para los niños de la congregación?
- Revise la Pirámide Alimenticia para los niños y la información acerca del jugo 100% y la leche baja en grasa en las próximas páginas. ¿Es posible que el Comité Culinario use esta información para prepara y servir a los niños?
- ¿Cuáles podrían ser algunos desafíos que puede enfrentar al cocinar saludable para los niños? Algunas veces los niños se rehúsan a comer comidas que nunca han visto. ¡Recuerde no rendirse! A los niños se les debe mostrar en promedio siete veces un alimento antes de que ellos estén listos para aceptarlos. Revise los “Consejos para hacer que los niños coman mas frutas y vegetales”.
- Es importante llevar el mensaje consistente de comer saludable. ¡El trabajo que usted esta haciendo para crear menús mas saludable es un paso muy importante! Recuérdele a sus colegas que refuercen el comer saludable en la casa. ¿Cómo puede ayudar a la congregación a lograr esto?

### **Proyecto Final:**

Elabore cinco menús posibles para desayuno, almuerzo, y cena para eventos futuros, hipotéticamente. Incluya por lo menos un menú para niños. Use toda la información que usted ha aprendido hasta ahora para crear un menú saludable bajo en grasas, altos en fibras, frutas y vegetales, con bebidas saludables y la porción de servicio apropiado. Guarde estos menús en sus archivos para eventos futuros en su iglesia.

# Algunas Estadísticas Serias

Coalición de Nueva York para Comidas de Escuelas Saludables

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

(Disponible solo en Ingles)

- 50% de los niños en EU (edades 2 – 15) ya tienen rastros de grasa en sus arterias – la etapa principal para enfermedades del corazón
- 33% de todos los niños en EU, y 40 – 53% de niños afroamericanos y latinos, tendrán diabetes tipo 2 en algún momento en su futuro, con consecuencias como ceguera, amputaciones, enfermedades de los riñones, enfermedades coronarias, sufrimiento y muerte prematura.
- 35% de las muertes por cáncer son causadas por la dieta.
- 33% son causada por el uso de tabaco. Aquí tenemos la respuesta para prevenir un 68% de las muertes por cáncer.
- 66% de los adultos en EU sufren de sobre peso (33%) u obesidad (33%)
- 30% de los niños en EU tienen sobre peso o son obesos, y menos de 2% comen de acuerdo a la Guía Dietética de los EU.

## Lecturas Recomendadas

**Cocinando para Latinos con Diabetes** (bilingüe Español/ ingles) por Olga Fuste

**Delicioso y sano: Secretos simples para que sus hijos coman bien** por Jessica Seinfeld. Edición en español

**Fast Food Nation**, por Eric Schlosser – edición en español

**Platillos latinos sabrosos y saludables** (bilingüe Español/ ingles) folleto educativo y de recetas por NHLBI

### **Películas recomendadas:**

**The Future of Food** por Deborah Coons Garcia, bilingüe, ingles y español

**Super Size Me** (versión educativa) por Morgan Spurlock, subtítulo en español

## Consejos para hacer que los Niños Coman Mas Frutas y Vegetales

Los consejos siguientes ofrecen un número de técnicas, tratadas y reales, para hacer que los niños coman frutas y vegetales.

### Probando es creer.

Hay muchas frutas y vegetales deliciosos, y los niños descubren esto cada vez que aprueban una que nunca han probado antes. Algunas veces un niño le gusta una fruta o vegetal nuevo la primera vez que la prueba. Otras veces, puede tomar varios intentos antes de que el niño se acostumbre a su sabor. Pídeles que la prueben. Si no les gusta, esta bien. Permitiéndole que las pruebe con una mordida hace que el proceso sea menos temeroso. Si después de aprobar la nueva fruta o vegetal más de tres veces y su niño aun no le gusta, cambie a otra nueva. No forcé a un niño a comer algo que en realidad no le gusta ya que puede crear una asociación negativa con esa comida. Aun así, es importante seguir ofreciendo nuevas frutas y vegetales. A pesar de rechazarle varias veces, puede que de repente el niño decida probar una comida nueva.

### Viendo es creer.

Los niños aprenden la mayoría de sus comportamientos mirando a sus hermanos mayores y a los adultos. Modelando hábitos alimenticios saludables es una buena manera de hacer que sus niños desarrollen los mismos. Cuando se trata de comer frutas y vegetales, la acción de los adultos en la familia influenciara en como los niños reaccionen a las frutas y vegetales. Así que este pendiente a lo que diga o haga en presencia de los niños ya que los niños imitaran sus acciones y palabras. La próxima vez que la ensalada sea servida, tome una buena porción y diga ¡"me encanta la ensalada"! pronto los niños a su alrededor la comerán y dirán que le encanta también.

### Ofresca opciones.

Es una buena idea ofrecer de dos a tres opciones de frutas y vegetales a los niños. Al escoger entre jugo de naranja y piña para el desayuno permite que los niños ejerzan su poder de elegir. Igualmente, el escoger entre zanahorias pequeñas o apio para el almuerzo, déjele saber a los niños que su opinión cuenta. También, al permitirles a los niños a escoger las frutas y vegetales pala la comida le permite escoger sus favoritas o sugerir a probar otras nuevas.

### Hagalo facil.

Cuando los niños llegan a la casa hambrientos por merienda, hay posibilidades de que ellos elijan lo mas conveniente. Haga las frutas y vegetales convenientemente accesibles al colocarlas en lugares donde los niños las vean primero. Llene una canasta o plato hondo con frutas y colóquelas en la meseta o mesa de la cocina. Coloque las botellas o cartones de jugo 100% de fruta en las bandejas mas bajas del refrigerador donde los niños les vean cuando habrá la puerta para buscar una bebida fría. Tenga meriendas rápidas para el camino en bolsas pequeñas (vegetales crudos cortados, chinas o naranjas partidas y peladas en secciones, uvas sin semillas, etc.) listas en su refrigerador.

## Hagalo divertido.

Capturando la imaginación de los niños puede hacer el comer frutas y vegetales más excitantes. De a los niños frutas y vegetales cortados y permítales crear animales y caras chistosas. Mientras ellos crean sus obras maestras de seguro que comerán sus deliciosos bloques de construcción. **Árboles en una Foresta de Brócoli** es una receta divertida que le permite a los niños usar su imaginación al prepara y comer una merienda saludable.

## Crujiente y dulce “¿que más?”.

No hay dudas al respecto – los niños aman los bocados pequeños de frutas y vegetales. Vegetales crudos y crujientes con salsa para untar son siempre bien recibidos. Trocitos pequeños de frutas, dulces y listos para comer son buenos para la merienda. Así que si su niño de ocho años no come el brócoli al vapor, trate de ofrecerle rosetas de brócoli cruda con un aderezo bajo en grasa. La posibilidad de que se los coma y pida más son muchas.

## Niños les gusta comer lo que preparan.

A los niños les gusta probar algo que ellos ayudaron a preparar. Para hacer que sus niños despierten interés en prepara recetas con frutas y vegetales, permítales ayudar en buscar las recetas para aprobar. Ellos pueden buscar en libros de recetas, revistas, periódicos, y recetas electrónicas que toda la familia pueda disfrutar. Una vez ellos encuentran una receta que quieran probar, haga que ellos desarrollen una lista de compra. En el supermercado ellos se pueden divertir buscando las frutas y vegetales que necesitan para la receta. Una vez en la casa, la diversión de preparar la receta solo puede ser superada por la emoción de probarla.

## Añada Frutas y vegetales a sus comidas favoritas.

Añadiendo frutas y vegetales a sus comidas favoritas es una forma fácil de hacer que los niños las coman más. Ponga rebanadas de bananas en el cereal. Añada pedazos de pimientos rojos y verdes a las pizzas. Haga batidas de fresas con fresas congeladas, yogurt bajo en grasa y leche. Ponga zanahorias rayadas y lechuga a un emparedado de pavo. Añada trocitos de zanahorias a la sopa de pollo. Ponga rebanadas de tomates en las quesadillas. Añada puré de pimientos rojos y calabacín a la salsa de espaguetis. Las posibilidades son infinitas. Solo use su imaginación y piense en maneras de como añadir más frutas y vegetales en la dieta de sus hijos.

