Cocinemos por el bien de la salud: Lección 6

Planifiquemos para el futuro

[INSERTE AQUÍ EL NOMBRE DEL INSTRUCTOR]

PARTNERSHIP FOR THE ADVANCEMENT OF CANCER RESEARCH

NM STATE
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®

Temas de hoy

- Reflexionar sobre sus progresos y planificar para el futuro
- Repasar los conceptos básicos de una dieta sana
- Conectarse con un dietista-nutricionista diplomado
- Establecer una nueva meta SMART
- ¡Celebrar sus logros en este curso!

Dialoguemos

¿Qué es lo que más le ha gustado aprender en este curso?

¿Qué ha puesto ya en práctica?

¿Qué retos ha encontrado?

¿En qué quiere trabajar más?

Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

- Consuma alimentos integrales, limite los ultraprocesados
- Consuma más frutas y verduras
- Cómase el arco iris

Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

- Elija granos integrales
- Llénese de fibra

Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

- Elija proteínas saludables
- Elija grasas saludables y limite las poco saludables
- Limite las carnes rojas y procesadas

Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones
- Limite el azúcar y el alcohol

0% de azúcar añadido

Copa de vino de 5 onzas

1.5 onzas de licor destilado

Porción de 12 onzas de cerveza

Revisemos: La planificación es la clave del éxito

- Planificar las comidas de la semana
- Cocinar cantidades mayores o preparar frutas, verduras y adobos con antelación
- Hacer la compra con una lista
- Mantenerse dentro del presupuesto comprando productos agrícolas frescos de temporada, congelados o enlatados según sea necesario, y comprando productos a granel o en oferta

Revisemos: Fuentes confiables

- De este curso:
  - Cook for Your Life
  - Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer
  - Sociedad Americana del Cáncer
  - Asociación Americana del Corazón
  - Asociación Americana de la Diabetes

- Para obtener más información general sobre la salud:
  - Clínica Mayo
  - Clínica Cleveland
  - Sitios web de salud en universidades
  - Healthline

FRED HUTCH COOK FOR YOUR LIFE®

American Institute for Cancer Research

American Cancer Society®

American Diabetes Association®

American Heart Association®

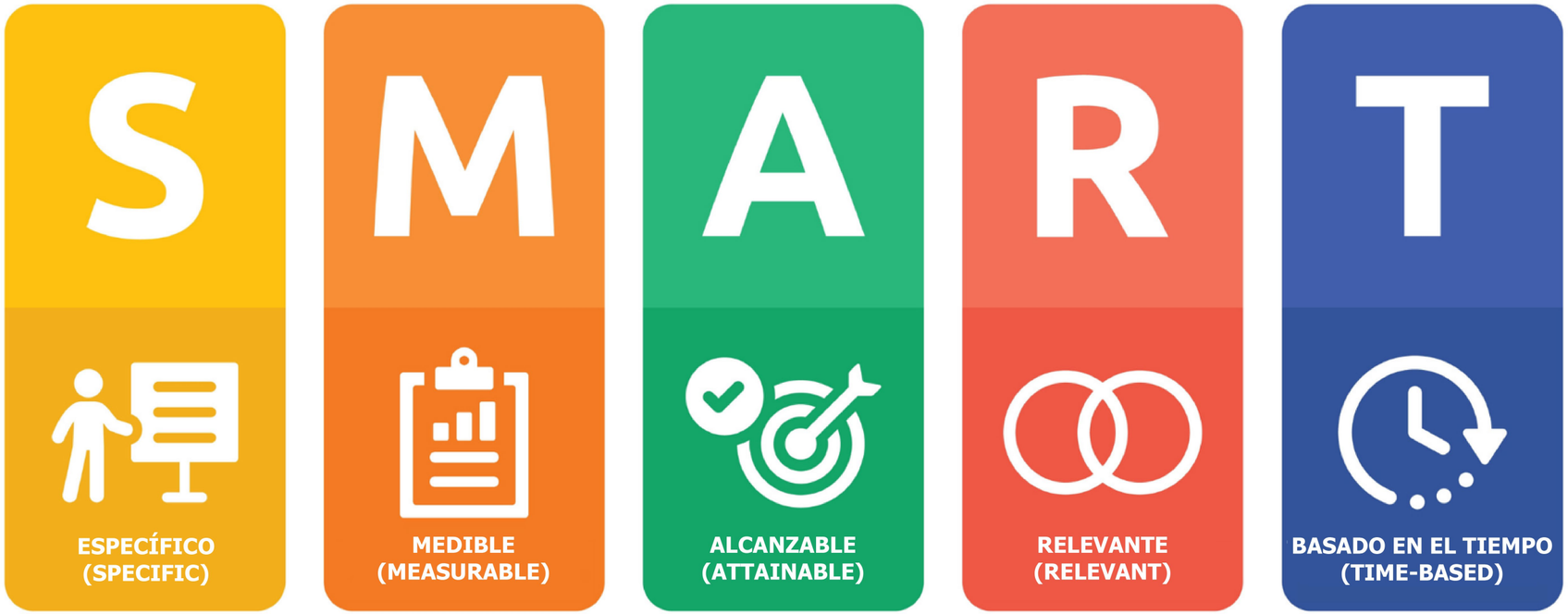
Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado:

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Ejemplos de una meta SMART

1. Comer verduras al mediodía 4 veces por semana en casa

2. Seguir la estrategia del Nuevo Plato Americano 1 vez al día en casa, en la oficina o con la familia



Felicidades por completar este curso y ¡gracias por su participación!