

# Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

## Sesión 4: Alimentación saludable

### Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
<b>Lista de preparación</b>	Materiales Antes de comenzar	2
<b>Síntesis</b>	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	4
<i>Presentación de la clase</i>		
<b>1ª Parte: Progreso y revisión semanal</b>	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	7
<b>2ª Parte: Maneras de comer saludable</b>	Introducción La forma en que comemos Qué come usted	10
<b>3ª Parte: MiPlato</b>	MiPlato El propósito de MiPlato MiPlato: granos, vegetales, frutas, lácteos, alimentos con proteínas ¿Cómo ha estado comiendo? Comer como sugiere MiPlato	12
<b>4ª Parte: Conclusión y lista de tareas</b>	Tareas para la próxima semana y Conclusión	23
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	26

# Introducción y preparación

## Lista de preparación

### Materiales

---

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 4:

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 4:
  - Sesión 4: Visión general
  - Maneras de comer saludable
  - MiPlato
  - MiPlato: Opciones de alimentos
  - MiPlato: Opciones con bajo contenido de grasas y calorías
  - Califique su plato
  - Comer como sugiere MiPlato
  - Mis sustituciones de alimentos
  - Tareas para la próxima semana
  - Tablas adicionales de Califique su plato
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 4
- Póster de la guía de alimentos de MiPlato
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarra
- Báscula
- Tazas y cucharas medidoras, regla y balanza de alimentos
- Alimentos para demostrar las porciones en onzas y tazas de MiPlato (opcional)

Para la demostración, disponga de un surtido de alimentos (enumerados a continuación), medidos y exhibidos en una mesa. Manténgalos cubiertos y luego muéstrelos durante la discusión.

- En tazas: selección de granos, vegetales, frutas
- En onzas: selección de proteínas, productos lácteos

### Antes de comenzar

---

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

### Síntesis

#### Objetivos de aprendizaje

---

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Explicar los beneficios para la salud de consumir menos cantidades de grasas y calorías.
- Describir la guía de alimentos de MiPlato y sus recomendaciones, y cómo reducir el consumo de grasas y calorías.
- Comparar y contrastar las recomendaciones de MiPlato con sus hábitos personales de alimentación.
- Enumerar formas de reemplazar los alimentos con alto contenido de grasas y calorías por alimentos con menor cantidad de grasas y calorías.
- Explicar la importancia de comer más granos integrales, vegetales y frutas, mientras cumple con sus metas de gramos grasas.
- Explicar la importancia de incluir alimentos de todos los grupos de MiPlato y de incorporar diversos alimentos dentro de cada grupo.
- Explicar por qué una dieta más equilibrada es beneficiosa.
- Explicar por qué el comer los mismos alimentos una y otra vez no es la mejor estrategia para el éxito a largo plazo.

### Visión general de la Sesión 4

La Sesión 4 introduce la guía de alimentos de MiPlato y explica por qué seguir la guía de MiPlato es una forma de comer saludable. Esta sesión será muy interactiva, ya que los participantes compararán lo que comen con los alimentos destacados en MiPlato, y compartirán ideas para ver cómo alinear más sus hábitos de alimentación con lo recomendado.

La Sesión 4 está dividida en cuatro partes:

#### **1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)**

Los participantes serán pesados en privado y luego se les pedirá que tomen un asiento en el salón de clases. El entrenador resumirá brevemente la información cubierta en la sesión anterior, y luego facilitará la conversación sobre los logros, los desafíos y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

#### **2ª Parte: Formas saludables de comer (10 minutos)**

La alimentación saludable no solo implica *qué* comemos, sino también *la forma en que* comemos. En la primera parte de la sesión, se presenta formas de tomar opciones de alimentos más saludables.

#### **3ª Parte: MiPlato (30 minutos)**

Se presentará MiPlato, seguido de una charla sobre los grupos principales de alimentos: qué cantidad de cada alimento debe comer cada día como parte de una dieta saludable y cómo seleccionar alternativas con bajo contenido de grasas para cada uno de los grupos.

Puede decidir mostrar alimentos reales en medidas adecuadas (ej. una taza de frutas, tres onzas de carne, etc.). Los participantes también analizarán qué alimentos con alto contenido de grasas y calorías se encuentran dentro de cada categoría, para identificar qué alimentos específicos deben limitar.

Los participantes realizarán una actividad en la que practicarán la comparación de lo que comen (de sus Registro de comidas y actividades) con las recomendaciones de MiPlato. Esto les mostrará a los participantes si lo que están comiendo es lo recomendado en la guía. Les pedirá que continúen esta actividad regularmente durante la próxima semana.

#### **4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)**

### Mensajes claves

---

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que debe reforzar a los participantes durante todo el programa.

