TALLER SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cómo elegir opciones más saludables cuando salimos a comer

NYC Health

Agenda

- Revisar las dificultades
- Explorar las estrategias
- Ponerlas en práctica
- Conclusión

Objetivos

Al finalizar el taller de hoy, podrán:

1. Entender cómo la comida que consumimos fuera de casa puede afectar nuestra alimentación.
2. Nombrar al menos dos nuevas estrategias que los ayuden a elegir opciones más saludables cuando salgan a comer.
3. Elegir opciones más saludables del menú de un restaurante.

¿Qué influye en la comida que eligen cuando salen a comer?

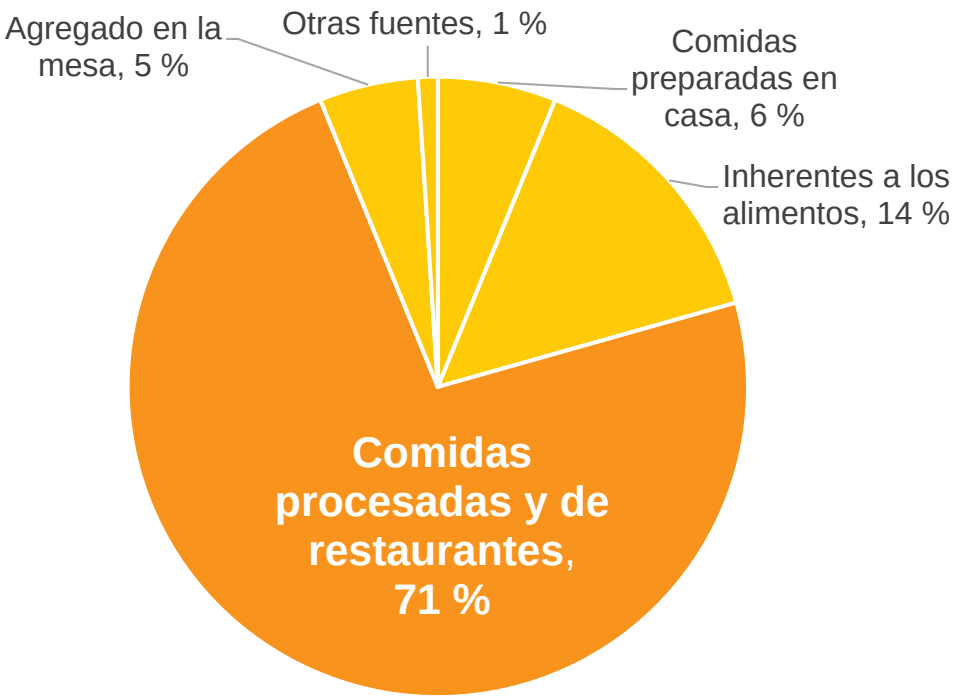
¿Cuál es el problema?

- La cantidad de dinero que se gasta en comer fuera de casa ha aumentado.
- Comer fuera de casa puede aumentar la cantidad de calorías y de sodio que consumen.
- Una alta cantidad de calorías y de sodio puede aumentar el riesgo de muchos problemas de salud.

¿Cuál es el problema?

- El sodio es un mineral que nuestro cuerpo necesita para controlar muchas funciones, como la presión arterial.
- Consumir demasiado sodio puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta.

Fuentes de sodio en la dieta



Fuente: Harnack, L. J., Cogswell, M. E., Shikany, J. M., et al. Sources of Sodium in US Adults from 3 Geographic Regions (Fuentes de sodio en adultos estadounidenses de 3 regiones geográficas). *Circulation.* 2017;135:1775-1783.

¿Qué tiene más calorías?

Papitas y salsa como aperitivo

Dip de espinaca y alcachofa como aperitivo

¿Qué tiene más calorías?

Papitas y salsa como aperitivo

630 calorías

Dip de espinaca y alcachofa como aperitivo

950 calorías

¿Qué tiene más sodio?

Papitas y salsa como aperitivo

630 calorías

3820 miligramos de sodio

Dip de espinaca y alcachofa como aperitivo

950 calorías

3990 miligramos de sodio

¿Qué tiene más calorías?

Nuevo club sándwich de pavo de 8 pulgadas

Sándwich de carne con chipotle y cheddar de 8 pulgadas

¿Qué tiene más calorías?

