

Lección 1:

Bienvenido a Cocinemos por el bien de la salud en el sur de Nuevo México

[INSERTE AQUÍ EL NOMBRE DEL INSTRUCTOR]



PARTNERSHIP FOR THE ADVANCEMENT OF
CANCER RESEARCH



BE BOLD. Shape the Future.
**College of Agricultural, Consumer
and Environmental Sciences**
Cooperative Extension Service



Fred Hutch
Cancer Center



FRED HUTCH
**COOK FOR
YOUR LIFE®**

Financiación del programa

- **Patrocinado y financiado por:**
 - Asociación para el Avance de la Investigación sobre el Cáncer (PACR) del Instituto Nacional del Cáncer
 - Colaboración financiada por fondos U54 entre investigadores de:
 - El Fred Hutchinson Cancer Center (Fred Hutch)
 - La Universidad Estatal de Nuevo México



Empecemos



Presentaciones



Información
preliminar

Objetivos del programa

Ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades crónicas en las comunidades de Nuevo México:

- Mejorando los conocimientos sobre la nutrición
- Enseñando técnicas para cocinar sano
- Aumentando el consumo de frutas y verduras



Temas de las sesiones

1. Bienvenida y guías nutricionales para la prevención del cáncer
2. Cómo comer más frutas y verduras
3. Dele un impulso a su despensa
4. Cocine proteínas saludables
5. Selección de alimentos y etiquetas alimentarias
6. Celebre sus logros



Formato de la sesión

**Cocinemos
juntos**

60 minutos



**Educación
nutricional**

60 minutos



Seguridad alimentaria y preparación de la cocina

- Evite las enfermedades transmitidas por los alimentos con medidas adecuadas de seguridad alimentaria.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Utilice los cuchillos con seguridad para evitar accidentes.



Temas de hoy

- Guías dietéticas y del estilo de vida para la prevención de enfermedades crónicas y el cáncer
- Por qué son importantes las frutas y las verduras en su dieta
- Cree su primera meta SMART



Guía para la prevención de enfermedades crónicas

**Mantener un peso
saludable**

Limitar el alcohol

**Seguir una dieta
saludable**

Dejar de fumar

**Mantenerse
físicamente activo**

Dormir bien

Guías nutricionales para la prevención del cáncer



Verduras y frutas



Alimentos ultraprocesados



Granos integrales



Carnes rojas y procesadas



Proteínas de origen vegetal



Bebidas azucaradas

¿Qué son los fitonutrientes?

- “Fito” significa planta
- Nutrientes de las plantas que ayudan a proteger nuestra salud



Los fitonutrientes y los alimentos

- Proporcionan color, sabor y olor a los alimentos vegetales
- Proporcionan beneficios para la salud, como protección contra el cáncer
- Alimentos que contienen fitonutrientes:



Frutas y
verduras



Granos integrales,
nueces y semillas



Hierbas/especias



Legumbres, frijoles,
guisantes secos

¿Cómo contribuyen los fitonutrientes a la salud?

- Reducen la inflamación del cuerpo
- Actúan como antioxidantes para proteger contra los radicales libres
- Reparar el ADN y pueden provocar la muerte de las células cancerosas
- Promueven el equilibrio hormonal
- Efectos antivirales y antibacterianos



“Cómase el arco iris” todos los días para conseguir una gran variedad de beneficios para la salud



Rojo



Naranja /
Amarillo



Verde



Azul /
Morado



Blanco /
Color canela

Carotenoides, clorofilas y tocoferoles

- **Los carotenoides** se encuentran en las verduras y frutas de color rojo, naranja y amarillo
 - Buenos para la salud ocular; favorecen el funcionamiento del sistema inmunitario



- **Las clorofilas** se encuentran en las verduras y frutas verdes
 - Antiinflamatorios antioxidantes



