

MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN

PARA CELEBRAR REUNIONES Y EVENTOS EN FORMA MÁS SALUDABLE



HISTORIA

Las Directrices sobre Alimentos y Bebidas (las Directrices) de la Ciudad de Nueva York (NYC) son una adaptación de las Normas de Alimentos de NYC. Las Normas de Alimentos de NYC son una política de nutrición basada en evidencia que se exige en todos los organismos de la ciudad. El Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (Departamento de Salud) elaboró las Directrices como una herramienta para ayudar a las organizaciones comunitarias y religiosas como la suya a cumplir las Normas de Alimentos de NYC y a crear un entorno alimentario saludable. Al adoptar y cumplir las Directrices, su organización seguirá algunas de las Normas de Alimentos de NYC. Visite nyc.gov/health y busque "**food standards**" (**normas de alimentos**) para buscar las Directrices y las Normas de Alimentos de NYC.

Por qué hacer cambios

Comer en forma saludable puede ayudar a prevenir y controlar factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Al adoptar e implementar una política de alimentos y bebidas más saludables para reuniones y eventos, usted le permite a su organización participar de forma activa en la mejora de su entorno alimentario y en los resultados de salud de sus empleados, clientes y miembros de la organización. El uso de las Directrices como política de alimentos y bebidas transmite un mensaje firme y coherente de que su organización promueve el entorno saludable, lo cual les facilita elegir alimentos más saludables a los miembros del personal y las partes interesadas.

Cómo usar este manual de implementación

Si usted implementa estas Directrices de forma voluntaria o si se ve obligado a cumplir con las Normas de Alimentos de NYC a fin de recibir financiación de la Ciudad para sus programas, este manual le ayudará a mejorar los tipos de alimentos que servirá en reuniones y eventos con y sin servicio de catering, como las capacitaciones y las celebraciones. La información proporcionada lo ayudará a comunicar y adoptar satisfactoriamente su política para eventos con y sin servicio de catering. Este manual también comprende ideas para reducir costos y ejemplos de menús saludables.

Comparta esta información con los proveedores y miembros del personal encargados de hacer los pedidos o de preparar las comidas y bebidas en su organización. Todos los elementos destacados en **negrita de color azul** en este manual son herramientas ubicadas en el apéndice. Se recomienda que haga copias de estas herramientas.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| I. Ayude a sentar las bases | 4 |
| A. Genere convicción | 4 |
| B. Evalúe el entorno alimentario | 6 |
| C. Adopte y comunique la política | 6 |
| II. Implemente las Directrices | 8 |
| A. Colabore con proveedores, empresas de catering y restaurantes | 8 |
| B. Organice eventos más saludables de comida a colaboración y eventos sin servicio de catering | 9 |
| C. Ofrezca bebidas más saludables | 10 |
| D. Ofrezca gran cantidad de frutas y verduras | 13 |
| E. Haga que la opción saludable sea la más fácil | 14 |
| F. Sirva comidas en porciones saludables | 15 |
| III. Evalúe | 16 |
| IV. Apéndices | 18 |
| A. Alternativas más saludables | 18 |
| B. Ejemplos de menús que cumplen con criterios de alimentación más saludable | 22 |
| C. Consejos de diferentes gastronomías | 24 |
| D. Lista de participación para eventos de comida a colaboración (potlucks) | 30 |
| E. Referencias | 31 |

I. AYUDE A SENTAR LAS BASES

Las Directrices pueden ayudarlo a que su entorno alimentario se adapte mejor a las recomendaciones de alimentación basadas en evidencia y también para que usted sirva alimentos y bebidas más saludables en reuniones y eventos. Antes de implementar las Directrices, es importante sentar las bases para garantizar el éxito. Los primeros pasos importantes son generar convicción, evaluar el entorno alimentario y comunicar la política.

A. Genere convicción

Uno de los primeros pasos esenciales para establecer las Directrices es generar convicción entre los líderes y los miembros del equipo de su organización. A continuación, se mencionan varias recomendaciones para generar convicción:

Obtenga la aprobación de los líderes

En primer lugar, es fundamental lograr que participen los miembros del personal directivo. Hable con ellos durante las primeras etapas del proceso. Comparta los beneficios de las Directrices y la forma en que promoverán hábitos de alimentación más saludables en toda la organización. Algunas de las siguientes estrategias pueden ayudarlo a hablar con su equipo de liderazgo:

- ◆ Comparta estadísticas de su vecindario acerca de las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Si corresponde, use las estadísticas que recopile su organización o visite nyc.gov/health y busque "**neighborhood health statistics**" (**estadísticas de salud en vecindarios**). Comente de qué manera la alimentación saludable puede ayudar a prevenir y controlar los factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- ◆ Si su organización ya ofrece programas de salud, comente de qué manera la adopción de las Directrices para organizar reuniones y eventos demuestra consistencia y refuerzo de los programas actuales. En los programas de salud se incluyen talleres de educación sobre salud y nutrición, programación para el mercado de agricultores, cobertura de seguro médico para empleados o programación del bienestar en el lugar de trabajo.
- ◆ Ofrezca ejemplos de menús para celebrar reuniones y eventos en forma más saludable y demuestre que estos cambios no requieren costos adicionales. Use los **Ejemplos de menús** (Apéndice B, página 22) de este manual a la hora de elaborar menús saludables.
- ◆ Comparta las historias de éxito de otras organizaciones que tengan una política de alimentos y bebidas.
- ◆ Pídales a los líderes que firmen un compromiso de apoyo para su política y comparta ese documento con el resto de su organización para generar convicción entre los miembros del personal y otras partes interesadas.



ENLACES DE SALUD DE NYC

El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York ofrece a organizaciones como la suya recursos para ayudar a comunicar la importancia de la nutrición al personal y a los miembros de la comunidad. Visite nyc.gov/health y busque "**healthy eating**" (**alimentación saludable**) para obtener más información.



Establezca un comité de bienestar

Un comité de bienestar es un grupo de empleados o miembros de la organización que ayuda a promover prácticas más saludables. El comité puede presentar, apoyar y planificar las capacitaciones sobre las Directrices a fin de garantizar su implementación satisfactoria. También podría asegurar que las políticas de salud y su programación puedan continuar, incluso cuando cambien los miembros del personal. Esto garantiza que la salud y el bienestar sigan formando parte de la cultura de su organización.

