

Taller sobre alimentación saludable

Cómo elegir opciones más saludables cuando salimos a comer

Descripción del taller (60 minutos)

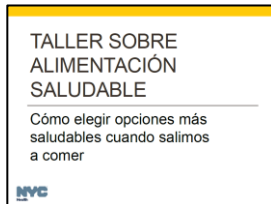
1. Bienvenida (5 minutos)
2. El efecto de salir a comer en la dieta que consumimos (15 minutos)
3. Estrategias para elegir opciones más saludables cuando salimos a comer (25 minutos)
4. Practiquemos (10 minutos)
5. Cierre (5 minutos)

Material de apoyo sugerido:

- Diapositiva n.º 22 de la actividad "Practiquemos": La hamburguesería de mi barrio
- Diapositiva n.º 25 de la actividad "Practiquemos": Cómo preparar su propio sándwich de charcutería
- [Guía para una alimentación saludable y una vida activa en la ciudad de Nueva York](#)
- [Planificador de platos saludables de la ciudad de Nueva York](#)

1. Bienvenida (5 minutos)

Diapositiva 1:



A. Introducción

Bienvenidos al taller sobre alimentación saludable de hoy. Mi nombre es *<escribir el nombre del facilitador>*. El tema del taller de hoy es cómo elegir opciones más saludables cuando salimos a comer.

Pida a los participantes que completen una tarjeta de identificación y hable sobre todos los aspectos de la organización interna, como los baños, los recesos, etc.

Diapositiva 2:

B. Agenda

Repasemos nuestra agenda para el taller de hoy.

- Comenzaremos revisando las dificultades para elegir opciones más saludables cuando salimos a comer.

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

- La mayor parte del taller estará destinada a aprender cómo pueden elegir opciones más saludables cuando salen a comer.
- Tendremos tiempo de poner en práctica lo que aprendimos.
- Por último, hablaremos sobre algunos otros recursos que pueden usar para seguir aprendiendo y responderemos sus preguntas.

🕒 ***Si tiene poco tiempo, pida a los participantes que esperen a que termine la presentación para hacer preguntas.***

Diapositiva 3:

C. Objetivos

| 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. |

Al finalizar el taller de hoy, podrán:

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

2. El efecto de salir a comer en la dieta que consumimos (15 minutos)

Diapositiva 4:

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

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

Aunque la mejor forma de llevar una dieta saludable es cocinar en casa y salir a comer menos, en ocasiones vamos a restaurantes. Cuando salimos a comer, hay muchos factores que afectan nuestras elecciones. Me gustaría escucharlos.

Compartan sus respuestas a esta pregunta con la persona que tienen al lado. ¿Qué influye en sus elecciones de comidas cuando sale a comer fuera?

Dé a las parejas tres minutos para debatir. Luego, pregunte si una o dos personas quisieran compartir con el grupo lo que le dijeron a su compañero.

Gracias por compartir. Claramente, hay muchos factores diversos que influyen en nuestras elecciones de comida de los restaurantes. A lo largo del taller de hoy, hablaremos sobre algunos de estos factores y sobre cómo elegir opciones más saludables.

Diapositiva 5:

¿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.

B. ¿Cuál es el problema?

Antes de profundizar en cómo elegir opciones más saludables cuando salimos a comer, hablemos sobre cómo lo que comemos fuera de casa influye en nuestra alimentación. La cantidad de dinero que se gasta en comer fuera de casa ha aumentado en las últimas décadas, y sigue creciendo. En consecuencia, también ha aumentado la cantidad de calorías y de sodio que se consumen fuera de casa. Esto puede aumentar el riesgo de tener graves problemas de salud.

Cuando otra persona prepara nuestra comida, no tenemos control sobre cómo se hace, ni sobre qué ingredientes lleva, ni sobre el tamaño de la porción que nos sirven.

Por ejemplo, es posible que los restaurantes sirvan porciones más grandes de lo que necesitamos. Porciones más grandes significan más calorías. Las calorías aportan energía a nuestro cuerpo, pero, si consumimos demasiadas, puede hacernos subir de peso y llevarnos a la obesidad. La cantidad de calorías por día recomendada depende de la edad, del peso, del sexo y de cuánto ejercicio hagan.

