

Guía del entrenador de estilo de vida:

Fase de seguimiento

Alimentación saludable con variedad y equilibrio

Visión general

En esta sesión se resalta la importancia de comer una variedad de frutas y vegetales. Los participantes aprenden estrategias para comprar frutas y vegetales y consejos para agregarlas en comidas y refrigerios. Los participantes también revisan el concepto de *cómo* se alimentan y hablan sobre la alimentación responsable, lo que significa ser conscientes de lo que comen, y refinar todos los sentidos para encontrar placer en la comida. Esta estrategia permite a los participantes estar más alerta de las señales para reconocer el hambre y la saciedad.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Frutas y vegetales: Una parte importante en su dieta
 - Cómo comprar frutas y vegetales
 - Agregue frutas y vegetales a las comidas y los refrigerios diarios
 - Alimentación responsable
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Fase de seguimiento: Alimentación saludable con variedad y equilibrio

Mensajes claves para reforzar

- MiPlato recomienda que la mitad de cada comida esté compuesta de frutas y vegetales.
- Siempre que sea posible, es mejor comprar frutas y vegetales locales y frescos.
- La mayoría de las frutas y los vegetales congelados y enlatados mantienen sus nutrientes y son una buena alternativa a los alimentos frescos de producción local.
- La alimentación responsable es algo que pueden hacer para volver a poner atención en las comidas que comen.
- Las investigaciones demuestran que cuando las personas se alimentan lenta y responsablemente tienden a comer menos.
- La alimentación responsable permite que su cerebro registre que usted está satisfecho, lo que lleva 20 minutos aproximadamente.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



Frutas y vegetales: Una parte importante en su dieta

Presente: Una de las mejores maneras de asegurarse de estar llevando una dieta bien equilibrada que los ayudará a bajar de peso o mantener el peso es basar sus comidas en la guía de **MiPlato**.

MiPlato recomienda **que la mitad de cada comida** esté compuesta de frutas y vegetales. A pesar de esta recomendación, no parece que la mayoría de los estadounidenses la sigan.

- Las frutas y los vegetales conforman solamente el 10% del consumo calórico promedio de las dietas en EE. UU. Además, los estadounidenses gastan alrededor de **15 centavos** por dólar en frutas y vegetales, pero gastan cerca de **19 centavos** en alimentos como tortas, galletas, pasteles, gaseosas, papas fritas, caramelos y budines.

Pregunte: ¿Come usted la cantidad de frutas y vegetales recomendadas?

Existen muchos tipos de frutas diferentes. ¿Ha probado todas estas?

Albaricoques	Ciruelas	Higos	Melón	Pasas
Aguacates	Clementinas	Kiwis	Melón verde	Peras
Arándanos	Coco	Limones	Moras	Piñas
Arándanos rojos	Dátiles	Limones amarillos	Naranjas	Toronjas
Bananas	Duraznos	Limones verdes	Naranjas mandarinas	Sandías
Carambolos	Frambuesas	Mandarinas	Nectarinas	Uvas
Cerezas	Fresas	Mangos	Papayas	
	Granadas	Manzanas	(lechosa)	

Fase de seguimiento: Alimentación saludable con variedad y equilibrio

También hay una amplia variedad de vegetales

Alcachofas	Calabaza	Coles de Bruselas	Nabicoles	Rabanitos
Apio	(zapallito,	Coliflor	Nabos	Remolachas
Batatas	calabacín,	Colirrábano	Ñames	Repollo
Brócoli	calabaza	Curtido de col	Papas	Tomates
Berenjenas	amarilla, tipo	Espinacas	Pepinos	Vainas
Brotos de	“pattypan” y	Espárragos	Pimientos	Vegetales
alfalfa	otras	Frijoles	(morrón, chile	de hoja
Brotos de	Castañas de	Guisantes	jalapeño)	verde
bambú	agua	Hojas verdes	Puerro	(berza,
Brotos de	Cebollas (rojas y	Hongos	Quingombó	acelga, col
semillas	blancas)	Jícama	(molondrones)	verde,
	Cebolleta	Maíz		mostaza)
	Col chino (bok			Zanahorias
	choy)			



Cómo comprar frutas y vegetales

Presente: Las frutas y los vegetales son fuentes de vitaminas, minerales y fibras que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Pueden ser fantásticos refrigerios o una parte importante de una comida bien equilibrada.

Consejos sobre cómo comprar productos frescos:

- Solo compren lo que necesitan y lo que vayan a consumir en los próximos días (aunque algunos productos, como las manzanas y las papas, pueden almacenarse durante varias semanas).
- Generalmente, las frutas y los vegetales de estación son lo mejor y lo menos costoso.
- Revisen cada fruta o vegetal con cuidado, fíjense que no estén golpeados, machacados o pasados.
- Busquen frutas y vegetales frescos con colores brillantes. Los más maduros suelen ponerse oscuros.
- Presiónelos suavemente para asegurarse de que estén firmes.

Pregunte: ¿Qué tipo de frutas y vegetales compran generalmente: frescos, enlatados o congelados?

Frescos	Siempre que sea posible, es mejor comprar frutas y verduras frescos y locales.
Enlatados	La mayoría de los alimentos enlatados retienen sus vitaminas y minerales. Algunos alimentos enlatados tienen mucho sodio; trate de comprar alimentos sin sal agregada.
Congelados	Las frutas y los vegetales congelados tienden a retener la mayoría de sus cualidades nutricionales. Intente evitar los que tienen salsas de queso, mantequilla, azúcar u otros ingredientes agregados.



Agregue frutas y vegetales a las comidas y los refrigerios diarios

HECHO: Solo 10% de los alimentos consumidos durante el desayuno son frutas, vegetales o 100% jugo.



