

# **Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York (NYC) para reuniones y eventos**

## **Manual de capacitación**

### CONTENIDO

---

#### **I. Introducción**

- A. Acerca de las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC
- B. Cómo usar este manual

#### **II. Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York: plan de la lección de capacitación de reuniones y eventos**

- A. Suministros
- B. Preparación
- C. Información general del plan de la lección

#### **III. Anexo**

- A. Presentación en PowerPoint
- B. Contenido de la carpeta para los participantes de la capacitación
  - 1. Agenda
  - 2. Pautas para reuniones y eventos
  - 3. Actividad de las pautas: menú de muestra y hoja de respuestas
  - 4. Lista de verificación de menús para las reuniones y eventos
  - 5. Plan de acción (opcional)

# I. Introducción

## Acerca de las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC

Comer de forma saludable puede ayudar a prevenir y controlar factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes y las enfermedades del corazón. Muchos neoyorquinos y organizaciones impulsadas por una misión, como la suya, hacen que comer saludable sea una prioridad. El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (NYC) elaboró las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC (conocidas como "las Pautas") como una herramienta para ayudar a la comunidad y a las organizaciones de la fe como la suya a cumplir los estándares de alimentos de la Ciudad de Nueva York. Los estándares de alimentos de la Ciudad de Nueva York son un criterio de nutrición basado en evidencia que se exige en todas las agencias de la Ciudad. Las Pautas demuestran cómo puede crear un ambiente de alimentación saludable al ofrecer alimentos y bebidas nutritivas en las máquinas expendedoras y en reuniones y eventos.

Desde 2008, el Departamento de Salud de NYC ha ayudado al personal de los centros para adultos mayores, centros de cuidado infantil, hospitales y cientos de sitios de agencias municipales a implementar los estándares de alimentos de la Ciudad de Nueva York y lograr que los alimentos y bebidas que ellos sirven sean más saludables. Aprovechando su conocimiento y experiencia hemos creado este manual de capacitación para ayudar a su organización u organización asociada a hacer lo mismo.

## Cómo usar este manual

Este manual contiene información sobre cómo capacitar al personal apropiado en las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC para reuniones y eventos. La capacitación está diseñada para ser interactiva e interesante. Recuerde aceptar y agradecer todas las respuestas durante las conversaciones y agradézcales a todos por compartir. En algunas secciones de este manual, verá un cuadro de texto que le recordará que mencione los puntos clave cuando entre todos hablen de algún tema, según sea necesario. Además, tenga en cuenta que el término "su/nuestro" aparece en todo el manual para indicar cuando puede elegir decir "su" o "nuestro", según corresponda al referirse a la organización o grupo.

La capacitación se puede dar de dos formas: con las diapositivas en PowerPoint como una guía o como folletos. Si elige usar las diapositivas como guía, busque el "n.º de diapositiva" anotado en el plan de la lección para seguir el orden de las diapositivas. Si elige usar las diapositivas como folletos, imprima las copias de las diapositivas para los participantes. Siéntase en la libertad de usar sus propias ayudas visuales adicionales, si le son de utilidad.

La capacitación para reuniones y eventos está diseñada para durar aproximadamente 75 minutos. Los tiempos aproximados aparecen al inicio de cada sección para ayudarle a planear el tiempo de su presentación. Si necesita acortar la capacitación, puede omitir o revisar las actividades en donde vea el símbolo de un reloj (🕒). Si el tiempo lo permite, aparte 10 a 15 minutos adicionales al final de la capacitación para completar el [Plan de acción](#) opcional con los participantes (*consulte el Anexo B.5*). Antes de la capacitación, pida a cualquiera de los participantes que planean, compran y sirven los alimentos y bebidas para las reuniones y eventos que completen una [Evaluación previa de las pautas](#) para su organización y que lleven una copia a la capacitación o que se la envíen a usted con anticipación. Los participantes pueden usar sus evaluaciones previas para crear planes de acción.

# II. Pautas sobre alimentos y bebidas de NYC: plan de la lección de capacitación de reuniones y eventos

## Suministros:

- computadora portátil, pantalla y proyector (si usa PowerPoint);
- impresiones de las diapositivas para los participantes (se encuentran en el Anexo A);
- carpetas para los participantes, incluidos folletos aplicables para las actividades (se encuentran en el Anexo B);
- tarjetas de identificación para el facilitador y los participantes;
- notas adhesivas, bolígrafos y marcadores;
- calculadora, vaso de plástico, cuchara de plástico y bolsa de plástico resellable con una taza de azúcar (para el facilitador).

## Preparación:

- Revise todo el plan de la lección de capacitación y las diapositivas.
- Busque los suministros.
- Configure el equipo para PowerPoint (si lo usará).
- Tenga a la mano notas adhesivas, bolígrafos y marcadores.

## Información general del plan de la lección

Sección	Tiempo aproximado
1. Bienvenida a. Introducción b. Objetivos c. Repaso de la agenda d. Actividad	15 minutos
2. Antecedentes	10 minutos
3. Información general de las pautas a. Ofrezca bebidas más saludables b. Ofrezca frutas y verduras en abundancia c. Haga que la opción saludable sea la más fácil d. Sirva alimentos en porciones saludables e. Alimentos y bebidas de luz verde, luz amarilla y luz roja	30 minutos
4. Actividad de las pautas	15 minutos
5. Cierre	5 minutos
6. Plan de acción (opcional)	15 minutos

# 1. Bienvenida (15 minutos)

## a. Introducción

### Diapositiva 1:

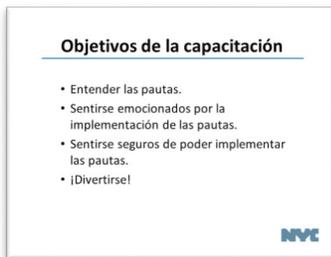


Hola a todos. Muchas gracias por venir y por su compromiso por aportar opciones de alimentos y bebidas más saludables a su/nuestra organización.

*Preséntese. Incluya su nombre, título y el nombre de su organización (si corresponde). Pida a los participantes que llenen una tarjeta de identificación y hable sobre todos los puntos de introducción como ubicaciones de baños, recesos, etc.*

## b. Objetivos

### Diapositiva 2:

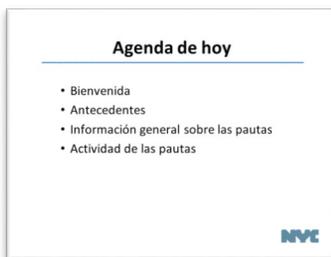


La capacitación de hoy se trata de las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC, específicamente para las reuniones y eventos. Espero que cuando salgan de aquí hoy:

- Entiendan las pautas y cómo se pueden implementar.
- Se sientan emocionados por la implementación de las pautas.
- Se sientan seguros al aplicar las pautas para las reuniones y eventos en su/nuestra organización.
- ¡Se diviertan!

## c. Repaso de la agenda

### Diapositiva 3:

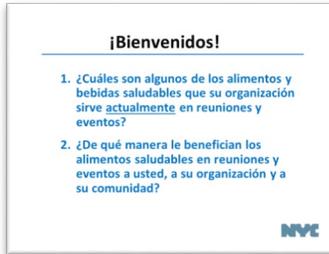


Primero, tomemos unos minutos para revisar la agenda de hoy. Cada uno de ustedes debe tener una agenda en su carpeta (*consulte el Anexo B.1*). Si no tienen una, avísenme.

Empezaremos la capacitación con una conversación sobre los antecedentes de la salud de los neoyorquinos y por qué las pautas son importantes. A continuación, revisaremos las pautas y las relacionaremos con los conceptos de educación nutricional. Finalmente, pondremos nuestro aprendizaje en práctica con una actividad.

## d. Actividad

### Diapositiva 4:



Para empezar, respondan las siguientes preguntas por su cuenta y escriban sus respuestas en las notas adhesivas. Luego, compartan sus respuestas de la primera pregunta con un compañero. Guardaremos las respuestas de la segunda pregunta para más tarde.

1. ¿Cuáles son algunos alimentos y bebidas saludables que su/nuestra organización sirve actualmente en las reuniones y eventos?
2. ¿De qué manera le benefician los alimentos saludables en las reuniones y eventos a usted, a su/nuestra organización y a su/nuestra comunidad?

*Espere tres minutos para que las personas escriban sus respuestas. Pídale que busquen un compañero y espere otros tres a cuatro minutos para que puedan hablar sobre la primera pregunta en parejas. Luego reúna a todos los participantes en un grupo. 🕒 Si tiene poco tiempo, puede hacer esta actividad como una lluvia de ideas en grupo en lugar de hacerla en parejas.*

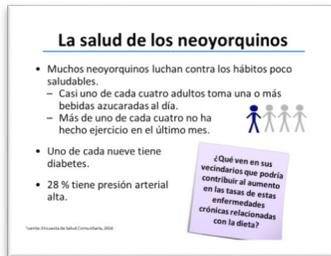
¿A quién le gustaría compartir qué alimentos o bebidas escribieron en la primera pregunta?

Gracias por compartir. Conserven sus notas adhesivas. Hablaremos sobre la segunda pregunta en unos minutos.

Parece que su/nuestra organización ha iniciado con el pie derecho. Hoy aprenderemos sobre las pautas, que le ayudarán a su/nuestra organización a ir más lejos.