Es posible que agreguen a nuestra comida del restaurante sal y azúcares que no están normalmente en las comidas, sin que lo sepamos. El consumo de azúcares añadidos se relaciona con un mayor riesgo de tener exceso de peso, diabetes tipo 2, hipertensión, accidente cerebrovascular, enfermedades cardíacas y caries.

Diapositiva 6:

¿Cuál es el problema?

Fuentes de sodio en la dieta

| Fuente de sodio | Porcentaje |
|------------------------------------|------------|
| Comida procesada y de restaurantes | 71% |
| Alimentos naturales | 15% |
| Alimentos preparados en casa | 10% |
| Alimentos enlatados | 4% |
| Otros alimentos | 1% |

- 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: Johnson, S. J., Cleveland, M. E., Shultz, J. M., et al. "Sources of Sodium in the American Diet." *Journal of the American Medical Association*. 2013;309(12):1345-1352.

El sodio, que está en la sal, es un mineral que nuestro cuerpo necesita para controlar muchas funciones. Sin embargo, si se lo consume en exceso, puede ser malo para la salud. Puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, lo que hace que el corazón funcione con más esfuerzo. La presión arterial alta aumenta el riesgo de afecciones graves, como enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. El límite diario recomendado para las personas mayores de 14 años es de 2300 miligramos, que es aproximadamente una cucharadita de sal. Como pueden ver en el gráfico, la mayor cantidad de sodio de la dieta proviene de la comida procesada y de restaurantes, no de la sal que se agrega cuando cocinamos o en la mesa.

Por lo tanto, debemos tener especial cuidado con nuestras elecciones cuando salimos a comer si queremos comer de forma más saludable.

Notas para el facilitador:

- Otras fuentes de sodio son el agua de la llave y los suplementos.
- Los porcentajes de este gráfico circular no llegan a sumar el 100 % porque los métodos que se usaron para el análisis de los datos recopilados se basaron en promedios por persona y, en consecuencia, se perdieron unos puntos porcentuales cuando se sumaron.

Diapositiva 7:

C. ¿Qué tiene más calorías y sodio?



Según las descripciones de un menú, no siempre resulta claro qué opción es la más saludable. Veamos si pueden adivinar cuál de estas entradas tiene más calorías.

Aquí tenemos dos aperitivos de una cadena de restaurantes: papitas y salsa, y *dip* de espinaca y alcachofa. ¿Pueden adivinar cuál tiene más calorías?

Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 8:



Las papitas y la salsa tienen 630 calorías, mientras que el *dip* de espinaca y alcachofa tiene 950 calorías, que son más de 300 calorías más. ¿Se sorprendieron? Entonces, claramente, la mejor elección entre estas dos opciones para consumir menos calorías sería papitas y salsa. Mejor aún, compartan esta comida con uno o dos amigos para que puedan disfrutarla, pero por menos calorías.

Veamos el contenido de sodio de estos aperitivos. ¿Qué aperitivo creen que tiene más sodio?

Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 9:



Las papitas y la salsa como aperitivo tienen 3820 miligramos de sodio, mientras que el *dip* tiene 3990 miligramos de sodio. Si van a este restaurante, verán que las dos opciones están etiquetadas con el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio. El símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio de las cadenas de restaurantes puede ayudarlos a encontrar las opciones del menú que tienen 2300 miligramos o más de sodio. La Ciudad de Nueva York (NYC) exige que las cadenas de restaurantes etiqueten las opciones del menú que tengan más de 2300 miligramos de sodio. Recuerden que 2300 miligramos de sodio es la cantidad máxima diaria de sodio que se recomienda para las personas mayores de 14 años. Elijan los platos que no tengan esta advertencia.

Como la comida de restaurante generalmente tiene un alto contenido de sodio, es posible que excedan el consumo máximo recomendado con solo elegir unas pocas opciones del menú, incluso si no tienen el símbolo de advertencia. Esta es otra razón por la que es tan importante que controlen el tamaño de las porciones.