- La alimentación saludable está determinada por *lo que comen y la forma* en que comen.
- MiPlato ofrece recomendaciones para saber cuánto deben comer las personas según su sexo, edad y nivel de actividad física.
- Reemplacen los alimentos con alto contenido de grasas y calorías por alternativas más saludables que incluyan granos, vegetales y frutas.
- Eviten la tendencia común de comer los mismos alimentos una y otra vez para simplificar lo que anotan en los registros de alimentos. Esta forma puede funcionar pero, con frecuencia, provoca problemas cuando por aburrimiento se desvían del menú que han estado comiendo. Además, no aprenderán cómo calcular los gramos de grasas y tamaños de las porciones de alimentos nuevos cuando necesiten hacerlo.

# Presentación de la clase

### 1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

#### Peso y registro

#### Notas

**Pese** a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

**Registre** el peso del participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.

#### Distribuya:

- Las hojas de información y actividades de la Sesión 4 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 4.
- Los Registros de comidas y actividades de la Sesión 2 con sus notas.

**Recoja** los Registros de comidas y actividades de la Sesión 3 *después* de la sesión, ya que los participantes los necesitarán durante la clase.

**Pregunte** si el grupo considera que las responsabilidades básicas del grupo siguen siendo apropiadas y si debe hacerse algún cambio.

#### Revisión semanal

#### Notas

**Converse** sobre los logros y las dificultades para alcanzar las metas relacionadas con la pérdida de peso.

**Presente:** La semana pasada aprendimos la importancia de medir los alimentos y practicamos cómo usar las cucharas y las tazas medidoras y una balanza de alimentos. Tuvieron la oportunidad de calcular los tamaños de las porciones y el contenido de grasas y calorías de alimentos comunes.

## Sesión 4: Alimentación saludable

Además, hablamos de diferentes estrategias que pueden usar para consumir menos grasas y calorías.

**Pregunte:** ¿Cuáles fueron las tres técnicas que mencionamos la semana pasada para comer menos grasas y calorías?

**Respuestas abiertas.**

**Sugiera:** Eran 1) comer estos alimentos con menos frecuencia, 2) comer en menos cantidad o 3) sustituir por alimentos con menos cantidad de grasas y calorías.

**Presente:** Al final de la última sesión, les pedí que identificaran cinco alimentos con alto contenido de grasas y calorías que les gusta comer. En esta última semana, su tarea fue determinar cómo pueden usar estas técnicas para reducir las grasas y calorías que comen con uno de estos alimentos.

**Pregunte:** ¿Qué lograron hacer? ¿Intentaron alguna de estas estrategias? ¿Qué funcionó y qué no?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿Cómo les fue a todos con medir los alimentos?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿Cómo se sienten esta semana en cuanto a sus metas y el motivo por el que estamos aquí?

**Respuestas abiertas.**

Esta semana

Notas

**Presente:** Esta semana:

- Analizaremos por qué la alimentación saludable se relaciona no solamente con lo que se come, sino también con la forma en que se come.

## Sesión 4: Alimentación saludable

- Miremos la guía de MiPlato y sus recomendaciones, que incluye cómo reducir las grasas y calorías que comemos.
- Compararemos las recomendaciones de MiPlato con sus hábitos personales de comer.
- Encontraremos formas de reemplazar alimentos con alto contenido de grasas y calorías por alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.
- Analizaremos la importancia de comer bastantes granos integrales, vegetales y frutas, y aun mantenernos dentro de nuestra meta de gramos de grasas.

## Sesión 4: Alimentación saludable

### 2ª Parte: Maneras de comer saludable

Duración: 10 minutos

#### Introducción

#### Notas

**Presente:** En las últimas semanas, hemos hablado sobre comer menos grasas y calorías. Comer menos grasas y calorías es esencial para bajar de peso. Además, es una parte importante de la alimentación saludable en general.

Hoy vamos a hablar sobre algunos de los otros componentes de la alimentación saludable. Observaremos sus patrones de alimentación en general para ver qué tan saludable es y cómo podrían mejorarlo.

#### La forma en que comemos

#### Notas

**Presente:** La alimentación saludable está determinada por *lo que comen* y *la forma* en que comen.

**Pregunte:** ¿De qué manera creen que la alimentación saludable se relaciona con *la forma* en que comen?

**Respuestas abiertas.**



**Refiera** a los participantes a la hoja Maneras de comer saludable en el cuaderno del participante.

**Presente:** Comer de forma saludable no siempre resulta fácil. Esta hoja de información les muestra algunos consejos (o trucos) que pueden utilizar para comer saludable.

**Repaso breve.**

**Pregunte:** ¿Hay algún otro consejo que deseen compartir?

**Respuestas abiertas.**

**Presente:** Para obtener más información sobre la alimentación saludable, utilicen herramientas como MiPlato, que los ayudarán a elegir alimentos más saludables en porciones adecuadas para ustedes.

## Sesión 4: Alimentación saludable

### Qué come usted

### Notas

**Presente:** Como hemos mencionado, otra parte de la alimentación saludable es *qué* comemos.

La guía de alimentos de MiPlato puede ayudarlos a pensar qué tipos de alimentos deberían comer y en qué cantidades. MiPlato fue desarrollado por el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) para reemplazar la guía de alimentos MiPirámide. MiPlato ilustra los cinco grupos de alimentos mediante el uso de una imagen familiar a la hora de las comida, un plato con sus cubiertos.