Nuevo club sándwich de pavo de 8 pulgadas

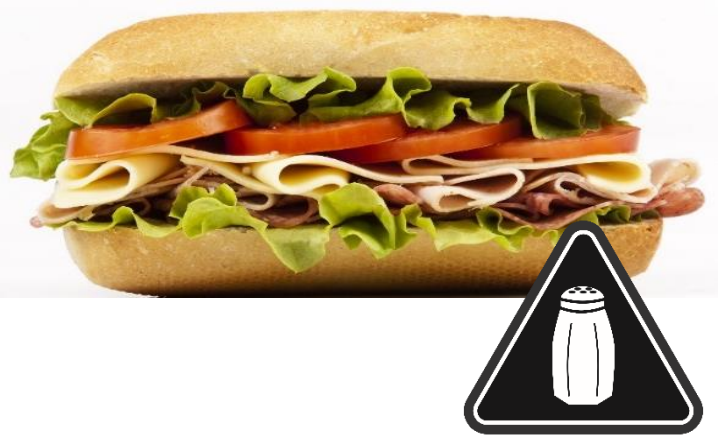
770 calorías

Sándwich de carne con chipotle y cheddar de 8 pulgadas

840 calorías

¿Qué tiene más sodio?

Nuevo club sándwich de pavo de 8 pulgadas



770 calorías
2440 miligramos de sodio

Sándwich de carne con chipotle y cheddar de 8 pulgadas

840 calorías
1970 miligramos de sodio

Estrategias

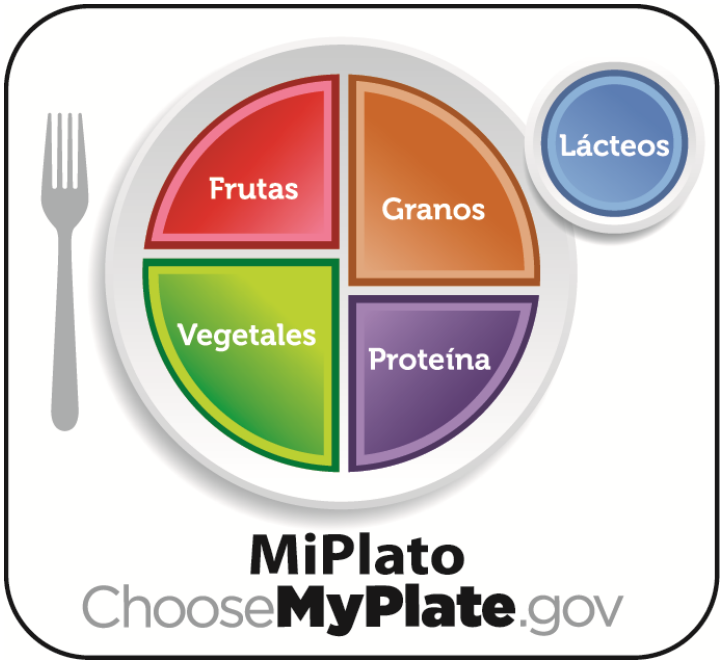
1. **Hacer una comida saludable y equilibrada.**
   - Usen MyPlate como guía.
   - Pidan cambios saludables.

2. **Entender el menú.**
   - Calorías y sal.
   - Palabras claves.
   - Planifiquen con anticipación y con la información nutricional.

3. **Controlar el tamaño de las porciones.**
   - Usen la etiqueta de calorías.
   - Compartan con un amigo.
   - Llévense la mitad a su casa.