ACCIÓN: Agregar una porción de frutas en el desayuno, algunos vegetales crudos en el almuerzo y una ensalada en la cena.

HECHO: Los estadounidenses tienen cuatro veces más probabilidades de elegir un refrigerio procesado que una fruta o un vegetal.



ACCIÓN: Elija frutas y vegetales para obtener un refrigerio lleno de vitaminas, nutrientes y buen sabor.

Pregunte: ¿Alguien ha aumentado el consumo de frutas y vegetales desde que comenzó este programa? Si es así, ¿de qué forma?



Agregue frutas y vegetales a las comidas y los refrigerios diarios (continuación)

Pruebe estos consejos para agregar más frutas y vegetales a su día:

- Mantenga las frutas y los vegetales a la vista en su casa.
- Prepare vegetales en el microondas para acompañar la cena; cuando cocine afuera en la parrilla ase también frutas y vegetales.
- Coma una manzana, una banana, pera u otra fruta para comer cuando no se pueda sentar a comer.
- Coma refrigerios de vegetales crudos como zanahorias pequeñas, tiritas de pimiento, brócoli y apio.
- Compre ensaladas listas para comer en el supermercado, y así, podrá hacer una ensalada rápida en cualquier momento.
- Cocine una batata en el microondas para obtener un delicioso acompañamiento.
- Coma frutas de postre.
- Prepare sus pizzas con espinaca, tomates, pimientos y cebollas (y pida menos queso).
- Agregue fresas, arándanos azules, bananas y otras frutas coloridas en sus waffles, avena, tostadas o cereales.
- Agregue vegetales frescos o congelados a sus pastas, fideos o tortillas de huevos (omelet).
- Prepare batidos de frutas con bayas frescas o congeladas, hielo y yogur.
- Agregue sabor a las sopas o salsas con una lata de frijoles rojos, guisantes, maíz o habichuelas o ejotes verdes.

Alimentación responsable

Presente: La alimentación saludable no se trata solamente de *qué* comen, sino también de *cómo* lo comen.

Pregunte: Comencemos por escuchar al grupo. ¿Dónde y en qué circunstancias **desayunan** generalmente? (Averigüe si las personas están comiendo con el televisor encendido, mientras leen el periódico, de pie mientras lavan los platos, en el automóvil, etc.). **¿El almuerzo? ¿Los refrigerios? ¿La cena?**

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Qué sucede generalmente con la cantidad de comida que comen cuando están realizando muchas tareas a la vez?

Pregunte: Cuando comen mientras hacen varias cosas a la vez, ¿tienden a disfrutar la comida más o menos?

La **alimentación responsable** es algo que podemos hacer para volver a poner atención en las comidas que comemos.

Pregunte: ¿Qué es la alimentación responsable?

- Es elegir comidas ricas y nutritivas.
- Recurrir a todos los sentidos para encontrar placer en las comidas (sentir el aroma, masticar, probar, tragar y saborear cada bocado).
- Tener consciencia de su nivel de hambre y saciedad.

Presente: La mayoría de las personas no piensan, ni disfrutan, el sabor de lo que comen. Solamente piensan en el próximo bocado, en terminar la comida y seguir con otra actividad o están distraídos con lo que está sucediendo a su alrededor (como el televisor, la computadora, conducir, leer, etc.).



Alimentación responsable

Pregunte: ¿Cuáles son las **desventajas** de comer sin pensar en lo que se come?

- Menos concientización de la cantidad de comida que se come
 - Menor capacidad de evaluar el nivel de hambre y saciedad
-

Pregunte: ¿Cuáles son los **beneficios** de una alimentación responsable?

- El cerebro tiene tiempo de registrar que ustedes están satisfechos, lo que lleva aproximadamente 20 minutos.
 - Las investigaciones demuestran que las personas que se alimentan lenta y responsablemente tienden a comer menos.
 - Mejora la experiencia entera de comer.
 - Ayuda a aprender a no comer refrigerios por impulso, o sea cuando no tienen hambre.
 - Puede ayudar a evitar comer en exceso.
-

Pregunte: ¿Cómo puede comer más **despacio**?

- Suelte los cubiertos por 10 a 15 segundos después de algunos bocados.
 - Tome tragos de agua (o bebidas sin calorías) cada tantos bocados.
 - Tome bocados pequeños y mastique lentamente. Termine de masticar y tragar cada bocado antes de poner más comida en el tenedor.
-



Alimentación responsable

Pregunte: ¿Cómo puede comer con responsabilidad?

A continuación se incluyen unos consejos sobre cómo tener una alimentación responsable.

Alimentación responsable

- ☑ **Concéntrese en la comida.** Mire la comida que tiene en el plato. Disfrute el sabor y la textura de cada bocado. Tómese tiempo para disfrutar el sabor y el aroma de la comida.
- ☑ **Genere un ambiente tranquilo para comer.** Con menos estrés o caos, podrá prestar atención a lo que está comiendo. Apague el televisor y la computadora, deje de lado lo que esté leyendo y evite comer a las corridas.
- ☑ **Aprenda a volver a concentrarse en la comida después de una distracción.** Aunque es ideal comer sin distracciones como el televisor, la computadora, las llamadas telefónicas, etc., es muy probable que no pueda evitar todas las interrupciones. En estos momentos, debe recordarse a sí mismo que debe volver a concentrarse en su comida.

Cada vez que coma, siéntese y coma de manera lenta y responsable. Aprenda a disfrutar cada de bocado para sentirse satisfecho tanto física como mentalmente al final de cada comida.

Presente: Desde hoy hasta la próxima sesión:

- Practiquen comer de manera lenta y responsable.
- El objetivo es hacer que cada comida dure **20 minutos**, como mínimo.

