

Lección 3 Guía del Instructor: Fibra, granos y grasas y aceites saludables

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos

Orden del día:

- Cocina práctica: 60 minutos
- Educación nutricional: 60 minutos
 - Fibra, granos y grasas y aceites saludables: 45 minutos
 - El establecer una meta SMART: 10 minutos

SECCIÓN 1: Cómo comer más frutas y verduras

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 45 minutos

Diapositiva 1: Lección 3: Fibra, granos y grasas y aceites saludables

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé la bienvenida a los participantes.

Diapositiva 2: Temas de hoy

COMENTAR:

En nuestra última sesión, conversamos sobre el método del Nuevo Plato Americano desarrollado por el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer. Puede ayudarle a centrarse en comer alimentos de origen vegetal más coloridos y a elegir porciones de tamaño saludable.

Hoy seguiremos hablando de los beneficios de una dieta rica en alimentos de origen vegetal.

- En primer lugar, hablaremos de consejos para llenar la despensa de alimentos de origen vegetal nutritivos.
- A continuación, hablaremos de la fibra, incluidos sus beneficios para la salud y las formas de añadir más a su dieta. Una dieta rica en fibra puede ayudar a prevenir el cáncer, la diabetes de tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.
- A continuación, nos centraremos en las grasas saludables y hablaremos de cuáles se recomiendan tanto para prevenir el cáncer como las enfermedades crónicas.
- Por último, reflexionará sobre sus progresos y fijará una nueva meta SMART.

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V2, 2024.09.13

Diapositiva 3: La importancia de una despensa bien surtida

COMENTAR:

Reforzar su despensa con una variedad de ingredientes saludables puede aportar beneficios a su dieta y a su salud en general. ¿Qué ventajas se le ocurren?

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé a los participantes la oportunidad de compartir sus ideas antes de pasar a la siguiente diapositiva.

Diapositiva 4: La importancia de una despensa bien surtida (continuación)

HAGA LO SIGUIENTE:

Complemente las respuestas de los participantes con estos detalles:

- Fomenta mejores hábitos alimentarios, aumenta el consumo de alimentos nutritivos y mejora la preparación de las comidas.
- Abastecerse de granos integrales, legumbres, nueces, semillas y aceites saludables aporta nutrientes esenciales, reduce el consumo de comida basura y ahorra tiempo y dinero al facilitar la preparación de comidas nutritivas en casa.
- Con los ingredientes a mano, es menos probable que pida comida para llevar, que puede ser más cara y menos saludable.

COMENTAR:

En general, una despensa bien surtida es importante para una dieta equilibrada y sana.

Diapositiva 5: Alimentos saludables para tener en la despensa

COMENTAR:

Una despensa bien surtida es esencial para preparar comidas sanas, deliciosas y prácticas. Los granos integrales como la quinoa, el arroz integral y la avena proporcionan una rica fuente de fibra y nutrientes esenciales. Los aceites saludables, como el de oliva y el de canola, son excelentes para cocinar y usar como aderezos para ensaladas, ya que aportan grasas saludables. Los videos que vio para el trabajo preliminar tienen algunos consejos útiles para almacenar y cocinar con granos integrales y aceites. Los frijoles como los frijoles negros, los garbanzos y las lentejas ofrecen proteínas de origen vegetal y pueden utilizarse en muchos platos diferentes. Las hierbas y especias, como el cilantro, el comino y la canela, no solo realzan el sabor, sino que también ofrecen diversos beneficios para la salud, lo que las hace indispensables en cualquier cocina. Si tiene a mano estos productos imprescindibles, podrá preparar fácilmente comidas nutritivas y mantener una dieta equilibrada.

Diapositiva 6: Qué es la fibra y dónde encontrarla

COMENTAR:

La fibra es un tipo de carbohidrato que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y que el organismo no puede digerir. Existen dos tipos principales de fibra: soluble e insoluble. Ambos tipos de fibra son importantes para una dieta equilibrada, y cada uno tiene diferentes beneficios y acciones en el organismo.

- La fibra soluble se disuelve en agua formando una sustancia gelatinosa que reduce la rapidez de la digestión y ayuda a sentirse saciado. La fibra soluble se encuentra en alimentos como la avena, los frijoles, las zanahorias y el interior de las manzanas.
- La fibra insoluble no se disuelve en agua y ayuda a aumentar el volumen de las heces, manteniendo la regularidad de los movimientos intestinales. Entre las fuentes de fibra insoluble se encuentran los granos integrales, las nueces, las semillas y las verduras.