Hacer una comida saludable y equilibrada

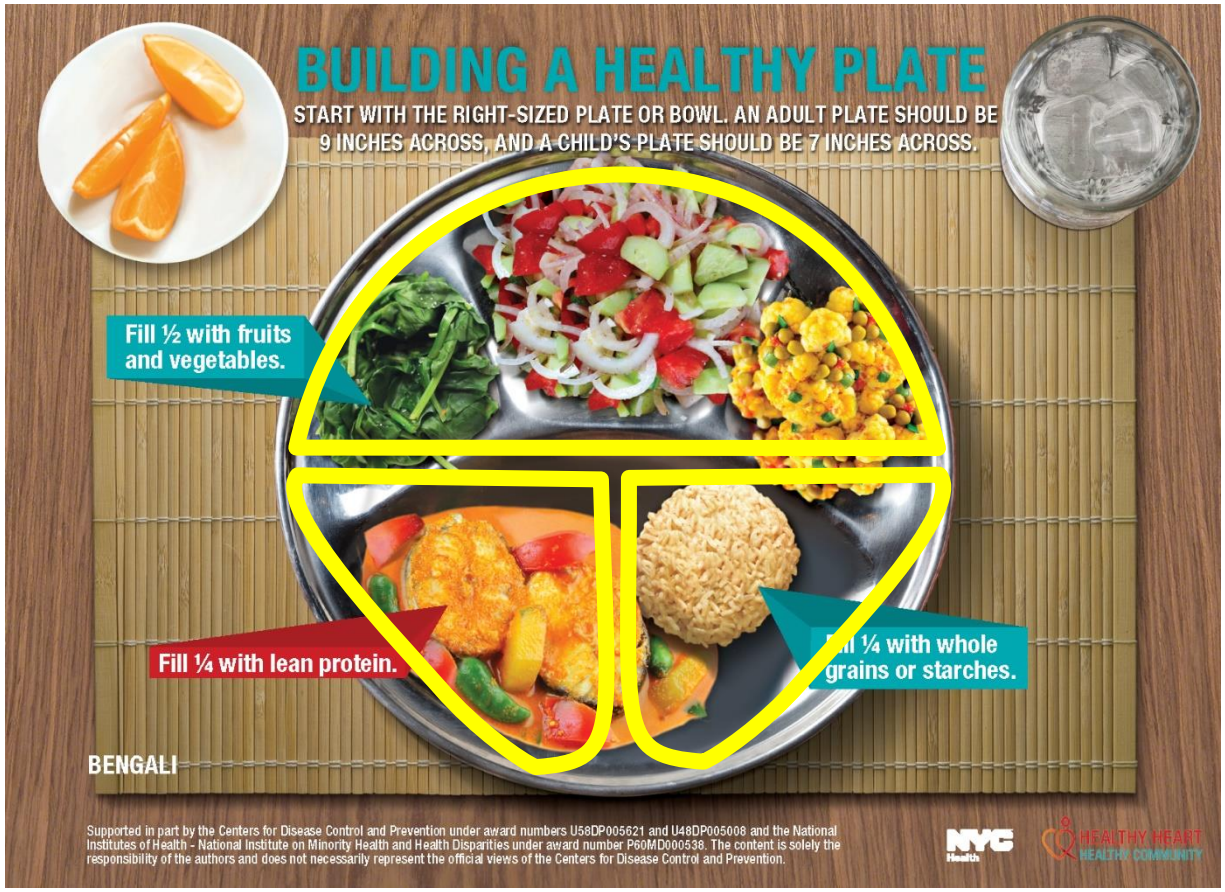
- Usen MyPlate como guía:
  - Incluyan al menos tres grupos de alimentos.
  - La mitad de la comida debe ser frutas y verduras.
  - Elijan granos integrales.
- Pidan cambios saludables:
  - Ensalada en lugar de papas fritas
  - Comida horneada, al vapor, asada o a la parrilla
  - Aderezo, salsa, jugo de carne, crema agria y mantequilla <u>como guarnición</u>



Hacer una comida saludable y equilibrada

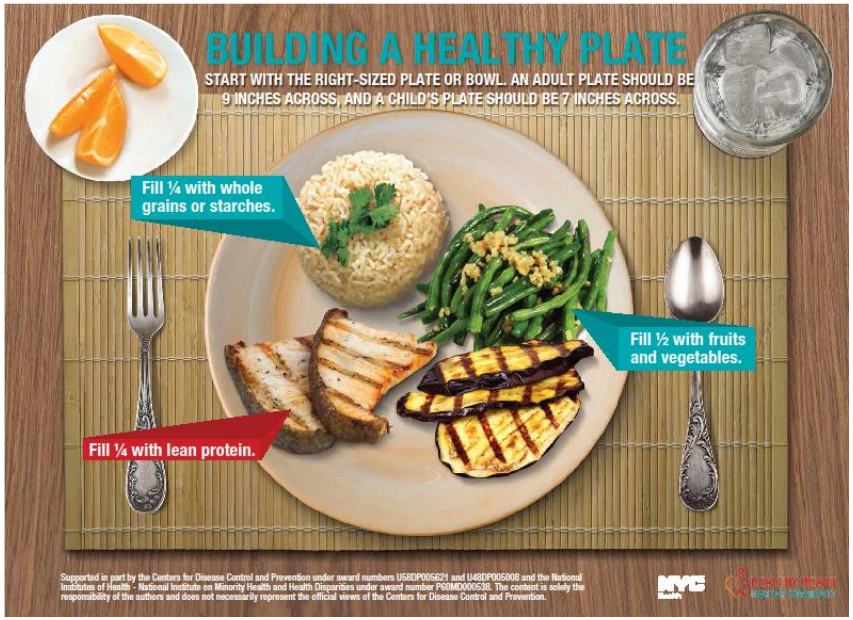
Visiten **nyc.gov/health** y busquen "plate planners" (planificadores de platos).

