

Cocinemos por el bien de la salud: Lección 5

Exploreemos el supermercado

[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

- Cómo explorar el supermercado con confianza
- Cómo tomar decisiones sabias leyendo las etiquetas de los alimentos
- Reflexione sobre sus progresos y establezca una nueva meta SMART



Opciones saludables para su lista de compra de alimentos

✓ Lleve una dieta rica en alimentos de origen vegetal:

- Frutas
- Verduras
- Granos integrales

Elija proteínas saludables

- ✓ • A base de plantas
- Proteínas animales bajas en grasa
- Lácteos bajos en grasa

✓ Limite los alimentos procesados



Frutas y verduras



Granos integrales



Proteínas de origen vegetal



Proteínas animales bajas en grasa

Visitas exitosas al supermercado

- **Planifique preparando un menú con antelación**
 - Compruebe lo que tiene a mano en la despensa y refrigerador
 - Recorte cupones para los artículos en su lista de los anuncios o la aplicación de su supermercado
- **Cree su lista de compra ordenando los artículos por pasillos del supermercado**
 - Utilice una aplicación de comidas para crear su plan de menús y su lista de compra
- **Planifique consumir una comida o una merienda (snack) antes de ir de compras, si es necesario**



Recorrido por el supermercado



Consejos para comprar en secciones del supermercado

- **Productos agrícolas:** busque frutas y verduras frescas de temporada
- **Alimentos congelados:** busque frutas y verduras fuera de temporada
 - Los envases familiares o de mayor volumen ofrecen un buen valor por el precio
- **Alimentos enlatados:** vida útil mucho más larga
 - Busque frutas en agua o jugo en lugar de almíbar
 - Elija verduras y frijoles enlatados con bajo contenido en sodio o sin sal añadida
 - Busque pollo, atún y salmón envasados en agua



Consejos para comprar en secciones del supermercado

- **Bebidas:** omita si es posible
- **Alimentos a granel:** buen valor por el precio si tiene espacio para almacenarlos
 - Los alimentos a granel cuestan menos por libra que los envasados en caja
- **Carne, aves, mariscos:** busque pollo, pavo y pescado
 - La AICR recomienda limitar el consumo de carne roja de 12 a 18 onzas por semana y evitar la carne procesada salvo en ocasiones especiales



Consejos para comprar en secciones del supermercado

- **Lácteos:** elija productos lácteos desnatados o bajos en grasa
 - O elija alternativas no lácteas, como almendras, soya o avena
- **Panadería:** elija opciones integrales
 - Tenga cuidado con los productos de panadería que no lleven etiqueta de información nutricional



Comprendamos las etiquetas de los alimentos

1. Compruebe el tamaño de la porción



2. Compruebe las calorías.
¿Cuántos por porción? ¿Por envase?



3. Intente limitar estos nutrientes, especialmente los azúcares añadidos.



% Valor Diario (VD)

5% o menos es **bajo**

20% o más es **alto**



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%
Saturated Fat 1g 5%
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%
Sodium 160g 7%

Total Carbohydrate 37g 13%
Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 240mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 cup (255g)

	Per serving	Per container
Calories	220	440

% DV*

Total Fat	5g 6%	10g 13%
Saturated Fat	2g 10%	4g 20%
Trans Fat	0g	0g

Cholesterol	15mg 5%	30mg 10%
Sodium	240mg 10%	480mg 21%

Total Carb.	35g 13%	70g 25%
Dietary Fiber	6g 21%	12g 43%

Total Sugars	7g	14g
Incl. Added Sugars	4g 8%	8g 16%

Protein	9g	18g
----------------	----	-----

Vitamin D	5mcg 25%	10mcg 50%
Calcium	200mg 15%	400mg 30%
Iron	1mg 6%	2mg 10%
Potassium	470mg 10%	940mg 20%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Actividad: Practiquemos la lectura de etiquetas

Revise su etiqueta y responda a las siguientes preguntas:

1) ¿Cuál es el tamaño de la porción? ¿Cuántas calorías tiene una porción?

2) ¿Cuántos gramos de los siguientes nutrientes tiene?

¿Es un número alto o bajo?

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Sodio
- Azúcar añadido

3) ¿Recomendaría comer o evitar este alimento?



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
 - Folleto: Formulario de reflexión