Diapositiva 10:



Vamos con otra. ¿Cuál de estos dos sándwiches creen que tiene más calorías?

Espera y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 11:



El sándwich de carne y cheddar tiene 840 calorías, más que el club sándwich de pavo que tiene 770 calorías. No es mucha la diferencia de calorías.

Ahora veamos el contenido de sodio de estos dos sándwiches. ¿Cuál de estos dos sándwiches creen que tiene más sodio?

Espera y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 12:



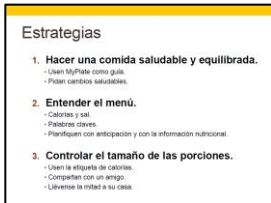
El sándwich de carne y cheddar tiene 1970 miligramos de sodio, que es una cantidad muy alta, pero el club sándwich de pavo tiene aún más: 2440 miligramos de sodio. Como ya señalamos, esta cantidad es mayor que el consumo diario de sodio recomendado para las personas mayores de 14 años.

Si van a este restaurante, verán que en su menú esta opción está etiquetada con el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio. Si quieren obtener la información nutricional sin ir al restaurante, visiten Menustat.org. Volveremos a hablar sobre esto más adelante en la presentación.

Es importante que tengan en cuenta que no podrán saber el contenido de calorías ni de sodio de las comidas del menú, a menos que coman en una cadena de restaurantes. Las cadenas de restaurantes tienen ahora la obligación de poner el contenido de calorías de todas las opciones del menú y de indicar cuáles tienen 2300 miligramos o más de sodio. Es difícil para todos, incluso para los nutricionistas, acertar la cantidad de calorías y de sodio que tiene un plato, o cuál es la opción más saludable, debido a los muchos factores que pueden afectar nuestra alimentación.

3. Estrategias para comer sano cuando salimos a comer (25 minutos)

Diapositiva 13:



A. Resumen de las estrategias para elegir opciones más saludables cuando salimos a comer

Como ya hemos demostrado, no siempre es obvio qué opciones del menú son más saludables. Estar al tanto de este simple hecho es el primer paso para elegir opciones más saludables cuando salimos a comer.

En este taller, hablaremos sobre muchas estrategias que los ayudarán a elegir opciones más saludables cuando salen a comer. Es posible que algunas de estas ideas les resulten útiles y otras no. El objetivo es que aprendan al menos dos nuevas estrategias que puedan usar cuando terminen esta capacitación.

Primero, hablaremos de los conceptos básicos sobre cómo hacer una comida saludable. Esta es una estrategia que pueden usar cuando salen a comer y cuando preparan comida en casa. Luego, hablaremos sobre cómo leer la información del menú para que puedan saber lo que realmente están comiendo. Por último, hablaremos sobre cómo pueden elegir opciones saludables relacionadas con el tamaño de las porciones cuando salen a comer. Abajo de cada estrategia hay ideas específicas de las que hablaremos.

Diapositiva 14:



B. Estrategia 1: Hacer una comida saludable y equilibrada

Exploremos nuestra primera estrategia: hacer una comida saludable y equilibrada. Para empezar, hablaremos sobre una estrategia básica o guía para comer. ¿Quiénes reconocen esta imagen? Levanten la mano.

Esta es la guía de alimentos para todo el país del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), que pueden usar para guiarse al elegir la comida.

El plato representa los cinco grupos de alimentos que necesitan para comer de forma saludable: frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos. Los conceptos que se representan en este plato son proporción y variedad.

¿Qué notan en la forma en que se muestra cada uno de los cinco grupos de alimentos en el plato? *Espere y valide todas las respuestas.*

- Los cinco grupos de alimentos tienen distintos tamaños. Esto puede ayudarlos a planificar qué grupos de alimentos y qué cantidad de cada uno deben tener sus comidas.