## 2. Antecedentes (10 minutos)

### Diapositiva 5:



La mala nutrición desempeña un papel importante en la salud de nuestra ciudad y los vecinos. En la ciudad de Nueva York, casi una de cada cuatro personas toma al menos una bebida azucarada al día y más de una de cada cuatro no ha hecho ejercicio en el último mes. Además, una de cada nueve personas tiene diabetes y 28 % tiene presión arterial alta.<sup>1</sup>

¿Qué ven en sus vecindarios que podría contribuir a las altas tasas de estas enfermedades relacionadas con la dieta? *Espera las respuestas y valídelas, según corresponda.*

### Diapositiva 6:



Los factores ambientales que contribuyen a las enfermedades crónicas incluyen:

- amplia disponibilidad de alimentos y bebidas, especialmente porque los tamaños de las porciones han aumentado;
- más personas están comiendo fuera de la casa;
- más personas llevan estilos de vida más sedentarios.

El mundo actual de comida rápida y grandes porciones puede hacer que sea un desafío comer saludablemente. Comer más calorías de las que nuestro cuerpo usa diariamente y de lo que quema mediante actividad física puede tener como consecuencia un exceso de peso y problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer, pero las pautas de NYC pueden ayudar al hacer que la opción saludable sea la opción fácil en su/nuestra organización.

La segunda pregunta en la actividad introductoria les pidió que analizaran cómo incluir alimentos saludables en reuniones y eventos puede beneficiarlos a ustedes, a su/nuestra organización y a su/nuestra comunidad. ¿A alguien le gustaría compartir lo que escribió en sus notas adhesivas en respuesta a esa pregunta? *Espera las respuestas y valídelas, según corresponda.*

<sup>1</sup> Departamento de Salud de NYC. Encuesta de Salud Comunitaria 2016; conjunto de datos de uso público. Acceso: 14 de noviembre de 2017.

## Diapositiva 7:



Las Pautas pueden ayudar a su/nuestra organización:

- a crear un ambiente en donde los alimentos más saludables sean la opción predeterminada en las reuniones, eventos y máquinas expendedoras;
- a ofrecer de manera consistente alimentos y bebidas más saludables;
- a apoyar la prevención y control de enfermedades relacionadas con la dieta;
- a comer saludablemente en el lugar de trabajo y a guiar con el ejemplo;
- a cambiar el panorama de los alimentos y la nutrición en NYC al influir en los tipos de productos que las organizaciones proporcionan.

Al trabajar juntos e implementar las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC, su/nuestra organización puede ayudarle a crear un ambiente de alimentos más saludables para sus/nuestros empleados, visitantes y comunidad.

Ahora revisaremos brevemente las pautas para las reuniones y eventos. Busquen el folleto de pautas para reuniones y eventos en sus carpetas (*consulte el Anexo B.2*) y lean las pautas. Luego, con una pareja, nombren una pauta que parezca fácil de implementar y una que parezca desafiante, y conversen sobre el porqué. Tendrán tres minutos para hacerlo.

*Después de tres minutos, reúna a todos en un grupo. 🕒 Si tiene poco tiempo, puede pasar a la Sección 3 después de que los participantes se dividan en parejas y hablen sobre las pautas.*

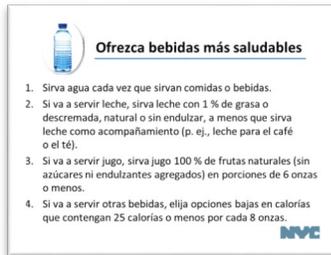
*¿A quién le gustaría compartir lo que parece fácil o desafiante sobre las pautas? Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Durante esta capacitación revisaremos las pautas y conoceremos más detalles al respecto y cómo se pueden implementar. Trabajaremos juntos para superar algunos de los desafíos que han mencionado.

### 3. Información general de las pautas (30 minutos)

#### a. Ofrezca bebidas más saludables

##### Diapositiva 8:



**Ofrezca bebidas más saludables**

1. Sirva agua cada vez que sirvan comidas o bebidas.
2. Si va a servir leche, sirva leche con 1 % de grasa o descremada, natural o sin endulzar, a menos que sirva leche como acompañamiento (p. ej., leche para el café o el té).
3. Si va a servir jugo, sirva jugo 100 % de frutas naturales (sin azúcares ni endulzantes agregados) en porciones de 6 onzas o menos.
4. Si va a servir otras bebidas, elija opciones bajas en calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.

**NVC**

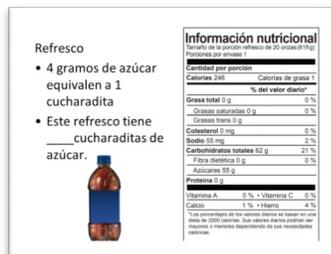
Empecemos viendo las pautas 1 a la 4, que tienen que ver con ofrecer bebidas más saludables. ¿Quién quiere leer las pautas n.º 1 a la 4 en voz alta?

¿Por qué creen que estas pautas son importantes? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Las bebidas azucaradas, que incluyen los refrescos, el té frío endulzado, las bebidas deportivas, energéticas y de frutas, son la principal fuente única de azúcar añadida de nuestra alimentación. El consumo de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, caries y aumento de peso. La obesidad y tener sobrepeso están relacionados con las condiciones crónicas como la presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.

Ofrecer agua, aguas saborizadas y agua con gas sin endulzar y sin calorías, o té frío sin endulzar en lugar de bebidas azucaradas hace que sea más fácil para sus/nuestros empleados, visitantes y comunidad hacer elecciones saludables.

##### Diapositiva 9:



Refresco

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este refresco tiene \_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar.

Información nutricional	
Cantidad por porción (cantidad de 8 onzas)	
Calorías 240	
Calorías de grasa 1	
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasas saturadas 0 g	0%
Grasas trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodio 55 mg	2%
Carbohidratos totales 62 g	21%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 55 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 1%	Hierro 4%

\* Los porcentajes de los valores diarios de nutrientes están basados en una dieta de referencia de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden variar dependiendo de sus necesidades dietéticas.

Hemos aprendido por qué es importante limitar las bebidas azucaradas. Ahora veamos exactamente cuánta azúcar agregada hay en estas bebidas.

Revisemos la etiqueta de información nutricional de un refresco de 20 onzas. ¿Quién puede decirme cuántos gramos de azúcar tiene este refresco? *Después de las respuestas, confirme la respuesta correcta: 55 gramos de azúcar.*

Averigüemos cuántas cucharaditas de azúcar tiene este refresco. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita, así que podemos calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar en este ejemplo al dividir los gramos totales de azúcar (55) entre cuatro. Si tienen un teléfono con calculadora, úsenlo para esta actividad.

¿Quién puede decirme cuántas cucharaditas de azúcar tiene este refresco de 20 onzas? *Espere las respuestas y luego revele la siguiente diapositiva.*

**Diapositiva 10:**

Refresco

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este refresco tiene **13 ¾** cucharaditas de azúcar



Información nutricional	
Tamaño de la porción refresco de 20 onzas (59g) proporción por onza 1	
Cantidad por porción	Calorías de grasa 1
Calorías 240	
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasa trans 0 g	0%
Colessterol 0 mg	0%
Sodio 10 mg	2%
Carbohidratos totales 62 g	21%
<b>Azúcares 13 g</b>	26%
<b>Proteína 0 g</b>	
Vitamina A	0% • Vitamina C
Calcio	2% • Hierro

\*Porcentaje de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser diferentes e incluso dependiente de sus necesidades.

Este refresco tiene 13 ¾ cucharaditas de azúcar.

¿Quién quiere medir 14 cucharaditas de azúcar en esta taza de plástico? *Después de que un voluntario mida el azúcar en la taza, muéstrela a los participantes.*

¿A quién le sorprende cuánta azúcar tiene un refresco?

**Diapositiva 11:**

Té frío de limón

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este té tiene \_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar.



Información nutricional	
Tamaño de la porción té frío de limón 20 fl oz	
Cantidad por porción	Calorías de grasa 1
Calorías 230	
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasa trans 0 g	0%
Colessterol 0 mg	0%
Sodio 25 mg	1%
Carbohidratos totales 60 g	20%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 59 g	118%
<b>Proteína 0 g</b>	
Vitamina A	0% • Vitamina C
Calcio	2% • Hierro

\*Porcentaje de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser diferentes e incluso dependiente de sus necesidades.

Ahora veamos la etiqueta de información nutricional de un té endulzado. ¿Cuántos gramos de azúcar hay en este té endulzado de 20 onzas? *Después de las respuestas, confirme la respuesta correcta: 59 gramos de azúcar.*

Cuatro gramos de azúcar es equivalen a una cucharadita, así que podemos calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar en este ejemplo al dividir los gramos totales de azúcar (59) entre cuatro. Si tienen un teléfono con calculadora, úsenlo para esta actividad.

¿Quién puede decirme cuántas cucharaditas de azúcar hay en el té endulzado? *Espera las respuestas y luego revele la siguiente diapositiva.*

**Diapositiva 12:**

Té frío de limón

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este té tiene **14 ¾** cucharaditas de azúcar.