Hacer una comida saludable y equilibrada



Visiten **nyc.gov/health** y busquen "plate planners" (planificadores de platos).

Hacer una comida saludable y equilibrada



Visiten **nyc.gov/health** y busquen "plate planners" (planificadores de platos).

Entender el menú: calorías y sal

Calorías:

- Busquen la etiqueta de calorías cuando coman en cadenas de restaurantes y establecimientos de comida.
- Mantengan un equilibrio entre lo que comen fuera de casa y lo que comen a lo largo del día.
- Consuman bebidas con bajo contenido de calorías.
- Compartan el postre.

Sodio:

- El símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio indica las opciones del menú con 2300 miligramos de sodio o más.
- Otras formas de reducir el consumo de sodio:
  - Elijan salsa de soja con menos sodio.
  - Reduzcan la cantidad de queso, pan, tocino, jamón y salami que comen.
  - Eviten los encurtidos y la comida ahumada o servida en salsa cóctel.

Entender el menú: palabras claves

En general, menos saludable

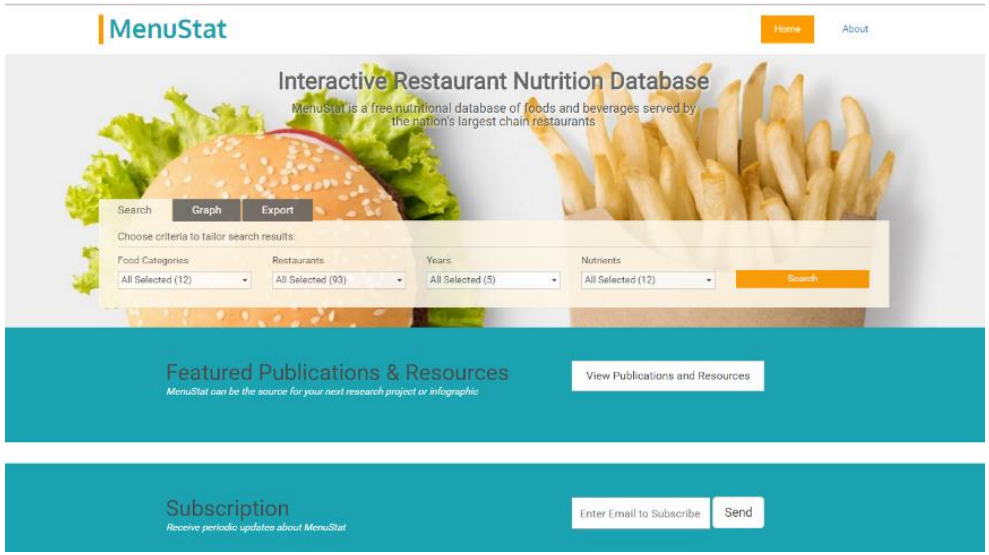
Frito
Gratinado
Crocante
Bañado
Rebozado
Cremoso
Cubierto de miel
Tostado
Viscoso
Con queso

En general, más saludable

Rostizado
Horneado
Asado
Untado
Sellada
A la parrilla
Cocido
Al vapor
Salteado

Entender el menú: planificar con anticipación

1. Comprueben si la información nutricional está en el sitio web del restaurante.
2. Para obtener información nutricional de las comidas y las bebidas que se sirven en las cadenas de restaurantes, visiten menustat.org.



