

Lección 5 Guía del Instructor: Exploremos el supermercado

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos
- Traer ejemplos de etiquetas de información nutricional para que los participantes las revisen. Dependiendo del tamaño del grupo, considere la posibilidad de traer suficientes etiquetas para que cada participante pueda tener la suya o suficientes para que los participantes puedan repasarlas en grupos de 2 o 3.

Orden del día:

- Cocina práctica: 60 minutos
- Educación nutricional: 60 minutos
 - Exploremos el supermercado: 45 minutos
 - El establecer una meta SMART: 10 minutos

SECCIÓN 1: Exploremos el supermercado

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 45 minutos

Diapositiva 1: Exploremos el supermercado

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé la bienvenida a los participantes.

Diapositiva 2: Temas de hoy

COMENTAR:

La última vez, analizamos cómo las hierbas y especias pueden realzar el sabor de los alimentos y contribuir a su salud añadiendo nutrientes protectores contra el cáncer a sus comidas. También hablamos de la importancia de limitar la sal —consumir demasiado puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas— y compartimos consejos para condimentar alimentos como el pollo y el pescado con menos sal. Por último, abordamos algunos de los retos más comunes a la hora de planificar las comidas y compartimos estrategias para hacerlo más fácil y factible.

Hoy vamos a aplicar todo lo que ha aprendido sobre la alimentación sana y sobre cocinar a una situación del mundo real: hacer una compra. Aprenderá a planificar con antelación, a comprar con confianza y a tomar decisiones sabias que favorezcan su salud. Repasaremos lo que hay que buscar en las etiquetas de información nutricional a la hora de elegir los alimentos, y practicaremos un poco la lectura de las etiquetas. 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: Opciones saludables para su lista de compra de alimentos

COMENTAR:

Durante nuestro recorrido por el supermercado, nos centraremos en los alimentos que ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades crónicas, como las frutas, las verduras, los granos integrales, las proteínas bajas en grasa (tanto de origen animal como vegetal) y los lácteos bajos en grasa. Hablaremos de consejos para comprar en las áreas del supermercado que contienen estos alimentos. También hablaremos de cómo planificar con antelación puede hacer una gran diferencia.

Diapositiva 4: Visitas exitosas al supermercado

COMENTAR:

¿Cómo hacer un visita exitosa? La planificación es clave.

El vídeo “Cómo planificar un menú” que ha visto para el trabajo preliminar contiene algunos consejos útiles para planificar con antelación antes de ir al supermercado. Algunos de estos consejos son:

- Cree un plan de menús para los próximos días o la semana. Los planes de menú pueden hacerse incluso una o dos veces a la semana. Planifique una noche de sobras para ahorrar tiempo y dinero.
 - Revise su despensa, refrigerador y congelador. ¿Hay algún alimento que deba consumirse en los próximos días o semana? ¿Puede utilizarlo en alguna de sus comidas o recetas? ¿Qué ingredientes de la despensa o secos puede utilizar en una comida? Tener en cuenta estos alimentos puede ayudarle a ahorrar dinero y a no desperdiciar comida.
 - Consulte los anuncios de los supermercados locales para ver qué artículos están en oferta y considere la posibilidad de incorporar algunos de ellos a sus comidas.
- Una vez planificado el menú, reúna las recetas y empiece a hacer la lista de compra de alimentos con lo que va a necesitar. Al crear su lista, es una buena práctica escribirla según la ubicación de los alimentos dentro del supermercado. Esto no solo le ahorrará tiempo, sino que también le ayudará a regirse por su presupuesto, ya que la tentación de comprar alimentos que no están en la lista será limitada.
 - Guarde la lista de compra de alimentos en un lugar de fácil acceso, como en el teléfono o el refrigerador, para poder ampliarla en los días previos a la compra. También puede guardar los anuncios del supermercado que vaya a utilizar con la lista de compra de alimentos. Puede guardar esta lista con los cupones y anuncios que haya recopilado para ayudarle en el proceso de planificación.
 - Si se siente cómodo, las aplicaciones del supermercado también ofrecen otros anuncios y ventajas.
 - Existen muchas aplicaciones de comida que agilizan este proceso. La mayoría le permite ingresar sus propias recetas e importar recetas de Internet y, a continuación, arrastrar y soltar recetas en un calendario para crear comidas. Algunos le permiten guardar días o semanas de comidas en una plantilla para que pueda cargarlos en su calendario en el futuro. La mayoría crea automáticamente una lista de compra de alimentos a partir de las comidas

planificadas, con la lista organizada según la ubicación habitual de los artículos en el supermercado.

- Por último, pero no por ello menos importante, planifique consumir una comida o una merienda (snack) antes de ir de compras, si es necesario. La gente es más propensa a hacer compras impulsivas cuando compra con hambre.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre a los participantes el folleto “Grocery List” (Lista de compras) de la Universidad Estatal de Iowa. Hágales saber que puede ser un recurso útil, sobre todo para quienes prefieren utilizar papel para hacer sus listas.