Diapositiva 7: Beneficios de la fibra para la salud

COMENTAR:

La fibra es un componente vital de una dieta equilibrada.

La fibra reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los derrames cerebrales y el cáncer de colon y de mama. La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reduce las subidas de azúcar, lo que contribuye a prevenir y controlar la diabetes. Además, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, lo que es importante para prevenir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. El consumo de alimentos ricos en fibra también favorece la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el peso reduciendo el exceso de comida. El aumento excesivo de peso se asocia a un mayor riesgo de padecer muchos tipos de cáncer, así como a un mayor riesgo de diabetes y cardiopatías, por lo que es importante esforzarse para conseguir y mantener un peso saludable.

La fibra también contribuye a la salud digestiva. Ayuda a mantener movimientos intestinales regulares y a prevenir el estreñimiento. Pero la fibra hace más que eso: la fibra, especialmente la insoluble, también alimenta las bacterias beneficiosas que viven en el intestino. Estas bacterias “buenas” contribuyen a mantener sano el colon, y las investigaciones sugieren que ayudan a proteger contra enfermedades como el cáncer de colon. Comer suficiente fibra proporciona a estas bacterias buenas el combustible que necesitan para desarrollarse.

Diapositiva 8: Consejos para aumentar el consumo de fibra

COMENTAR:

Para prevenir el cáncer, el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer recomienda consumir al menos 30 gramos de fibra al día. Para aumentar el consumo de fibra, incorpore más frutas, verduras, granos integrales y legumbres a sus comidas. Elija opciones integrales como el arroz integral y el pan de trigo integral en lugar de granos refinados. En sus meriendas (snacks), elija alimentos ricos en fibra, como nueces, semillas, verduras frescas y frutas frescas con piel comestible.

Aumente gradualmente el consumo de fibra y beba mucha agua para ayudar a su cuerpo a adaptarse y evitar la hinchazón abdominal, los gases y el estreñimiento. La fibra es como una

esponja porque absorbe el agua del sistema digestivo. Al igual que una esponja se expande cuando absorbe líquido, la fibra se hincha cuando absorbe agua. Esto ayuda a mantener las cosas en movimiento sin problemas a través de su intestino. También le ayuda a sentirse lleno, como una esponja que retiene mucho líquido, por lo que es ideal para la digestión y para mantenerlo satisfecho después de comer.

Comparta esta imagen en pantalla como recurso adicional: [1697468333043.jpg \(648×2013\)](https://www.mdanderson.org/1697468333043.jpg) ([mdanderson.org](https://www.mdanderson.org))

La imagen procede de este artículo: [8 consejos para alcanzar su consumo diario de fibra | MD Anderson Cancer Center](#)

Diapositiva 9: Ejemplos de alimentos ricos en fibra

COMENTAR:

Algunos de los mejores alimentos ricos en fibra son:

- Los frijoles, como los frijoles negros y las lentejas.
- Los granos integrales, como la quinoa, el arroz integral y la avena.
- Las verduras, como alcachofas, brócoli, zanahorias y coles de Bruselas.
- Las frutas, como las manzanas, las peras y las bayas también son fuentes excelentes.
- Las nueces y las semillas, incluidas las almendras, el lino y las semillas de chía, ofrecen fibra y grasas saludables.

Incluir estos alimentos ricos en fibra en sus comidas puede ayudarle a cubrir fácilmente sus necesidades diarias de fibra.

Diapositiva 10: Más alimentos ricos en fibra: Granos integrales

COMENTAR:

Los granos integrales son una rica fuente de fibra, así como de vitaminas, minerales, grasas saludables y fitonutrientes. A diferencia de los granos refinados o procesados, los integrales conservan todas las partes del grano, incluidos el salvado, el germen y el endospermo, que contribuyen a su valor nutritivo. Otra forma de decir esto es que los granos integrales están intactos.

Los granos integrales se asemejan a su aspecto natural porque están mínimamente procesados. En cambio, los granos procesados, o refinados, han sido tratados para eliminar la mayor parte de la fibra y los nutrientes, y no tienen el aspecto que tendrían en la naturaleza.

Los granos integrales más comunes son el amaranto, la cebada*, el trigo sarraceno, el bulgur*, el maíz (incluidas las tortillas de maíz)**, el farro*, la avena**, el trigo*, el arroz, la quinoa y el centeno*.

*Estos granos contienen gluten, que es una proteína que se encuentra en ciertos granos. Estos granos no los deben consumir las personas celíacas o con intolerancia al gluten.