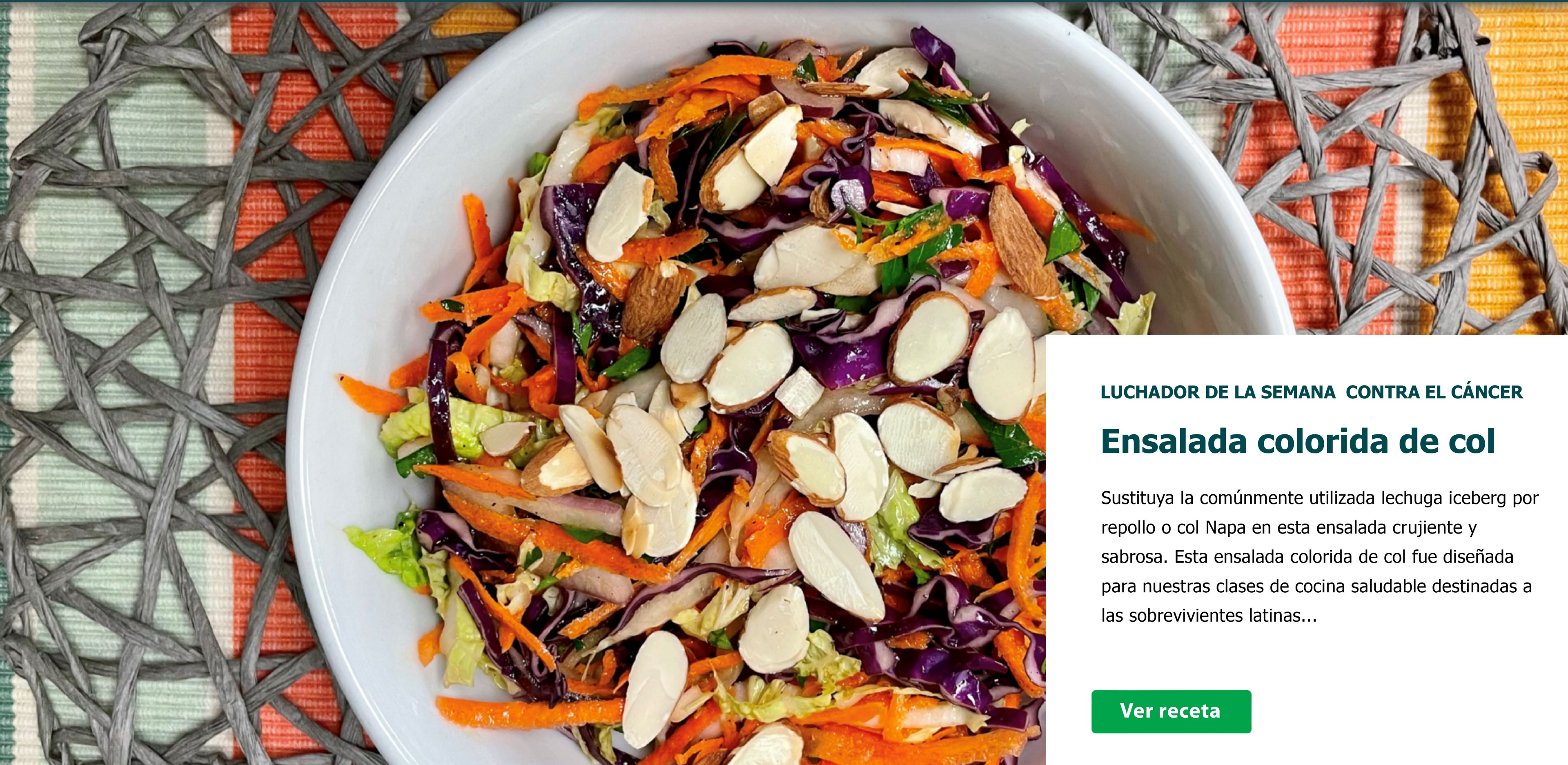
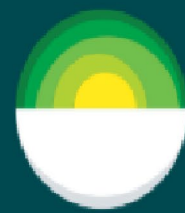
- **Los tocoferoles** se encuentran en las nueces, las semillas, los aceites vegetales y el germen de trigo
 - Una forma de vitamina E
 - Antioxidantes; favorecen el funcionamiento del sistema inmunitario