Información nutricional	
Tamaño de la porción té frío de limón 20 fl oz	
Cantidad por porción	Calorías de grasa 1
Calorías 230	
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasa trans 0 g	0%
Colessterol 0 mg	0%
Sodio 25 mg	1%
Carbohidratos totales 60 g	20%
Fibra dietética 0 g	0%
<b>Azúcares 59 g</b>	118%
<b>Proteína 0 g</b>	
Vitamina A	0% • Vitamina C
Calcio	2% • Hierro

\*Porcentaje de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser diferentes e incluso dependiente de sus necesidades.

Este té endulzado tiene 14 ¾ cucharaditas de azúcar.

¿Quién quiere medir 15 cucharaditas de azúcar? *Puede pedir al voluntario que mida 15 cucharaditas de azúcar en un vaso plástico o que agregue una cucharadita a la taza de azúcar que ya se midió para el refresco. ⌚ Si tiene poco tiempo, puede pasar a la actividad de la cuchara para el té endulzado.*

¿A quién le sorprende cuánta azúcar hay en un té endulzado?

## b. Ofrezca frutas y verduras en abundancia

### Diapositiva 13:



A continuación, veamos la pauta n.º 5, la cual indica servir frutas o verduras cuando sirva las comidas o refrigerios. ¿Por qué creen que esta pauta es importante? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

---

*Asegúrese de mencionar:*

- Comer frutas y verduras todos los días puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y, posiblemente, algunos tipos de cáncer.
  - Las frutas y verduras contienen grandes cantidades de fibra, y algunos tipos de fibra pueden ayudar a que una persona se sienta satisfecha por más tiempo.
- 

### Diapositiva 14:



Ahora veamos MyPlate (Mi Plato). ¿Quién reconoce MiPlato? ¿Dónde lo han visto?

MiPlato es el sistema de guía de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés)<sup>2</sup> que nos recuerda comer saludablemente en todas las comidas.

¿Qué les llama la atención sobre MiPlato? ¿En qué se diferencia de la Pirámide de los alimentos anterior?

---

*Asegúrese de mencionar:*

- El plato se divide en cuatro secciones.
  - Dos de las cuatro secciones se llenan con frutas y verduras, o sea, la mitad del plato.
  - Una sección está llena con proteínas. Idealmente estas deben ser proteínas magras, es decir, que no tengan grasa o que tengan muy poca.
  - La última sección del plato se llena con granos. Al menos la mitad de estos granos deben ser granos integrales. Hablaremos sobre los granos integrales en un minuto.
- 

<sup>2</sup> Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Washington, DC. [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov). Acceso el 3 de enero de 2017.  
Spanish 9.18

## Diapositiva 15:

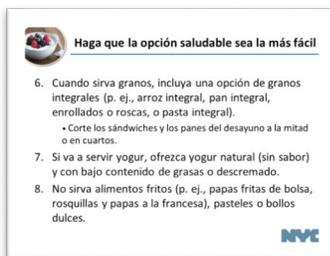


Este es el planificador de MiPlato. Proporciona otro ejemplo de cómo debe verse un plato saludable, pero con comida real. Tenga en cuenta que el tamaño de la porción es una parte importante de MiPlato. Para crear un plato saludable, empezamos con un plato o tazón de tamaño regular. Un plato de un adulto debe medir nueve pulgadas de diámetro.

La pauta n.º 5 nos indica que debemos servir una fruta o verdura cada vez que se sirven alimentos. Las pautas nos ayudan a crear comidas saludables en las reuniones y eventos, que reflejen mejor la guía de MiPlato.

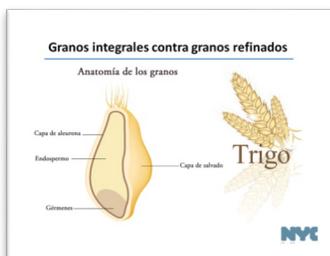
## c. Haga que la opción saludable sea la más fácil

### Diapositiva 16:



Las pautas n.º 6, n.º 7 y n.º 8 hablan sobre servir versiones más saludables de alimentos que con frecuencia se sirven en las reuniones y eventos. Ofrecer versiones más saludables de estos alimentos hace más fácil que las personas hagan elecciones más saludables. ¿Quién quiere leer las Pautas n.º 6, n.º 7 y n.º 8 en voz alta?

### Diapositiva 17:

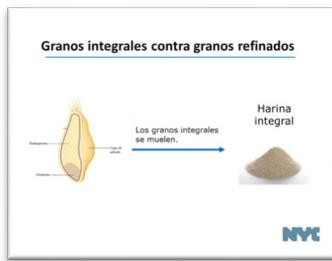


Analicemos los granos integrales más de cerca. La pauta n.º 6 dice que se debe incluir una opción integral cuando se sirven granos. Escuchamos mucho sobre la importancia de consumir granos integrales, pero ¿qué son exactamente los granos integrales? Un grano entero o semilla consta de tres partes principales:

- La cubierta exterior llamada **salvado** contiene fibra, vitaminas B, proteína y microminerales.
- La sección interior llamada **endospermo** contiene mayormente carbohidratos, algunas proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas B.
- Una pequeña sección llamada **germen** contiene vitaminas B, vitamina E, microminerales y fitonutrientes.

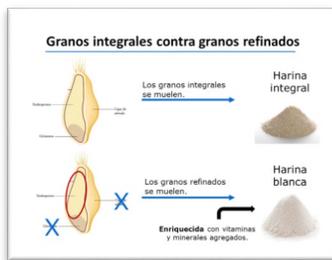
Los granos integrales son alimentos hechos de la semilla del grano entero. Por ejemplo, el arroz integral consta de los granos integrales de arroz. Usted obtiene todos los beneficios de comer el grano integral cuando come arroz integral.

### Diapositiva 18:



Para hacer harina, los granos integrales enteros se muelen para darnos harina integral que entonces se usa para hacer productos integrales como panes integrales, pastas integrales, etc. Los beneficios de comer granos integrales se retienen en los productos integrales.

### Diapositiva 19:



Para hacer harina blanca (también llamada harina refinada), la capa de salvado exterior y el germen se extraen, dejando solo el endospermo, el cual entonces se muele para hacer harina blanca. Cuando se extraen el salvado y el germen, la fibra y algunos nutrientes se pierden durante el proceso. Esta harina blanca o refinada se usa para hacer productos de granos blancos incluyendo panes, pastas, cereales, postres, etc.

Según la ley, la harina refinada debe estar enriquecida al agregar nutrientes clave (p. ej. vitaminas B, hierro, ácido fólico) que se pierden con el germen y el salvado durante el proceso de refinamiento. Pero no se agrega fibra de nuevo y este es un nutriente clave que nos faltaría si elegimos granos refinados con más frecuencia que granos integrales. Debido a que los granos integrales son la opción más saludable, las pautas dietéticas para los estadounidenses recomiendan que por lo menos la mitad de sus granos sean integrales.

Ahora que sabemos lo que se extrae al hacer un grano refinado, ¿cuáles son los beneficios de los granos integrales? *Espera las respuestas y validelas, según corresponda.*

---

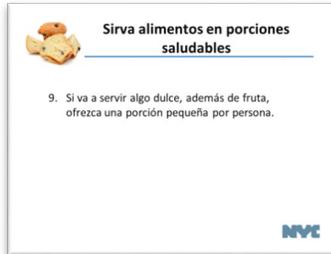
*Asegúrese de mencionar:*

- Los granos integrales tienen mayor cantidad de grasas saludables y fibra que los granos refinados.
  - Los granos integrales son una buena fuente de fibra, la cual puede ayudar a disminuir el riesgo de una enfermedad del corazón. Algunos tipos de fibra podrían ayudarle a sentirse satisfecho por más tiempo.
-



## d. Sirva alimentos en porciones saludables

### Diapositiva 21:



Finalmente, hablemos sobre las pautas que tratan el tamaño de las porciones.

¿Quién quiere leer la pauta n.º 9 en voz alta?

¿Quién puede encontrar otras pautas que hablen sobre las porciones? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.* La pauta n.º 3 habla sobre porciones de jugo más pequeñas y la pauta n.º 6 recomienda partir los panes de desayuno y sándwiches a la mitad o en cuatro y consumirlas en esas porciones.

### Diapositiva 22:



¿Por qué creen que las porciones están incluidas en las pautas? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Sabemos que:

- Las personas tienden a consumir más calorías cuando les sirven porciones más grandes, aunque no tengan hambre.
- El tamaño de las porciones ha aumentado en restaurantes, supermercados, bodegas y pastelerías.

Las pautas pueden ayudar a motivarnos a comer porciones más pequeñas de alimentos con mayor contenido de calorías como los dulces, panes de desayuno, enrollados y sándwiches.

### Diapositiva 23:



Veamos si pueden adivinar el tamaño de los alimentos y las bebidas comunes que han aumentado de tamaño durante las últimas décadas. Hace veinticinco años, un panecillo de arándanos típico pesaba 1 1/2 onzas y contenía 210 calorías.

¿Pueden adivinar las onzas que pesa y la cantidad de calorías que tiene un panecillo de arándanos que encontraría hoy en un carrito de comida, cafetería o panadería? *Espere las respuestas y luego revele la siguiente diapositiva.*

### Diapositiva 24:



Actualmente un panecillo pesa 5 onzas y tiene 500 calorías.

