

Pautas de alimentos y bebidas de la Ciudad de Nueva York



Reuniones y eventos

Objetivos de la capacitación

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

Agenda de hoy

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

¡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?

La salud de los neoyorquinos

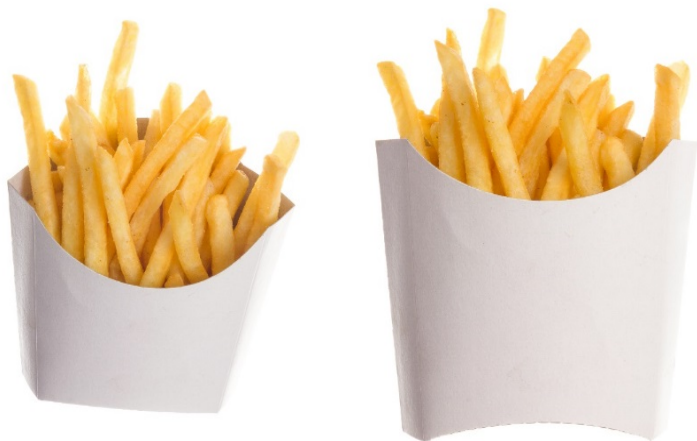
- Muchos neoyorquinos luchan contra los hábitos poco saludables.
 - Casi uno de cada cuatro adultos toma una o más bebidas azucaradas al día.
 - Más de uno de cada cuatro no ha hecho ejercicio en el último mes.
- Uno de cada nueve tiene diabetes.
- 28 % tiene presión arterial alta.



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

Factores ambientales

Porciones más grandes



Comer fuera de casa



Estilo de vida sedentario



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.





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.

Refresco

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



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 ³/₄** cucharaditas de azúcar



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.



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 ³/₄ cucharaditas de azúcar.



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.