Invite a las diferentes partes interesadas de su organización a unirse al comité de bienestar, entre ellas:

- ◆ todas las personas interesadas en el bienestar;
- ◆ personal del servicio de alimentos;
- ◆ miembros de la gerencia o de la administración;
- ◆ miembros de la comunidad, si corresponde;
- ◆ establecimientos y servicios de vigilancia.

Si su organización tiene varias sucursales, considere invitar a los miembros del personal de los distintos sitios a unirse al comité de bienestar o elabore un plan para incorporar las recomendaciones de las diferentes sucursales.



B. Evalúe el entorno alimentario

El entorno alimentario es la presencia física de alimentos y bebidas que pueden afectar la alimentación de una persona. Una evaluación inicial del entorno alimentario de su organización puede ayudarlo a adoptar satisfactoriamente una política de alimentos y bebidas más saludables y a documentar los cambios positivos que se hagan con el tiempo. Describir el entorno alimentario actual también puede ayudarlo a persuadir a los líderes de la organización que aún no están convencidos de esta política.

Entre los ejemplos de preguntas de evaluación, se incluyen los siguientes:

- ✓ ¿Con qué frecuencia su organización sirve comidas y bocadillos en reuniones y eventos?
- ✓ ¿Qué alimentos y bebidas se sirven en su organización?
- ✓ ¿Las comidas se preparan allí mismo?
- ✓ ¿Los alimentos se compran en supermercados o se ordenan de un restaurante o empresa de catering local?



ENLACES DE SALUD DE NYC

Visite nyc.gov/health y busque **"food standards" (normas de alimentos)** para encontrar herramientas de evaluación para las Directrices.

Aprenda del personal y capacítelo

Realice una encuesta entre el personal para ver qué piensan y qué ya saben los empleados sobre la alimentación saludable. Use la información que obtenga de la encuesta para ofrecer al personal y a otros miembros de su organización capacitaciones educativas sobre la importancia y los beneficios de la nutrición. Las capacitaciones ayudarán a explicar los cambios en los alimentos y las bebidas en su organización y por qué es importante ofrecer opciones más saludables. Después de la capacitación, puede solicitar al personal que firme un compromiso voluntario para apoyar las Directrices.

C. Adopte y comunique la política

Una vez completa y aprobada, comunique su política a los miembros del personal y a las partes interesadas. Esta es una de las medidas más importantes que puede tomar a la hora de crear un entorno de alimentación saludable. Para comunicar con claridad su política, haga lo siguiente:

- ◆ Piense en la mejor manera para presentar la política a distintos grupos, ya sea al comité de bienestar o a otra persona de la organización que apoye esta política. Preséntela como un paso positivo para la organización, no como una obligación más.
- ◆ Realice capacitaciones de personal sobre su política, especialmente para los miembros del personal que suelen encargarse y pagar la comida.
- ◆ Publique la política escrita en un lugar visible, especialmente en áreas donde se preparan o se sirven alimentos y bebidas.
- ◆ Haga llegar la política a todos los miembros del personal y las partes interesadas.
- ◆ Actualice los manuales de empleados para que incluyan su política.



II. IMPLEMENTE LAS DIRECTRICES

Esta sección puede ayudar a su organización a implementar satisfactoriamente las Directrices. Para obtener recursos adicionales, como listas de control para la planificación de menús, dípticos de mesa educativos, manual de formación de instructores y otras herramientas de implementación, visite nyc.gov/health y busque "**food standards**" (**normas de alimentos**). También puede consultar **Alternativas más saludables** (Apéndice A, página 18) y **Consejos de diferentes gastronomías** (Apéndice C, página 24) en este manual a fin de buscar sustitutos más saludables para los alimentos más comunes.

A. Colabore con proveedores, empresas de catering y restaurantes

◆ Haga una lista de los proveedores, empresas de catering y restaurantes que contrata su organización o recopile los menús de los proveedores de alimentos de su zona. Determine qué opciones de alimentos y bebidas se adaptan a su política. Use las siguientes preguntas a modo de guía para el debate.

✓ ¿Ofrece jugo de frutas 100 % natural? ¿Ofrece bebidas que contienen 25 calorías o menos cada 8 onzas (240 mililitros)?

✓ ¿Qué platos de frutas y verduras ofrece?

✓ ¿Ofrece granos integrales (p. ej., arroz integral, wraps de harina de trigo integral, pan o pasta integral, avena, quinua, etc.)?

✓ ¿Qué comidas se frien? ¿Es posible preparar estas comidas de manera diferente, como hornearlas, asarlas, hervirlas, cocinarlas al vapor o saltearlas?

✓ ¿Se pueden reemplazar las guarniciones fritas o menos saludables por opciones más saludables, como verduras, arroz integral o frutas frescas?

◆ Una vez que identifique a los proveedores y las opciones de menús que se adapten a su política, prepare menús predeterminados para que sea más fácil hacer los pedidos.

◆ Documente sus experiencias con cada proveedor. Si un proveedor de alimentos no satisface sus necesidades, explore otras opciones.

◆ Adjunte una copia de su política de alimentos y bebidas a todos los pedidos de servicio de catering. Informe que su organización está comprometida a ofrecer opciones de alimentos y bebidas más saludables en reuniones y eventos.

◆ Comuníquese con sus proveedores periódicamente. Es posible que tengan alimentos nuevos o de temporada que se adapten a su política y puedan darle más variedad al menú.



CONSEJO

Pida platos sin carne o platos que se puedan preparar sin carne, para ofrecer una opción de verduras a todos, sin importar sus restricciones alimentarias.



CONSEJO

Pida opciones de granos integrales, aunque no las vea en el menú. Algunos restaurantes tienen opciones de granos integrales en su inventario o hacen las compras correspondientes si reciben pedidos en cantidad.

B. Organice eventos más saludables de comida a colaboración y eventos sin servicio de catering

Los eventos de comida a colaboración o "potlucks" son una manera divertida de celebrar cumpleaños, logros de los empleados, festividades y otros acontecimientos importantes. También son una excelente oportunidad para poner en práctica la alimentación saludable. Use los siguientes consejos para planificar eventos de comida a colaboración o sin servicio de catering que se adapten a las exigencias de su política.

