

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



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



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!**

