

Lección 6 Guía del Instructor: Planifiquemos para el futuro

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos
 - Encuesta previa y posterior a la participación

Orden del día:

- Cocina práctica: 60 minutos
- Educación nutricional: 60 minutos
 - Planifiquemos para el futuro: 30 minutos
 - Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: 20 minutos
 - El establecer una meta SMART: 10 minutos

REGISTRO Y ENCUESTA PREVIA Y POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

HAGA LO SIGUIENTE:

- A medida que vayan llegando los participantes, entrégueles copias de la encuesta previa y posterior a la participación para que la llenen y la devuelvan antes del comienzo de la clase. (También pueden responderla y devolverla al final de la clase, si lo prefieren).
- Explíqueles que la encuesta tiene por objeto evaluar si y cómo sus conocimientos, aptitudes y comportamientos han cambiado desde que comenzaron a participar en este programa. Ayudará al personal a evaluar la eficacia del programa y a encontrar áreas para mejorarlo en el futuro.

SECCIÓN 1: Cocinemos proteínas saludables

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 30 minutos

Diapositiva 1: Lección 6: Planifiquemos para el futuro

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé la bienvenida a los participantes a la sesión final.

Diapositiva 2: Temas de hoy

COMENTAR:

En nuestra última clase de hoy:

- Reflexionará sobre sus progresos y planificará para el futuro

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V3, 2024.09.13

- Revisaremos los conceptos básicos de una dieta sana
- Tendrá la oportunidad de ponerse en contacto con un dietista-nutricionista diplomado disponible para responder a sus preguntas
- Establecerá una nueva meta SMART
- ¡Y celebraremos todo lo que ha logrado durante este curso!

Diapositiva 3: Dialoguemos

HAGA LO SIGUIENTE:

Facilite un diálogo con los participantes utilizando estas preguntas:

- ¿Qué es lo que más le ha gustado aprender en este curso?
- ¿Qué ha puesto ya en práctica?
- ¿Qué retos ha encontrado al trabajar en sus metas? ¿Qué ideas tiene para superar estos retos?
- ¿En qué quiere trabajar más?

Considere la posibilidad de convertir esta información en un juego, como Family Feud o Jeopardy.

COMENTAR:

Ahora, dedique unos minutos a responder el Formulario de reflexión.

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé a los participantes 5 minutos para escribir sus respuestas en el Formulario de reflexión y pídale que se lo devuelvan cuando lo hayan llenado o al final de la clase.

Diapositiva 4: Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

COMENTAR:

Seguir una dieta sana puede ayudar a prevenir el cáncer, así como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase los siguientes puntos clave:

- Consuma alimentos integrales, limite los ultraprocesados
 - Los alimentos integrales conservan sus nutrientes naturales, incluidas las vitaminas, los minerales y la fibra, que suelen perderse durante el procesado.
 - Las dietas ricas en alimentos integrales están relacionadas con un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
 - Los alimentos integrales suelen contener menos azúcares añadidos y grasas poco saludables, lo que ayuda a mantener un peso saludable. Mantener un peso saludable puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer relacionados con el aumento de peso en la edad adulta.
- Consuma más frutas y verduras
 - La mayoría de los estadounidenses no consumen las cinco o más porciones diarias recomendadas, así que busque oportunidades para añadir más frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Cuando compare opciones enlatadas,

- busque verduras y frutas con bajo contenido en sodio envasadas en jugo o agua en lugar de en almíbar.
 - **Folleto:** Recuerde a los participantes que recibieron folletos como parte de la Lección 2 con consejos útiles para comer más frutas y verduras:
 - “Tips to Eat More Vegetables and Fruits” (Consejos para comer más verduras y frutas)
 - “Add More Color to Your Plate” (Añada más color a su plato)
- Cómase el arco iris
 - Cada color representa fitonutrientes diferentes, por lo que poner más color en el plato puede ayudarle a ingerir una mayor variedad de nutrientes.
 - **Folleto:** Recuerde a los participantes que recibieron un folleto con más información sobre los nutrientes clave como parte de la Lección 1:
 - “Key Colorful Nutrients” (Nutrientes clave coloridos)

HAGA LO SIGUIENTE:

Pida a los participantes que indiquen por qué ciertos alimentos ilustrados son opciones saludables.

Diapositiva 5: Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase los siguientes puntos clave:

- Elija granos integrales
 - Cuando mire la lista de ingredientes de alimentos como el pan y los cereales, busque las palabras “trigo integral” o “grano integral”. Una guía fácil es elegir el que tenga más gramos de fibra por porción. También puede incluir en su dieta arroz integral, quinoa, mijo, avena y otros granos integrales.
 - Los granos integrales contienen fibra y nutrientes, mientras que a los refinados se les han eliminado durante el proceso de elaboración.
- Llénese de fibra
 - El alto contenido de fibra de los alimentos integrales favorece la digestión y la salud intestinal.
 - La fibra de los alimentos integrales ayuda a sentirse saciado durante más tiempo, reduciendo la probabilidad de comer en exceso.
 - Una dieta rica en fibra puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades crónicas, especialmente el cáncer colorrectal.
- **Folleto:** Recuerde a los participantes que recibieron el folleto “Whole Grains” (Granos integrales) y “Fiber” (Fibra) en la Lección 3, que contiene información útil sobre los gramos de fibra en alimentos específicos e información sobre cómo cocinar granos integrales y verduras.