- ◆ Use una lista de participación que incluya secciones de frutas, verduras, alimentos con granos integrales y agua, a fin de asegurarse de que todos los participantes lleven alimentos y bebidas que se adapten a su política. Consulte la [lista de participación para eventos de comida a colaboración](#) (Apéndice D, página 30) para ver una plantilla de ejemplo.
- ◆ Suministre jarras comunales y reutilizables para que sea más fácil servir agua del grifo.
- ◆ Haga que sea divertido:
 - Pida a los participantes que lleven un ingrediente de ensalada para armar una barra donde cada uno pueda preparar su propia ensalada.
 - Organice un evento de comida a colaboración con la temática MiPlato (MyPlate), donde todos traen un plato apropiado para una alimentación saludable y equilibrada. Las opciones deben provenir de los siguientes grupos de alimentos:
 - frutas;
 - verduras;
 - granos integrales;
 - proteínas magras;
 - productos lácteos con bajo contenido de grasa.
 - Organice un evento de comida a colaboración con la temática de arcoíris, donde todos deben traer un plato de comida colorido que incluya frutas o verduras.
- ◆ Incluya una opción vegetariana con una fuente de proteínas que no provengan de carnes (p. ej., tofu, frijoles, edamame o mantequilla de maní).
- ◆ Use su política como guía a la hora de armar una lista de compras para su organización.



ENLACES DE SALUD DE NYC

Utilice dípticos de mesa con mensajes sobre alimentos saludables para promover que se sirvan las opciones de alimentos y bebidas más saludables en reuniones y eventos. Visite nyc.gov/health y busque "**food standards**" (**normas de alimentos**) para encontrar dípticos de mesa a fin de fomentar las Directrices.

C. Ofrezca bebidas más saludables

El agua es la opción más saludable. Afortunadamente, el agua corriente de NYC tiene buen sabor y, lo mejor de todo, ¡es gratis! Las bebidas azucaradas son la **mayor fuente individual** de azúcar añadida de nuestra alimentación. Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y caries. Si sirve agua en lugar de bebidas azucaradas en sus reuniones y eventos, al personal de su organización le resultará más fácil consumir bebidas más saludables.

Consejos para servir comidas y bebidas

- ◆ Intente servir únicamente agua del grifo o agua mineral sin sabor.
- ◆ Agregue al agua rodajas de pepino, naranja o limón; fresas; frambuesas; menta; albahaca; u otras hierbas y frutas frescas.
- ◆ Diluya jugo de frutas 100 % natural con agua corriente, agua mineral o agua mineral saborizada. Agregue trozos de frutas frescas para armar una deliciosa mezcla de bebidas.
- ◆ Asegúrese de que los sustitutos de la leche, como la leche de soya o de almendras, se sirvan solos y sin endulzar.
- ◆ Consulte la etiqueta de información nutricional de otras bebidas que tal vez quiera incluir, para ver la cantidad de calorías que contienen. Las bebidas deben tener 25 calorías o menos cada 8 onzas (240 mililitros). Tenga en cuenta que algunas etiquetas de información nutricional usan diferentes proporciones como parámetro.

Consejos para reducir costos

- ◆ Sirva agua únicamente.
- ◆ Compre jarras de agua que su organización pueda lavar y reutilizar.
- ◆ Aliente a las personas a traer sus propios contenedores reutilizables para bebidas. Esto no solo reducirá los costos, sino que también ayudará a preservar el medio ambiente.



PREPARE REFRESCOS DE AGUA SABORIZADA

1. Comience con una jarra de agua fría del grifo.
2. Corte sus frutas y hierbas favoritas en rodajas para conservar la mayor cantidad de sabor, o bien use frutas congeladas para mantener el agua fría.
3. ¡No agregue azúcar!
4. Mezcle los sabores en la jarra. Agite o deje reposar durante al menos 30 minutos.
5. ¡Disfrute!



ENLACES DE SALUD DE NYC

Visite nyc.gov/health y busque "**healthy beverages**" (**bebidas saludables**) para descargar un folleto de recetas de refrescos de agua saborizada.





D. Ofrezca gran cantidad de frutas y verduras

Comer frutas y verduras puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas 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. Para que a sus empleados les resulte más fácil comer frutas y verduras, ofrezca varias opciones en reuniones y eventos.

Consejos para servir comidas y bebidas

- ◆ Sirva al menos una opción de plato o menú que consista solo en frutas o verduras.
- ◆ En la barra de bufé, coloque primero las frutas y las verduras para que estén más visibles.
- ◆ Cuando ofrezca ensalada, sívala con el aderezo a un costado.
- ◆ Sirva las verduras en una variedad de formas: puede prepararlas crudas como parte de una ensalada, con frutas frescas, o bien puede servir las hervidas, horneadas, cocidas al vapor, asadas o salteadas. Ofrezca verduras crudas en rodajas, como pimientos, brócoli, zanahorias y apio con salsa, hummus, guacamole o tzatziki de yogur con bajo contenido de grasa, que son más saludables que el aderezo ranchero o de queso azul.
- ◆ Agregue frutas y verduras a sopas o platos a base de cereales.
- ◆ Sirva frutas como una alternativa a las opciones de postres menos saludables, como pasteles y galletas dulces.
- ◆ Ofrezca una variedad de platos frutales, como ensaladas de fruta, kebabs o un tazón de frutas enteras, que también pueden incluirse como parte del autoservicio de bocadillos.

Consejos para reducir costos

- ◆ Ofrezca frutas enteras, como bananas, manzanas, peras y mandarinas, en lugar de frutas previamente cortadas.
- ◆ Prepare sus propios platos de verduras con zanahorias bebé, palitos de apio y tomates cereza comprados en una tienda en lugar de comprar una fuente de verduras previamente preparada.
- ◆ Como una opción para comer verduras, sirva una ensalada simple de hojas verdes mixtas.
- ◆ Sirva frutas y verduras de temporada, ya que generalmente cuestan menos y son más sabrosas. Para comprar productos de temporada, vaya a un mercado de agricultores local.



ENLACES DE SALUD DE NYC

Visite nyc.gov/health y busque "farmers markets" (mercados de agricultores) para buscar un mercado de agricultores cerca de su domicilio.



ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

Rinde seis porciones

Ingredientes:

- 2 pepinos, en rebanadas
- 2 tomates, en trozos
- 1 cebolla, en rebanadas
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de orégano seco (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva o de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Deje enfriar por una hora.
3. ¡Revuelva, sirva y disfrute!
4. Coloque las sobras en el refrigerador.