- El USDA recomienda que la mitad del plato sea de frutas y verduras. ¿Cuáles son algunas de sus frutas y verduras favoritas? Espere y valide todas las respuestas. Aproximadamente un cuarto del plato debe ser de granos. Elijan granos integrales al menos el 50 % de las veces. Los granos integrales tienen mucha fibra, que es buena para el corazón y para la digestión. Algunos ejemplos de granos integrales son el arroz integral, la pasta de trigo integral y la avena. Aproximadamente un cuarto del plato debe ser de comida con proteínas y poca grasa, como los frijoles, el tofu, los mariscos o la pechuga de pollo. Los lácteos son un buen complemento de la comida. Los lácteos con bajo contenido de grasa y sin saborizantes se recomiendan para todas las personas a partir de los dos años de edad. Por ejemplo, el yogur, la leche y el queso con bajo contenido de grasa.

Aunque probablemente sea difícil incluir alimentos de los cinco grupos cada vez que comen, es importante hacerlo, incluso en los refrigerios que se comen a lo largo del día. Comer una variedad de alimentos todos los días les permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Además, pueden pedir cambios saludables de las comidas del menú.

- Pidan ensaladas en lugar de papas fritas, lo que los ayudará a hacer que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
- Pidan que las comidas sean horneadas, al vapor, asadas o a la parrilla, en lugar de fritas, para reducir la cantidad de calorías.
- Cuando pidan salsas o aderezos para un plato, pidan que se los sirvan aparte para que puedan controlar la cantidad que le agregan a su plato.

Diapositiva 15:



Este es un ejemplo de cómo se vería MyPlate con comida real. ¿Qué les parece que se destaca en este plato?

Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 16:



Aquí pueden ver que la mitad del plato está llena de verduras, un cuarto contiene granos integrales (arroz integral, en este caso) y un cuarto es de una proteína con poca grasa (camarones, en este ejemplo). Además, notarán que hay un poco de fruta a un costado, como postre, y que la bebida es agua.

Este plato demuestra que usar MyPlate como guía para planificar las comidas los ayudará a garantizar que lo que comen sea saludable, equilibrado, abundante y apetitoso. También pueden usar este método cuando planifiquen las comidas en casa.

Diapositiva 17:



Los planificadores de platos están disponibles en el sitio web del Departamento de Salud y Salud Mental de NYC (Departamento de Salud) en varios idiomas y para diferentes tipos de gastronomía, como punyabí, coreana, bengalí y filipina. Para acceder a estos planificadores, visiten nyc.gov/health y busquen "plate planners" (planificadores de platos).

Diapositiva 18:

C. Estrategia 2: Entender el menú



Hablemos ahora de nuestra segunda estrategia: entender el menú, de modo que puedan elegir opciones más saludables. Hablemos específicamente sobre las calorías y el sodio.

Todas las cadenas de restaurantes y establecimientos de comida tienen la obligación de publicar el contenido de calorías de todas las comidas del menú.

- Pueden usar esta información para elegir las opciones del menú que se ajusten a la cantidad de calorías que necesitan a diario y para elegir opciones según lo que hayan comido a lo largo del día. Si almorzaron poco, entonces podrían comer un plato con contenido más alto de calorías ese día.
- Intenten compensar las calorías de la comida mediante el consumo de bebidas con bajo contenido de calorías o sin calorías, como agua, agua mineral o té frío sin azúcar. ¿Por qué malgastar calorías en una bebida?
- Otra forma fácil de reducir el consumo de calorías es saltarse el postre o dividirlo con un amigo.

Como dijimos antes, aproximadamente el 70 % del sodio que consumimos proviene de la comida procesada y de restaurantes. La comida con alto contenido de sodio no siempre sabe salada.

- Recuerden buscar el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio en los menús de las cadenas de restaurantes y elijan platos que no tengan esta advertencia.
- Algunas otras cosas que pueden hacer para reducir el consumo de sal son:
 - Pedir salsa de soja con bajo contenido de sodio.
 - Reducir la cantidad que comen de queso, pan y carnes procesadas, como el tocino, el jamón y el salami. Todo esto tiene un alto contenido de sodio.
 - Evitar los encurtidos y la comida ahumada o servida en salsa cítrica.

Estas estrategias son particularmente útiles para los restaurantes independientes que no tienen que poner etiquetas de advertencia sobre el consumo de sodio en sus menús.

