

Lección 2 Guía del instructor: Cómo comer más frutas y verduras

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer ejemplos de platos de 9 y 12 pulgadas para la demostración (o un plato de 11 pulgadas, según se disponga).
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos

Orden del día:

- Cocina práctica: 60 minutos
- Educación nutricional: 60 minutos
 - Cómo comer más frutas y verduras: 35 minutos
 - Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: 15 minutos
 - El establecer una meta SMART: 10 minutos

SECCIÓN 1: Cómo comer más frutas y verduras

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 35 minutos

Diapositiva 1: Cómo comer más frutas y verduras

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé la bienvenida a los participantes. Dígales que esta semana presentará el Nuevo Plato Americano.

Diapositiva 2: Temas de hoy

DIGA:

En nuestra última sesión, hablamos de las recomendaciones nutricionales para la prevención del cáncer, además de una dieta sana rica en alimentos vegetales coloridos. Los alimentos de origen vegetal contienen fitonutrientes que pueden promover la buena salud, entre otras cosas, protegiendo las células del organismo de los radicales libres que dañan el ADN y reparando el ADN de las células dañadas. También hablamos de los beneficios para la salud de los carotenoides, las clorofilas y los tocoferoles, y de cómo se absorben mejor si comemos un poco de grasa insaturada en la misma comida.

Hoy haremos lo siguiente:

- Hablaremos sobre qué es el Nuevo Plato Americano y cómo preparar una comida con el método del Nuevo Plato Americano

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V2, 2024.10.09

- Hablaremos sobre las formas de comer más frutas y verduras y cuánto debe comer cada día
- Repasaremos los tipos de proteínas —proteínas vegetales y proteínas animales bajas en grasa— que se recomiendan tanto para la prevención del cáncer como para la prevención de enfermedades crónicas en general.
- Nos conectaremos con una RDN para resolver sus dudas sobre nutrición
- Reflexionaremos sobre su progreso desde que fijó su primera meta, y establecerá y trabajará para alcanzar una nueva meta SMART.

Diapositiva 3: Plato americano común contra el Nuevo Plato Americano

HAGA LO SIGUIENTE:

Pregunte a los participantes qué diferencias ven entre los platos.

A continuación, explique el contenido de la sección “COMENTAR” mientras los participantes indican las diferencias.

Muestre ejemplos de un plato de 12 pulgadas y otro de 9 pulgadas para ayudar a los participantes a visualizar la diferencia de tamaños: un Nuevo Plato Americano mide 9 pulgadas y un plato americano común mide de 10-12 pulgadas.

Diapositiva 4: ¿Qué es el Nuevo Plato Americano?

COMENTAR:

El Nuevo Plato Americano es una herramienta útil para preparar las comidas. El plato americano común contiene mucha carne roja o procesada, alimentos ultraprocesados y fritos, y poca fruta, verdura y otros alimentos de origen vegetal. Suele tener muchas calorías y pocos fitonutrientes (procedentes de alimentos de origen vegetal) y fibra. Los platos comunes que se venden en las tiendas y se utilizan en los restaurantes miden entre 10 y 12 pulgadas.

El Nuevo Plato Americano pretende inspirarle a comer más verduras y frutas. Los platos son coloridos y están repletos de alimentos de origen vegetal. Su plato de 9 pulgadas debe incluir granos integrales y proteínas bajas en grasa, como pescado, aves, tofu y/o frijoles.

El Nuevo Plato Americano fue desarrollado por el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés). Se basa en numerosos estudios que indican que comer más verduras y frutas en la dieta disminuye el riesgo de cáncer y otras afecciones crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo 2.

Su meta es ayudarlo a concentrarse en comer más fruta y verdura y a elegir porciones de tamaño saludable.

HAGA LO SIGUIENTE:

Revise la imagen y las recomendaciones del Nuevo Plato Americano.

- 2/3 de un plato de 9 pulgadas deben ser verduras, frutas, granos integrales y legumbres.
- 1/3 del plato debe ser proteína baja en grasa.
- Los platos deben ser coloridos. Piense en el arco iris.