Esta receta fue elaborada por el programa Stellar Farmers Markets del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York. Dicho programa ofrece demostraciones de cocina y capacitación sobre nutrición en forma bilingüe y gratuita en mercados de agricultores selectos de NYC. Para ver más de cientos de recetas deliciosas, de temporada y fáciles de preparar, visite nyc.gov/health y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

E. Haga que la opción saludable sea la más fácil

Recurra a las versiones más saludables de los alimentos comunes para alentar la elección de alimentos saludables. Ofrecer granos integrales en lugar de granos refinados, yogur natural con bajo contenido de grasa en lugar de yogur entero o con azúcar añadida, y platos de alimentos horneados o cocidos al vapor en lugar de alimentos fritos son algunos cambios pequeños que pueden marcar una gran diferencia.

Consejos para servir comidas y bebidas

- ◆ Ofrezca un surtido de ingredientes, como frutas, nueces y avena natural para añadir al yogur natural con bajo contenido de grasa, como una alternativa asequible a los panes para el desayuno.
- ◆ Sirva sándwiches en wraps, panecillos o panes integrales.
- ◆ Agregue granos integrales, como quinua, arroz integral, cebada, alforfón, bulgur, mijo y espelta a ensaladas, para aportar fibra extra.
- ◆ Sirva solamente alimentos horneados, asados, cocidos al vapor o hervidos, en lugar de fritos. Freír los alimentos añade más calorías.
- ◆ Considere servir frutas fáciles de comer, como mandarinas o bocadillos de granos integrales, como palomitas de maíz, en lugar de galletas dulces o papas fritas de bolsa. Para obtener más consejos sobre opciones de bocadillos saludables, use los criterios de nutrición de las Directrices para máquinas expendedoras de comida. Visite nyc.gov/health y busque "food standards" (normas de alimentos) para encontrar ejemplos de bocadillos que cumplan las Directrices.

Consejos para reducir costos

- ◆ Vaya de compras y busque restaurantes con opciones que se adapten a los requisitos de su política y a su presupuesto. No dude en probar nuevos restaurantes.
- ◆ En lugar de comprar opciones de menú más saludables adicionales, pregunte a los proveedores si, en lugar de guarniciones como arroz blanco y papas fritas, tienen opciones más saludables como verduras o granos enteros.
- ◆ Si solo algunos restaurantes o empresas de catering de su zona ofrecen platos con granos enteros o alimentos sin freír a precios asequibles, tal vez le convenga considerar la opción de organizar un evento de comida a colaboración. Consulte la página 30 para ver consejos para servir alimentos y bebidas más saludables en eventos de comida a colaboración.



¿SABÍA USTED?

El exceso de calorías que contienen el azúcar, el sodio y las grasas no saludables puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Lea la etiqueta de información nutricional para asegurarse de elegir alimentos que tengan bajo contenido de azúcar y menos del 5 % del valor diario recomendado de sodio y grasas no saludables.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|-----------|
| Serving Size 1 | |
| Servings Per Container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 120 | |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 10mg | 0% |
| Total Carbohydrate 15g | 5% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Sugar 3g | |
| Protein 4g | 8% |

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



CONSEJO

Cuando compre alimentos de un supermercado para compartir en su organización, lea la lista de ingredientes para asegurarse de elegir granos integrales. Los productos a base de granos integrales suelen tener la palabra "integral" como parte del primer ingrediente.

F. Sirva comidas en porciones saludables

Con el paso del tiempo, ha aumentado el tamaño de las porciones en restaurantes, supermercados, bodegas y pastelerías. Las personas tienden a consumir más calorías cuando les sirven porciones más grandes, aunque no tengan hambre. Servir porciones más pequeñas de los alimentos con más calorías, como dulces, panes para desayuno, wraps y sándwiches, puede ayudar a que todos disfruten sus comidas favoritas y a la vez consuman menos calorías.

Consejos para servir comidas y bebidas

- ◆ Use platos más pequeños, de no más de 9 pulgadas (23 centímetros) de diámetro.
- ◆ Sirva las comidas con tenedores y cucharas de tamaño habitual, en lugar de utensilios grandes.
- ◆ Sirva bagels o panecillos en miniatura y corte los sándwiches por la mitad, aunque estas prácticas no estén incluidas en su política. De ese modo, si tienen hambre, los comensales podrán repetir.

Consejos para reducir costos

- ◆ Pida menos de lo que necesita, especialmente si va a comprar bandejas de comida en cantidad. Para porciones individuales, pida una porción o plato por persona.
- ◆ Tome nota de las sobras y pida menos la próxima vez.
- ◆ Omite los postres: no solo ahorrará dinero, sino que también reducirá el consumo de calorías y azúcar.



¿SABÍA USTED?

Hace veinticinco años, un muffin de arándanos pesaba 1.5 onzas (43 gramos) y tenía 210 calorías. Actualmente, un muffin de arándanos pesa 5 onzas (142 gramos) y tiene 500 calorías.



III. EVALÚE

Evalúe regularmente la implementación de la política de alimentos y bebidas de su organización. Para simplificar el proceso de revisión, haga lo siguiente:

- ◆ Asigne a miembros del equipo de servicio de comida o del comité de bienestar las tareas de supervisar y revisar lo siguiente:
 - facturas de las comidas que se pidieron a restaurantes o empresas de catering;
 - contratos con proveedores;
 - copias de las **listas de control para la planificación de menús que se han completado**;
 - listas de participación para ver las comidas y las bebidas preparadas allí mismo o traídas de casa.

- ◆ Haga uso de las reuniones con el personal, las encuestas al personal o un buzón de sugerencias para lo siguiente:
 - solicitar comentarios sobre su política de alimentos y bebidas;
 - conocer las experiencias de los miembros del personal y de las partes interesadas en relación con los efectos positivos que ha tenido la política sobre sus vidas, tanto en lo personal como en lo profesional;
 - comunicarse con el personal para conocer los desafíos con los que se encontraron a la hora de servir alimentos y bebidas más saludables, con el fin de que lo ayuden a identificar los obstáculos.

No se desanime si avanza lentamente. Los cambios llevan tiempo. Considere organizar talleres educativos sobre nutrición para continuar generando apoyo para su política.