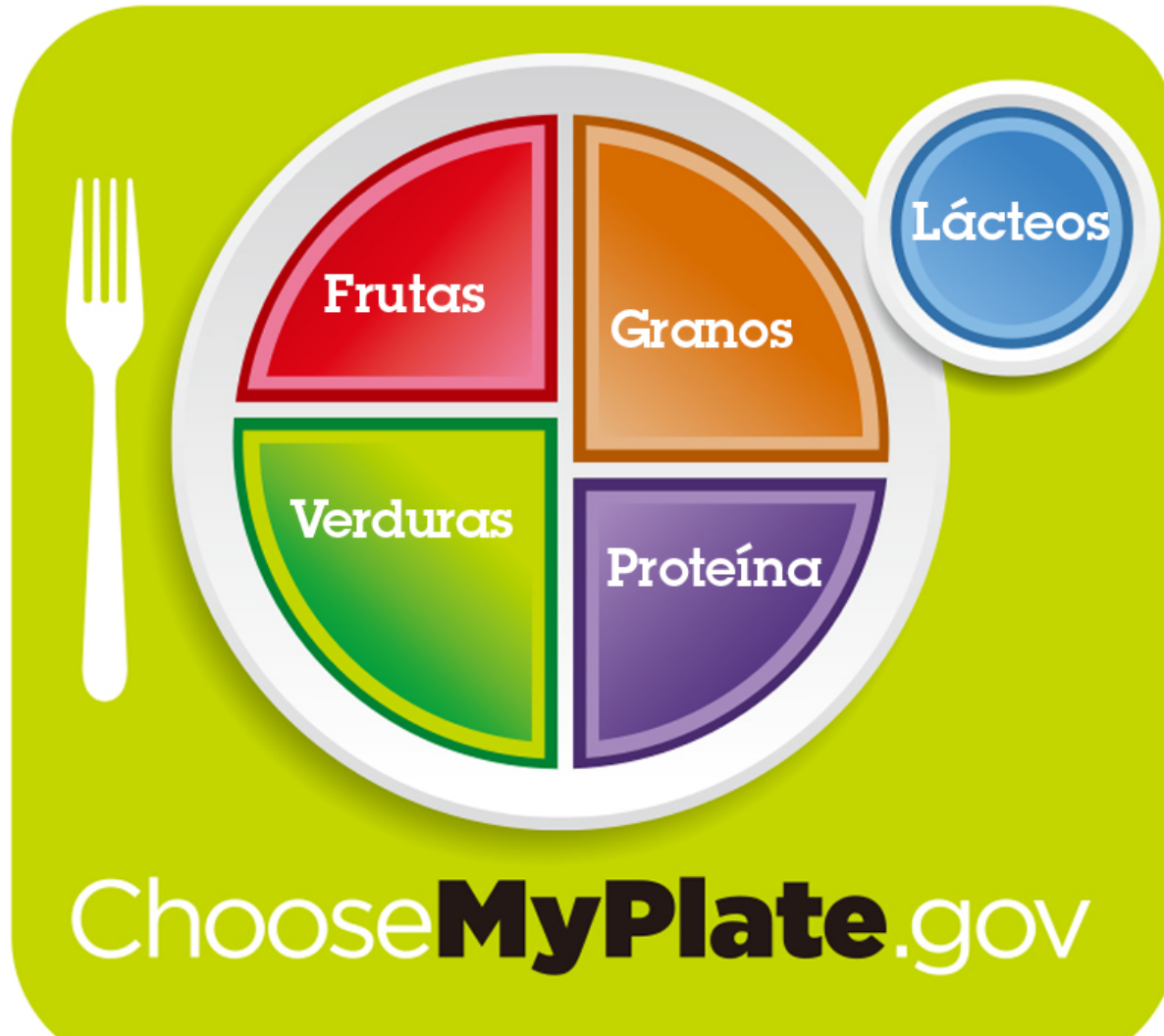


Ofrezca frutas y verduras en abundancia

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



Conozca MiPlato



Planificador de MiPlato

Una comida saludable tiene un excelente sabor



El método del plato es una forma sencilla de planificar las comidas para usted y su familia. No tendrá que contar nada ni tendrá que leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