- Utilizar un plato de 9 pulgadas significa que las porciones serán más pequeñas de lo que serían si se utilizara un plato llano de 10 a 12 pulgadas, que son los tamaños más utilizados en hogares y restaurantes.
- Observaciones adicionales para examinar:
 - Limite la carne roja (res, cerdo, cordero): comer más de 12 a 18 onzas de carne roja a la semana aumenta el riesgo de cáncer colorrectal. Los estudios también demuestran que poner mucha carne roja en el plato (por ejemplo, un filete grande o una hamburguesa) desplaza a otros alimentos, como frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal que pueden ayudar a prevenir el cáncer.
 - Coma alimentos enteros de origen vegetal
 - Los granos de maíz frescos o congelados, las tortillas de maíz o el maíz enlatado son buenas opciones.
 - Limite o evite las formas ultraprocesadas de maíz, como los chips de maíz, el aceite de maíz o los refrescos elaborados con jarabe de maíz alto en fructosa
 - La fibra es su amiga. Comer suficiente fibra puede ayudarle a mantenerse saciado durante más tiempo (lo que le ayuda a mantener su peso), ayuda a alimentar sus bacterias intestinales y está estrechamente relacionado con un menor riesgo de cáncer colorrectal.

TEMAS PARA DIALOGAR:

Los participantes pueden tener preguntas sobre la comparación entre el Nuevo Plato Americano y MiPlato. Utilice este marco para debatir las similitudes y diferencias y responder a las preguntas de los participantes, según sea necesario:

- Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses/MiPlato son una referencia útil para saber cuántas calorías y tipos de alimentos de cada grupo alimentario debe consumir en función de su edad, altura, peso y nivel de actividad. Por eso le pedimos que elaborara un Plan MiPlato para hacer como trabajo preliminar; hablaremos de ello dentro de un momento.
- Similitudes entre MiPlato y el Nuevo Plato Americano:
 - MiPlato se basa en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés), que también están basadas en estudios comprobados.
 - Ambos coinciden en los componentes básicos de una dieta sana: consumir alimentos ricos en nutrientes, como verduras, frutas, granos, proteínas y lácteos, y limitar los alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y alcohol.
- Diferencias entre los dos modelos:
 - Las DGA/MiPlato pretenden mejorar la salud en general, mientras que el Nuevo Plato Americano del Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR) es más específico para la prevención del cáncer.
 - El AICR tiene guías diferentes sobre el alcohol y la carne:
 - Las DGA señalan que el consumo de alcohol no está vinculado a beneficios para la salud y que es mejor beber menos; el AICR tiene una recomendación más firme de que es mejor no beber alcohol en absoluto para prevenir el cáncer.
 - Las DGA/MiPlato incluyen la carne roja baja en grasa como parte del grupo de alimentos proteicos, pero el AICR recomienda limitarla a 12-18 onzas (cocidas) por semana y evitar la carne procesada en la medida de lo posible.

- El Nuevo Plato Americano incluye los lácteos como parte del grupo de las proteínas, no como un elemento aparte.
- Las DGA recomiendan que al menos la mitad de los granos sean integrales; la AICR hace hincapié en consumir granos integrales en lugar de refinados en la medida de lo posible, ya que el consumo de granos integrales está relacionado con un menor riesgo de cáncer colorrectal.
- El Nuevo Plato Americano combina los alimentos de origen vegetal en 2/3 del plato en lugar de separarlos en frutas, verduras y granos; esto es para ayudar a visualizar más comidas a base de plantas y hacer hincapié en comer más verduras (especialmente sin almidón).

Diapositiva 5: Cuántas frutas y verduras hay que comer al día

COMENTAR:

Aunque estamos utilizando el modelo del Nuevo Plato Americano, ya que nos centramos en la prevención del cáncer, el Plan MiPlato que completó para el trabajo preliminar tiene información útil sobre cuántas tazas de frutas y verduras debe comer cada día. El Plan MiPlato personaliza sus recomendaciones en función de su edad, altura, peso y nivel de actividad.

Debería tener algo como la imagen de esta diapositiva: esta recomendación es de 2 tazas de fruta y 3 tazas de verdura al día.

Cuando elabore sus comidas siguiendo el modelo del Nuevo Plato Americano y las recomendaciones de su Plan MiPlato, tenga en cuenta lo siguiente:

Concéntrese en las verduras sin almidón. Tienen un alto contenido en nutrientes y fibra, pero menos calorías y azúcares que las frutas y las verduras con almidón. Algunos ejemplos son:

- Verduras de hoja verde como espinacas, col rizada, acelgas y lechugas
- Brócoli, coliflor, bok choy, col, cebolla, ajo, pimientos, champiñones (setas)
- Las zanahorias, remolachas, nabos y colinabos también se clasifican como verduras sin almidón

Pruebe las verduras con almidón más como un grano; puede incluir hasta ½ taza en las comidas. Algunos ejemplos son:

- Papas, batatas (camotes), maíz, guisantes, sémola de maíz, jícama, chirivías, batatas moradas, yuca, taro y plátanos

Disfrute de la fruta como un acompañamiento, un ingrediente para agregar sobre un alimento o una merienda (snack). Las verduras deben ocupar 2/3 de su Nuevo Plato Americano. Aunque el Plan MiPlato cuenta el jugo 100% de fruta como una porción de fruta y el jugo 100% de verdura como una porción de verdura, recomendamos centrarse solo en frutas y verduras enteras. El jugo no contiene fibra, que es importante para prevenir el cáncer.