# MiPirámide para niños en edad preescolar (2 a 5 años)

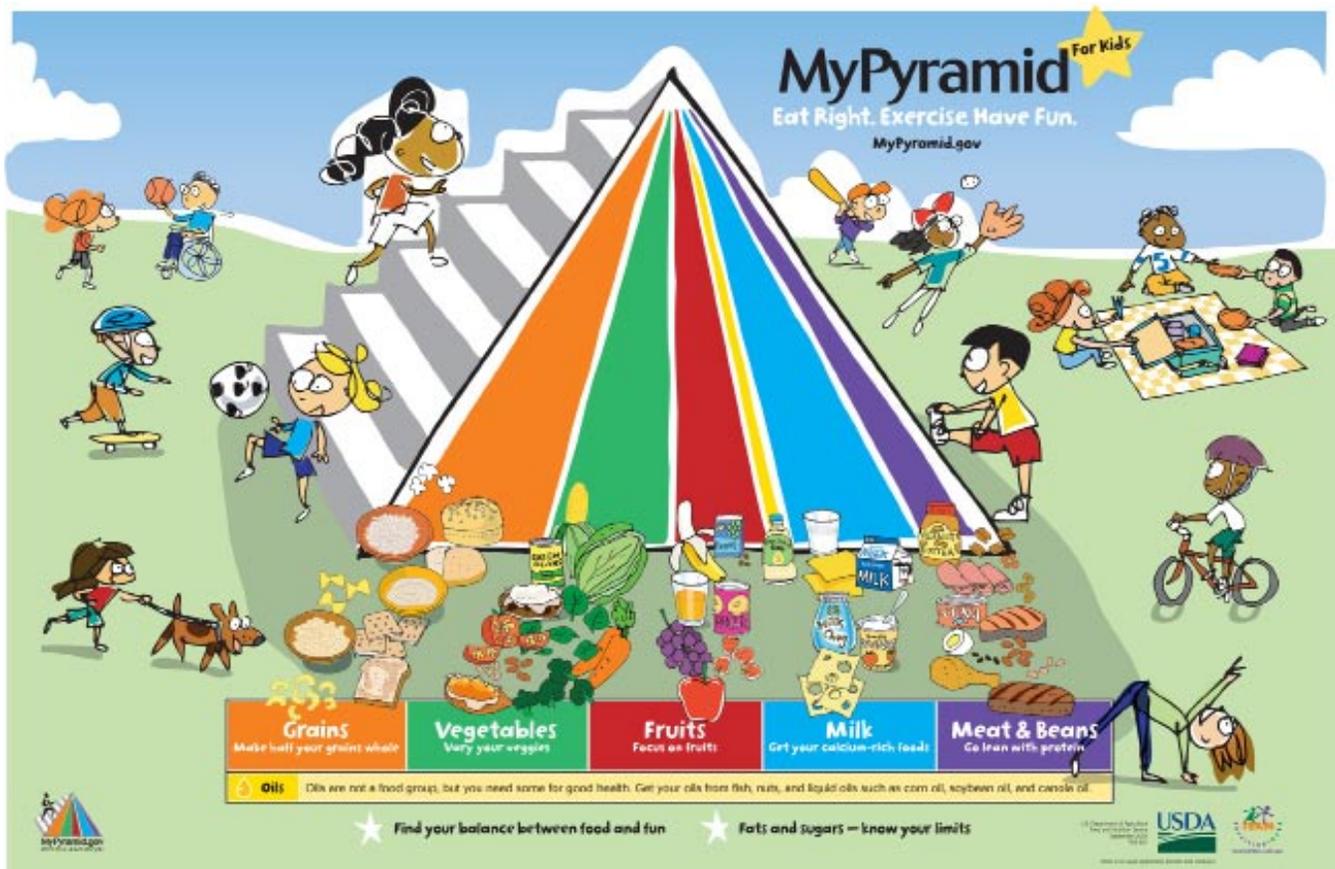
MiPirámide para niños en edad preescolar les recuerda a los niños que escojan alimentos sanos y que hagan actividad física todos los días.

## Necesidades de nutrición para preescolares

Los niños en edad preescolar necesitan los mismos grupos de alimentos que los adultos, sólo que en cantidades más pequeñas. Si necesitas ayuda para determinar cuánto necesita comer tu hijo para crecer y seguir con energía, visita [www.mypyramid.gov/preschoolers](http://www.mypyramid.gov/preschoolers) o habla con un especialista en nutrición de WIC.

De todos modos, recuerda estos aspectos básicos:

- ➔ La variedad es importante. Anima a tu hijo a comer alimentos de todos los colores cada día. Los colores naranja, verde, rojo, amarillo, azul y morado representan los cinco grupos diferentes más los aceites.
- ➔ Que la mitad de los granos sean integrales. Escoge con más frecuencia granos integrales como pan de trigo integral, cereales hechos con granos integrales, avena y palomitas de maíz bajas en grasa.
- ➔ Varía las verduras. Disfruten las verduras color verde oscuro y naranja como espinacas, brócoli, zanahorias y camotes.
- ➔ Concéntrense en las frutas. Coman frutas frescas, congeladas, en lata o secas en las comidas y durante los refrigerios.
- ➔ Consuman alimentos ricos en calcio para formar huesos fuertes. Sirve leche y yogurt descremados y bajos en grasa varias veces al día.
- ➔ Con proteína y sin grasa. Consuman carne de res, pollo, pavo y pescado magros o bajos en grasa. Prueben también los frijoles secos, guisantes, nueces y semillas.
- ➔ Cámbiales el aceite. Todos necesitamos aceite, pero ayuda a que los niños obtengan el que necesitan del pescado, las nueces y aceites líquidos como el de maíz, soya, canola y aceite de oliva.
- ➔ No beban calorías vacías. Ayuda a los niños a elegir leche y otras bebidas que no tienen como ingredientes azúcar y otros endulzantes en los primeros lugares de la lista de ingredientes.





## Ejercicio para niños en edad preescolar

- ➔ El ejercicio ayuda a los niños en edad preescolar a mantenerse saludables y les brinda una salida para su energía natural.
- ➔ Programa al menos 60 minutos de actividad física cada día; no tiene que ser toda de una sola vez.
- ➔ Predica con el ejemplo en lo que se refiere al ejercicio. Mantente activa con tus niños, mascotas y miembros de la familia cada día.

### Actividades familiares divertidas en interiores, en exteriores e intermedias:

- Rayuela
- Cuatro cuadrados o Four Square
- Canicas
- Marco Polo
- Capturar la bandera
- Escondidas o escondite
- Luz roja/luz verde
- A la rueda rueda o Ring Around the Rosie
- Pato, Pato, ¡ñato! o Duck Duck Goose
- Cuerda elástica
- La popa
- Rey de la colina
- 500
- Caballo
- Juegos de palmas con tonadillas
- Papa caliente

## ¡Diviértete!

- ➔ No te olvides de divertirte.
- ➔ La tarea de un niño en edad preescolar es explorar el mundo, y eso incluye aprender sobre alimentos saludables, ayudar a mamá y papá a preparar la comida en la cocina y jugar.
- ➔ Cuanto más se anime a los niños a explorar y experimentar nuevas cosas, más se comprometerán con hábitos saludables. Ayudar a tus niños a practicar hábitos saludables es una aventura!

## Buena nutrición para criar niños sanos

- Asegúrese de que su niño desayune. El desayuno les da a los niños la energía que necesitan para escuchar y aprender en la escuela
- Que su niño participe en planear y preparar alimentos. Pueden estar más dispuestos para comer algo que ayudaron a preparar
- Déles bastante agua a sus niños
- Coman juntos los alimentos familiares y sírvales lo mismo a todos.
- Déles a su niño un tentempié además de sus tres comidas diarias. Algunas ideas de tentempiés saludables que les gustarán a sus niños:

- \* Mezcla de frutas secas y nueces
- \* Frutas y verduras frescas
- \* Yogurt bajo en grasa
- \* Galletas integrales
- \* Pan o galleta integral con queso bajo en grasa o mantequilla de maní
- \* Pretzels
- \* Palomitas de maíz
- \* Pasta de frutas hecha en casa con leche o yogurt bajo en grasa y frutas



- La última: Déles a los niños porciones tamaño infantil y que pidan más si siguen con hambre. Forzar a que los niños dejen limpios sus platos o decirles “¡acaba tu comida para que seas grandote como el abuelo!” puede darles un mensaje erróneo sobre su salud .

Bronx Health REACH trabaja con la comunidad religiosa del Bronx para mejorar la salud y lograr acceso a una mejor atención médica. Si tiene preguntas sobre Bronx Health REACH, llame al 212-633-0800 ext. 1232.



*MARZO ES EL MES NACIONAL  
DE LA NUTRICIÓN*

## La leche es buena para el cuerpo... ¡La leche baja en grasa es aún mejor!

LA OBESIDAD es una epidemia en Nueva York, y nuestros niños están en alto riesgo. 43% de los alumnos de las escuelas primarias públicas en esta ciudad están excedidos de peso u obesos , y las tasas son aún más altas en el Bronx. Ser obeso en la niñez aumenta la probabilidad de obesidad adulta, que se asocia con diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedad cardíaca y cáncer.

Usted puede ayudar desde ahora a que sus niños desarrollen hábitos saludables de alimentación si les da alimentos ricos en calcio que ayudan a bajar los niveles de grasa corporal. Como el calcio es importante para los huesos, los niños de 2 a 8 años deben beber dos tazas diarias de leche al 1% o descremada y los de 9 años y mayores deben beber tres tazas diarias.

Si enseñamos a los niños la importancia de una buena nutrición y actividad física regular desde pequeños, aprenderán los buenos hábitos a una edad temprana.



“Los hijos son una herencia del Señor, los frutos del vientre son una recompensa” Salmos 127:3

## ¿Por qué cambiar a leche baja en grasa?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres den leche baja en grasa a los niños desde los 2 años. Como su niño recibirá bastante grasa de otras cosas que come, mantener bajas sus calorías al tomar leche baja en grasa le ayudará a mantenerse sano, con un peso saludable.

Empezando temprano, puede ayudar a que su niño se desarrolle preferencias por alimentos bajos en grasa que les llevará a una vida de comer bien.

## ¿Qué tiene de especial la leche baja en grasa?

Los niños que toman leche baja en grasa consumen mucho menos calorías y grasa que los que toman leche entera.

Aquí podemos ver por qué:

<b>Leche entera</b>	150 calorías	8g grasa
<b>Leche al 2%</b>	120 calorías	4.5g grasa
<b>Leche al 1%</b>	100 calorías	2.5g grasa
<b>Descremada</b>	80 calorías	0g grasa



Esto significa que un niño promedio de 5 años que cambia de leche entera a 1% y generalmente toma 3 tazas al día, ahorra unas 150 calorías diarias. Aunque no parece mucho, como sube una libra de peso por cada 3,500 calorías que consume, esas 150 calorías adicionales pueden subirle ¡una libra más de peso corporal cada 3 semanas!

## ¿Y si su niño no quiere tomar leche baja en grasa?

Pasar de leche entera a descremada puede ser un cambio grande. Es más fácil si se hace el cambio a una edad bien temprana que cuando el niño es mayor, y nota más la diferencia y se resiste a tomar leche baja en grasa. Aún en niños pequeños, es buena idea hacer un cambio gradual, primero a leche al 2% y luego cambiar a 1% o descremada.