Información adicional opcional:

Nota para los instructores: Este tema ya se ha tratado en otros lugares; siéntase libre de eliminarlo de su charla, si cree que los participantes ya lo entienden bien.

COMENTAR:

He aquí algunos consejos adicionales para planificar las comidas y comer sano sin salirse del presupuesto:

- Cocine cantidades mayores a la vez.
- Congele las comidas.
- Corte frutas y verduras para 2-3 días.
- Coloque los productos perecederos delante del refrigerador para que puedan consumirse antes.
- Pruebe preparando avena “trasnochada” para ahorrar tiempo por la mañana.

Diapositiva 5: Recorrido por el supermercado

COMENTAR:

Ya que no vamos a ir juntos a una tienda de comestibles o supermercado, vamos a tomarnos un momento para ver este vídeo de un recorrido por un supermercado.

HAGA LO SIGUIENTE:

Reproduzca el video para los participantes.

Diapositiva 6: Consejos para comprar en secciones del supermercado

COMENTAR:

El breve video que acaba de ver contiene información útil sobre la compra de alimentos saludables. A continuación, repasaremos algunos consejos más específicos para comprar en distintas secciones del supermercado o tienda de comestibles.

La mayoría de las tiendas de comestibles o supermercados tienen un diseño similar, con los alimentos más frescos y perecederos, incluidas frutas y verduras, en la parte delantera de la tienda. Las carnes, los lácteos, huevos y panes recién horneados se encuentran en los extremos de los lados. Los pasillos intermedios contienen alimentos estables y menos perecederos.

- **Productos agrícolas:** En la sección de productos agrícolas, busque frutas y verduras de temporada. ¿Por qué? Porque las frutas y verduras de temporada son más frescas y asequibles que las de fuera de temporada.
- **Alimentos congelados:** También puede encontrar frutas y verduras en la sección alimentos congelados. Si quiere tener fruta fuera de temporada, las frutas y verduras congeladas son una gran opción. Compre el envase familiar o de mayor volumen y congélelo en porciones más pequeñas si es necesario.
 - Los productos congelados conservan su frescura y valor nutritivo durante meses. Las frutas y verduras se procesan a las pocas horas de su recolección, lo que ayuda a mantener su sabor y valor nutritivo.
- **Alimentos enlatados:** Los alimentos enlatados tienen una vida útil mucho más larga que las opciones frescas o congeladas.
 - Cuando elija frutas enlatadas, busque las envasadas en agua o jugo en lugar de en almíbar. Si solo puede encontrarlas enlatadas en almíbar, enjuague la fruta para eliminar parte del exceso de azúcar.
 - Elija verduras enlatadas con opciones bajas en sodio o sin sodio añadido. También puede enjuagar las verduras enlatadas para eliminar parte del exceso de sodio.
 - Cuando elija proteínas animales enlatadas (p. ej., pollo, atún, salmón), busque opciones que estén envasadas en agua en lugar de en aceite; tienen menos calorías y son excelentes complementos de última hora para comidas en las que necesita proteínas de forma rápida y cómoda.

Diapositiva 7: Consejos para comprar en secciones del supermercado (continuación)

COMENTAR:

Algunos de los otros pasillos centrales incluyen:

- **Bebidas:** Este es un pasillo que hay que saltarse si es posible. Si actualmente consume bebidas azucaradas, es un buen momento para empezar a pensar en alternativas saludables. Puede convertir esto en una meta SMART esta semana. Si quiere algo con gas, el agua con gas sin calorías es mejor opción.
- **Alimentos a granel:** También puede comprar a granel cuando disponga de espacio para almacenar artículos. Puede incluir los productos que utiliza con más frecuencia, como frijoles, guisantes y lentejas.
 - La harina, los cereales/granolas, las semillas y las nueces a menudo cuestan menos por libra que sus equivalentes en caja/preenvasados.
 - Los frijoles, los guisantes y las lentejas, como los frijoles rojos, las habas de Lima, los guisantes partidos y los garbanzos, suelen ser buenos alimentos proteicos de bajo costo.
- **Carne, aves y marisco:** Busque carnes bajas en grasa como pollo, pavo o pescado.
 - Elija aves sin piel. También puede comprar pollo o pavo con piel y quitársela antes o después de cocinarlos.
 - Recuerde que el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer recomienda no comer más de 12 a 18 onzas (cocinadas) a la semana de cualquier tipo de carne roja, lo que incluye la de res, el cerdo y el cordero. Una porción de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas, por lo que esta recomendación permite consumir de 4 a 6 porciones de 3 onzas a la semana.

- El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer también recomienda evitar la carne procesada, salvo en ocasiones especiales.
 - La carne procesada es cualquier carne animal que haya sido ahumada, curada, salada o conservada químicamente para realzar su sabor y aumentar su vida útil. Algunos ejemplos son el jamón, el tocino, el pastrami, las salchichas, los hot dogs y los fiambres.

