

Cocinemos por el bien de la salud: Lección 3

Fibra, granos, aceites y grasas saludables

[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®**

Temas de hoy

- Consejos para llenar la despensa de alimentos básicos nutritivos
- Los beneficios de la fibra y cómo añadir más a sus comidas
- Qué tipos de grasas y aceites favorecen la salud
- Reflexione sobre sus progresos y establezca una nueva meta SMART



La importancia de una despensa bien surtida

¿Cuáles son las ventajas de tener una despensa bien surtida?



La importancia de una despensa bien surtida

- Beneficios de una despensa bien surtida:
 - Puede aumentar los nutrientes que recibe cada día
 - Ahorra tiempo y dinero
 - Permite elegir comidas más sanas
 - Reduce las compras de última hora
 - Favorece la planificación y la variedad de las comidas



Cosas saludables para tener en la despensa

Granos integrales

- Quinoa
- Arroz integral
- Avena



Aceites saludables

- Aceite de oliva
- Aceite de canola



Frijoles

- Frijoles negros
- Garbanzos
- Lentejas



Hierbas y especias

- Cilantro
- Comino
- Canela



Qué es la fibra y dónde encontrarla

Soluble

Se disuelve en agua formando una sustancia gelatinosa que reduce la rapidez de la digestión y ayuda a sentirse saciado

Fuentes:

- Avena
- Frijoles
- Zanahorias
- Manzanas



Insoluble

No se disuelve en agua y ayuda a aumentar el volumen de las heces, manteniendo la regularidad de los movimientos intestinales

Fuentes:

- Granos integrales
- Nueces
- Semillas
- Verduras



Beneficios de la fibra para la salud

La fibra reduce el riesgo de la diabetes, las cardiopatías, los derrames cerebrales y el cáncer de colon y de mama:

- Regulando los niveles de azúcar en la sangre
- Reduciendo niveles elevados de azúcar en la sangre
- Reduciendo el colesterol y los triglicéridos
- Apoyando mantener el peso
- Manteniendo la regularidad de los movimientos intestinales
- Alimentando las bacterias intestinales buenas



Consejos para aumentar el consumo de fibra

- Incorpore más frutas, verduras, granos integrales y legumbres a su dieta
- En sus meriendas (snacks), elija alimentos ricos en fibra, como nueces, semillas y frutas con piel comestible
- Aumente gradualmente el consumo de fibra (aumente una porción de un alimento rico en fibra cada pocos días)
- Beba mucha agua



**Cantidad diaria
recomendada:**

30 gramos

Ejemplos de alimentos ricos en fibra

Frijoles

- Frijoles negros
- Lentejas



Granos integrales

- Quinoa
- Arroz integral



Verduras

- Brócoli
- Zanahorias



Frutas

- Manzanas
- Peras
- Bayas



Nueces y semillas

- Almendras
- Semillas de chía



Más alimentos ricos en fibra: Granos integrales

Los granos integrales son una parte esencial de una dieta sana, ya que proporcionan una rica fuente de fibra, vitaminas y minerales.

- Arroz integral
- Quinoa
- Avena
- Cebada
- Trigo integral



El papel de las grasas en el organismo

Las grasas son esenciales para una dieta saludable

- Componentes básicos del cerebro y el sistema nervioso
- Ayudan a la producción de energía
- Favorecen la reproducción celular
- Controlan la inflamación
- Ayudan al organismo a absorber nutrientes vitales como las vitaminas A, D, E y K



Tipos de grasa

Insaturadas

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Nueces y semillas



Saturadas

- Todo tipo de carne
- Huevos
- Productos lácteos
- Aceite de coco
- Aceite de palma



Grasas trans/ Aceites parcialmente hidrogenados

- Chips
- Donas
- Meriendas (snacks) envasados



Ácidos grasos omega-3

Beneficios para la salud

- Reducen la inflamación
- Reducen la presión arterial
- Mejoran la función cerebral
- Reducen el riesgo de enfermedades

Fuentes alimentarias de omega-3

• Peces de agua fría

- Salmón
- Halibut
- Sardinas

• Nueces y semillas

- Semillas de lino
- Semillas de chía
- Nueces de nogal

• Verduras de hoja verde

- Col rizada
- Espinacas
- Col



Cómo cocinar con aceites

Punto de humo: temperatura a la que el aceite empieza a humear y a producir radicales libres

Aceites neutros: los mejores para asar, abrasar, cocinar a la parrilla

- Aceite de canola
- Aceite de cártamo
- Aceite de semilla de uva
- Aceite de aguacate



Aceite de oliva extra virgen: mejor para saltear y en aderezos para ensaladas

Otros aceites:

- Aceites de semillas prensados en frío: los mejores para usar con aderezos para ensaladas
 - Nuez de nogal, linaza, sésamo tostado

**Cantidad diaria
recomendada:**

**27 gramos
(~2 cucharadas)**

Eliminemos los mitos: Aceites de semillas

- **Los aceites de semillas** proceden de fuentes vegetales; algunos ejemplos son el de canola, girasol, soya, la semilla de uva
 - Estos aceites tienen un alto contenido de grasas insaturadas (especialmente ácido linoleico) y un bajo contenido de grasas saturadas
- **¿Qué nos dicen las investigaciones?**
 - Consumir aceites ricos en ácido linoleico no aumenta la inflamación
 - Los productos químicos utilizados para procesar los aceites se eliminan del producto final
 - Un mayor consumo de grasas insaturadas se asocia a una mejor salud



El resultado final:

El consumo de aceites vegetales en lugar de grasas saturadas está relacionado con una vida más larga y una disminución del riesgo de cardiopatías y cáncer.

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



¡Gracias por su buen trabajo de hoy!

- ¿Preguntas?
- Trabajo en preparación para la próxima semana:
 - Video: Aderezo y condimento fáciles para ensaladas
 - Video: Cómo cocinar filetes de pescado

Lección 4: Cocinemos proteínas saludables

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 4 videos para ver.