Las necesidades de calorías varían dependiendo de la edad, sexo y nivel de actividad física. La mayoría de los adultos necesitan entre 1600 y 3000 calorías. ¡Una mujer que solo necesita 1600 calorías al día obtendría más del 30 % de sus necesidades calóricas con un panecillo!

Como mencionamos antes, comer porciones más grandes hace que consumamos calorías adicionales y podría ocasionar un aumento de peso y enfermedades crónicas, por eso es tan importante tener en cuenta las porciones.

### Diapositiva 25:



Ahora veamos cómo han cambiado las bebidas con el tiempo. Hace veinticinco años, una botella de refresco era de 6 1/2 onzas y contenía 85 calorías.

¿Puede alguien decirme cuántas onzas y cuántas calorías tiene una botella de refresco actualmente? *Espera las respuestas y luego revele la siguiente diapositiva.*

### Diapositiva 26:



Ahora un refresco tiene comúnmente 20 onzas y 250 calorías.

Si no tuviéramos esa información de hace 25 años, podríamos pensar que los tamaños de las porciones de la actualidad son iguales que en el pasado. Por eso es importante pensar y hablar sobre las porciones más pequeñas, así como un conjunto de pautas para motivarlas.

## e. Alimentos y bebidas de luz verde, luz amarilla y luz roja

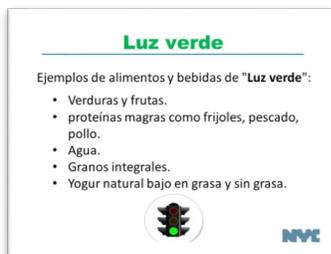
### Diapositiva 27:



Una de las mejores formas para comer sano y elegir alimentos y bebidas que cumplan con las pautas es saber cuáles son los mejores para comer todos los días. Pensar en los alimentos y bebidas como de "luz verde", "luz amarilla" o "luz roja" puede ayudar a guiar sus/nuestras elecciones de alimentos.

- Podemos "proceder" y comer alimentos y bebidas de **Luz verde** todos los días.
- Debemos "tener precaución" al comer y beber alimentos y bebidas de **Luz amarilla** y comerlos con menos frecuencia o en porciones más pequeñas.
- Debemos "detenernos" y volver a analizar nuestras elecciones al considerar alimentos y bebidas de **Luz roja** para evitar comerlos o beberlos.

### Diapositiva 28:



Los alimentos y bebidas de "**Luz verde**" son las opciones más saludables y tienen las siguientes características:

- tienen muchos nutrientes;
- tienen bajo contenido de grasas y no están fritos;
- no tienen o tienen un mínimo de azúcares y sodio agregados.

¿Pueden nombrar algunos alimentos de "**Luz verde**" que ustedes coman? *Espera las respuestas y validelas, según corresponda.*

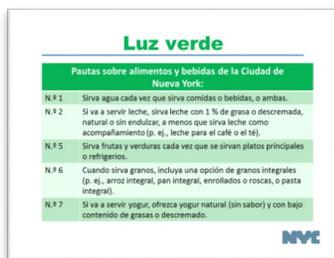
Elijamos y sirvamos alimentos de "**Luz verde**" con más frecuencia en las reuniones y eventos. Algunos ejemplos de alimentos de "**Luz verde**" incluyen:

- verduras brillantes y coloridas (como palitos de zanahoria, tomates, pepinos, pimientos, verduras verdes y brócoli);
- frutas (como mangos, fresas, arándanos, manzanas, piña, melones, uvas y papaya);
- proteínas magras (como frijoles, pescado, pollo y pavo);
- granos integrales (como panes de granos integrales, arroz integral y tortillas integrales);
- yogur natural bajo en grasa y sin grasa.

Estos son todos los alimentos que debe y puede comer cada día. ¿Qué pasa con las bebidas de "**Luz verde**"? ¿Puede alguien nombrar alguna? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.* El agua y la leche sin azúcar baja en grasa son bebidas de "**Luz verde**".

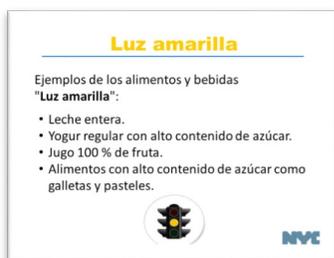
Ahora consulten de nuevo el folleto de pautas para reuniones y eventos en sus carpetas (*consulte el Anexo B.2*). ¿Qué pautas hablan sobre los alimentos y bebidas de "**Luz verde**"? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

### Diapositiva 29:



Las pautas n.º 1, n.º 2, n.º 5, n.º 6 y n.º 7 promueven los alimentos y bebidas de "**Luz verde**".

### Diapositiva 30:



Las pautas nos ayudan a identificar los alimentos y bebidas saludables para ofrecerlas con más frecuencia, pero también nos dan sugerencias sobre cuáles alimentos y bebidas debemos comer en porciones más pequeñas o con menos frecuencia. Llamamos a este grupo los alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**".

Los alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**" tienen:

- contenido más alto de grasas no saludables;
- contenido más alto de azúcar o sodio.

Evitar el consumo en exceso de calorías, de grasas poco saludables, de azúcar y sodio puede disminuir el riesgo de padecer una enfermedad crónica.

¿Pueden nombrar algunos alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**"? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Los ejemplos de los alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**" incluyen:

- leche entera;
- yogur natural con azúcar;
- jugo 100 % de fruta;
- alimentos con alto contenido de azúcar como las galletas y los pasteles.

Podrían sorprenderse al ver el jugo 100 % de fruta natural en nuestra lista de bebidas de "**Luz amarilla**". El jugo de fruta no es tan saludable como las personas creen. Está cargado de calorías, por lo que les pedimos que sirvan el jugo 100 % de fruta natural en pequeñas porciones. A diferencia del jugo, la fruta entera está cargada de fibra, la que es buena para su salud.

¿Qué pautas hablan sobre los alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**"? *Espere las respuestas y valídelas, según corresponda.*

### Diapositiva 31:



Las pautas n.º 3 y n.º 9 hablan sobre los alimentos y bebidas de "**Luz amarilla**".

### Diapositiva 32:

**Luz roja**

Ejemplos de alimentos y bebidas de "Luz roja":

- Bebidas azucaradas:
  - Bebidas de jugos y ponches de frutas.
  - Té endulzado.
  - Refrescos.
- Alimentos fritos:
  - Papas a la francesa.
  - Rosquillas.

Las pautas también dan sugerencias sobre qué alimentos debemos evitar. Llamamos a este grupo los alimentos y bebidas de "Luz roja".

Los alimentos y bebidas de "Luz roja" son extremadamente altos en grasas y azúcares poco saludables. Comerlos o beberlos puede afectar nuestra salud de manera negativa.

¿Pueden nombrar algunos alimentos y bebidas de "Luz roja"?  
*Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Algunos ejemplos son los alimentos fritos, como papas fritas y *chips* o bebidas que tienen azúcar agregada, como el té endulzado, los refrescos y las bebidas de frutas.

¿Qué pautas hablan sobre los alimentos y bebidas de "Luz roja"?  
*Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

### Diapositiva 33:

**Luz roja**

Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York:

N.º 4	Si va a servir otras bebidas, elija opciones bajas en calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.
N.º 8	No sirva alimentos fritos (p. ej., papas fritas de bolsa, rosquillas y papas a la francesa), pastelería o bollos dulces.



Las pautas n.º 4 y n.º 8 hablan sobre los alimentos y bebidas de "Luz roja".

## 4. Actividad de las pautas (15 minutos)

### Diapositiva 34:



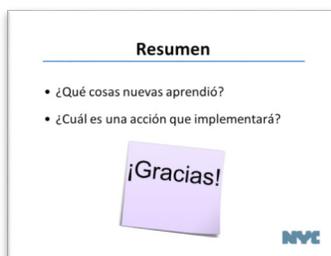
*Debe haber copias del menú de muestra y hoja de respuestas y de la lista de verificación para los menús de reuniones y eventos en la carpeta de cada participante (consulte el Anexo B.3 y B.4).*

Ahora que ya revisamos todas las pautas, pongamos a prueba nuestro conocimiento. Para la siguiente actividad, hagan grupos de tres a cuatro personas. Cada uno de ustedes debe tener un menú de muestra y hoja de respuestas y la lista de verificación para los menús en reuniones y eventos en su carpeta. Si no los tienen, avísenme. Revisen el menú de muestra y la lista de verificación para planear una comida que cumpla con las pautas. Seleccionen alimentos y bebidas del menú para servir en una reunión o un evento e inclúyanlos en la columna de la izquierda. Luego, consulten la lista de verificación para asegurarse de que sus opciones cumplen con las pautas. Tendrán ocho minutos para hacer esta actividad, luego lo hablaremos todos en grupo.

*Después de ocho minutos, reúnalos a todos para hablar sobre la actividad como un grupo. Consulte la hoja de respuestas para responder cualquier pregunta y confirmar si los menús creados por los participantes son correctos. ¿A quiénes les gustaría compartir su menú con el grupo? ¿Qué les sorprendió? ¿Qué les pareció desafiante?*

## 5. Cierre (5 minutos)

### Diapositiva 35:



Nos acercamos al final de nuestra capacitación, pero antes de terminar, repasemos lo que aprendimos hoy.