Diapositiva 19:



En un menú, hay muchas claves para identificar las opciones con alto contenido de calorías, de sodio y de azúcares añadidos. Las palabras que se usan para describir las opciones del menú generalmente indican cómo se preparan.

¿Han visto alguna de estas palabras en los menús? *Espere y valide todas las respuestas.*

Las palabras de la izquierda reflejan la preparación de las comidas y los métodos para cocinar que generalmente agregan más calorías, sodio o azúcar a un plato.

Las palabras de la derecha reflejan los métodos para cocinar más saludables que se usan para preparar el plato.

Sin embargo, ustedes no pueden saber realmente lo que consumen en un restaurante, a menos que vean la información nutricional en las opciones del menú.

Diapositiva 20:



Si el restaurante pertenece a una cadena nacional, debe darles más información nutricional si se la piden, además de los datos sobre las calorías. Muchas cadenas publican la información nutricional de las opciones del menú en su sitio web. Pueden conocer las opciones del menú disponibles antes de ir al restaurante, así sabrán qué comidas evitar y qué opciones son mejores para su dieta.

Otra forma de ver la información nutricional de las opciones del menú es visitando Menustat.org. El Departamento de Salud desarrolló esta base de datos interactiva y gratuita de información nutricional sobre las cadenas de restaurantes más grandes del país.

Diapositiva 21:

D. Estrategia 3: Controlar el tamaño de las porciones

| Controlar el tamaño de las porciones | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 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. | <ul style="list-style-type: none">- Compartan el plato con un amigo.- Llévense la mitad a su casa para su próxima comida. |

Los restaurantes suelen servir porciones grandes, lo que hace que uno coma en exceso. Ya hemos hablado del uso de la información sobre las calorías que figura en los menús de las cadenas de restaurantes para elegir opciones más saludables y para ayudarlos a no excederse con la comida cuando salen a comer.

¿Cuáles son algunas formas de controlar el tamaño de las porciones cuando comen en restaurantes o cuando piden comida para llevar? *Espere y valide todas las respuestas.*

Otras formas de controlar el tamaño de las porciones son:

- Pedir la porción más pequeña posible de una opción del menú para reducir el consumo de calorías. A veces, esto podría implicar que pidan una opción del menú de aperitivos o guarniciones.
- Comer liviano durante el día para balancear el consumo de calorías de todo el día si saben que van a salir a cenar.
- Dividir la entrada u otra parte de la comida con un amigo. Podría ser útil que planifiquen esto antes de salir. Los ayudará a que el tamaño de las porciones sea pequeño y a no comer en exceso, y, a su vez, a reducir gastos y evitar el desperdicio de comida.
- Llevarse a su casa la mitad de la comida del restaurante para comerla en otro momento. De esta manera, obtendrán dos comidas por el precio de una; la otra puede ser el almuerzo o la cena del día siguiente. Si lo piden, los restaurantes les darán un envase para llevar al inicio de la comida, de modo que puedan dividir la porción por la mitad antes de empezar a comer. Incluso es posible que les dividan y les envuelvan el plato en la cocina. Esto puede disminuir las ganas de comerse toda la comida en una sola sentada.

4. Practiquemos (10 minutos)

Diapositiva 22:

A. Actividad de La hamburguesería de mi barrio

| Practiquemos: | |
|---|--|
| La hamburguesería de mi barrio | |
| Aperitivos ¿Pueden servir un plato de aperitivo en una hamburguesería? ¿Cuáles platos, bebidas o bebidas calientes podrían servir en una hamburguesería? | Bebidas ¿Cuáles platos de aperitivo? ¿Bebidas de café, té o chocolate? ¿De qué tipo de leche? ¿Comida caliente o fría de frutas? |
| Hamburguesas ¿Pueden servir un plato de hamburguesas en una hamburguesería? ¿Cuáles platos de aperitivo, bebidas calientes y bebidas? ¿Cuáles platos de aperitivo, bebidas calientes y bebidas? ¿Pueden servir un plato de hamburguesas en una hamburguesería? | Guarniciones ¿Pueden servir un plato de aperitivo en una hamburguesería? ¿Pueden servir un plato de aperitivo en una hamburguesería? ¿Pueden servir un plato de aperitivo en una hamburguesería? |

Nota para el facilitador: Si es posible, dé a cada participante una copia de esta diapositiva.