****Este grano no contiene gluten, pero a menudo se contamina con él durante el procesado.**

Incorporar granos integrales a sus comidas puede ser tan sencillo como elegir pan integral, añadir quinoa a las ensaladas o empezar el día con un plato de avena.

Consulte el folleto de hoy sobre granos integrales y fibra para saber más sobre el contenido de fibra de los alimentos más comunes y obtener consejos para cocinar alimentos ricos en fibra, como granos integrales, verduras y legumbres secas.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre a los participantes el folleto sobre granos integrales y fibra.

Diapositiva 11: El papel de las grasas en el organismo

COMENTAR:

Hablemos ahora de las grasas y los aceites: sus funciones en el organismo, los distintos tipos de grasa y ejemplos de grasas saludables.

Aunque suene contradictorio, no toda la grasa es “mala”. La grasa en la dieta es esencial para una alimentación sana, ya que proporciona componentes básicos para el cerebro y el sistema nervioso, contribuye a la producción de energía, favorece la reproducción celular, controla la inflamación y ayuda al organismo a absorber nutrientes vitales como las vitaminas A, D, E y K. Como ya comentamos en nuestra primera sesión, los nutrientes beneficiosos para la salud como los carotenoides, las clorofilas y los tocoferoles se absorben mejor si ingerimos una pequeña cantidad de grasa en la misma comida.

Diapositiva 12: Tipos de grasa

COMENTAR:

Existen diferentes tipos de grasas alimentarias: insaturadas, saturadas y trans.

- Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva, los aguacates, las semillas y las nueces. Estas grasas son beneficiosas para la salud del corazón y pueden ayudar a reducir el colesterol y la inflamación.
- Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran de forma natural en todas las carnes (proteínas animales), huevos y productos lácteos, y deben consumirse con moderación.
 - Las mejores opciones son la carne de ave baja en grasa, el pescado y los productos lácteos bajos en grasa.
 - Para prevenir el cáncer, se recomienda limitar la carne roja y evitar la carne procesada (salvo en contadas ocasiones).
 - El aceite de coco y los aceites de palma, aunque de origen vegetal, son grasas saturadas y también deben consumirse con moderación. Pueden venderse como

aceites de cocina y suelen encontrarse en aperitivos envasados (así que compruebe la etiqueta).

- Las grasas trans, habituales en los alimentos procesados y fritos, son grasas nocivas relacionadas con un mayor riesgo de cardiopatías. Pueden elevar los niveles de colesterol malo, causar inflamación y dañar los vasos sanguíneos. Se crean mediante un proceso llamado hidrogenación, que solidifica los aceites líquidos, haciéndolos más estables. Algunos ejemplos son los chips y las donas.
 - En los últimos cuatro años, los fabricantes han introducido cambios para reducir al mínimo las grasas trans en los productos. Todavía puede haber cantidades mínimas en meriendas (snacks) envasadas, palomitas de microondas, alimentos fritos y productos de panadería, pero habría que comer varias porciones de estos al día para superar el límite recomendado de grasas trans.
 - Aun así, lo mejor es limitar o evitar los alimentos ultraprocesados elaborados con aceites parcialmente hidrogenados y/o los alimentos que indican grasas trans en la etiqueta.
 - Compruebe siempre la etiqueta: incluso los alimentos aparentemente saludables, como las hamburguesas y los nuggets de origen vegetal, pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y/o trans.

Diapositiva 13: Ácidos grasos omega-3

COMENTAR:

Un tipo importante de grasa que queremos destacar es el omega-3, un tipo de grasa insaturada que desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud. Los ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir la inflamación del organismo y a disminuir la presión arterial. Reducir la inflamación puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Los omega-3 también son importantes para la función cognitiva y pueden contribuir a la salud mental. Dado que el organismo no puede producir estas grasas por sí mismo, es importante incluir en la dieta alimentos ricos en omega-3. Los omega-3 se encuentran en pescados de agua fría como el salmón, el halibut y las sardinas, así como en las semillas de lino, las semillas de chía, las nueces de nogal y las verduras de hoja oscura como la col rizada, las espinacas y la col.

Diapositiva 14: Cómo cocinar con aceites

COMENTAR:

Con tantos tipos de aceites que existen, puede resultar muy confuso y preguntarse cómo hacer la elección correcta. A la hora de elegir un aceite, es fundamental tener en cuenta el método de cocción y los sabores existentes en los alimentos. Un factor importante a tener en cuenta es el punto de humo del aceite. El punto de humo se refiere a la temperatura a la que el aceite empieza a humear y a producir compuestos nocivos llamados radicales libres. También afecta negativamente al sabor de los alimentos. El punto de humo de un aceite puede variar, desde una temperatura relativamente baja de 325°F hasta una muy alta de 520°F.