- ¿Qué cosas nuevas aprendieron de la capacitación de hoy? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*
- ¿Cuál es la acción que tomarán para impulsar a su/nuestra organización a que cumpla con las pautas? *Espere las respuestas y válidelas, según corresponda.*

Pueden surgir desafíos mientras estén trabajando para implementar las pautas, pero estamos aquí para apoyar a su/nuestra organización. Comuníquense con nosotros si tienen preguntas o necesitan ayuda. Gracias por su participación y recuerden: ¡Ustedes son la clave para que esto sea un éxito!

## 6. Plan de acción (opcional) (15 minutos)

🕒 *Opcional: Pídale a los participantes cuyas organizaciones hayan completado una evaluación previa que creen un plan de acción para su organización. Ahora que hemos hablado sobre las acciones que tomarán para cumplir con las pautas, convirtamos esas acciones en un plan que su/nuestra organización pueda seguir. Vean la hoja del plan de acción en sus carpetas (consulte el Anexo B.5). Un plan de acción indica los pasos que se deben seguir para alcanzar sus metas. Al aclarar quién completará estos pasos y cuándo se completarán, puede desarrollar estrategias concretas para implementar las pautas en su/nuestra organización.*

Los pasos se pueden referir a los alimentos y bebidas que planean servir. También pueden incluir estrategias como capacitar al personal sobre su política, comunicar la nueva política a su/nuestra organización y medir el impacto de la política.

*Consulte la segunda página del plan de acción. Un plan de acción de muestra se incluye en el reverso como referencia e incluye los pasos, las personas involucradas y los plazos, lo cual variará con base en su/nuestra organización. Use la información recopilada en su evaluación previa para decidir qué pasos puede tomar para seguir las pautas en su/nuestra organización.*

*Deles a las parejas 10 minutos para escribir las respuestas en el plan de acción.*

# Pautas de alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York



Reuniones y eventos

Spanish



## Objetivos de la capacitación

- Entender las pautas.
- Sentirse emocionados por la implementación de las pautas.
- Sentirse seguros de poder implementar las pautas.
- ¡Divertirse!

Spanish



## Agenda de hoy

---

- Bienvenida
- Antecedentes
- Información general sobre las pautas
- Actividad de las pautas

Spanish



## ¡Bienvenidos!

---

1. **¿Cuáles son algunos de los alimentos y bebidas saludables que su organización sirve actualmente en reuniones y eventos?**
2. **¿De qué manera le benefician los alimentos saludables en reuniones y eventos a usted, a su organización y a su comunidad?**

Spanish



# La salud de los neoyorquinos

- Muchos neoyorquinos luchan contra los hábitos poco saludables.
  - Casi uno de cada cuatro adultos toma una o más bebidas azucaradas al día.
  - Más de uno de cada cuatro no ha hecho ejercicio en el último mes.
- Uno de cada nueve tiene diabetes.
- 28 % tiene presión arterial alta.



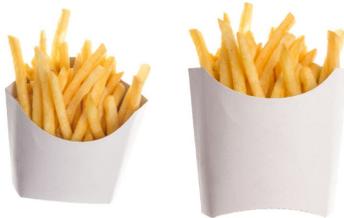
*¿Qué ven en sus vecindarios que podría contribuir al aumento en las tasas de estas enfermedades crónicas relacionadas con la dieta?*

Fuente: Encuesta de Salud Comunitaria, 2016

Spanish

## Factores ambientales

Porciones más grandes



Comer fuera de casa



Estilo de vida sedentario



Spanish

**NYC**  
Health

## Las pautas sobre alimentos y bebidas de NYC

---

Los beneficios de las pautas incluyen:

- Alimentos más saludables como opciones predeterminadas.
- Confiabilidad y consistencia.
- Prevención y control de enfermedades relacionadas con la dieta.
- La oportunidad de guiar con el ejemplo.
- La oportunidad de influir en el panorama alimenticio de NYC.



Spanish



### Ofrezca bebidas más saludables

1. Sirva agua cada vez que sirvan comidas o bebidas.
2. Si va a servir leche, sirva leche con 1 % de grasa o descremada, natural o sin endulzar, a menos que sirva leche como acompañamiento (p. ej., leche para el café o el té).
3. Si va a servir jugo, sirva jugo 100 % de frutas naturales (sin azúcares ni endulzantes agregados) en porciones de 6 onzas o menos.
4. Si va a servir otras bebidas, elija opciones bajas en calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.

Spanish



## Refresco

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este refresco tiene \_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar.



Spanish

## Información nutricional

Tamaño de la porción refresco de 20 onzas (615g)  
Porciones por envase 1

Cantidad por porción	
Calorías 246	Calorías de grasa 1
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 55 mg	2 %
Carbohidratos totales 62 g	21 %
Fibra dietética 0 g	0 %
Azúcares 55 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 0 %
Calcio 1 %	Hierro 4 %

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Refresco

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este refresco tiene **13 <sup>3</sup>/<sub>4</sub>** cucharaditas de azúcar



Spanish

## Información nutricional

Tamaño de la porción refresco de 20 onzas (615g)  
Porciones por envase 1

Cantidad por porción	
Calorías 246	Calorías de grasa 1
% del valor diario*	
Grasa total 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 55 mg	2 %
Carbohidratos totales 62 g	21 %
Fibra dietética 0 g	0 %
Azúcares 55 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 0 %
Calcio 1 %	Hierro 4 %

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Té frío de limón

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este té tiene \_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar.



Spanish

## Información nutricional

Tamaño de la porción de té frío de limón 20 fl oz  
Porciones por envase 1

### Cantidad por porción

Calorías 239      Calorías de grasa 1

### % del valor diario\*

Grasa total 0 g      0 %

Grasas saturadas 0 g      0 %

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg      0 %

Sodio 25 mg      1 %

Carbohidratos totales 60 g      20 %

Fibra dietética 0 g      0 %

Azúcares 59 g

Proteína 0 g

Vitamina A      0 % • Vitamina C      0 %

Calcio      2 % • Hierro      0 %

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Té frío de limón

- 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita
- Este té tiene 14 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> cucharaditas de azúcar.