Diapositiva 8: Consejos para comprar en secciones del supermercado (continuación)

COMENTAR:

Cerca del fondo de la tienda de comestibles o supermercado, encontrará la sección de productos lácteos. En las paredes suele haber una sección de panadería y pastelería.

- **Lácteos:** A la hora de elegir los lácteos, lo mejor es optar por los desnatados o los bajos en grasa (1-2% de grasa, según el producto).
 - También puede optar por alternativas a la leche, como productos a base de almendras, soya o avena.
 - Busque yogur natural o yogur griego. No llevan azúcar añadido y siempre puede combinarlos con frutas frescas para darles más sabor.
 - En el caso del queso, compruebe que la etiqueta indique “parcialmente desnatado” o “reducido en grasa”. Los quesos naturalmente bajos en grasa son el feta y el queso fresco.
- **Panadería:** Como mencionó el orador en el video, es mejor elegir panes que estén marcados como 100% integrales.
 - Tenga cuidado en esta sección porque muchos de los productos que aparecen aquí no están obligados a llevar una etiqueta de información nutricional y pueden ser engañosos.
 - Si gran parte del pan no está etiquetado, es posible que desee elegir los artículos de pan del pasillo interior, de manera que pueda encontrar un producto con una etiqueta; de esa manera usted sabrá más acerca de lo que está recibiendo.

Diapositiva 9: Comprendamos las etiquetas de los alimentos

COMENTAR:

Aprender a leer e interpretar la etiqueta nutricional de un producto facilitará la toma de decisiones más saludables.

La etiqueta de información nutricional proporciona determinada información, de acuerdo con la normativa de la FDA. En estas etiquetas se indica el número total de porciones por envase, el tamaño de las porciones y la información sobre nutrientes específicos como calorías, carbohidratos, proteínas, grasas y sodio.

Revise brevemente la etiqueta de ejemplo. Preste especial atención a la sección sobre el tamaño de las porciones. Empiece por fijarse en el tamaño de la porción. Toda la información de la etiqueta se basa en la cantidad indicada para el tamaño de la porción. Lea también el número de porciones que figuran en el envase. Este envase contiene 4 porciones. Por lo tanto,

si se come todo el envase, tendrá que multiplicar por 4 el resto de la información que aparece en la etiqueta.

Conocer el número de calorías puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que se obtiene de una porción de este alimento. Muchos estadounidenses ingieren más calorías de las que necesitan.

También es importante limitar las grasas saturadas y trans, el sodio (sal) y los azúcares añadidos. La mayoría de los estadounidenses consumen una cantidad suficiente, o incluso excesiva, de estos nutrientes, lo que aumenta el riesgo de padecer ciertos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y presión arterial alta. Conviene elegir alimentos que contengan fibra dietética.

Al leer la etiqueta de un alimento, sabrá que este es rico en un nutriente si contiene el 20% o más del valor diario. Un alimento es bajo en un nutriente si tiene menos del 5%. ¿Qué nutrientes de esta etiqueta tienen un 20% o más? Es posible que desee omitir este alimento o comprobar las etiquetas de productos similares para ver si hay una versión más saludable.

Así que ya ve por qué las etiquetas de los alimentos son tan útiles a la hora de comer sano. Puede utilizar este folleto, "Nutrition Facts Label: Look for It and Use It" (La etiqueta de información nutricional: búsquela y utilícela) como referencia.

HAGA LO SIGUIENTE:

Muestre a los participantes el folleto sobre la etiqueta de información nutricional y asegúrese de que todos tienen una copia antes de pasar a la siguiente actividad.

Diapositiva 10: Actividad: Practiquemos la lectura de etiquetas

HAGA LO SIGUIENTE:

Reparta las etiquetas que ha traído a la clase. Asigne a las personas a pequeños grupos de 2 o 3, si es necesario. A continuación, repase las instrucciones de la actividad.

COMENTAR:

Dediquemos un rato a practicar juntos la lectura de etiquetas. Revise bien la etiqueta y responda a las preguntas de la diapositiva:

- 1) ¿Cuál es el tamaño de la porción? ¿Cuántas calorías tiene una porción?
- 2) ¿Cuántos gramos de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos tiene?
¿Es un número alto o bajo?
- 3) Por último, ¿recomendaría comer o evitar este alimento? [Dialogue y decida con su grupo].

HAGA LO SIGUIENTE:

Conceda a los participantes un máximo de 5 minutos para revisar sus etiquetas. A continuación, pida a [individuos o grupos] que compartan sus conclusiones.

SECCIÓN 2: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V2, 2024.09.13

Diapositiva 11: 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. 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 12: 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:

En nuestra próxima y última sesión, celebraremos sus logros de las últimas seis semanas.

Hasta la próxima.