CONSEJO

Las historias de experiencias son una herramienta importante y útil a la hora de aumentar la convicción en su organización. Comparta las historias de experiencias que aprendió durante las reuniones con el personal, los talleres de nutrición y las capacitaciones sobre políticas de salud para promover su política de alimentos y bebidas más saludables.





IV. APÉNDICES

Apéndice A

ALTERNATIVAS MÁS SALUDABLES

Use las siguientes tablas como una ayuda para convertir las opciones menos saludables en opciones más saludables. Elija las opciones de la columna derecha con la mayor frecuencia posible. Si va a hacer pedidos a proveedores, pregúnteles cómo preparan las comidas y, cuando sea posible, solicite que hagan modificaciones y usen las opciones más saludables que se incluyen en la columna derecha.

BEBIDAS

En lugar de...

Sirva...

Jugos, ponche de frutas, limonada

→ Agua del grifo o agua mineral sin sabor o saborizada, jugo de frutas 100 % natural

Refresco, bebidas energizantes

→ Agua mineral sin sabor y mezcla de bebidas hechas con jugo de frutas 100 % natural

Café, bebidas a base de café, té endulzados

→ Té sin endulzar y con rodajas de limón, café sin endulzar

Leche entera, leche al 2 % o leche half and half (mitad leche, mitad crema)

→ Leche descremada o natural al 1 %



BOCADILLOS Y CONDIMENTOS

En lugar de...

Sirva...

Papas fritas de bolsa

→ Papitas horneadas, pretzels integrales, galletas saladas integrales, palomitas de maíz hechas con aire caliente, semillas o nueces sin sal

Condimentos a base de crema o mayonesa (p. ej., salsas rancheras o de queso azul)

→ Condimentos a base de yogur (p. ej., tzatziki), hummus, salsa, guacamole o mostaza

Galletas dulces, pasteles, donas, tartas, brownies

→ Fruta fresca con salsa de crema de yogur, kebabs de frutas o ensalada de frutas, frutas frescas enteras, galletas dulces en miniatura, pasteles en miniatura, parfais de yogur



INGREDIENTES PARA EL DESAYUNO

En lugar de...

Sirva...

Croissants, donas, bollos daneses, panecillos dulces, galletitas, panecillos de canela, bizcochos cuatro cuartos, pan de harina de maíz, bocadillos dulces de hojaldre

→ Bagels integrales en miniatura, muffins en miniatura o cortados en cuatro, rodajas de pan integral, pan dulce cortado por la mitad o en cuatro (de banana, calabacín o calabaza)

Cereales endulzados

→ Hojuelas de salvado o cereales integrales sin endulzar, avena natural con canela y fruta fresca

Alimentos untables (manteca, margarina, mermelada, queso crema)

→ Mantequillas de frutos secos, como maní o almendra, mantequilla de nuez de soya, mantequilla de manzana, queso crema con contenido reducido o bajo de grasas, hummus, puré de manzana sin endulzar

Waffles, torrijas, panqueques

→ Waffles integrales en miniatura, mitades de tostadas a la francesa integrales, panqueques integrales en miniatura

Yogures (regulares, saborizados o con fruta en la parte inferior)

→ Yogur natural con bajo contenido de grasa, con fruta fresca



ALMUERZO Y CENA

En lugar de...

Sirva...

Sándwiches de pan blanco, sándwiches estilo baguette, panecillos

→ Sándwiches con pan integral, wraps o panes sin levadura, cortados por la mitad

Carnes fritas en aceite (p. ej., pescado, camarón y pollo frito)

→ Carnes rostizadas, asadas, horneadas, hervidas o salteadas

Ensaladas de pasta, papas o atún a base de mayonesa

→ Ensalada de pasta integral, ensalada de papa o ensalada de atún preparadas con yogur griego sin grasa o aceite de oliva; o ensaladas con granos enteros preparadas con quinua, cebada o arroz salvaje

Verduras fritas (p. ej., tempura de verduras, bastones de calabacín fritos en aceite abundante)

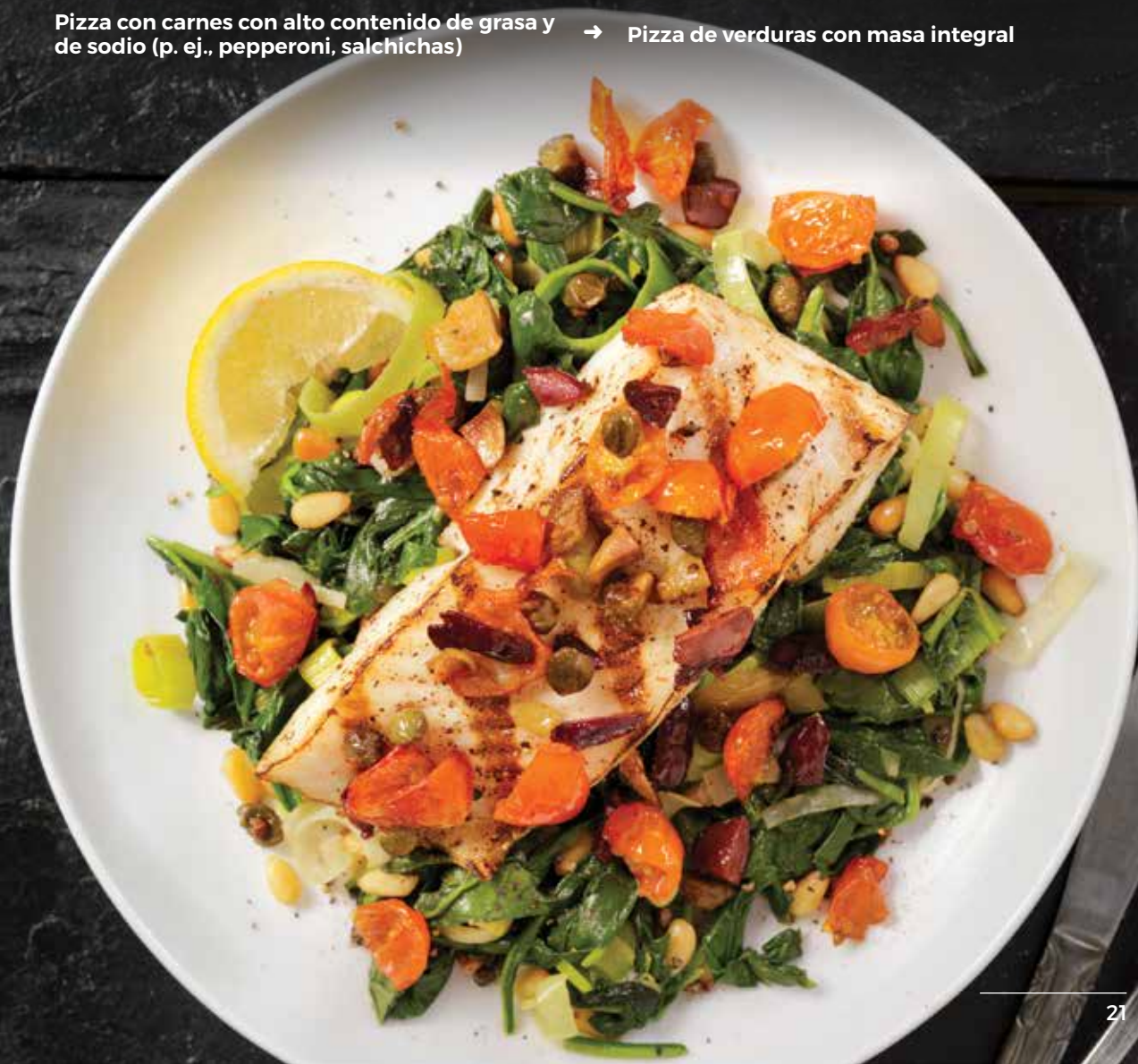
→ Verduras rostizadas, asadas, salteadas o al vapor, cocidas con aceite de oliva