Spanish

## Información nutricional

Tamaño de la porción de té frío de limón 20 fl oz  
Porciones por envase 1

### Cantidad por porción

Calorías 239      Calorías de grasa 1

### % del valor diario\*

Grasa total 0 g      0 %

Grasas saturadas 0 g      0 %

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg      0 %

Sodio 25 mg      1 %

Carbohidratos totales 60 g      20 %

Fibra dietética 0 g      0 %

Azúcares 59 g

Proteína 0 g

Vitamina A      0 % • Vitamina C      0 %

Calcio      2 % • Hierro      0 %

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



## Ofrezca frutas y verduras en abundancia

---

5. Sirva frutas y verduras cada vez que se sirvan platos principales o refrigerios.

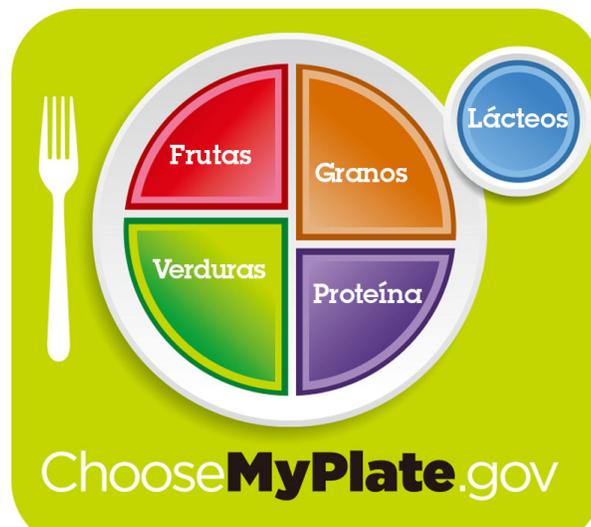


Spanish



## Conozca MiPlato

---

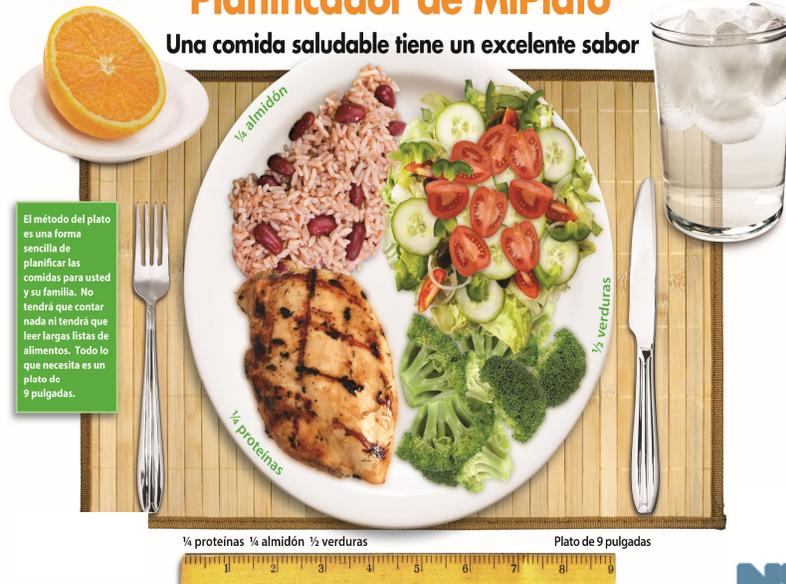


Spanish



## Planificador de MiPlato

Una comida saludable tiene un excelente sabor



Spanish



### Haga que la opción saludable sea la más fácil

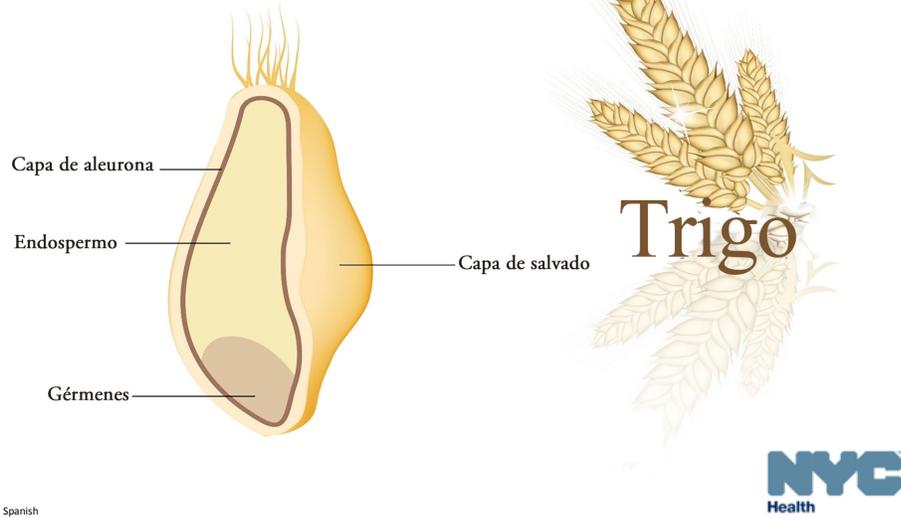
6. Cuando sirva granos, incluya una opción de granos integrales (p. ej., arroz integral, pan integral, enrollados o roscas, o pasta integral).
  - Corte los sándwiches y los panes del desayuno a la mitad o en cuartos.
7. Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas o descremado.
8. No sirva alimentos fritos (p. ej., papas fritas de bolsa, rosquillas y papas a la francesa), pasteles o bollos dulces.

Spanish

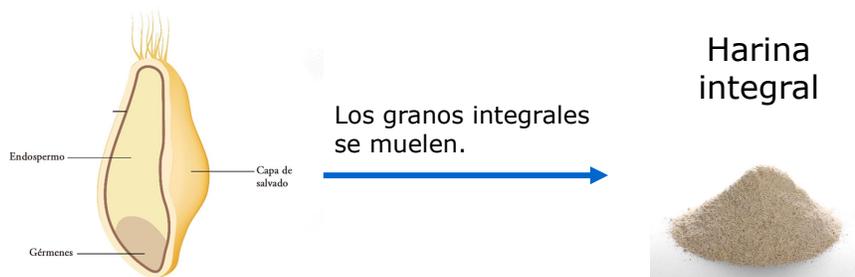


## Granos integrales contra granos refinados

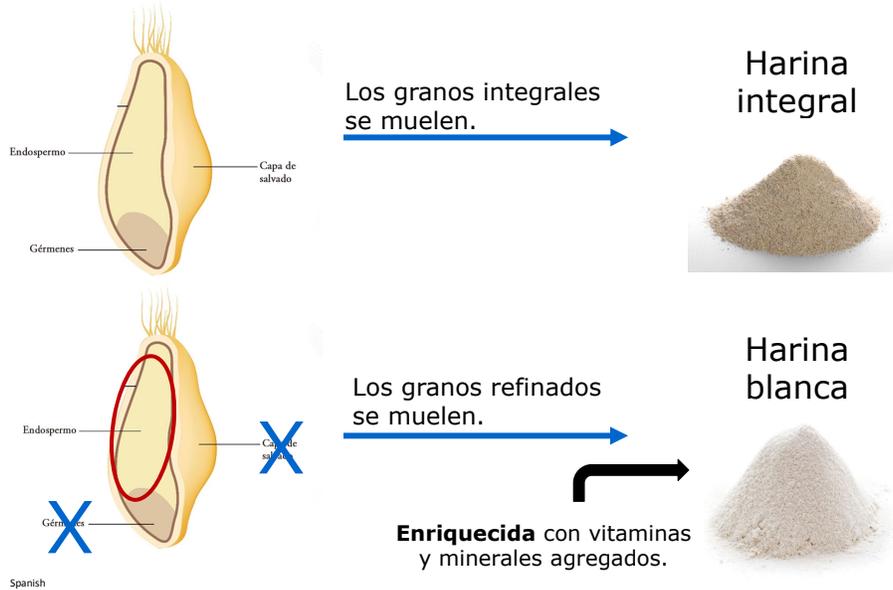
### Anatomía de los granos



## Granos integrales contra granos refinados



## Granos integrales contra granos refinados



## Ejemplos de granos integrales

- Harina 100 % de trigo integral
- Avena
- Arroz integral
- Trigo *bulgur* (trigo partido)
- Cebada
- Harina de maíz integral
- Palomitas de maíz
- Quínoa
- Alforfón

### Cómo identificar los granos integrales:

Para identificar un grano integral, vea la lista de ingredientes bajo la etiqueta de información nutricional. Verifique si "whole grain" (granos integrales) es el primer ingrediente. Busque la palabra "whole" (integral) para los granos integrales.

**INGREDIENTS/Ingredientes:** STONE GROUND WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, BARKLEY MALT, CANOLA OIL, VITAL WHEAT GLUTEN, YEAST, VINEGAR, SOY FLOUR/harina integral de trigo triturado, agua, malta de cebada, aceite de canola, gluten de trigo esencial, levadura, vinagre, harina de soya.



## Sirva alimentos en porciones saludables

---

9. Si va a servir algo dulce, además de fruta, ofrezca una porción pequeña por persona.

Spanish



## Sirva alimentos en porciones saludables

---

### ¿Por qué es importante pensar en el tamaño de las porciones?

- Las personas tienden a consumir más calorías cuando les sirven porciones más grandes, aunque no tengan hambre.
- Los tamaños de las porciones han aumentado en los restaurantes, supermercados, panaderías y establecimientos de comida rápida.

Spanish



# ¡No se deje engañar por el tamaño de las porciones!

---

Hace  
veinticinco años



1 ½ onzas  
210 calorías

Hoy



\_\_\_ onzas  
\_\_\_ calorías

¿Cuántas onzas pesa y cuántas calorías tiene un panecillo actualmente?

Spanish



# ¡No se deje engañar por el tamaño de las porciones!

---

Hace  
veinticinco años



1 ½ onzas  
210 calorías

Hoy



5 onzas  
500 calorías

Spanish



# ¡No se deje engañar por el tamaño de las porciones!

---

Hace  
veinticinco años



6 ½ onzas  
85 calorías

Hoy



\_\_\_ onzas  
\_\_\_ calorías

¿Cuántas onzas y calorías contiene un refresco hoy?

Spanish



# ¡No se deje engañar por el tamaño de las porciones!

---

Hace  
veinticinco años



6 ½ onzas  
85 calorías

Hoy



20 onzas  
250 calorías

Spanish





Pensar en los alimentos y bebidas según los colores de un semáforo puede ayudarle tomar una mejor decisión.

**Luz verde:** alimentos y bebidas que se pueden consumir todos los días.

**Luz amarilla:** alimentos y bebidas que se deben consumir con menos frecuencia o en porciones más pequeñas.

**Luz roja:** alimentos y bebidas que deben evitarse.

Spanish



## Luz verde

---

Ejemplos de alimentos y bebidas de "Luz verde":

- Verduras y frutas.
- proteínas magras como frijoles, pescado, pollo.
- Agua.
- Granos integrales.
- Yogur natural bajo en grasa y sin grasa.



Spanish



## Luz verde

### Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York:

N.º 1	Sirva agua cada vez que sirva comidas o bebidas, o ambas.
N.º 2	Si va a servir leche, sirva leche con 1 % de grasa o descremada, natural o sin endulzar, a menos que sirva leche como acompañamiento (p. ej., leche para el café o el té).
N.º 5	Sirva frutas y verduras cada vez que se sirvan platos principales o refrigerios.
N.º 6	Cuando sirva granos, incluya una opción de granos integrales (p. ej., arroz integral, pan integral, enrollados o rosas, o pasta integral).
N.º 7	Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas o descremado.

Spanish



## Luz amarilla

Ejemplos de los alimentos y bebidas

**"Luz amarilla":**

- Leche entera.
- Yogur regular con alto contenido de azúcar.
- Jugo 100 % de fruta.
- Alimentos con alto contenido de azúcar como galletas y pasteles.



Spanish



## Luz amarilla

### Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York:

N.º 3	Si va a servir jugo, sirva jugo 100 % de fruta natural (sin azúcares ni endulzantes agregados) en porciones de 6 onzas o menos.
N.º 9	Si va a servir algo dulce, además de fruta, ofrezca una porción pequeña por persona.