La leche de soya y la de arroz también son bajas en grasa, y también serían una buena elección una vez que el niño tiene 2 años, especialmente si es alérgico a la leche de vaca o si tiene intolerancia a la lactosa.



## Éxito en las escuelas

Las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York reconocieron recientemente que la leche baja en grasa es la opción más saludable para nuestros niños. En 2006, el Distrito Escolar de la Ciudad de Nueva York — el más grande del país — eliminó por completo la leche entera de sus cafeterías.

Como su niño ya toma leche baja en grasa en la escuela, haga también el cambio en su casa.

## Tema 8: Higiene y Seguridad Alimenticia –Manténgalo Seguro

### Plan de Estudio

Puntos a Discutir:

#### Algunas informaciones interesantes:

- El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) estima que 76 millones de enfermedades causadas por alimentos son reportadas cada año en los Estados Unidos. Esto quiere decir que una de cada cuatro personas se enferman después de consumir comidas contaminadas con patógenos como; E. coli O157:H7, Salmonella, Hepatitis A, Campylobacter, Disentería Bacilar, Norovirus, y Listeria.
- Cada año, aproximadamente 325,000 personas son hospitalizadas con diagnósticos de enfermedades alimenticias, y 5,000 mueren. El costo anual de estas enfermedades es de aproximadamente \$6.5 a \$34.9 billones. Esto incluye costos médicos y salarios perdidos. (Buzby & Roberts, 1997; Mead, et al., 1999).

#### ¿Qué es “enfermedad alimenticia”?

- Enfermedad alimenticia, también conocida como intoxicación alimenticia, puede ser causada por una cantidad de microbios como bacterias, hongos, virus y parásitos. Al igual, toxinas y químicos dañinos presentes en las comidas pueden causar enfermedades alimenticias.
- Diferentes causas de intoxicación alimenticia causa diferentes síntomas. No hay un solo síndrome que sea enfermedad alimenticia; como quiera, síntomas comunes incluyen dolor de estómago, diarrea, (que puede tener sangre), náusea, vómito, fiebre, dolor de cabeza, fatiga, y dolores del cuerpo.
- Generalmente, después de consumir las comidas contaminadas hay una espera antes de que los síntomas de intoxicación alimenticia aparezcan. Este periodo de espera se conoce como “periodo de incubación”. El periodo de incubación para una enfermedad alimenticia puede ser desde menos de una hora (muy raro) a días o semanas, y depende del organismo que esté causando la enfermedad y que tanto se consumió. Esto significa que la comida que se comió último antes de que los síntomas empezaran no es siempre lo que provoca la enfermedad.

Referencia: [http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections\\_g\\_sp.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections_g_sp.htm)

## ¿Qué causa las enfermedades alimenticias?

- Las bacterias dañinas son las causas más comunes. Algunas bacterias puede que ya estén presentes en las comidas cuando las compramos.
  - Comidas crudas son las fuentes más comunes de enfermedades alimenticias porque no son esterilizadas; ejemplos son carnes y aves crudas que se hayan contaminado durante su muerte.
  - Los mariscos pueden ser contaminados al ser recogidos o procesados.
  - Uno de cada 10,000 huevos pueden estar contaminados con *salmonella* aun dentro del caparazón.
  - Verduras como la espinaca, lechugas, tomates, y melones pueden estar contaminados con *salmonella*, *Shigella*, o *Escherichia coli* (*E. coli*) O157:H7.
- Contaminación bacterial puede ocurrir durante el crecimiento, cosecha, procesamiento, almacenamiento, envío o preparación final.
- Contaminación también puede ocurrir durante la preparación de la comida en un restaurante o cualquier cocina.

Referencia: [http://digestive.niddk.nih.gov/index\\_sp.htm](http://digestive.niddk.nih.gov/index_sp.htm)

## ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades alimenticias?

La mayoría de los casos de enfermedades alimenticias se pueden prevenir con cocinar y procesar la comida adecuadamente para matar las bacterias. Adicionalmente, porque las bacterias se multiplican rápidamente entre temperaturas de 40°F y 140°F, las comidas deben mantenerse fuera de estas temperaturas.

Siga los consejos a continuación para prevenir que bacterias dañinas crezcan en la comida:

- Refrigere las comidas pronto. Si las comidas preparadas permanecen sin refrigeración por más de 2 horas, puede que no estén buena para el consumo. Fije su refrigerador a 40°F o menos y su congelador a 0°F.
- Cocine las comidas a la temperatura interna adecuada de —145°F para asados, filetes, costillas o carne, ternera, y cordero.; 160°F para cerdo, ternero o res molido; 165°F para aves molidas; y 180°F para aves enteras. Use un termómetro para carnes para estar seguro. Las comidas solo están cocinadas adecuadamente cuando son calentadas a alta temperatura y por tiempo suficiente para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades alimenticias.
- Prevenga contaminación cruzada. Las bacteria se pueden pasar de un producto de comer al otro en la cocina y se pueden alojar en las tablas de cortar, cuchillos,

esponjas, y mesetas. Mantenga las carnes, aves y mariscos crudos y sus jugos alejados de las comidas que están listas para comer.

- Maneje las comidas adecuadamente. Siempre lave sus manos por lo menos 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de manejar carnes y mariscos crudos, pescados, verduras, o huevos. Lave sus manos después de usar el baño, cambiar pañales, o tocar animales.
- Lave los utensilios y superficies con agua caliente y jabón antes y después de usarles. Mejor todavía, desinfectelos con cloro diluido en agua – 1 cucharadita de cloro por un cuarto de agua caliente.
- Lave las esponjas y toallas semanalmente en agua caliente en la lavadora de ropa.
- Mantenga la comida fría, fría y la comida caliente, caliente.
- Mantenga las comidas cocinadas calientes a 140°F o más alta.
- Recaliente las comidas a por lo menos 165°F.
- Refrigere o congele en menos de dos horas las comidas que perecen rápido, productos agrarios, comidas preparadas, y las sobras.
- Nunca descongele comida en la mesa de la cocina. use la nevera, agua corriente fría, o el horno de microondas.
- Nunca deje comida marinando fuera de la nevera.
- Divida cantidades grandes de comidas en pequeñas cantidades y póngalas en envases pequeños en la nevera para que se enfríen rápido.
- Remueva inmediatamente el relleno de las aves y otras carnes y refrigere en envases por separados.
- Lave bajo agua fluyente, las frutas y vegetales sueltos, y los empacados que no estén marcados como lavados justo, antes de comer, cortar o cocinar. Frote los productos firmes, como el melón y pepinos, con un cepillo limpio de productos frescos. séquelos con papel de toalla para reducir las bacterias mas afondo.
- No sobre llene la nevera. El aire frío debe circular para mantener las comidas seguras.

Para mas información sobre prevención de enfermedades alimenticias, El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos provee una hoja de acciones para manejar sanamente las comidas.

Referencia: [http://digestive.niddk.nih.gov/index\\_sp.htm](http://digestive.niddk.nih.gov/index_sp.htm)

# RECURSOS

# Guía para Entender los Valore Nutricionales en las Etiquetas

## Grasas

**Libre de Grasa:** menos de 0.5 gramos (g) por tamaño de porción en la etiqueta

**Bajo en Grasa:** 3 g o menos por cantidad referida y, si el tamaño de porción es 30 g o menos o 2 cucharaditas o menos por cada 50 g de la comida

**Grasa Reducida o sin Grasa:** por lo menos 25 por ciento menos por servicio de la comida referida

## Grasas Saturadas

**Sin grasa Saturada:** menos de 0.5 g y menos de 0.5 g grasas ácidos trans por servicio. (Grasas ácidos trans se encuentra en productos de grasa sólida, como margarina y manteca vegetal. Evidencias sugieren que grasas ácidos trans tienen el mismo efecto en el colesterol en la sangre como grasa saturada; así, FDA reconoce que el nivel de grasas ácidos trans debería ser limitado en los reclamos de productos "Sin grasa Saturada.")

**Baja en Grasa Saturada:** 1 g o menos por servicios y no mas de 15 por ciento de calorías de grasas ácidos trans

**grasas saturadas reducidas o menos:** por lo menos 25 por ciento menos por servicio que la referencia de comida

## Colesterol

**Libre de Colesterol:** menos de 2 miligramos (mg) y 2 g o menos de grasa saturado por servicio

**Bajo en Colesterol:** 20 mg o menos y 2 g o menos de grasa saturada por servicio y, si el servicio es 30 g o menos o 2 cucharadas o menos por cada 50 g de la comida

**Colesterol Reducido o Menos:** por lo menos 25 por ciento menos que la referencia de comida y 2 g o menos de grasa saturada por servicio

Los reclamos siguientes pueden se usado para describir carnes, aves, mariscos.

**Sin grasa:** menos de 10 g de grasa, 4.5 g o menos grasa saturada, y menos de 95 mg colesterol por cantidad de referencia y por 100 g

**Extra sin grasa:** menos de 5 g grasa, menos de 2 g grasa saturada, y menos de 95 mg colesterol por cantidad de referencia y por 100 g

## Saludable

"bajo en grasa," "bajo en grasa saturada," con 60 mg o menos colesterol por servicio (o, si carnes crudas, aves, y pescados, "sin grasas")

Por lo menos 10 por ciento del valor diario por uno o más de las vitaminas A y C, hiero, calcio, proteínas, y fibras por servicio

480 mg o menos sodio por servicio, y, si el servicio es 30 g o menos o 2 cucharadas o menos, por 50 g de comida. (Después de enero 1, 1998, el nivel máximo de sodio bajo a 360 mg.)

## Fibras

**Alto en Fibra:** 5 g o mas por servicio

**Buena Fuente de Fibra:** 2.5 g a 4.9 g por servicio

**Fibras Añadidas o Mas:** por lo menos 2.5 g mas por servicio que la referencia de comida. (La etiqueta dirá que la comida tiene 10 por ciento más que el valor diario de fibra.)