Practiquemos ahora cómo hacer una comida saludable en un restaurante mediante el uso de las estrategias que acabamos de revisar. Aquí tenemos un ejemplo de menú del restaurante La hamburguesería de mi barrio. Esta no es

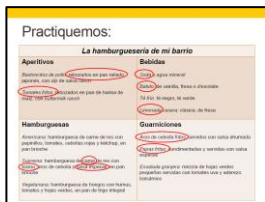
una cadena de restaurantes, por lo que el menú no incluye información nutricional ni el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio. Mediante el uso de la información que analizamos hoy, elijan opciones de las diversas categorías del menú para hacer una comida saludable.

Pueden trabajar solos o en pareja, si quieren. Tienen tres minutos para completar esta actividad. Luego, nos reuniremos para compartir algunas de las comidas que crearon.

Dé a las parejas tres minutos para debatir. Luego, pregunte si una o dos personas quisieran compartir con todo el grupo lo que hicieron o lo que hablaron con su pareja.

¿Cuáles son algunas palabras claves que podrían reflejar más calorías, sodio y azúcar en un plato? *Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 23:

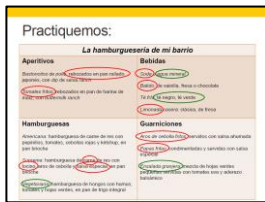


Este menú tiene muchas opciones que probablemente tengan un contenido muy alto de calorías, sodio y azúcar (las pueden ver en rojo).

- En primer lugar, hay muchas opciones fritas y rebozadas: pan rallado japonés, tomates fritos, aros de cebolla y papas fritas son todos ejemplos de comidas fritas. Muchas de ellas están rebozadas. Estas opciones tienen demasiadas calorías.
- Después, hay muchas bebidas dulces en este menú. Las bebidas dulces son las que tienen azúcares añadidos. Las sodas y la limonada son bebidas dulces que deberían evitarse. Los batidos también tienen un alto contenido de azúcar añadida y, por lo general, tienen mucha grasa poco saludable.
- El tocino es una carne altamente procesada. Las carnes procesadas se han relacionado con el cáncer y, por lo general, tienen mucha grasa saturada y sodio. Se les recuerda que esto puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta. Las grasas saturadas se han relacionado también con las enfermedades cardíacas. Por lo tanto, podríamos querer saltarnos esta hamburguesa.
- Además, no sabemos qué contiene la salsa especial, por lo que es mejor pedir que nos la sirvan aparte o no incluirla en absoluto.

¿Cuáles son algunas de las opciones más saludables para elegir de este menú? *Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 24:



Hay algunas opciones más saludables disponibles para elegir, como pueden ver en verde. Pueden elegir:

- Agua mineral como bebida.
- Té frío (si no lleva azúcar).
- La ensalada o la hamburguesa vegetariana, servida con pan de trigo integral.

Además de elegir algunas de estas opciones saludables, ¿qué otras estrategias podrían usar para hacer una comida saludable en este restaurante? *Espere y valide todas las respuestas.*

Otras estrategias saludables podrían ser:

- 1) Elegir la hamburguesa americana en lugar de la suprema, si deciden comer una hamburguesa de carne.
- 2) Llevarse a su casa la mitad de la hamburguesa para comerla más tarde, o bien compartirla con un amigo.
- 3) Beber agua.
- 4) Pedir pan de trigo integral con la hamburguesa que elijan.
- 5) Comer un aperitivo como plato principal con una ensalada.