Spanish



## Luz roja

Ejemplos de alimentos y bebidas de "Luz roja":

- Bebidas azucaradas:
  - Bebidas de jugos y ponches de frutas.
  - Té endulzado.
  - Refrescos.
- Alimentos fritos:
  - Papas a la francesa.
  - Rosquillas.



Spanish



# Luz roja

## Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York:

N.º 4	Si va a servir otras bebidas, elija opciones bajas en calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.
N.º 8	No sirva alimentos fritos (p. ej., papas fritas de bolsa, rosquillas y papas a la francesa), pasteles o bollos dulces.

Spanish



## Actividad de las pautas

Use el menú de muestra, hoja de respuestas y la lista de verificación para los menús en reuniones y eventos para crear un menú que siga las pautas.



Spanish



## Resumen

---

- ¿Qué cosas nuevas aprendió?
- ¿Cuál es una acción que implementará?



Spanish



Ciudad de Nueva York (NYC)  
Pautas sobre alimentos y bebidas para  
reuniones y eventos  
Agenda de la capacitación

- Bienvenida
  - ¿Cuáles son algunos de los alimentos y bebidas saludables que su organización sirve actualmente en reuniones y eventos?
  - ¿De qué manera le benefician los alimentos saludables en reuniones y eventos a usted, a su organización y a su comunidad?
- Antecedentes
- Información general sobre las pautas
- Actividad de las pautas
  - Use el menú de muestra, hoja de respuestas y la lista de verificación para los menús en reuniones y eventos para crear un menú que siga las pautas de bebidas y alimentos de NYC (nos referiremos a ellas como "las Pautas" durante la capacitación).

Estas pautas ayudan a su organización a ofrecer alimentos y bebidas más saludables en reuniones, capacitaciones, fiestas, "potlucks" (eventos de comidas compartidas) o en otro tipo de reuniones.

## Ofrezca bebidas más saludables.

1. Sirva agua cada vez que sirva alimentos o bebidas, o ambas.
2. Si se va a servir leche, sirva leche con 1 % de grasa o descremada, natural o sin endulzar, a menos que sirva leche como acompañamiento (p. ej., leche para el café o el té).
3. Si va a servir jugo, sirva jugo de frutas 100 % natural (sin azúcares ni edulcorantes agregados) en porciones de 6 onzas o menos.
4. Si va a servir otras bebidas, elija opciones bajas en calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.

## Ofrezca una gran cantidad de frutas y verduras.

5. Sirva frutas y verduras cada vez que se sirvan platos principales o refrigerios.

## Haga que la opción saludable sea la más fácil.

6. Cuando se sirvan granos, ofrezca una opción integral (p. ej., arroz integral, pan integral, enrolados o *wraps*, *bagels*, o bien pasta de trigo integral).
  - ◆ Corte los sándwiches y los panes para el desayuno en mitades para servir porciones más pequeñas.
7. Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas o descremado.
8. No sirva frituras (p. ej., papas fritas de bolsa, rosquillas y papas a la francesa), pasteles o panecillos dulces.

## Sirva alimentos en porciones saludables.

9. Si va a servir algo dulce, además de fruta, ofrezca una porción pequeña por persona.

## ¿SABÍA USTED?

- ◆ Comer frutas enteras aporta más fibra que tomar el jugo. La fibra es buena para su salud y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.
- ◆ El agua de la ciudad de Nueva York sabe muy rica y, lo mejor de todo, ¡es gratis! Pruebe agregar al agua rodajas de limón, naranja, pepino o menta para darle sabor sin calorías adicionales.
- ◆ Lo fundamental es la moderación: elija porciones más pequeñas de dulces y podrá disfrutar de sus comidas favoritas mientras reduce el consumo de calorías y ahorra dinero.

## ACTIVIDAD DE LAS PAUTAS: MENÚ DE MUESTRA

### DESAYUNO

---

**POSTRE CONGELADO DE YOGUR** Elección de yogur natural o de fresa servido con granola y conservas de fruta

**PANECILLOS SURTIDOS CON MANTEQUILLA Y MERMELADA** Elección de panecillos de arándanos, banano y maíz

**ROSCAS O BAGELS SURTIDOS CON MANTEQUILLA Y MERMELADA** Elección de rosas simples, integrales, con todo, pasas y canela

**ENROLLADO O WRAP DE HUEVO PARA EL DESAYUNO** Huevos, queso, pimientos y cebolla servidos en un enrollado regular o integral

**PLATO DE DESAYUNO** Huevos al gusto servidos con pan blanco tostado y papas asadas

**ENSALADA DE FRUTAS** Rodajas de fruta de temporada

### SÁNDWICHES Y ENROLLADOS

---

*Servidos en una selección de pan tipo submarino, panini o enrollado regular o integral*

**POLLO A LA PARRILLA** Pechuga de pollo a la parrilla, lechuga, tomate, queso cheddar y aderezo de mostaza y miel

**ATÚN** Ensalada de atún, queso americano derretido, lechuga y tomate

**JAMÓN Y QUESO** Jamón, queso suizo, lechuga, tomate y mostaza

**CARNE ASADA** Carne asada, queso cheddar, lechuga, tomate y mayonesa

**PESCADO FRITO** Filete de pescado frito, lechuga, tomate y salsa alioli

**ALBÓNDIGAS** Albóndigas, salsa de tomate y queso mozzarella derretido

**VERDURAS** Hongos, pimientos, cebollas y calabacines marinados

### ENSALADAS

---

**ENSALADA CÉSAR CON POLLO** Pechuga de pollo a la parrilla, queso romano, lechuga, tomate, crutones y aderezo César

**ENSALADA DE TACO** Aguacate, queso rallado, lechuga, tomate, tiras de tortilla frita y aderezo de lima

**ENSALADA DE VERDURAS MIXTAS** Pepino, zanahorias, pimientos, lechuga, tomate y vinagreta balsámica

**ENSALADA DE FRUTAS** Rodajas de fruta de temporada

### PLATOS PRINCIPALES

---

*Servidos con la opción de guarnición*

**ZITI HORNEADA** Pasta, salsa de tomate, requesón y mozzarella

**POLLO A LA PARMESANA** Filete de pollo frito, salsa de tomate y queso mozzarella

**TACOS SUAVES** Elección de res, pollo o verduras servidas con salsa sobre una tortilla de maíz fresca

**FAJITAS DE VERDURAS** Hongos, pimientos y cebollas salteados servidos con tortillas de harina

**POLLO O PESCADO FRITO**

**POLLO ROSTIZADO**

### GUARNICIONES

---

Arroz blanco

Arroz integral

Frijoles negros

Tortillas de maíz frescas

Macarrones con queso

Pan de ajo

Verduras al vapor

Papas a la francesa

### BEBIDAS

---

Agua embotellada

Jugo de naranja recién exprimido

Limonada

Té dulce

Refresco regular

Refresco dietético

Café

Té caliente

## ACTIVIDAD DE LAS PAUTAS: HOJA DE REPUESTAS – MENÚ DE MUESTRA

Use estos símbolos para seguir las Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York	
<p>Asegúrese de incluir estos elementos:</p> <p> <b>AGUA:</b> sirva agua del grifo como una <u>alternativa gratuita</u> a la compra de agua embotellada.</p> <p> <b>FRUTAS/VERDURAS:</b> elija al menos una.</p>	<p>Siga estos consejos si elige elementos con estos símbolos:</p> <p> Si sirve granos, elija al menos una de estas opciones <b>INTEGRALES:</b> arroz integral, tortillas de maíz frescas o enrollados o <i>wraps</i>, rosas o <i>bagels</i> o pasta integral.</p> <p> Evite las bebidas con alto contenido de calorías y los alimentos fritos o pregunte por una alternativa a los alimentos fritos como un sustituto.</p> <p><b>Nota:</b> Si sirve yogur o jugo, siga las instrucciones que aparecen en cursiva.</p>

### DESAYUNO

**POSTRE CONGELADO DE YOGUR** Elección de yogur natural o de fresa servido con granola y conservas de fruta

✓ *Pida yogur natural bajo en grasa*

**PANECILLOS SURTIDOS CON MANTEQUILLA Y MERMELADA** Elección de panecillos de arándanos, banano y maíz

**ROSCAS O BAGELS CON MANTEQUILLA Y MERMELADA** Elección de rosas simples, con todo, pasas y canela o integrales



**ENROLLADO DE HUEVO O WRAP PARA EL DESAYUNO** Huevos, queso, pimientos y cebolla servidos en un enrollado regular o integral 

**PLATO DE DESAYUNO** Huevos al gusto servidos con pan blanco tostado y papas asadas

**ENSALADA DE FRUTAS** Rodajas de fruta de temporada 

### SÁNDWICHES Y ENROLLADOS

*Servidos en una selección de pan tipo submarino, panini o enrollado regular o integral* 