Las comidas con reclamos de contenidos de fibras aumentadas debe tener la definición de "bajo en grasa" o la cantidad total de grasa por servicio debe aparecer al lado del valor.

(Fuente: Departamento de Agricultura de los E. U.) *Publicación No. (FDA) 97-2290*

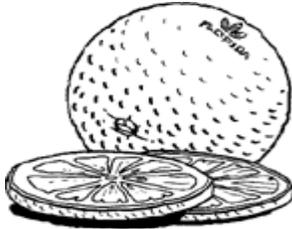
# ¿Cuáles son algunas de las normas para almacenar comida?

A continuación una breve información de normas de almacenamiento para algunas de las comidas que son regulares en las cenas de los americanos.

PRODUCTO	PERIODO DE ALMACENAMIENTO	
	En la nevera 40 grados Fahrenheit (5 grados Celsius)	en el congelador 0 F (-18 C)
Carne fresca: carnes: molidas filete y asados	1-2 días 3-5 días	3-4 meses 6-12 meses
Cerdo: Chuletas Molido Asado	3-5 días 1-2 días 3-5 días	4-6 meses 3-4 meses 4-6 meses
Carnes curadas: delicatesen Salchichas	3-5 días 1-2 días	1-2 meses 1-2 meses
Salsas	1-2 días	2-3 meses
Pescados: magro (como el bacalao, flounder, haddock) grasos (como blue, perch, salmón)	1-2 días 1-2 días	hasta 6 meses 2-3 meses
Pollo: entero pedazos trozos	1-2 días 1-2 días 1-2 días	12 meses 9 meses 3-4 meses
Productos lácteos: Suizo, quesos procesados leche helados, leche congelada	3-4 semanas 5 días -	* 1 mes 2-4 meses
Huevos: fresco en la cascara Sancochados duro	3 semanas 1 semana	- -
* Los quesos pueden ser congelados, pero al congelarlos puede afectar la textura y sabor. (Fuentes: Instituto de Mercadeo de Comidas para pescados y productos lácteos, USDA para todas otras comidas.)		



## Diez Súper Comidas Que Usted Debería Comer



### 1 Naranjas

Sabrosas en sabor y ricas en vitaminas C, ácido fólico, y fibras.



### 2 Granos Enteros-Pan

Es alto en fibras y por lo menos una docena de vitaminas y minerales más que en el pan blanco o integral.



### 3 Melón

Un cuarto de un melón tiene casi tanta vitamina A y C tanto como las que las personas necesitan en un día.



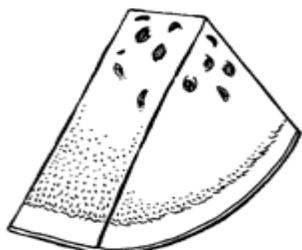
### 4 Brocoli

Cargado de vitaminas, carotenos, y ácido fólico.



### 5 Batatas

Uno de los vegetales más nutritivos que usted puede comer. Están cargados de carotenos (carotinoides), vitamina C, potasio, y fibra.



### 6 Melocoton

Excelente fuente de vitamina C y carotinoides — ¡y sabe delicioso!



## 7 Habichuelas

De bajo costo, bajos en grasas y ricos en proteínas, hierro, ácido fólico, y fibras. Elija garbanzo, pinto, negra, rojas o lentejas.



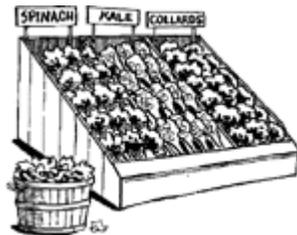
## 8 Salmon y Otros Pescados Grasos

La grasa omega-3 que se encuentra en pescados grasos como el salmón y sardinas, puede reducir el riesgo de muerte inesperada por ataques del corazón.



## 9 Cereal con Toda la Cascara

Una porción de media taza de estos cereales le provee aproximadamente una tercera parte de las fibras necesitadas en un día para reducir el riesgo de cáncer y enfermedades coronarias.



## 10 Espinaca

Cargadas de vitamina C, carotinoides, calcio, y fibras.

# Descifrando la Red

## Como Encontrar Información de Nutrición y Salud en la Red

David Schardt

Se pregunta ¿cuales son los efectos secundarios de esa medicamento nuevo que su doctor le receto? ¿Quiere consejos en como lidiar con una diagnosis nueva? ¿Debería creer en los reportes de que el calcio puede prevenir cáncer del colon?

Si usted es como millones de personas, usted por lo regular buscara las respuestas en el Internet en vez de llamar a su doctor. Por lo general usted comienza una búsqueda de información. Por ejemplo, escriba la palabra "previniendo osteoporosis" en [www.google.com](http://www.google.com), y mas de 100,000 conexiones aparecerán para conectarle a las paginas de información. Eso es demasiado para investigar.

Más que eso, los centros de investigaciones les darán información comercializado y no comercializada sin orden alguno. No siempre se puede diferenciar entre una y la otra.

Para ahorrarse el mal rato, nosotros hemos buscado en la red para sitios que sean confiables, orientados para el consumidor y sitios de nutrición. Nosotros encontramos lugares de primera clase para empezar su búsqueda y algunos sitios que no lo son. También encontramos otros lugares en la red que valen la pena se marchados para fácil acceso.

\* **Para ver lo que hay en cualquier comida.** Para calorías, calcio, folato, grasas saturadas, o cualquier otro nutriente en 10,000 (mayormente no marca) comidas, visite [www.ars.usda.gov/main/main.htm?language=spanish](http://www.ars.usda.gov/main/main.htm?language=spanish) . El Departamento de Agricultura de los E.U. ha colectado información por más de 100 anos acerca de lo que hay en las comidas. Quizás usted saque el mayor provecho en la data encontrada bajo "nutrientes", pero el sitio también tiene una lista separada para vitaminas K, carotenitos, grasas trans y mucho mas.

\* **Para calcular índice de masa en su cuerpo (BMI).** Para ver si esta bajo peso o de sobre peso, o a su peso justo, valla a [www.nhlbisupport.com/bmi/sp\\_bmi-m.htm](http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmi-m.htm) . Este sitio de en la red, es parte de Instituto Nacional de Salud, también explica como su BMI afecta sus riesgo a un ataque al corazón o un derrame cerebral.

\* **Para buscar estudios científicos.** La base de información más larga del mundo de publicaciones de investigaciones médicas está en [www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi). Usted puede buscar por mas de nueve millones de artículos científicos (la mayoría son abstractos; unos pocos tienen texto complete).

\* **Para participar en un estudio.** Valla a [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) aquí encontrara que estudios patrocinados por el gobierno están buscando personas (en los EU y Canadá) y cuales son los requisitos. En el 2003, por ejemplo, 162 investigadores clínicos estuvieron buscando voluntarios para exámenes de cáncer de la prostata y osteoporosis.

\* **Para buscar información de medicina.** Un buen sitio para buscar información de salud es en el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish) con su lema "Una población sana en un mundo sano, a través de la prevención".

## Michael Jacobson's Nueve Semanas para una Dieta Perfecta (TM)

Los Norteamericanos son bombardeados con consejos sobre que comer. Pero mucho de estos consejos —como los comerciales promovidos por las industrias de carnes, productos lácteos, y negocios de comida rápida — promueven una dieta alta en grasa, alta en colesterol, alta en azúcar que causan enfermedades. El resultado predecible es enfermedad en vez de salud, con altos riesgos de obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades coronarias y derrame cerebral.

Ya sea que usted este interesado en su peso, enfermedades coronarias o solo en cuidar su salud, esta guía le ayudara a comer una dieta mas saludable... pero igual de sabrosa a la que usted esta acostumbrada. A diferencia de algunos libros de dieta, esta guía le proveerá con una forma de comer que le durara por toda una vida. Le ayudara a hacer cambios simples y graduales que le traerá mayores resultados.

El nuevo estilo de comer le debería ayudar a deshacerse de libras no deseadas, bajar su presión sanguínea, y reducir sus niveles de colesterol – y a sentirse mejor sobre si misma/o. ¡Disfrútelo!

El contenido de “*Nueve Semanas para una Dieta Perfecta*” no tiene la intención de proveerle consejo medico, este debería ser obtenido de un profesional de salud cualificado.

---

### Semana 1

*Coma Menos Margarina, Mantequilla, Manteca, y Aceite*

*La grasa que comemos, restaurantes, y fabricantes de comida añaden a nuestra comidas es un gran desperdicio y algunas veces promueve enfermedades del corazón. Esta primera semana, encuentre alternativas igual de sabrosas para dar sabor a sus comidas.*

La margarina ordinaria en barra contiene aceite hidrogenado que es tan mala para su corazón como lo es la mantequilla. En su lugar, escoja una margarina baja en grasa o de no grasa.

La mantequilla está cargada de grasa saturada que obstruye las arterias. Para las tostadas, trate miel, jaleas, mermeladas de frutas o “mantequilla en spray. Para zuquini al vapor y otros vegetales calientes, jugo de limón y un poco de orégano añade sabor. Trate nuez moscada en zanahorias cocidas y ajo y un toque de aceite de oliva en las espinacas. Para las papas horneadas, crema láctea libre de grasa o salsa es deliciosa. Si usted simplemente no puede dejar la mantequilla, compre mantequilla batida ligera o use solo un poco de mantequilla verdadera

Muchas comidas empacadas y comidas de restaurante contienen aceites parcialmente hidrogenados y manteca que obstruyen las arterias. Pare el consumo de papitas fritas, pollo y pescado fritos, donas, bizcochos y comidas similares. Para sus antojos de dulces, escoja galletas y pasteles bajos en grasa o libres de grasa.