Estos aceites neutros son ricos en grasas insaturadas y son la mejor opción para cocinar a altas temperaturas. El aceite de canola suele ser más asequible que los demás aceites. Las investigaciones demuestran que el aceite de canola es una opción cardiosaludable y segura. Sin embargo, si prefiere no utilizarlo, los aceites de cártamo, semillas de uva y aguacate también son opciones saludables que pueden emplearse para cocinar a altas temperaturas. (Hablaemos más sobre los aceites de semillas dentro de un momento).

El aceite de oliva extra virgen es ideal para saltear y como aderezo para ensaladas. Suele tener un rico sabor a hierba y un alto contenido en fitonutrientes que combaten la inflamación del organismo, por lo que es ideal para prevenir el cáncer. El aceite de oliva extra virgen tiene un punto de humo relativamente bajo, de 325°F, por lo que es mejor evitar cocinarlo a fuego alto.

Otros aceites son:

- Los aceites de semillas prensados en frío, como el de nuez de nogal, sésamo tostado y linaza, pueden añadirse a los aderezos o al final de la cocción para agregar más sabor. Los aceites de nuez de nogal y linaza son especialmente saludables porque son ricos en grasas omega-3.

Tenga en cuenta que los aceites se consideran una opción saludable cuando sustituyen a las grasas saturadas. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan limitar los aceites en la dieta a 27 gramos al día para una dieta de 2,000 calorías/día. Esto equivale a unas 2 cucharadas de aceite al día.

Diapositiva 15: Eliminemos los mitos: los aceites de semillas

COMENTAR:

En primer lugar, repasemos qué son los aceites de semillas. Los aceites de semillas proceden de fuentes vegetales e incluyen la canola, el girasol, la soya, la semilla de uva, así como otros aceites vegetales. Estos aceites tienen un alto contenido en grasas insaturadas, especialmente ácido linoleico, un ácido graso omega-6. Son bajos en grasas saturadas.

Hay voces fuertes en los medios de comunicación que condenan los aceites de semillas. Sin embargo, las investigaciones publicadas no respaldan la idea de que los aceites de semillas constituyan un problema de seguridad.

- **El consumo de aceites ricos en ácido linoleico no aumenta la inflamación del organismo.** Algunas voces expresan su preocupación por que las grasas omega-6 de estos aceites provoquen inflamación, pero las investigaciones nos dicen que solo una pequeña cantidad de ácido linoleico se convierte en ácido araquidónico, un ácido graso proinflamatorio.
- **Los productos químicos utilizados para procesar los aceites se eliminan del producto final.** El procesamiento de estos aceites suscita cierta preocupación. Muchos aceites de semillas se someten a procesos industriales a altas temperaturas que utilizan productos tóxicos como el hexano. Sin embargo, estos productos se eliminan casi por completo del producto final durante el proceso de refinado. Las pruebas de cualquier daño derivado del tratamiento son limitadas.

- Los aceites de semillas también pueden elaborarse mediante prensado en frío o por expulsión, que no utiliza productos químicos, pero estos productos suelen tener puntos de humo más bajos, una vida útil más corta y son más caros.
- **Un mayor consumo de grasas insaturadas se asocia a una mejor salud.** Las investigaciones son muy claras: consumir más grasas insaturadas, especialmente cuando sustituyen a las saturadas, está estrechamente relacionado con mejores resultados para la salud, como un menor riesgo de cardiopatías y cáncer, así como un menor riesgo de muerte relacionada con el cáncer y una menor mortalidad en general.

La investigación general de que disponemos sobre los aceites de semillas respalda que son una opción segura y asequible.

HAGA LO SIGUIENTE:

Si los participantes siguen mostrándose preocupados por estos aceites, hágales saber que hay otros aceites (como el aceite de oliva extra virgen prensado en frío) que son buenas opciones que podrían utilizar en su lugar.

También puede indicarles que pueden obtener más información en el sitio web del estudio:

[Datos sobre nutrición: aceites de semillas](#)

SECCIÓN 2: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

Diapositiva 16: Ejemplos de una meta SMART

TEMAS PARA DIALOGAR:

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 ambiciosas. 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. Pídales 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 17: Clausura/ ¡Gracias por su 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: “Aderezo y condimento fáciles para ensaladas” y “Cómo cocinar filetes de pescado”. Están disponibles en el sitio web de Cook for Your Life, en nuestra página de estudios.