Arroz blanco

→ Arroz integral o salvaje, ensalada para acompañar, verduras hervidas

Pizza con carnes con alto contenido de grasa y de sodio (p. ej., pepperoni, salchichas)

→ Pizza de verduras con masa integral



Apéndice B

EJEMPLOS DE MENÚS QUE CUMPLEN CON CRITERIOS DE ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

¡Cumplir las Directrices o las Normas puede ser fácil! Use como guía estos ejemplos a la hora de preparar menús para reuniones o eventos en su organización.

Los ejemplos de alimentos y bebidas a continuación concuerdan con las Directrices y las Normas. Recuerde que, siempre que sirva alimentos o bebidas, debe incluir una fruta o verdura y agua. Las opciones de fruta, verdura y agua están destacadas en negrita.

· MENÚ DE OPCIONES PARA EL **DESAYUNO** ·

BEBIDAS

Agua

Café sin endulzar (caliente o helado)

Té sin endulzar (caliente o helado)

Jugo de naranja 100 % natural

Leche natural, sin endulzar, sin grasa

GUARNICIONES

Surtido de frutas frescas, como manzanas y bananas

Huevo duro

Bagels integrales en miniatura con mantequillas de frutos secos (p. ej., mantequilla de maní) o queso crema con bajo contenido de grasa, rodajas de tomate servidas a un costado

PLATO PRINCIPAL

Avena natural con canela y fruta (p. ej., pasas, bananas)

Parfait de bayas con yogur griego sin grasa, bayas frescas y granola o nueces con bajo contenido de grasa



· OPCIONES DE MENÚ PARA EL ALMUERZO Y LA CENA ·

BEBIDAS

Agua (mineral o con limón o menta)

Mezcla de bebidas de jugo de manzana y arándanos rojos 100 % natural

Café o té sin endulzar (caliente o helado)

PLATO PRINCIPAL

Wraps integrales con verduras rostizadas y hummus

Proteínas magras horneadas o asadas (pechuga de pollo o pescado) con arroz integral y verduras

GUARNICIONES

Ensalada mixta con vinagreta balsámica o aceite de oliva y vinagre, servidos a un costado

Ensalada de pasta integral con verduras picadas, aceite de oliva y vinagre

Espinaca salteada

Panecillos integrales pequeños o papas horneadas de bolsa

POSTRE

Fruta fresca, como uvas y rodajas de piña, fresas o melón

Galletas dulces de avena en miniatura



Apéndice C

CONSEJOS DE DIFERENTES GASTRONOMÍAS

Use estos consejos para servir platos de diferentes gastronomías y cumplir con su política de alimentos y bebidas. Asegúrese de servir siempre agua y una opción de verdura o fruta para acompañar estas comidas.

· COMIDA ASIÁTICA ·

CRITERIOS:

PIDA ESTAS OPCIONES:

Verduras

Verduras cocidas al vapor o sofridas, como brócoli chino, edamame, bok choy o verduras mixtas

Opciones con granos integrales

Arroz integral en lugar de arroz blanco o fideos

Verduras, si no hay arroz integral disponible

Alimentos horneados, asados o cocidos al vapor

Rollitos de primavera cocidos al vapor, en lugar de rollos de huevo fritos o wantán

Platos con carne sofrida o cocida al vapor, en lugar de opciones fritas en aceite abundante, como pollo General Tso o cerdo agridulce

CRITERIOS:

PRUEBE ESTO:

Porciones saludables

Corte los rollitos de primavera grandes por la mitad.

Cuando sea posible, elija los especiales del día para el almuerzo: las porciones suelen ser más pequeñas que los platos principales.

Otros consejos saludables

Si no hay muchas opciones de platos que tengan solamente verduras, pida que retiren la carne de los platos con carne y verduras.

Pida salsas con bajo contenido de sodio (p. ej., salsa de soya con bajo contenido de sodio).

Pida que se sirvan todas las salsas a un costado.



· COMIDA CARIBEÑA ·

CRITERIOS:

PIDA ESTAS OPCIONES:

Verduras

Repollo, plátanos y mandioca

Opciones con granos integrales

Para los platos con arroz y frijoles, use arroz integral, en lugar de arroz blanco

Alimentos horneados, asados o cocidos al vapor

Plátanos y mandioca hervidos, cocidos al vapor o salteados, en lugar de fritos

Carnes horneadas, a la plancha o asadas, o bien cocidas en un asador y sin freír

CRITERIOS:

PRUEBE ESTO:

Porciones saludables

Pida que corten por la mitad las hamburguesas, los rotis y los sándwiches.

Otros consejos saludables

Pida carnes magras, como pollo o pescado, en lugar de carnes con más grasa, como colita de res u otros cortes de carne de res.

Sirva frutas frescas, como mango o guayaba para el postre.