Regularmente el aceite vegetal puede ser un problema por sus calorías. De hecho, el aceite en los aderezos es la mayor fuente de grasas para muchas personas. Aun los mejores aceites, oliva y canola, tienen tantas calorías como la mantequilla o el aceite de soya, pero aun así son bajos en grasa saturada y segura para tu corazón. Para sofreír, use agua o caldo, spray de aceite vegetal, o una pequeña cantidad de aceite de oliva o de canola. Escoja aderezos libres de grasa o bajos en grasa. Cuando este cocinando, use menos aceite o manteca de lo sugerido por la receta.

Miles de alimentos empacados ofrecen grasas innecesarias. Busque alimentos horneados que son igualmente sabrosos, pero más bajos en grasas y calorías. Así que compre papas y hojuelas de tortillas horneadas, galletas y pasteles bajos en grasa, sopas de fideos horneados, y papas fritas congeladas que sean bajas en grasas en vez de la versión tradicional.

---

## Semana 2

### Tire la yema

*Tienes que hacer un cambio sencillo esta semana: evita las yemas de huevos*

Los huevos son versátiles, convenientes y sabrosos. Que malo que una yema de huevo contiene casi todo el colesterol de un día. El colesterol obstruye las arterias, promoviendo enfermedades cardiacas. Mientras menor sea el número de yemas de huevos – y menos colesterol – que usted consuma, mejor aun.

Cuando cocine, piense en las yemas de huevos como si fuesen huesos en el pollo --- y simplemente descártelos en vez de comerlos. Es fácil hacer platos sabrosos de huevos revueltos con la clara solamente o con sustitutos del huevo como Egg Beaters (mire las recetas mas adelante).

En los restaurantes de comida rápida, evita sándwiches y bizcochos que contengan huevos. En restaurantes regulares, busca en el menú omelet de claras de huevo o pide al cocinero que te prepare los huevos solo con la clara o con sustitutos de huevos.

### Huevos Revueltos sin yemas

- **En un sartén, sofríe (en agua o con un poco de aceite) hongos rebanados, zuquini, cebollas, o pimientos verdes; sazónelos con pimienta, orégano, albacá, una mezcla de hierbas y especias. Batir 3 claras de huevos, derrámelo sobre los vegetales y menearlos ocasionalmente, cocinarlos hasta que estén firmes**
- **Batir 3 claras de huevos y añadir una pizca de tomatero. Mézclelo con 1 cucharada de mostaza o 2 cucharadas de salsa o una mezcla de pimienta, orégano, y albacá. Vacíelo en un sartén caliente y ligeramente engrasado. Muévelo ocasionalmente hasta que este firme.**

## Semana 3

### Lácteos: Escoge no-grasa

*La leche entera, el queso americano y el mantecado son sabrosos y ricos en calcio. Pero también están cargados con grasa saturada y colesterol. Los cuales promueven enfermedades cardiacas. Esta es la semana para que cambies tus hábitos de consumo de productos lácteos.*

Cambiando a leche descremada o leche de 1% es uno de los cambios más importantes que la mayoría de la gente puede hacer. Sobre el periodo de una vida, al consumir un promedio de un vaso al día, cuando tomamos leche descremada en vez de leche entera (3.5% grasa), consumiríamos 400 libras menos de grasa – ¡Eso es equivalente a 1.6 millones de calorías!

La industria lechera ahora produce versiones baja en grasa o libre de grasa de todo desde la leche hasta el queso-crema hasta el yogurt congelado. Esos alimentos tienen todo (o casi todo) el calcio y otros nutrientes que ocurren en los productos lácteos regulares altos en grasa.

Si te gusta el mantecado, tu tarea difícil para esta semana es probar cada uno de estos: sorbete, yogurt congelado libre de grasa, y mantecado libre de grasa. Pero no te pases de la raya – estos aun están sobrecargados con azúcares y calorías.

Por otro lado, los quesos libres en grasa son regularmente también sinsabores. Pero la mayoría de los supermercados tienen una gran variedad de quesos de grasa reducida que tienen gran sabor. Esta semana trata un par de esos quesos bajos en grasa. Si no puedes dejar el queso regular, por lo menos consume una porción más pequeña: prepare un sándwich de queso con una rebanada en vez de dos.

En los restaurantes, evita algunos o todo el queso en sándwiches y ensaladas. Pide la mitad --- o nada --- de queso en las pizzas con salsa de tomate y muchos vegetales.

## Desayuno en un Tazón

Llena un tazón de cereal con

- 1. 1 taza de yogur regular libre de grasa**
- 2. Cúbralo con rebanadas de frutas (manzana, guineas, fresas, naranjas, mandarinas, pasas), germen de trigo, Grape-Nuts, u otro cereal entero.**
- 3. ¡Disfrútelo!**

---

## Semana 4

### La Bondad del Grano Entero

*Esta semana, empieza a disfrutar las variedades de panes, cereales y otros alimentos de grano entero.*

Estos añadirán sabor y variedad a tus comidas... y proveerán más vitaminas, minerales, y fibras que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos "refinados".

Fibra, la parte no digerible de los granos enteros, ha sido bien tenida para prevenir la constipación. También reduce el riesgo de diverticulosis, enfermedades del corazón, y cáncer de colon. La mayoría de de la fibra se pierde cuando el la harina de trigo entero o el arroz marrón son molidos y refinados.

Puedes comprar pan de trigo entero ordinario (Asegúrate de que la harina entera de trigo es el único ingrediente de harina de trigo) en un supermercado, o encontrar uno aun mas delicioso en una panadería local, o horneándolo usted mismo. Cómalo solo, o revístalo de mantequilla de manzana, miel, margarina baja en grasas, queso-crema bajo en grasa o unos pocos brochazos de aceite de oliva.

Algo favorable acerca de los granos enteros (y vegetales, frijoles y otros alimentos ricos en fibras) es que tienden a ser llenadores y ayudan a controlar calorías. Si te llenas de granos enteros (y frutas y vegetales) es más probable de que comerás menos alimentos altos en grasas y azúcar.

Esta semana cámbiate a una dieta rica en granos enteros. Empieza por cada uno de los artículos en esta lista de compra:

- Cereales de granos integrales como Wheaties, Cheerios, Raisin bran, All Bran, 100% bran, avena, o wheatena.
- Pan integral para sándwich
- Crujiente barra de pan integral de una panadería
- Pan pita integral
- Pasta y cuscús (viene rápido de cocinar) de harina integral de una tienda de comidas saludables
- Arroz marrón grano largo (trate el basmati para mayor sabor) y una caja de arroz marrón de cocido rápido
- Paquete de tortillas integrales para hacer envoltorios con frijoles, arroz, vegetales rebanados y sofritos

---

## Semana 5

### Coma menos carnes y aves

*Para mucha gente, el comer menos carnes es el cambio dietético más difícil que se debe hacer --- pero a la vez el más importante.*

La carne roja es una gran fuente de grasas saturadas y colesterol, las cuales son causas principales de enfermedades cardiacas. La carne también ha sido asociada al cáncer de colon y de la próstata.

Aun porciones moderadas estas sobrecargadas con grasas saturadas. Una hamburguesa de cuatro onzas o 12 onzas de filete sirlon (la carne menos grasosa de un restauaran de carnes) equivalen a casi medio día de los requerimientos máximos de grasa saturada.

Una "dieta perfecta" no necesita eliminar todas las carnes, pero debería comer tan solo porciones pequeñas u ocasionales de las carnes menos grasosas (filete sirloin; lomo de cerdo) y córtelos muy cuidadosamente.

Pollo y pavo son más bajos en grasa saturada. Pero aun es importante escoger variedades mas bajas en grasa, tales como las pechugas (los segundos mejores: pierna de pollo). Los muslitos y alas son más grasosos. En cualquier caso, siempre remueva la piel. ¡Y olvídense del pollo frito – el empanizado absorbe todo el aceite!

Esta semana, trate de no comer carne o pollo. No comer carne suena menos tentador que comerla, pero es tentadora toda la variedad de deliciosos platos sin carne:

- Trate pizza con bastante vegetales (y la mitad del queso bajo en grasa)
- Pastas (integral para un cambio mas fibroso) acompañado de salsa de tomate zuquini o brócoli al vapor
- hamburguesas de vegetales congeladas (tales como Gardenburgers o Boca Burgers) acompañadas de vegetales
- sopa casera o enlatada de lentejas con crujiente pan integral.

### **Burrito Básico**

**Caliente una tortilla integral en el horno o micro-ondas. Ponga sobre la tortilla varias cucharas de cualquier combinación de frijoles negros; arroz marrón; tomates rebanados; o vegetales salteados. Añada salsa, envuélvalos, y coma. Repita hasta que se llene.**

---

## **Semana 6**

**Llénelo con Vegetales**

*¡Los vegetales son el centro de poder nutricional en su dieta, y esta es la semana para encender ese poder!*

Los vegetales contienen relativamente pocas calorías y están rebosantes de vitaminas, minerales, fibras y sustancias fotoquímicas que protegen contra el cáncer, enfermedades cardiacas, derrames y otros problemas de salud.

El Instituto Nacional del Cáncer recomienda comer por lo menos de cinco a nueve porciones de media taza de vegetales y frutas al día. Cómalos crudos, al vapor o salteados. Cómalos como plato principal, meriendas, o acompañantes. Cuando usted come muchos vegetales, usted tendrá menos lugar en su estomago para alimentos grasosos... así que usted puede perder algunas libras aun sin intentarlo.

Comiendo "5 al Día" es fácil cuando hace de los vegetales su plato principal, como lo son los vegetales salteados en arroz o una espesa sopa de lentejas con pan integral y ensalada. De esta forma se esta seguro de obtener varias porciones en esa comida. Usted hasta podría experimental con una dieta vegetariana aunque fuese tan solo por un par de días a la semana.