$\frac{1}{4}$ proteínas $\frac{1}{4}$ almidón $\frac{1}{2}$ verduras

Plato de 9 pulgadas



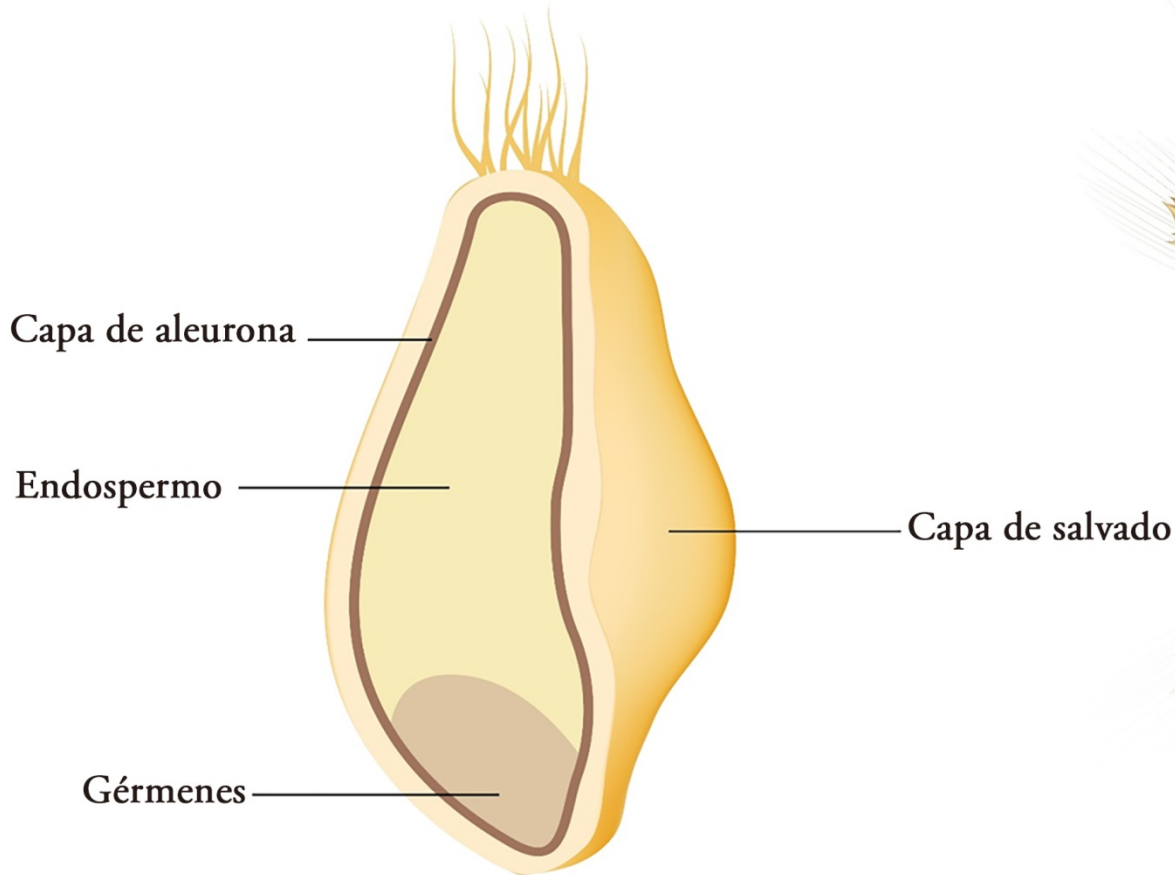


Haga que la opción saludable sea la más fácil

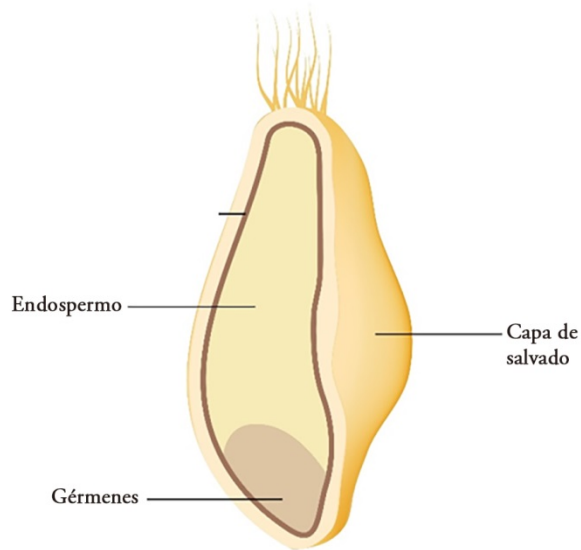
6. Cuando sirva granos, incluya una opción de granos integrales (p. ej., arroz integral, pan integral, enrollados o roscas, o pasta integral).
 - Corte los sándwiches y los panes del desayuno a la mitad o en cuartos.
7. Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas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

Granos integrales contra granos refinados

Anatomía de los granos



Granos integrales contra granos refinados



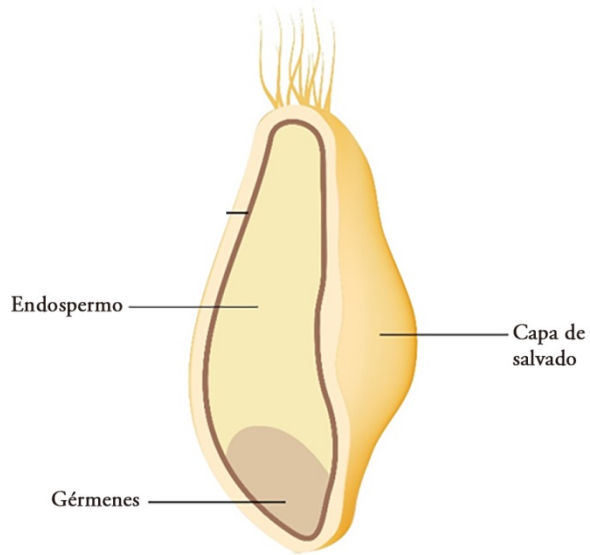
Los granos integrales se muelen.



Harina integral



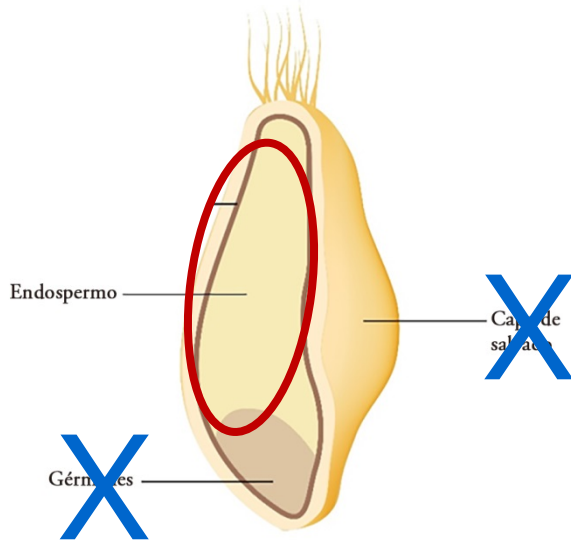
Granos integrales contra granos refinados



Los granos integrales se muelen.



Harina integral



Los granos refinados se muelen.



Harina blanca



Enriquecida con vitaminas y minerales agregados.

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, BARLEY 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.



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.

¡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?

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

Hace
veinticinco años



1 ½ onzas
210 calorías

Hoy



5 onzas
500 calorías

¡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?

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

Hace
veinticinco años



6 ½ onzas
85 calorías

Hoy



20 onzas
250 calorías



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.

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.



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 roscas, o pasta integral).
N.º 7	Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas o descremado.

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.



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.

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.



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.

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.



Resumen

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



¡Gracias!