Diapositiva 25:

B. Actividad de cómo preparar su propio sándwich de charcutería

| Cómo preparar su propio sándwich de charcutería | | | | | |
|---|------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|------------------------|
| Proteínas | Verduras | Pan | Cobertura | Salsas | Guarniciones |
| Pavo asado | Espinaca | Pan blanco de trigo | Queso americano | Mostaza | Papas fritas |
| Jamon | Lettuga | Pan integral | Queso suizo | Mostaza | Arroz de cocción |
| Resal | Proteína vegetal | Chalota | Tomate | Mayonesa | Papas fritas |
| Carne asada | Tomate | Pan de trigo integral | Peperoncino | Mostaza de miel | Salchichas |
| Huevo | Peperoncino | Pan de trigo integral | Agua de cebolla | Salsa de queso | Guarnición de ensalada |
| Zanahoria para crujir | Lechuga | Pan de trigo integral | Queso | Salsa de tomate | Ensalada de arroz |
| Lechuga | Queso | Pan de trigo integral | Queso | Queso | Ensalada de arroz |

Nota para el facilitador: Si es posible, dé a cada participante una copia de esta diapositiva.

Ahora practiquemos cómo preparar un sándwich de charcutería saludable. Aquí tenemos un falso menú de charcutería. Esta tampoco es una cadena de restaurantes, por lo que el menú no incluye información nutricional ni el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio. Usando la información que analizamos hoy, preparen un sándwich saludable con este menú.

Pueden trabajar solos o en pareja, si quieren. Tienen tres minutos para completar esta actividad. Luego, nos reuniremos para compartir algunas de las comidas que crearon.

Dé a las parejas tres minutos para debatir. Luego, pregunte si una o dos personas quisieran compartir con todo el grupo lo que hicieron o lo que hablaron con su pareja.

¿A quién le gustaría compartir el sándwich que creó? *Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 26:

| Proteínas | Verduras | Pan | Cobertura | Salsas | Guarniciones |
|---------------------------|------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------|
| Carne ahumada | Espinaca | Pan blanco con semillas | Queso crema | Mostaza | Papas fritas |
| Jamon | Lechuga | Bagel blanco | Queso suizo | Mostaza | Arroz de salchicha |
| Pechuga de pavo | Peperoni | Quesadilla | Tomate | Mostaza | Patatas |
| Carne en salsa | Tomate | Pan de trigo integral | Peperoni | Mostaza de miel | Patatas fritas |
| Huevo | Peperoni | Quesadilla | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Patatas fritas para comer | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Carne en salsa | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Carne en salsa | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |

Algunas de las opciones con las que deben tener cuidado están marcadas con un círculo rojo.

- Los fiambres y los embutidos son carnes procesadas. Recuerden que las carnes procesadas se han relacionado con el cáncer. Los fiambres también tienen un alto contenido de sodio.
- Elijan pan de trigo integral en lugar de pan blanco para que el sándwich tenga más fibra. Además, los *bagels* y los cruasanes generalmente tienen más calorías que el pan de sándwich.
- Cuando elijan las salsas, el tamaño de la porción es importante, así que pidan que les sirvan la salsa aparte para controlar cuánto comen.

Diapositiva 27:

| Proteínas | Verduras | Pan | Cobertura | Salsas | Guarniciones |
|---------------------------|------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------|
| Carne ahumada | Espinaca | Pan blanco con semillas | Queso crema | Mostaza | Papas fritas |
| Jamon | Lechuga | Bagel blanco | Queso suizo | Mostaza | Arroz de salchicha |
| Pechuga de pavo | Peperoni | Quesadilla | Tomate | Mostaza | Patatas |
| Carne en salsa | Tomate | Pan de trigo integral | Peperoni | Mostaza de miel | Patatas fritas |
| Huevo | Peperoni | Quesadilla | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Patatas fritas para comer | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Carne en salsa | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |
| Carne en salsa | Quesadilla | Pan de trigo integral | Queso crema | Salsa de tomate | Patatas fritas |

Pero hay muchas opciones más saludables para elegir, que se marcan aquí con círculos verdes. Estos son algunos ejemplos de este menú:

- Añadan muchas verduras a su sándwich. Las verduras agregan sabor y textura a la comida. Harán que la mitad del plato sea de frutas y verduras, y les dan importantes nutrientes y fibra.
- Elijan opciones que incluyan granos integrales.
- Elijan una ensalada como guarnición.