COMIDA ITALIANA

CRITERIOS:

PIDA ESTAS OPCIONES:

Verduras

Ensaladas con verduras solamente, o con carne servida a un costado

Espinaca salteada o habichuelas con ajo

Opciones con granos integrales

Pasta integral, sándwiches tipo baguette o panini con pan integral o pizza con masa integral

Verduras, si no hay granos integrales disponibles

Alimentos horneados, asados o cocidos al vapor

Carnes magras, como pollo o pescado, que estén asadas, rostizadas, cocidas al vapor, horneadas o salteadas

CRITERIOS:

PRUEBE ESTO:

Porciones saludables

Pida que corten por la mitad los sándwiches y los postres.

Otros consejos saludables

Pregunte si el pan de ajo o los panecillos que vienen a un costado pueden reemplazarse por verduras o ensalada.

Pida platos con salsas de tomate, en lugar de salsas cremosas como la salsa Alfredo.

Ofrezca una opción de aderezo a base de vinagre (p. ej., aceite y vinagre o vinagreta balsámica) y pida que se sirva el aderezo a un costado.

Si va a pedir platos con mucho queso, como lasaña, ziti al horno y manicotti relleno, pida queso parcialmente descremado o que se coloque la mitad del queso que suele utilizarse. O, en lugar de ello, pida platos que lleven menos queso.

Omita los platos con alimentos fritos en aceite abundante, como parmigiana o milanesa; si no está seguro, pregunte cómo se preparan estos platos.



· COMIDA LATINOAMERICANA ·

CRITERIOS:

PIDA ESTAS OPCIONES:

Verduras

Ensaladas con verduras solamente, o con carne servida a un costado

Burritos o tacos con verduras, con los rellenos servidos por separado, para que se puedan omitir las tortillas y otros ingredientes, si así se desea

Opciones con granos integrales

Para platos con arroz y frijoles, use arroz integral

Wraps integrales (p. ej., tortillas con maíz al 100 %) para los burritos

Alimentos horneados, asados o cocidos al vapor

Tortillas frescas de maíz al 100 %, en lugar de fritas

Frijol pinto regular o frijoles negros, en lugar de frijoles refritos

CRITERIOS:

PRUEBE ESTO:

Porciones saludables

Pida burritos de tamaño más pequeño o que los corten por la mitad.

Sirva tacos, que son de tamaño más pequeños.

Otros consejos saludables

Pida platos con carnes magras, como pollo o pescado, en lugar de carne de res o cerdo, que tienen grasa.

Omita las cremas agrias y pida salsa adicional.

Pida que se sirvan los aderezos (p. ej., crema agria) a un costado.

· COMIDA MEDITERRÁNEA ·

CRITERIOS:

Verduras

Verduras asadas o rostizadas o kebabs de verduras

Rodajas de zanahorias o pepinos para hummus y baba ganush, en lugar de pan o galletas saladas

Opciones con granos integrales

Sándwiches de pan de pita integral o platos de comida con arroz integral

Tabule preparado con bulgur

Alimentos horneados, asados o cocidos al vapor

Falafel horneado, no frito

CRITERIOS:

PRUEBE ESTO:

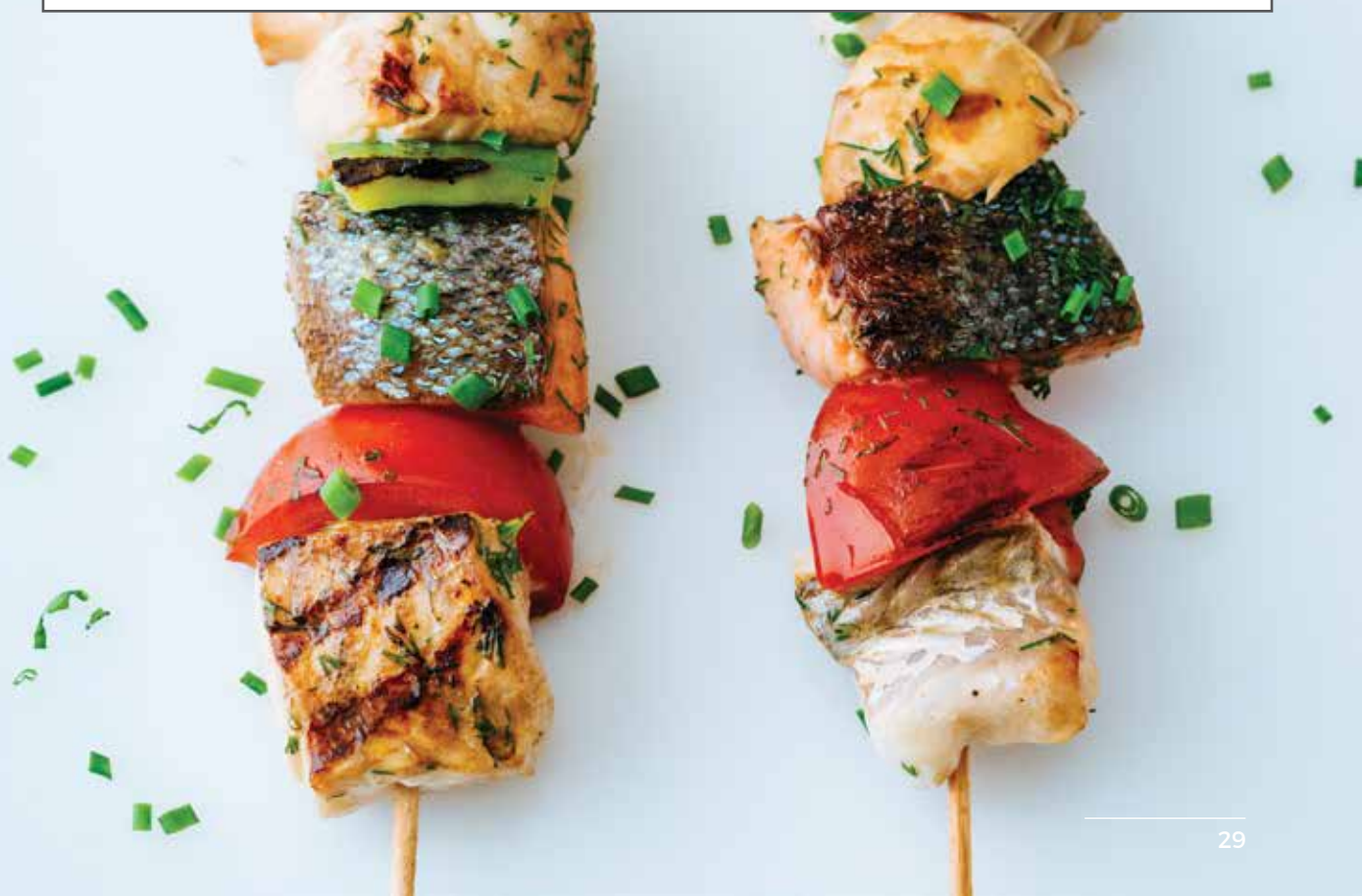
Porciones saludables

Corte en mitades o en cuatro las comidas preparadas con masa filo (p. ej., spanakopita), que tienen alto contenido de grasas saturadas.