Controlar el tamaño de las porciones

- Pidan la porción más pequeña posible.
- Mantengan un equilibrio entre lo que comen fuera de casa y lo que comen a lo largo del día.
- Compartan el plato con un amigo.
- Llévense la mitad a su casa para su próxima comida.

Practiquemos:

La hamburguesería de mi barrio	
Aperitivos *Bastoncitos de pollo:* rebozados en pan rallado japonés, con *dip* de salsa *ranch* *Tomates fritos:* rebozados en pan de harina de maíz, con *buttermilk ranch*	**Bebidas** *Soda o agua mineral* *Batido:* de vainilla, fresa o chocolate *Té frío:* té negro, té verde *Limonada casera:* clásica, de fresa
Hamburguesas *Americana:* hamburguesa de carne de res con pepinillos, tomates, cebollas rojas y kétchup, en pan brioche *Suprema:* hamburguesa de carne de res con tocino, aros de cebolla y salsa especial, en pan brioche *Vegetariana:* hamburguesa de hongos con humus, tomates y hojas verdes, en pan de trigo integral	**Guarniciones** *Aros de cebolla fritos:* servidos con salsa ahumada *Papas fritas:* condimentadas y servidas con salsa especial *Ensalada granjera:* mezcla de hojas verdes pequeñas servidas con tomates uva y aderezo balsámico

Practiquemos:

La hamburguesería de mi barrio	
Aperitivos *Bastoncitos de pollo:* rebozados en pan rallado japonés, con *dip* de salsa *ranch* *Tomates fritos:* rebozados en pan de harina de maíz, con *buttermilk ranch*	**Bebidas** *Soda o agua mineral* *Batido:* de vainilla, fresa o chocolate *Té frío:* té negro, té verde *Limonada casera:* clásica, de fresa
Hamburguesas *Americana:* hamburguesa de carne de res con pepinillos, tomates, cebollas rojas y kétchup, en pan brioche *Suprema:* hamburguesa de carne de res con tocino, aros de cebolla y salsa especial, en pan brioche *Vegetariana:* hamburguesa de hongos con humus, tomates y hojas verdes, en pan de trigo integral	**Guarniciones** *Aros de cebolla fritos:* servidos con salsa ahumada *Papas fritas:* condimentadas y servidas con salsa especial *Ensalada granjera:* mezcla de hojas verdes pequeñas servidas con tomates uva y aderezo balsámico

Practiquemos:

La hamburguesería de mi barrio	
Aperitivos *Bastoncitos de pollo:* rebozados en pan rallado japonés, con *dip* de salsa *ranch* *Tomates fritos:* rebozados en pan de harina de maíz, con *buttermilk ranch*	**Bebidas** *Soda o agua mineral* *Batido:* de vainilla, fresa o chocolate *Té frío:* té negro, té verde *Limonada casera:* clásica, de fresa
Hamburguesas *Americana:* hamburguesa de carne de res con pepinillos, tomates, cebollas rojas y kétchup, en pan brioche *Suprema:* hamburguesa de carne de res con tocino, aros de cebolla y salsa especial, en pan brioche *Vegetariana:* hamburguesa de hongos con humus, tomates y hojas verdes, en pan de trigo integral	**Guarniciones** *Aros de cebolla fritos:* servidos con salsa ahumada *Papas fritas:* condimentadas y servidas con salsa especial *Ensalada granjera:* mezcla de hojas verdes pequeñas servidas con tomates uva y aderezo balsámico

Cómo preparar su propio sándwich de charcutería

Proteínas	Verduras	Pan	Cobertura	Salsas	Guarni-ciones
Pavo ahumado	Espinaca	Pan blanco de campo	Queso americano	Mayonesa	Papas fritas
Jamón	Lechuga	*Bagel* simple	Queso suizo	Mostaza	Aros de cebolla
Rosbif	Pimientos picados	Cruasán	Tocino	Pesto	Papitas
Carne en conserva	Tomate	Pan de trigo integral	Pepinillos	Mostaza de miel	Bastoncitos de mozzarella
Humus	Pepino	*Wrap* de trigo integral	Aguacate	Salsa *ranch* cremosa	Guarnición de ensalada
Frijoles negros para untar	Zanahorias ralladas	Pan de centeno con semillas		Salsa barbacoa	Ensalada de brócoli
	Verduras asadas	Pan de lino con semillas		Aceite o vinagre balsámico	Ensalada de quinua