Diapositiva 6: Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase los siguientes puntos clave:

- Elija fuentes saludables de proteínas. Entre ellas están los huevos, los frijoles, el pavo, el pollo, el pescado, el tofu y los lácteos bajos en grasa. Las fuentes de origen vegetal son ricas en fibra y contienen fitonutrientes.
- Elija grasas saludables como nueces, semillas, aceite de oliva, aceite de canola y aguacates. Limite el consumo de grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran sobre todo en productos animales como la carne, el queso y la mantequilla, así como en aceites tropicales como el de coco y el de palma. Evite las grasas trans en la medida de lo posible; éstas se encuentran con mayor frecuencia en los alimentos envasados y fritos.
- Limite las carnes rojas y procesadas.
 - Un consumo elevado se asocia a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como cardiopatías, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer, en particular el cáncer colorrectal.
 - Las carnes rojas y procesadas suelen contener altos niveles de grasas saturadas y sodio, que pueden influir negativamente en los niveles de colesterol y la presión arterial.
 - El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer recomienda limitar el consumo de carne roja de 12 a 18 onzas a la semana y evitar la carne procesada salvo en ocasiones especiales.

Diapositiva 7: Revisemos: Los conceptos básicos de una dieta sana

HAGA LO SIGUIENTE:

Repase los siguientes puntos clave:

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones
 - El tamaño de las porciones es importante para el equilibrio nutricional, el control del peso, la salud digestiva y la prevención de enfermedades crónicas.
 - Intente seguir el método del Nuevo Plato Americano: llene dos tercios de su plato con alimentos de origen vegetal no procesados y un tercio con proteínas. Recuerde que este método utiliza un plato más pequeño, de 9 pulgadas, en lugar del plato llano de 10-12 pulgadas que se suele utilizar.
 - Una porción de proteína animal es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano.
- Limite el alcohol y el azúcar
 - Compruebe en la etiqueta de información nutricional si hay “azúcar añadido”.
 - Qué cuenta como una bebida: 12 onzas de cerveza (5% de alcohol por volumen), 5 onzas de vino (12% de alcohol por volumen) o 1.5 onzas de licor fuerte/destilado (de 80 grados).
 - El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR) no considera “segura” ninguna cantidad de alcohol, pero si decide beber, la recomendación del AICR es de 1 bebida al día para las mujeres y 2 bebidas al día para los hombres.

Diapositiva 8: Revisemos: La planificación es la clave del éxito

HAGA LO SIGUIENTE:

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V3, 2024.09.13

Repase cómo los participantes pueden planificar tener 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 comprar productos a granel o en oferta

Diapositiva 9: Revisemos: Fuentes confiables

COMENTAR:

Hablemos de dónde puede encontrar información fidedigna ahora que se acaba este curso.

La información que ha aprendido en este curso procede de las siguientes organizaciones, todas ellas con sitios web a los que puede acceder:

- El sitio web Cook for Your Life incluye recetas comprobadas con información nutricional aprobada por dietistas oncólogos, en español e inglés, para apoyar la prevención y el control del cáncer. Está respaldado por el equipo de investigación del centro oncológico Fred Hutch Cancer Center.
- El Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer proporciona una serie de recursos relacionados con la nutrición destinados a la prevención y supervivencia del cáncer, entre los que se incluyen materiales educativos sobre alimentación saludable, recetas, guías dietéticas y programas como el Nuevo Plato Americano, sobre el que ha aprendido durante este curso.
- Muchas de nuestras guías proceden de la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de la Diabetes. Estos sitios web contienen información útil sobre la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.

Si busca información más general sobre nutrición y salud, aquí tiene algunos sitios web de calidad, de fuentes verificadas:

- Clínica Mayo
- Clínica Cleveland
- Sitios web de salud basados en universidades: algunas universidades mantienen información para el público sobre la salud basada en datos científicos (por ejemplo, [Harvard Health](#), [Johns Hopkins Medicine](#))
- Healthline

Si tiene dudas sobre cómo encontrar fuentes confiables, les sugiero que se lo pregunten a nuestro dietista dentro de un momento.

SECCIÓN 2: Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 20 minutos

Diapositiva 10: Pregunte a un dietista diplomado: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

COMENTAR:

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V3, 2024.09.13

A continuación, contaremos con la presencia virtual de un dietista-nutricionista diplomado quien se ha invitado para responder a las preguntas que hayan podido surgir durante la presentación o en las lecciones anteriores.

SECCIÓN 3: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

Diapositiva 11: Ejemplos de una meta SMART

COMENTAR:

Es hora de reflexionar sobre la meta SMART de la semana pasada. ¿Cómo le fue?
Establezca una nueva meta SMART basado en lo que ha aprendido en la sesión de hoy.

Diapositiva 12: Clausura / Felicitaciones

COMENTAR:

Felicidades y gracias por participar. Ha hecho un gran trabajo y esperamos que haya encontrado nuevas herramientas que le ayuden a preparar y comer alimentos sanos.