El carácter estelar de los vegetales, tales como el boniato, espinaca y brócoli, se puede disminuir si estos están sumergidos en mantequilla o sal. En su lugar sazone los vegetales con jugo de limón y una roseada de orégano, una mezcla de hierbas, albaca o eneldo, o

incluso nada. En una papa horneada, trate margarina baja en grasa, crema baja en grasa, o salsa. Intente aderezo bajo en grasa en el brócoli al vapor.

Esta semana, empieza dos nuevos hábitos:

- Come tres porciones de media tasa de vegetales con cada cena.
- Prueba un vegetal nuevo cada día, tales como alcachofa al vapor (con jugo de limón), arrúgala, repollo verde o rojo, col rizada al vapor, colinabo crudo o salteado, o batata horneada (úntela con piña machacada o salsa de manzanas).

### **Nirvana de Arroz y Vegetales**

**Sofreír vegetales rebanados (zanahorias, hongos, zuquini, pimiento verde, cebolla, etc.), especias. Servirlo con arroz marrón (póngale queso parmesano).**

---

### **Semana 7**

**¡Pare la sal!**

*La sal es ubicua. La mayoría de nosotros nos acostumbramos a la comida salada durante nuestra infancia... y continuamos comiendo comida salda procesada por toda nuestra vida.*

El sodio en la sal incrementa el riesgo de la presión sanguínea alta --- e incrementa el riesgo de ataques cardiacos y derrames.

Los alimentos procesados proporcionan alrededor de un 75 del sodio en la dieta promedio. Después de todo, la sal es mas barata que cualquier otro ingrediente natural saborizante.

La forma mas rápida de disminuir el sodio es evitando alimentos procesados (a menos que estos sean "bajos en sal" o "sin sal añadida"). Sopas secas o enlatadas, comidas congeladas, pizza, carnes procesadas (hot dog, jamón, salchichas), y quesos procesados están entre los peores ofensores. Mire la etiqueta de "información nutricional" y compre aquellos productos que sean más bajos en sodio.

Comida de restaurantes, también están sobrecargadas de sal. Y muchas veces tú no te puedes dar cuenta del contenido de sodio solo por el sabor. Por ejemplo, todos los sándwiches de McDonald tienen más sodio que las papitas fritas.

Si añades sal a todo lo que comes, debería –hoy—reemplazar la sal de tu salero por una mezcla de hierbas, que puede ser un mezcal comercial (ex Mrs. Dash's) o una mezcla casera (ver la receta mas adelante).

Cuando cocines, reemplaza la sal por pimienta, polvo curry, salsa, mostaza y otros ingredientes igualmente picantes. Rutinariamente, usa la mitad (o menos) sal de lo que sugiere la receta. Mantén una botella de roseador de jugo de limón en tu refrigerador. Entonces podrás rosear fácilmente tus vegetales, pescados, u otros alimentos y añadir una chispa de hierbas.

Al principio, platos bajos en sodio podrán saber regular, pero a medida que tu paladar se ajusta, esos alimentos regulares en sabor comienzan a saber mejor y mejor.

### Mezcla de Hierbas

**En un tazón, mezcle igual cantidad de algunos o todos de los siguientes: albaca, cebolla polvo, ajo en polvo, orégano, pimienta blanca o negra, pimienta. Triturar en un pequeño molino o batidora. Poner esta mezcla en un salero y póngalo sobre la mesa.**

---

### Semana 8

Fruta es la merienda

*¡Esta semana, come suficiente frutas! Trae frutas para la merienda. Cómala como postre. Rebánala en tu cereal.*

La fruta es por naturaleza dulce y deliciosa – y a menudo provee mucha vitamina A y C, ácido fólico, y otras vitaminas y minerales. La fruta también provee fibra y fitoquímicos que aparentemente reducen el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y derrames.

Una reserva de frutas o ensaladas de fruta en casa y en la oficina debería limitar la tentación por comer comida chatarra en las máquinas de venta, kioscos de meriendas, y restaurantes de comida rápida. Albaricoques deshidratados o alguna mezcla de frutas secas son formas convenientes de asegurarse de que meriendas dulces siempre estén a la mano.

En el desayuno, toma tan solo 60 segundos pelar una naranja o una parte de una toronja... o añadir bastante fruta rebanada a tu cereal integral frío o caliente.

Deberías tener jugo de fruta en casa o en el lugar de trabajo para cuando quieras algo más que agua para aplacar la sed. Jugo de naranja es por mucho el más nutritivo; manzana y uva los menos. Algunos jugos ahora vienen con calcio añadido para atraer a la gente (mayormente mujeres) que necesita más calcio. Para aligerar los jugos y disminuir las calorías, mezcle igual porción de agua con gas y jugo.

Con el Instituto Nacional de Cáncer aconsejando la gente para que consuman por lo menos cuatro o cinco porciones de fruta al día, asegúrate de que las frutas sean tu merienda de la mañana o la tarde. ¡Aprovisiónate ahora!

La próxima vez que estés en el supermercado, busca algunas frutas que no hayas comido anteriormente. ¿Que tal papayas, mango, otras variedades de manzanas o peras?

### Compota de Frutas

**Rebanar 6 onzas de fruta seca (albaricoque, ciruela, peras, manzanas, melocotones) en pedazos grandes. Póngalos en una sartén con 13 onzas de agua y añade una estaca de canela. Cúbralo, espere a que hierva y disminuya el fuego. Déjelo a fuego lento por 40 minutos. Delicioso bien sea frío o caliente (o con unas cucharadas de yogurt congelado y libre de grasa para una ocasión especial).**

---

## Semana 9

### Azúcar: calorías desperdiciadas

*Azúcar (o sirope de maíz, dextrosa, jugo de uvas blancas, etc.) es un desperdicio de calorías, promueve obesidad, ocasiona caries, y disminuye la calidad nutricional de tu dieta.*

Azúcar refinada no es veneno, y no tienes que eliminarla por completo. El problema está en el exceso --- lo cual es lo que la mayoría de los Norteamericanos consumen.

Las sodas son una fuente primordial de calorías (12 onzas de soda tienen 10 cucharaditas de azúcar, lo cual provee 150 calorías) para millones de personas. Peor aun, sodas pueden incrementar el riesgo de osteoporosis al reemplazar leche, o el riesgo de cáncer al reemplazar jugos de fruta. Debes beber agua, agua con gas, leche libre de grasa, o jugo de fruta en vez de sodas.

¿Dónde estás obteniendo tu azúcar (mirar el inventario de azúcar mas abajo)? Una vez lo sepas, comienza por ajustar tu dieta: No pongas azúcar en tu té o café. Cámbiate a cereales sin azúcar. Disminuye esos postres congelados, galletas y bizcochos que se promueven como "saludables" porque son "libre de grasa" pero sin embargo es poco probable que sean "libres de azúcar". Más importante aun, disminuye tu consumo de mantecados, tortas, chocolate, y otros dulces que no solamente están sobrecargados de azúcar, pero también de grasa.

Para satisfacer tu antojo de dulces, come frutas frescas, ensaladas de frutas, jugo de frutas o compota.

Endulzadores ratificales no tienen calorías o producen caries, pero no claman tu antojo por dulces. Aspartam (NutraSweet), es el azúcar falsa mas segura, mientras que sacarina (Sweet'n Low) y acesulfam-K (usado en gelatinas, postres, siropes, etc libres de azúcar) pueden incrementar tu riesgo de cáncer. Los alimentos endulzados artificialmente son una manera cara de obtener no nutrientes --- trata de evitarlos.

### Inventario de azúcar

#### ***Porciones a la semana***

Sodas	_____
Galletas, bizcochos, tortas, donas	_____
Siropes y mermeladas	_____
Jugos de sabores (no 100% jugo)	_____
Dulce	_____
Mantecado/yogurt congelado	_____
Azúcar en café/té	_____

## Mejorando aún más tu buena dieta

### Ejercicios

Hazlo, Mucho. Ejercicios ayudan la gente a perder peso, fortalece el corazón, y construye huesos y fortalece los músculos. También el ejercicio te ayuda a sentirte mejor. Así que apaga la TV e incluye 30 minutos de ejercicio en tu vida diaria: anda en bicicletas, camina, trota, haz jardinería, levanta pesas, juega tenis.

### Suplementos

Aun si llevas una excelente dieta, suplementar tu dieta tiene sentido. Comienza con multinutrientes (como Centrum o una marca similar) con aproximadamente 100% de los requerimientos diarios sugeridos para muchos de los nutrientes. Hombres y mujeres en la post-menopausia deben limitar el consumo de hierro a lo sugerido por USRDA o menos.

Antioxidantes pueden proteger contra enfermedades crónicas. Considera tomar diariamente 250 miligramos de vitamina C y 100 unidades de vitamina E.

Adultos (especialmente mujeres) y adolescentes deben comer tres o cuatro porciones de productos lácteos bajos en grasa al día... o tomar 300 miligramos de calcio por cada porción que omitan.

En caso de que este embarazada, toma multi-vitaminas que tengan 400 microgramos de ácido fólico (no es bueno esperar a que este embarazada) para reducir el riesgo de defectos de nacimiento. Ácido fólico puede ayudar a luchar contra enfermedades del corazón en hombres y mujeres.

### Bebidas Alcohólicas

Una bebida (mujeres) o dos (hombres) al día pueden disminuir tu riesgo de enfermedades cardíacas. Pero el exceso puede resultar muy riesgoso. Si no tomas, no comiences. Ejercitándote y comiendo mejor son formas más seguras de promover tu salud

### Fumar

No lo hagas. Pídele consejo a tu doctor o a la Asociación Americana del Pulmón de cómo dejar de fumar.

### Relájate

Respira profundamente y relájate cada vez que te sientas tenso... y no te preocupes si tu dieta no es absolutamente perfecta.