Cómo preparar su propio sándwich de charcutería

Proteínas	Verduras	Pan	Cobertura	Salsas	Guarni-ciones
Pavo ahumado	Espinaca	Pan blanco de campo	Queso americano	Mayonesa	Papas fritas
Jamón	Lechuga	*Bagel* simple	Queso suizo	Mostaza	Aros de cebolla
Rosbif	Pimientos picados	Cruasán	Tocino	Pesto	Papitas
Carne en conserva	Tomate	Pan de trigo integral	Pepinillos	Mostaza de miel	Bastoncitos de mozzarella
Humus	Pepino	*Wrap* de trigo integral	Aguacate	Salsa *ranch* cremosa	Guarnición de ensalada
Frijoles negros para untar	Zanahorias ralladas	Pan de centeno con semillas		Salsa barbacoa	Ensalada de brócoli
	Verduras asadas	Pan de lino con semillas		Aceite o vinagre balsámico	Ensalada de quinua

Cómo preparar su propio sándwich de charcutería

Proteínas	Verduras	Pan	Cobertura	Salsas	Guarni-ciones
Pavo ahumado	Espinaca	Pan blanco de campo	Queso americano	Mayonesa	Papas fritas
Jamón	Lechuga	*Bagel* simple	Queso suizo	Mostaza	Aros de cebolla
Rosbif	Pimientos picados	Cruasán	Tocino	Pesto	Papitas
Carne en conserva	Tomate	Pan de trigo integral	Pepinillos	Mostaza de miel	Bastoncitos de mozzarella
Humus	Pepino	*Wrap* de trigo integral	Aguacate	Salsa *ranch* cremosa	Guarnición de ensalada
Frijoles negros para untar	Zanahorias ralladas	Pan de centeno con semillas		Salsa barbacoa	Ensalada de brócoli
	Verduras asadas	Pan de lino con semillas		Aceite o vinagre balsámico	Ensalada de quinua

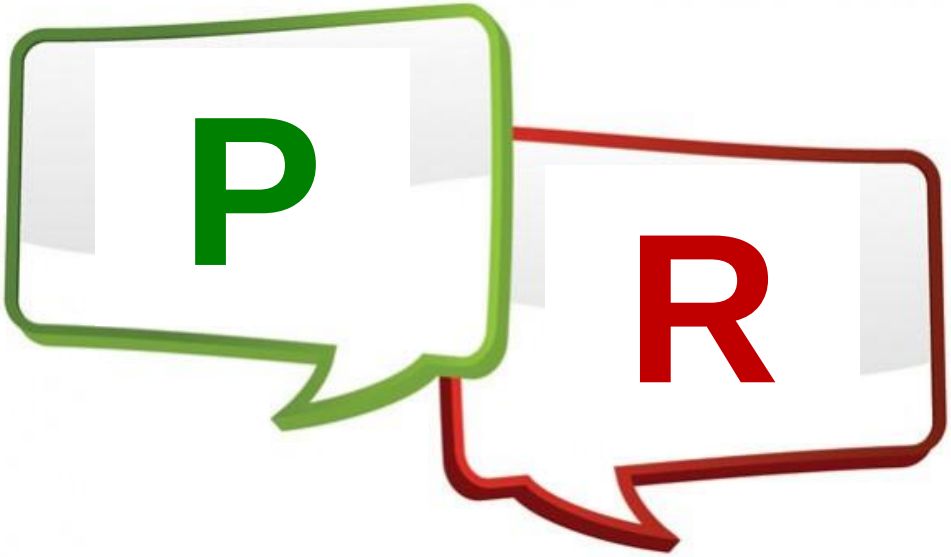
Plan para el futuro

¿Cuál de las estrategias que se analizaron hoy usarán la próxima vez que salgan a comer?

Recursos

Visiten nyc.gov/Health y busquen:

1. "Healthy eating" (alimentación saludable).
   - Guía para una alimentación saludable y una vida activa
   - Recetas y planificadores de platos
2. "Farmers markets" (mercados de agricultores) para encontrar productos locales.
   - Para encontrar el mercado de agricultores más cercano, envíen un mensaje de texto con la palabra "SoGood" ("MuyRico") al 877877.
   - Hay clases presenciales disponibles en mercados seleccionados.

Visiten ChooseMyPlate.gov.

¡Gracias por asistir!