**POLLO A LA PARRILLA** Pechuga de pollo a la parrilla, lechuga, tomate, queso cheddar y aderezo de mostaza y miel

**ATÚN** Ensalada de atún, queso americano derretido, lechuga y tomate

**JAMÓN Y QUESO** Jamón, queso suizo, lechuga, tomate y mostaza

**CARNE ASADA** Carne asada, queso cheddar, lechuga, tomate y mayonesa

**PESCADO FRITO** Filete de pescado frito, lechuga, tomate y salsa alioli 

**ALBÓNDIGAS** Albóndigas, salsa de tomate y queso mozzarella derretido

**VERDURAS** Hongos, pimientos, cebollas y calabacines marinados

### ENSALADAS

**ENSALADA CÉSAR CON POLLO** Pechuga de pollo a la parrilla, queso romano, lechuga, tomate, crutones y aderezo César

**ENSALADA DE TACO** Aguacate, queso rallado, lechuga, tomate, tiras de tortilla frita y aderezo de lima 

**ENSALADA DE VERDURAS MIXTAS** Pepino, zanahorias, pimientos, lechuga, tomate y vinagreta balsámica 

**ENSALADA DE FRUTAS** Rodajas de fruta de temporada 

## PLATOS PRINCIPALES

Servidos con la opción de guarnición

**ZITI HORNEADA** Pasta, salsa de tomate, requesón y mozzarella

**POLLO A LA PARMESANA** Filete de pollo frito, salsa de tomate y queso mozzarella 

**TACOS SUAVES** Elección de res, pollo o verduras, servidos con salsa sobre una tortilla de maíz fresca 

**FAJITAS DE VERDURAS** Hongos, pimientos y cebollas salteados servidos con tortillas de harina

**POLLO O PESCADO FRITO** 

**POLLO ROSTIZADO**

## GUARNICIONES

Arroz blanco

Arroz integral 

Frijoles negros

Tortillas de maíz frescas 

Macarrones con queso

Pan de ajo

Verduras al vapor 

Papas a la francesa 

## BEBIDAS

Agua embotellada 

Jugo de naranja recién exprimido

✓ Sirva en vasos de 6 onzas

Limonada 

Té dulce 

Refresco regular 

Refresco dietético

Café

Té caliente

## EJEMPLOS DE MENÚS

Ejemplos de los menús que cumplen con las pautas

Desayuno	Almuerzo frío	Almuerzo caliente
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Roscas integrales y simples con mantequilla y mermelada </li> <li>❖ Yogur natural con bajo contenido de grasa servido con granola y conservas de fruta</li> <li>❖ Ensalada de frutas </li> <li>❖ Café y té</li> <li>❖ Jugo de naranja recién exprimido servido en vasos de 6 onzas</li> <li>❖ Agua embotellada o agua del grifo </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pollo a la parrilla, verduras y enrollados de atún con queso derretido, servido en enrollados integrales y cortados a la mitad </li> <li>❖ Ensalada de verduras mixtas </li> <li>❖ Café y té</li> <li>❖ Agua embotellada o agua del grifo </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pollo rostizado</li> <li>❖ Arroz integral y frijoles negros </li> <li>❖ Fajitas de verduras servidas con tortillas de maíz frescas </li> <li>❖ Verduras al vapor </li> <li>❖ Agua embotellada o agua del grifo </li> </ul>

¿Está siguiendo los estándares de alimentos de la Ciudad de Nueva York?

# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LOS MENÚS DE REUNIONES Y EVENTOS

Nombre de la organización:

Reunión/Evento:

Fecha:

Usted está siguiendo los estándares de alimentos de la Ciudad de Nueva York solo si elige "Sí" o "N/A" en todas las cajas sin sombreado.

¿QUÉ SE SERVIRÁ?	¿SUS OPCIONES CORRESPONDEN CON LOS ESTÁNDARES?			
<b>Bebidas</b>	<b>Bebidas</b>			
	1. ¿Habrá agua?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	2. Si va a servir otras bebidas, ¿serán bebidas bajas en calorías (25 calorías o menos por cada 8 onzas)?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	3. Si va a servir leche, ¿será leche con 1 % de grasa o descremada, natural y sin endulzar?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	4. Si va a servir jugo, ¿será jugo 100 % de frutas? <i>Recomendación: Sirva el jugo 100 % de frutas en vasos pequeños.</i>	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
<b>Comidas/Refrigerios</b>	<b>Frutas y verduras</b>			
	5. ¿Va a servir frutas o verduras?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	<b>Sándwiches, platillos principales y acompañamientos</b>			
	6. ¿Ha eliminado las rosquillas, pasteles o panecillos dulces del menú? <i>Recomendación: Corte los panes para el desayuno (por ejemplo, panqués y bagels) en mitades o en cuartos.</i>	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	7. Si va a ofrecer granos, ¿habrá una opción de grano integral (por ejemplo, arroz integral, pan integral o pasta de trigo integral)? <i>Recomendación: Corte los sándwiches en mitades o prepárelos en rollos pequeños.</i>	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	8. Si va a ofrecer yogur, ¿será yogur de bajo contenido graso o descremado, con menos de 30 gramos de azúcar por cada 8 onzas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	9. ¿Ha eliminado los alimentos fritos del menú (por ejemplo, papas fritas de bolsa, papas a la francesa, pollo frito o rosquillas)?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A
	<b>Postre</b>			
	10. Si va a ofrecer postres (por ejemplo, magdalenas o <i>cupcakes</i> , galletas, <i>brownies</i> o pasteles), ¿ofrecerá solo <u>una</u> porción por persona?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A

¿Dónde compró/ordenó? \_\_\_\_\_

# Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York

## PLAN DE ACCIÓN

Utilice el siguiente cuadro para crear un plan de acción teniendo en cuenta la información recopilada en su evaluación previa. Puede trabajar en más de un objetivo a la vez. Consulte el plan de acción de muestra de la página 2 como una guía. Una vez lo haya completado, comparta su plan de acción con el personal clave y con los miembros de la organización que serán responsables de la realización oportuna de todas las actividades. Revise o cree un plan de acción nuevo, según sea necesario.

Consejos para crear su plan de acción:

- ✓ Cree pasos **S.M.A.R.T.**
  - Específicos (**S**), mensurables (**M**), alcanzables (**A**), realistas (**R**) y de duración limitada (**T**).
- ✓ Determine **quién** será responsable de cada paso y **cuándo** se debe completar cada paso.
- ✓ Incluya estos pasos en su plan:
  - Capacitar al personal adecuado y a los miembros de la organización en la política.
  - Comunicar la nueva política a su organización.
  - Evaluar el impacto de la política.

Objetivo: \_\_\_\_\_

	Pasos del plan de acción	¿Por parte de quién?	¿Para cuándo?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

## Ejemplo de plan de acción

Nota: Los pasos del plan de acción, las personas implicadas y las fechas variarán según su organización.

Objetivo: Todos los alimentos y bebidas que se sirvan en reuniones y eventos deberán cumplir con las Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York (Pautas).

	Pasos del plan de acción	¿Por parte de quién?	¿Para cuándo?
1.	Lleve a cabo reuniones con la administración y el personal clave responsable de planificar, preparar y servir alimentos para analizar la posibilidad de adoptar las Pautas como una política de la organización.	Director ejecutivo o directores del programa y el personal	17/2/2017
2.	Complete la <a href="#">Evaluación previa para reuniones y eventos dentro de las Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York</a> .	Personal responsable de preparar y servir alimentos y bebidas	24/2/2017
3.	Lleve a cabo reuniones con la administración y el personal clave responsable de planificar, preparar y servir alimentos para analizar los resultados de la evaluación previa y la implementación de la política del plan.	Director ejecutivo o directores del programa y el personal responsable de preparar y servir alimentos y bebidas.	10/3/2017
4.	Capacite al personal con el <a href="#">Manual de implementación para celebrar reuniones y eventos dentro de las Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York</a> .	Personal involucrado en el proceso de planificación	22/3/2017
5.	Distribuya copias de las Pautas y del <a href="#">Manual de implementación para celebrar reuniones y eventos más saludables</a> a todo el personal responsable de la planificación, la preparación y el suministro de alimentos en los eventos de su organización.	Directores y personal	24/3/2017
6.	Incluya una política escrita para adoptar las Pautas en las políticas actuales de su organización.	Directores y personal	24/3/2017
7.	Envíe un correo electrónico a todo el personal anunciando que su organización sigue las Pautas.	Directores	31/3/2017
8.	Publique copias de las Pautas en las salas de descanso del personal y en todos los tableros de avisos del edificio.	Directores y personal	7/4/2017
9.	Documente el proceso, tome fotografías de los alimentos y de las bebidas que se sirven en las distintas reuniones y eventos.	Personal	21/8/2017
10.	Complete la <a href="#">Evaluación posterior para reuniones y eventos dentro de las Pautas sobre alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York</a> .	Personal responsable de preparar y servir alimentos y bebidas	4/9/2017
11.	Lleve a cabo reuniones con la administración y con el personal clave responsable de planificar, preparar y servir alimentos para analizar los resultados de la evaluación previa y posterior, para revisar y reconocer los logros y para planificar los próximos pasos.	Director ejecutivo o directores del programa y el personal responsable de preparar y servir alimentos y bebidas	22/9/2017
12.	Proporcione capacitaciones adicionales según sean necesarias y programe capacitaciones de personal anuales sobre las Pautas.	Personal involucrado en el proceso de planificación	13/10/2017
13.	Recuerde al personal que utilice la política de alimentos y bebidas al planificar los eventos durante las festividades.	Director ejecutivo o directores del programa	3/11/2017