---

© Esta información esta patentada en 1998 por el "Center for Science in the Public Interest"  
Referencia: [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org)

# RECETAS

**5 - Al - Día**  
**Libro de Cocinar para Niños**

## Desayuno

### Torre de Yogur de Fruta

Rinde 4 porciones

#### Ingredientes:

- 2 tazas piña fresca en trocitos
- 1 taza frambuesa descongeladas
- 1 taza yogur de vainilla
- 1 banana mediana firme, peladas y rebanadas
- 1/3 taza dátiles cortadas
- 1/4 taza almendras tostadas y rebanadas,

#### Método:

1. En un baso, haga capas de piña, frambuesa, yogur, banana, y dátiles. Esparza almendras para adornar.

### Batida de Fruta & Jugo para el Desayuno

Rinde 2 porciones

#### Ingredientes:

- 1 banana mediana bien madura, pelada
- 3/4 taza de jugo de piña
- 1/2 taza yogur de vainilla
- 1/2 taza fresas lavadas y hojas removidas

#### Método:

1. corte la banana en pedacitos pequeños y póngalos en la licuadora con el jugo de piña, yogur, y fresas. Asegure la tapa y licue hasta cremoso.
2. Divida la batida en dos vasos y sirva inmediatamente.

# Bizcochitos de Banana y Pasas

Rinde 48 mini bizcochitos

## Ingredientes:

- 2 bananas bien maduras, peladas
- 1 huevo batido
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 1/2 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 6 cucharadas de cocoa en polvo
- 1 cucharada polvo para hornear (baking soda)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de levadura
- 1/2 taza de pasas

## Método:

1. use aerosol para cocinar y cubra el molde para hornear pan. Caliente el horno a 350° F.
2. Pong alas bananas en un procesador de comida o licuadora. Asegure la tapa y licue hasta cremoso. Vierta las bananas en el envase de mezclar y combine con el huevo y aceite. En otro envase de mezclar, combine la harina, azúcar, Mocoa, polvo de hornear, sal, y levadura. Añada la mezcla de banana y combine hasta que este húmedo. Añada las pasas.
3. **para hacer los Mini-Bizcochitos:**  
con una cuchara vierta la mezcla en cada una de los moldes para bizcochitos. Hornee por 12 a 15 minutos. Enfríelos antes de removerlos del molde.
4. **Para hacer bizcochitos tamaño regular:**  
con una cuchara ponga 1/3 taza de la mezcla en 10 a 12 moldes preparados de bizcochitos y hornee de 20 a 25 minutos.
5. **para hacer una barra de bizcocho:**  
vierta la mezcla en un molde engrasado de 9" x 5". Hornee por 55 a 60 minutos. Enfríe por 10 minutos antes de removerlo del molde. Enfríe el bizcocho totalmente antes de cortarlo.

# Panqueque de Banana y Pasas

Rinde 4 porciones

## Ingredientes:

- 2 bananas medianas bien maduras y peladas
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de mezcla para panqueque
- 1/2 taza de pasas
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1 receta de fruta tropical tibia para toque final

## Método:

1. corte las bananas en un envase para mezclar. Con la parte de atrás de un tenedor, májelas hasta suave, aproximadamente una taza. Añada el huevo, leche, y aceite y mezcle. en otro envase para mezclar combine la mezcla para panqueque, pasa y canela.
2. Añada la mezcla de panqueque ala mezcla de la banana y mezcla hasta suave y húmeda.
3. caliente un salten a fuego medio. Mida 1/4 de taza de mezcla y vierta en el sartén. Cocine todo los panqueques que pueda a la vez. Cocine hasta bronceado por debajo y burbujas aparezcan en la superficie. Cuidadosamente voltee y continúe cocinando por un minuto. Deslice el panqueque a un plato y continúe cocinando el resto de la mezcla.
4. con una cuchara ponga la fruta tropical tibia sobre los panqueques.

# Fruta Tropical tibia

Rinde 6 porciones

## Ingredientes:

- 1 lata (8-oz ) pedazos de piña en su jugo
- 2 latas (6-oz cada una) jugo de piña-naranja banana
- 1 cucharada de maicena
- 1 banana mediana pelada y rebanada
- 1 china pelada y rebanada
- 1 taza de uvas sin semillas

## Método:

1. vierta el jugo de la piña en una olla pequeña. Añada el jugo de piña-china banana y maicena, mezcle hasta suave. Ponga en la estufa a fuego mediano hasta que comienza a hervir y cocine por tres minutos meneando constantemente. Apague y ponga a enfriar.
2. Combine la pina, banana, china y uvas en un envase de mezclar.

Cuando la mezcla se enfríe a temperatura ambiental, aproximadamente en 15 minutos, añada las frutas. Use una cuchara y ponga la mezcla sobre los panqueques. Esta mezcla puede usarse como complemento en yogur o waffles. Toda mezcla no usada puede se refrigerada en un envase cerrado herméticamente y se mantiene fresca por dos días. Caliente antes de servir.

# Ensaladas

## Ensalada de repollo (col) y tomate

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 1 repollo pequeño, rebanado finamente
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos cortados en tajaditas
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

### Método:

1. Mezcle el repollo, los tomates y los rábanos en un recipiente grande
2. Mezcle los demás ingredientes en otro recipiente y viértalos luego sobre los vegetales

## Ensalada del Otoño

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 1 manzana verde cortada en rebanadas bien finas.
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 bolsa (aprox. 5 tazas) lechugas mezcladas, o su lechugas favoritas
- ½ taza de arándano secas(cranberries)
- ¼ taza de nueces cortadas
- ¼ taza de semillas de girasol sin sal
- 1/3 taza de vinagreta de frambuesa bajo en grasa

### Método:

1. roseé las manzanas con el jugo de limón.
2. mezcle las lechugas, arándano, manzanas, nueces, y semillas de girasol en un recipiente.
3. mezcle con la 1/3 taza de vinagreta de frambuesa.

# Pizzas & Sándwiches

## Pizza de Vegetales

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 3/4 taza salsa para pizza
- 1 masa de pizza Italiana grande
- 1 taza de brócoli en trocitos
- 1 taza de zanahorias rayadas
- 1/2 taza pimientos rojos y verdes rebanados
- 5 a 6 oz queso mozzarella o cheddar bajo en grasa, rayado

### Método:

1. caliente el horno a 450° F.
2. con una cuchara ponga la salsa sobre la masa de pizza.
3. Ponga la masa de pizza en una bandeja de hornear.
4. coloque los vegetales sobre la salsa.
5. esparza el queso sobre los vegetales.
6. hornee por 10 minutos.
7. una vez horneada, enfríe por 3 minutos antes de cortarla. Corte en 8 pedazos.

## Sándwich Lanai

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata (8-oz) pina rebanada en jugo
- 1/4 taza de mayonesa, calorías reducidas
- 1 cucharada mostaza
- 1 cebolla verde cortada en rebanadas finas
- 1/8 cucharadita de pimienta cayena
- 8 rebanadas de pan 9-granos
- 4 rebanadas finas de jamón
- 4 rebanadas finas de queso suizo grasa reducida
- 4 hojas de lechuga repollada

### Método:

1. coloque un colador en un envase. Vierta las rebanadas de piña en el colador y escurra.
2. Combine 1 cu de jugo de piña con mayonesa, mostaza, cebolla verde, y pimienta. Póngala en uno de los lados de las rebanadas.
3. ponga cuatros rebanadas de pan en una tabla de cortar. Ponga capas de jamón, queso, piña, lechuga y las otras rebanadas de pan. Corte los sándwiches a la mitad diagonalmente y sirva.

# Sándwich de Atún y Manzana

Rinde 3 porciones

## Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua, escurrida (6 1/2 onzas)
- 1 manzana pequeña con las semillas removidas y cortada en pedacitos
- 1/4 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharadita cdt de mostaza
- 1 cucharadita cdt de miel
- 6 rebanadas de pan integral
- 3 hojas de lechuga repollada

## Método:

1. Combine el atún, manzana, yogur, mostaza y miel.
2. esparza 1/2 taza de esta mezcla en 3 rebanadas de pan.
3. Lugo coloque las hojas de lechuga y la rebanada de pan restante
4. coloque en la tabla de cortar y corte en dos mitades.

# Sándwich de mantequilla de maní y Banana

Rinde 2 porciones

## Ingredientes:

- 2 cucharada de mantequilla de maní
- 4 rebanadas de pan de pasas
- 1 banana pequeña firme, pelada y rebanada

## Método:

1. esparza la mantequilla de maní en 2 rebanadas de pan.
2. coloque las rebanadas de bananas sobre la mantequilla de maní y luego ponga las rebanadas de pan restante.
3. coloque los sándwiches en la tabla de cortar y corte en cuartos.

# Recetas para Platos Principales

## Pasta Italiana con Vegetales

Rinde 6 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 lb de pavo molido de poca grasa
- 1 pimiento rojo, cortado bien fino y semillas removidas
- 1 cucharada paprika
- 1 lata (14 1/2 oz) tomates majados
- 1 lata (14 12 oz) caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de pasta de corbatines
- 2 tazas de brócoli cortados y lavados
- 1 taza de coliflor cortados y lavados

### Adorno con Sabor:

- 1/2 punado de perejil
- 1/4 taza de migajas de pan sazonadas y secas
- 1/4 taza queso parmesano, rayado

### Método:

1. cocine el pavo molido en una olla a medio fuego por dos minutos hasta que se dore y moviendo ocasionalmente. Añada las tiritas de pimiento y la paprika y cocine por dos minutos más.
2. Añada los tomates majados, caldo de pollo, y la pasta. Cocine hasta que comience a hervir, baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. con la ayuda de un adulto, remueva la tapa y añada el brócoli y el coliflor sobre la pasta. Cubra y cocine por diez minutos.
4. Prepare la mezcla para adornar. Despegue las hojas de los troncos del perejil y combine con las migajas de pan y el queso rayado; mezcle. Roseé la mezcla para adornar su vegetales en la olla. Deje asentar por tres minutos antes de servir.