Es importante recordar que, como toda la comida procesada y de restaurantes generalmente tienen un alto contenido de sodio, preparar la comida en casa es la mejor forma de controlar la cantidad de sodio y otros nutrientes que contiene la comida. Es posible que piensen en hacer un sándwich delicioso como este en casa y llevarlo al trabajo para el almuerzo. Es muy probable que cueste menos que el sándwich de restaurante y solo lleva unos minutos prepararlo.

Diapositiva 28:

Plan para el futuro

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

C. Plan de actividades para el futuro

Ahora tómense un minuto para planificar el futuro.

Piensen solos o hablen con su vecino sobre una forma de usar la información que recibieron hoy la próxima vez que salgan a comer. Sean específicos y digan cómo usarán esta nueva información para elegir opciones más saludables cuando salgan a comer.

Dé a los participantes un minuto para que debatan entre ellos y, luego, reúna al grupo para terminar la presentación.

6. Cierre (5 minutos)

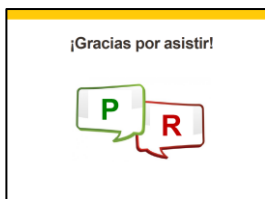
Diapositiva 29: A. Recursos



Ahora que han planificado cómo usar esta información, aquí hay más recursos disponibles que los ayudarán a hacer cambios en su dieta:

1. El Departamento de Salud de NYC tiene mucho material en su sitio web que pueden leer o imprimir. Esto incluye:
 - Guía para una alimentación saludable y una vida activa
 - Recetas y planificadores de platos
2. El Departamento de Salud de NYC tiene una variedad de programas en los mercados de agricultores. Para encontrar la ubicación y el horario del mercado de agricultores más cercano, envíen un mensaje de texto con la palabra "SoGood" ("MuyRico") al 877877. También pueden descargar u obtener una copia impresa de un mapa de los mercados de agricultores. De julio a noviembre, el Departamento de Salud de NYC ofrece educación nutricional y clases de cocina gratis en los mercados de toda la ciudad de Nueva York. En los mapas se indican los mercados en los que se dictan estas clases.
3. En choosemyplate.gov, el USDA ofrece una variedad de recursos para comer de forma saludable, que incluyen un sitio para descargar folletos y recetas, y registrarse para recibir consejos por correo electrónico.

Diapositiva 30: B. Gracias por asistir



Espero que este taller les haya dado nuevas ideas y haya tratado algunas de sus preguntas sobre cómo elegir opciones más saludables cuando salen a comer.

Tenemos tiempo para contestar algunas preguntas antes de que terminemos.

Fuentes de la presentación:

1. 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.
2. Elitzak H. y Okrent A. New U.S. Food Expenditure Estimates Find Food-Away-From-Home Spending Is Higher Than Previous Estimates (Los nuevos cálculos de gastos de comida en EE. UU. determinan que el gasto de comida fuera de la casa es mayor que el calculado anteriormente). <https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2018/november/new-us-food-expenditure-estimates-find-food-away-from-home-spending-is-higher-than-previous-estimates>. Publicado el 5 de noviembre de 2018. Consultado el 20 de junio de 2019.
3. Incorporating Away from Home Food into a Healthy Eating Plan (Cómo incorporar comidas fuera de la casa a un plan de alimentación saludable). cdc.gov. https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_away_from_home_food.pdf. Consultado el 6 de marzo de 2019.
4. Mellen B., Walsh, T., Herrington D. Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis (Consumo de granos integrales y enfermedad cardiovascular: un metaanálisis). *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases*. 2008,18(4):283-290.
5. Organización Mundial de la Salud. Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Publicado en octubre de 2015. Consultado el 12 de julio de 2019.
6. Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Menustat.org. Consultado el 5 de marzo de 2019.
7. The U.S. Burden of Disease Collaborators. The State of US Health, 1990-2016. Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Among US States (El estado de la salud en EE. UU., 1990-2016. Carga de enfermedades, lesiones y factores de riesgo en los estados de EE. UU.). *JAMA*. 2018;319(14):1444–1472. doi: 10.1001/jama.2018.0158.
8. *2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses 2015-2020). 8.ª ed. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y Departamento de Agricultura de EE. UU; diciembre de 2015. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.