Bioaccesibilidad, cocción y fitonutrientes

- **La bioaccesibilidad** es la cantidad de un nutriente que se libera de un alimento mientras se digiere
- Los métodos de cocción pueden afectar a la **bioaccesibilidad** de los fitonutrientes
- Los carotenoides, las clorofilas y los tocoferoles se absorben mejor si ingerimos una pequeña cantidad de grasa en la misma comida





LUCHADOR DE LA SEMANA CONTRA EL CÁNCER

Ensalada colorida de col

Sustituya la comúnmente utilizada lechuga iceberg por repollo o col Napa en esta ensalada crujiente y sabrosa. Esta ensalada colorida de col fue diseñada para nuestras clases de cocina saludable destinadas a las sobrevivientes latinas...

Ver receta

**[el instructor debe compartir la pantalla
Cookforyourlife.org]**

S



**ESPECÍFICO
(SPECIFIC)**

M



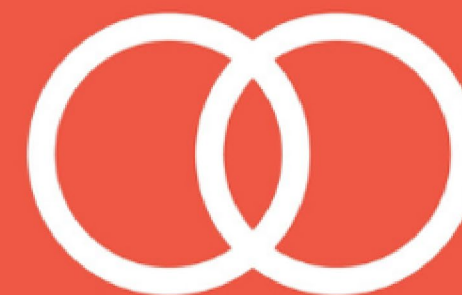
**MEDIBLE
(MEASURABLE)**

A



**ALCANZABLE
(ATTAINABLE)**

R



**RELEVANTE
(RELEVANT)**

T



**BASADO EN EL TIEMPO
(TIME-BASED)**

Cómo fijar y alcanzar una meta SMART

- Las metas que son **ESPECÍFICOS** responden a estas preguntas:
 - ¿Qué hay que hacer?
 - ¿Qué pasos hay que dar para lograrlo?
- Las metas **MEDIBLES** le ayudan a seguir sus progresos a lo largo de la unidad
- Las metas **ALCANZABLES** son realistas para que los pueda lograr
- Use lo que ha aprendido en la Unidad 1 para fijar metas **RELEVANTES**
- Una meta por unidad, que es **BASADO EN EL TIEMPO** con una fecha límite incorporada, lo cual es importante para que los objetivos sean alcanzables

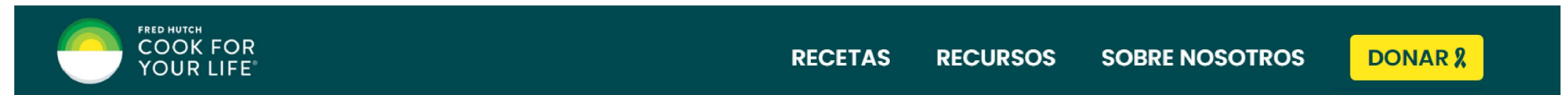
Ejemplos de una meta SMART

1. Comer verduras al mediodía 4 veces por semana en casa
2. Elegir fruta de postre 3 veces por semana en casa con la familia



¡Gracias por su buen trabajo de hoy!

- ¿Preguntas?
- Trabajo en preparación para la próxima semana:
 - Video: Habilidades con el cuchillo
 - Video: Métodos de cocción de las verduras
 - [Haga su plan MiPlato](#)



Lección 2: Cómo comer más frutas y verduras

Trabajo preliminar: Ver 2 videos

Antes de cada clase (lección), se le pedirá que vea algunos videos que le prepararán para lo que se enseñará en la clase esa semana. Esta semana hay 2 videos para ver.