Corte los dulces en porciones pequeñas.

Otros consejos saludables

Pida carnes magras, como pollo o pescado.



Apéndice D

LISTA DE PARTICIPACIÓN PARA EVENTOS DE COMIDA A COLABORACIÓN

Fecha: _____ Reunión o evento: _____

Escriba su nombre y el artículo que llevará al evento de comida a colaboración (potluck).

| | |
|---|----------------------------|
| Aperitivos o bocadillos saludables (<i>sin alimentos fritos</i>) | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| Fruta fresca | |
| 1. | |
| 2. | |
| Plato de verduras | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| Plato principal (<i>sin alimentos fritos</i>) | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| Granos integrales | |
| 1. | |
| 2. | |
| Postre (<i>porciones pequeñas</i>) | |
| 1. | |
| 2. | |
| Agua | |
| 1. | |
| 2. | |
| Bebidas bajas en calorías (<i>25 calorías o menos cada 8 onzas [240 mililitros]</i>) | |
| 1. | |
| 2. | |
| Suministros | |
| Tenedores, cuchillos, cucharas: | Vasos: |
| Servilletas: | Toallas de papel: |
| Platos: | Bolsas de residuos: |

Apéndice E

REFERENCIAS

1. American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). *Dining Out Tips by Cuisine (Consejos para cenar afuera, por gastronomía)*. Extraído de: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Dining-Out-Tips-by-Cuisine_UCM_308333_Article.jsp#.VxoxqBtViko
2. American Heart Association. *Guidance on Meetings and Events (Guía para reuniones y eventos)*. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_465754.pdf
3. American Heart Association. *Tips for Eating Greek Food (Consejos para consumir comida griega)*. Extraído de: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Tips-for-Eating-Greek-Food_UCM_308419_Article.jsp#.VxPxBPkrKM8
4. American Heart Association. *Tips for Eating Italian Food (Consejos para consumir comida italiana)*. Extraído de: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Tips-for-Eating-Italian-Food_UCM_308400_Article.jsp#.VxoxixtViko
5. American Heart Association. *What About Eating Out (¿Y si salimos a comer afuera?)*. Extraído de: https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300466.pdf
6. Kaiser Permanente. *Healthy Meeting Essentials (Aspectos fundamentales para celebrar reuniones saludables)*. Extraído de: http://centerfortotalhealth.org/wp-content/uploads/2013/12/Healthy_Meeting_Essentials_eGuide.pdf
7. National Alliance for Nutrition and Activity (Alianza Nacional para la Nutrición y la Actividad Física). *Healthy Meeting Toolkit (Kit de herramientas para celebrar reuniones saludables)*. Extraído de: <http://cspinet.org/nutritionpolicy/Healthy-Meeting-Toolkit.pdf>
8. NYC Department of Health (Departamento de Salud de NYC). *Are you pouring on the pounds? (¿Las bebidas hacen que aumente de peso?)*. *Health Bulletin (Boletín de salud)*. Extraído de: <http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews8-06.pdf>
9. Parretti HM, Aveyard P, Blannin A, Clifford SJ, Roalfe A, Daley AJ. Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT (La eficacia de tomar agua antes de las comidas principales como una estrategia para que los pacientes obesos que reciben atención primaria puedan bajar de peso: ensayo aleatorizado). *Obesity (Obesidad)*, 23:1785-1791.
10. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health (Agua, hidratación y salud). *Nutr Rev*. 2010; 68(8); 439-458.
11. Southern Nevada Health District (Distrito de Salud del Sur de Nevada). *Healthy Foods and Beverages at Meetings, Gatherings and Events (Alimentos y bebidas saludables en reuniones, encuentros y eventos)*. Extraído de: <http://www.gethealthyclarkcounty.org/pdf/healthy-meeting-guide.pdf>
12. United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos). *My Plate (Mi plato)*. Extraído de <http://www.choosemyplate.gov/MyPlate>
13. United States Department of Agriculture. *Nutrients and Health Benefits-Vegetables (Nutrientes y beneficios para la salud: verduras)*. Extraído de: <http://www.choosemyplate.gov/vegetables-nutrients-health>
14. United States Department of Agriculture. *Nutrients and Health Benefits-Dairy (Nutrientes y beneficios para la salud: productos lácteos)*. Extraído de: <http://www.choosemyplate.gov/dairy-nutrients-health>
15. United States Department of Agriculture. *Nutrients and Health Benefits-Grains (Nutrientes y beneficios para la salud: granos)*. Extraído de: <http://www.choosemyplate.gov/grains-nutrients-health>
16. United States Department of Agriculture. *Nutrients and Health Benefits-Fruits (Nutrientes y beneficios para la salud: frutas)*. Extraído de: <http://www.choosemyplate.gov/fruits-nutrients-health>
17. United States Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos y Departamento de Agricultura de EE. UU.). 2015 - 2020 Dietary Guidelines for Americans (Directrices alimentarias para estadounidenses, 2015-2020). 8th Edition (8.ª edición). December 2015 (Diciembre de 2015). Extraído de: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
18. University of California-Berkeley (Universidad de California-Berkeley). *Healthy Meeting and Event Guide (Guía para celebrar reuniones y eventos en forma saludable)*. Extraído de: <http://www.uhs.berkeley.edu/facstaff/pdf/healthmatters/healthymeetings.pdf>
19. University of South Carolina (Universidad de Carolina del Sur). *Healthy Meetings Guide (Guía para celebrar reuniones saludables)*. Extraído de: <https://www.sa.sc.edu/healthycarolina/files/2013/09/Healthy-Meetings-Guide-2013-with-bleeds-page-spreads-reduced-file-size.pdf>