# Burrito de Vegetales Crujientes

Rinde 4 porciones

## Ingredientes:

- 1/2 taza zanahorias rayadas
- 1/2 taza brócoli cortado
- 1/2 taza coliflor cortado
- 2 cebollas verdes cortada finamente
- 4 oz queso cheddar bajo en grasa guayado
- 1/4 taza aderezo para ensaladas ranchero sin grasa
- 1/2 cucharadita polvo para chile
- 4 (7") tortillas de harina
- 1 taza de lechugas cortadas en pedazos pequeños

## Método:

1. en un envase de mezclar combine las zanahorias, brócoli, coliflor y cebollas con el queso, aderezo y el polvo para chiles.
2. ponga las tortillas en una tabla de cortar y con una cuchara ponga aproximadamente 1/2 taza de la mezcla de de vegetales y 1/4 de taza de lechugas en el centro. Envuelva las tortillas para cubrir la mezcla de vegetales.

# Vegetales Fritos estilo Chino

Rinde de 4 a 6 porciones

## Ingredientes:

Salsa agridulce

- 3/4 taza jugo de piña
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 1/2 cucharadita de maicena
- 1 cucharadita de salsa de soya

Vegetales para freír

- 4 cucharadita aceite vegetal
- 1 taza brócoli en trocitos
- 1 taza zanahorias rebanadas
- 1 taza coliflores
- 1 taza apio rebanado
- 1 taza de pimiento rojo cortado en pedazos grandes
- 1 taza guisantes dulces removidos de la vaina

**Método:**

1. Combine los ingredientes para la salsa agridulce in un envase para mezclar.
2. caliente el aceite en un salten a medio fuego. Añada el brócoli, zanahorias, coliflor, y apio, cocine pro dos minutos. Añada los pimientos rojos y guisantes y cocine por dos minutos. Añada la salsa agridulce y hierva por un minuto cubierto. Sirva los vegetales calientes.

## Masitas de Pollo con Salsa de Piña y Naranja

**Rinde 4 porciones****Ingredientes:**

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3 ½ taza cereal "cornflakes", desboronado
- 1 lb pechuga de pollo en filete, sin pellejo cortado en pequeños pedazos

**Salsa:**

- 1 lata (8-oz) de piña cortada en su jugo
- 1 cucharada maicena
- 1/4 taza de jugo de piña y china
- 1/4 taza de salsa para barbacoa

**Método:**

1. **Prepare la salsa:** vierta las piñas con todo y jugo en la licuadora. Asegure la tapa y licue hasta que este hecha puré. Vierta la piña en una olla y añada la maicena; mezcle. Añada el jugo de piña y china y la salsa para barbacoa; mezcle. Permite que comience a hervir y baje el fuego y cocine a fuego lento moviendo hasta que se ponga espesa, aproximadamente tres minutos. Remueva del fuego y ponga al lado.
2. **Prepare las masitas de pollo:** caliente el horno a 400° F. bata los huevos y la leche juntos en un envase pequeño. Ponga el cornflakes en un bolsa plástica. Pase las masitas de pollo por la mezcla de huevo y leche, luego sacúdalos con los cornflakes para cubrirlo. Ponga las masitas de pollos cubiertas en "cornflakes" en una bandeja para hornear. Cuidadosamente coloque la bandeja en el horno y hornee por 15 minutos. Cuidadosamente remueva la bandeja del horno. Sirva las masitas con la salsa de piña y naranja.

# Recetas para Meriendas

## Arboles en una Foresta de Brócoli

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 2 zanahorias peladas
- 3 taza brócoli
- 4 tomates pequeños de cereza
- 3 cucharadas perejil

### Aderezo:

- 1/4 taza de yogur sin sabor
- 1/4 taza de crema agria
- 2 cucharadita de miel
- 2 cucharadita de mostaza picante

### Método:

1. para prepara el aderezo, combine el yogur, crema agria, miel, y mostaza en un envase pequeño.
2. en una tabla de cortar corte las puntas de la zanahoria. Corte las zanahorias a la mitad y luego corte a la mitad a lo largo para hacer cuatro pedazos.
3. en un plato, ponga dos pedazos de zanahorias lado a lado en el centro. Ponga el brócoli alrededor de la zanahoria formando un grupo. Arregle los tomates en la parte superior del plato como si pareciera un árbol de manzanas. Ponga el aderezo en la base de las zanahorias y roseé el perejil para decorar.

## Zanahorias en el Microondas

### Ingredientes:

- 2 zanahorias rebanadas
- 2 cucharadas de agua

### Método:

1. en un envase para microondas, cocine las zanahorias en el agua por tres minutos

### Finalizar con:

1. revuelva en ½ cucharadita de margarina derretida y ½ cucharadita de anillo.
2. revuelva con ½ cucharadita de margarina derretida y 1 cucharadita de azúcar morena.
3. revuelva con ½ cucharadita de margarina derretida y un pizco de comino molido.

# Recetas para Postres

## Fruta Tropical Brillante

Rinde 6 a 8 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata (15 ¼ oz) ensalada de frutas tropicales
- 1 paquete (4-porciones) gelatina de limón o melocotón
- 8 ramitos de perejil, opcional

### Aderezo:

- 1 cartón (8 oz) yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza fresas cortadas

### Método:

1. coloque un colador en un envase para mezclar y cuele la fruta tropical. Tome el jugo y coloque en una taza de medir. Añada agua al jugo hasta tener un total de 1 taza y  $\frac{3}{4}$  de líquidos.
2. caliente el líquido and una olla a fuego medio alto. Cuado hierva, apague el fuego y cuidadosamente remuévalo a una superficie a prueba de calor. Añada la gelatina y mueva hasta disolver. Enfrié la gelatina en la nevera hasta que este espesa, aproximadamente 45 minutos.
3. añada las frutas y vierta la mezcla de frutas y gelatina en moldes o tazas. Ponga en la nevera y enfrié hasta firme, aproximadamente 2 hors y un cuarto.
4. para sacar de los moldes, llene el fregadero a  $\frac{3}{4}$  de agua tibia. Rápidamente ponga el molde en agua. invierta el molde en un plato y deje que la fruta se deslice, decore con el ramito de perejil.

# Torre de yogur con fresas y bananas

Rinde 8 porciones

## Ingredientes:

- 4 tazas de yogur descremado o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 bananas grandes, cortados en rodajas (alrededor de 2 tazas)
- 2 tazas de fresas (frutillas) frescas o descongeladas y cortadas en rodajas
- 2 tazas de galleta Graham (integrales con alto porcentaje de salvado), molidas
- ½ taza de crema batida (*opcional*) sin grasa

## Método:

1. Para hacer la torre en capas, coloque 1 cucharada de yogur en el fondo de cada una de las ocho copas (8 onzas) para postre o vino. Sobre el yogur, coloque 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas y ¼ taza de la galleta molida.
2. Repita la capa de yogur, banana, fresas y galleta Graham molida.
3. Si lo desea, adorne cada torre con una cucharada de crema batida sin grasa. Las puede servir inmediatamente o puede cubrir cada copa con un envoltorio de plástico y colocar en el refrigerador y enfriarlas por hasta 2 horas antes de servir.

# RECURSOS DE RED ADICIONALES

Center for Science in the Public Interest: [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org)

American Dietetic Association: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

USDA Team Nutrition: <http://www.fns.usda.gov/tn/>

Soul Food Recipes and Reflections from African American churches, by Joyce White; email [Jwhitesoul@aol.com](mailto:Jwhitesoul@aol.com) and Amacon.com

Spiritual Secrets to Weight Loss, by Kara Davis M.D.;  
[www.spiritedwoman.com/goingdeeper](http://www.spiritedwoman.com/goingdeeper)

Heart Healthy Home Cooking Recipes:  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm>

## RECURSOS EN ESPAÑOL

Heart Healthy Latino Recipes:  
[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm)

iNosotros Podemos! Familias Encontrando el Balance: Manual para Padres (en español)  
[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan\\_mats/parent\\_hb\\_sp.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan_mats/parent_hb_sp.htm)

Corazones sanos, hogares saludables - ¿Necesita bajar de peso?  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/latino/weight.htm>

Educación para la Salud – Bienestar y Salud:

<http://www.univision.com/content/channel.jhtml?chid=2&schid=125&secid=129>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:

<http://www.cdc.gov/spanish/>

Intoxicación Alimentaria – Wikipedia La Enciclopedia Libre:

[http://es.wikipedia.org/wiki/Intoxicaci%C3%B3n\\_alimentaria](http://es.wikipedia.org/wiki/Intoxicaci%C3%B3n_alimentaria)

Recetas Saludables, Dietas, Remedios caseros:

<http://www.recetas-saludables.com/>

Recetas Saludables para Diabéticos:

[http://www.recetas-saludables.com/recetas\\_para\\_diabetes.html](http://www.recetas-saludables.com/recetas_para_diabetes.html)

La Asociación Americana de la Diabetes:

[http://www.diabetes.org/espanol/default.jsp?WTLPromo=HEADER\\_espanol&vms=294772275107](http://www.diabetes.org/espanol/default.jsp?WTLPromo=HEADER_espanol&vms=294772275107)

Temas de Salud de la A a la Z:

<http://www.health.state.ny.us/es/index.htm>

Inicio de Servicio de Alimentos y Nutrición:

<http://www.fns.usda.gov/fns/sp-default.htm>

Nutrición en español:

[http://www.nutrition.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=11&tax\\_level=1&tax\\_subject=504](http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=1&tax_subject=504)

NYC Departamento de Salud e Higiene Mental:

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/home/home.shtml>