Cómase el arco iris. Recuerde variar los tipos de verduras que come para asegurarse de que está obteniendo una variedad de fitonutrientes, vitaminas y minerales que benefician su salud.

Diapositiva 7: Estrategias para aumentar el consumo de frutas y verduras

HAGA LO SIGUIENTE:

Pregunte a los participantes cuál es su fruta y verdura favorita. Esto permite que todos compartan y les da la oportunidad de aprender sobre diferentes frutas y verduras.

COMENTAR:

He aquí algunas estrategias para aumentar la cantidad de frutas y verduras que come regularmente:

- Busque frutas y verduras de temporada llenas de color
- Pruebe verduras y frutas diferentes cada vez que vaya a hacer la compra
- Tenga verduras y frutas listas para comer
- Añada dos o más tipos de verduras en su plato en la mayoría de las comidas

HAGA LO SIGUIENTE:

- Recuerde a los participantes que pueden utilizar la página web Cook for Your Life como recurso para obtener diferentes recetas de frutas y verduras
- Advierta a los participantes de que deben añadir fibra a su dieta poco a poco. Aumentar la fibra es una meta deseable, pero aumentarla demasiado rápido hace que algunas personas experimenten hinchazón, diarrea o molestias gastrointestinales (GI). Esto podría disuadirles de aumentar el consumo de fibra. La mejor estrategia es aumentar lentamente el consumo de fibra, para que el sistema digestivo se acostumbre.

COMENTAR:

Puede encontrar más consejos para comer más frutas y verduras, así como consejos para comprarlas y prepararlas, en el folleto “Consejos para comer más frutas y verduras”.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre el folleto a los participantes.

Diapositiva 7: Consejos para aumentar el consumo de frutas y verduras en cada comida

COMENTAR:

He aquí algunos ejemplos de cómo aumentar las frutas y verduras en cada comida:

- Desayuno: Añada verduras coloridas o sobras de verduras a una tortilla de huevos.
- Almuerzo Prepare una ensalada colorida con verduras, frutas, granos integrales y proteínas de origen vegetal.
- Cena: Añada verduras a sus sopas, guisos, estofados y platos principales.

Puede consultar el folleto “More Color to Your Plate” (Más color en su plato) para obtener más ideas sobre cómo aumentar el color y el número de verduras y frutas en su plato. Este folleto también contiene un menú para que pueda ver cómo añadir color a las comidas que come actualmente.

HAGA LO SIGUIENTE:

Reúna a los participantes en pequeños grupos para que revisen los dos folletos (“Añada más color a su plato” y “Consejos para comer más verduras y frutas”) y comenten las ideas que tienen para añadir más color a sus comidas. Deles unos 5 minutos antes de pedirles que vuelvan y compartan cualquier idea o consejo adicional que tengan.

Preguntas para los participantes:

- ¿Cómo podría añadir más color a las comidas que consume habitualmente?

- ¿Qué otros consejos tiene para añadir más fruta y verdura a su día?
- ¿Qué ideas tiene de frutas y verduras fáciles de cultivar en casa?

Si dispone de poco tiempo, considere la posibilidad de que los participantes revisen los folletos por sí mismos y luego pida ideas adicionales antes de seguir adelante.

NOTA PARA EL INSTRUCTOR:

Recuerde a los participantes que deben aumentar el número de verduras en los platos principales y tener en cuenta el tamaño de las porciones:

- 2/3 de un plato de 9 pulgadas deben ser verduras, frutas, granos integrales y legumbres.
- 1/3 del plato debe ser proteína baja en grasa.

Diapositiva 8: Ejemplos de proteínas de origen vegetal y proteínas bajas en grasa

COMENTAR:

Hasta ahora, hemos hablado sobre qué incluir en 2/3 de su plato. Conversemos sobre el otro tercio.

El consumo de proteínas de origen vegetal y proteínas animales bajas en grasa se relaciona sistemáticamente con un menor riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas. Por eso se incluyen en la parte de 1/3 del Nuevo Plato Americano.

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase ejemplos de proteínas de origen vegetal y proteínas bajas en grasa.

Ejemplos de proteínas de origen vegetal:

- Frijoles
- Lentejas
- Nueces
- Tofu
- Semillas
- Tempeh

Ejemplos de proteínas animales bajas en grasa:

- Pescado
- Pollo
- Huevo
- Cortes bajos en grasa: pechuga de pollo o pavo en lugar de muslo, solomillo de cerdo en lugar de panceta, carne molida de res de un 85-90% baja en grasa en lugar de carne molida de res de un 70% baja en grasa.
- Recuerde a los participantes que la carne de cerdo y de res, aunque sea baja en grasa, sigue siendo carne roja y que deben limitar su consumo a 12-18 onzas por semana (por ejemplo, esto equivaldría a 3 o 4 porciones de 4 onzas de tamaño).

COMENTAR:

“The New American Plate Shopping Guide” (Guía de compras para el Nuevo Plato Americano) es una referencia útil con gran parte de lo que hemos hablado hoy y puede ayudarle a tomar decisiones saludables la próxima vez que vaya a hacer la compra.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre a los participantes el folleto “The New American Plate Shopping Guide” para que lo consulten.

NOTA/REFERENCIA DEL INSTRUCTOR:

Repase qué es el tofu y qué son las proteínas completas e incompletas para asegurarse de que los participantes lo entienden.

- El tofu es una proteína de origen vegetal que se “prepara coagulando la leche de soya y luego prensando la cuajada resultante en bloques blancos sólidos de suavidad variable: sedoso, blando, firme y extrafirme”. (Britannica, 2024) El tempeh es una proteína de origen vegetal elaborada a partir de soya fermentada y prensada en forma de torta. Contiene los nueve aminoácidos esenciales.
- Las proteínas completas son las que contienen todos los aminoácidos esenciales que necesita el organismo. Los aminoácidos son componentes básicos que el organismo utiliza para construir proteínas.
 - Las proteínas animales son fuentes de proteínas completas.
 - Las fuentes completas de proteínas de origen vegetal son la soya (tofu, tempeh, edamame) y la quinoa.
- Las proteínas incompletas no contienen todos los aminoácidos esenciales. Las proteínas vegetales como los frijoles, las nueces, las semillas y la mayoría de los granos son proteínas incompletas, por lo que si opta por comer solo proteínas de origen vegetal, asegúrese de comer una variedad de ellas para obtener los aminoácidos que su cuerpo necesita.

Informe a los participantes de que no tienen por qué ingerir proteínas completas en cada comida. Si comen una variedad de proteínas incompletas (frijoles, nueces, granos) en el transcurso de unos días a una semana, obtendrán las proteínas que su cuerpo necesita.

SECCIÓN 2: Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 15 minutos

Diapositiva 9: Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

COMENTAR:

Presentemos a nuestra dietista invitada. Responderá a todas sus preguntas sobre nutrición. También puede escribir sus preguntas en una tarjeta y entregármela. Las preguntas deben ser lo suficientemente generales como para que las respuestas puedan ser útiles para todo el grupo.

SECCIÓN 3: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

Diapositiva 10: Ejemplos de una meta SMART

HAGA LO SIGUIENTE:

Pida a los participantes que reflexionen sobre la meta anterior que se fijaron y, aquellos que lo deseen, que compartan con los demás participantes cómo les fue.

A continuación, pida a los participantes que creen su nueva meta SMART para la semana utilizando el folleto “SMART goals”, sobre una meta SMART.

COMENTAR:

Un ejemplo podría ser: “Seguiré la estrategia del Nuevo Plato Americano una vez al día, en casa, en la oficina o con la familia”.

****Nota para el instructor:** A veces los participantes tienen metas poco realistas o demasiado ambiciosos. Por lo tanto, ayude a los participantes a mantener una meta SMART alcanzable. Una forma de hacerlo es introducir aquí la escala de confianza MI. Pídeles que valoren su grado de confianza en que pueden alcanzar su meta en una escala del 0 al 10. Si eligen un número inferior a 7, no es una meta razonable para esa semana y debe ajustarse. Además, pueden pensar: ¿qué haría falta para que fuera un 10? Eso podría ayudarles a pensar en posibles obstáculos para alcanzar su meta y en formas de afrontarlos.

Diapositiva 11: Clausura/¡Gracias por el buen trabajo de hoy!

COMENTAR:

¡Gran trabajo el de hoy! ¿Alguna pregunta?

HAGA LO SIGUIENTE:

Responda a las preguntas que sean necesarias y repase las actividades previas al trabajo de la semana siguiente.

COMENTAR:

Para la semana que viene, tiene dos videos para ver como trabajo preliminar: “Cómo cocinar y conservar los granos integrales” y “Cómo elegir y cocinar con aceite”. Están disponibles en el sitio web de Cook for Your Life, en nuestra página de estudios.