**Refiera** a los participantes a la hoja de MiPlato en el cuaderno del participante.

**Pregunte:** ¿Cuántos de ustedes han visto esto antes?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿Alguien ha usado la guía de alimentos de MiPlato para determinar qué tipos de alimentos deberían comer? ¿Pueden contarnos qué aprendieron?

**Respuestas abiertas.**

## Sesión 4: Alimentación saludable

### 3ª Parte: MiPlato

Duración: 30 minutos

#### MiPlato

#### Notas

**Presente:** MiPlato es una guía general para la alimentación saludable y está basada en los últimos descubrimientos sobre la nutrición y la salud.

Se utiliza la imagen del plato porque nos muestra qué cantidades de los diferentes grupos de alimentos deberíamos estar comiendo en las comidas.

Además, las cantidades diarias de los alimentos recomendadas de MiPlato están:

- Adaptadas al sexo, edad y nivel de actividad física de la persona.
- Indicadas en onzas (para los granos y los alimentos con proteínas) o en tazas (para los vegetales, las frutas y los productos lácteos).

**Presente:** Miremos qué grupos de alimentos están incluidos en MiPlato.



**Refiera** a los participantes a la hoja de MiPlato, y explique cada categoría de alimentos.

- **Granos:** incluye todos los alimentos elaborados con trigo, arroz, avena, harina de maíz y cebada u otros granos de cereales. Ejemplos de estos alimentos incluyen: pan, pastas, avena, cereales para el desayuno, tortillas y sémola o harina de maíz (grits).
- **Vegetales:** incluye todos los vegetales frescos, congelados, enlatados y secos, y los jugos de vegetales.
- **Frutas:** incluye todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas y disecadas, y los jugos de frutas.

## Sesión 4: Alimentación saludable

- **Productos lácteos:** incluye todos los productos lácteos líquidos, yogures y quesos.
- **Alimentos con proteínas:** incluye la carne de res, ave, pescado, huevos, nueces, manís y otros frutos secos, mantequilla de maní, frijoles y semillas.

### El propósito de MiPlato

### Notas

**Presente:** MiPlato está diseñado para mostrar varios hábitos saludables que debemos de cultivar:

#### Equilibrar las calorías en nuestras comidas

- Disfruten de la comida, pero coman menos cantidad.
- Eviten las porciones excesivas.

#### Alimentos para aumentar

- Frutas y vegetales: estos deben llenar mitad de su plato.
- Granos: procure que al menos la mitad de los granos que come sean integrales.
- Leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%); deje de tomar la leche regular o de 2%.

#### Alimentos para reducir

- Alimentos con alto contenido de sal: compare el sodio en los alimentos como la sopa, el pan y las comidas congeladas, y elija alimentos con menos cantidades de sal.
- Tome agua en lugar de bebidas endulzadas.

MiPlato recomienda qué cantidad de alimentos deben comer las personas según su sexo, edad y nivel de actividad física.

Para los fines de este programa, usaremos los siguientes rangos, pero recuerden que estas son recomendaciones generales. Lo que cada uno de ustedes deba hacer puede variar.

## Sesión 4: Alimentación saludable



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Para ahorrar tiempo, tenga algunos alimentos medidos y exhibidos en una mesa antes de realizar la demostración. Puede tenerlos cubiertos y luego mostrarlos cuando empiece la conversación.

**Demonstración** enseñe los alimentos que midió antes de la sesión:

- Granos: 4-6 onzas
- Vegetales: 1 ½ a 2 ½ tazas
- Frutas: 1 a 2 tazas
- Leche: 2 a 3 tazas
- Alimentos con proteínas: 3-6 onzas

**Presente:** MiPlato recomienda la cantidad de porciones diarias para cada grupo de alimentos. La cantidad de porciones es según su sexo, edad y nivel de actividad física. Para obtener más información en inglés, visite el sitio web: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), o visite a su página en español: <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

### MiPlato: Granos

### Notas

**Presente:** los granos están divididos en 2 subgrupos, granos integrales y granos refinados.

Los **granos integrales** son granos enteros (el salvado, el germen y el endospermo). Los ejemplos incluyen:

- harina de trigo integral
- trigo burgol (un tipo de trigo molido)
- avena
- harina de maíz integral
- arroz integral

Los **granos refinados** han sido molidos, bajo un proceso que

retira el salvado y el germen.

- harina blanca
- harina de maíz sin germen
- pan blanco
- arroz blanco

**MiPlato** recomienda que al menos la mitad de los granos que consuman sean integrales.

**Pregunte:** ¿Cuáles son algunos alimentos con bajo contenido de grasas que se incluirían en el grupo de granos?

**Respuestas abiertas.**



**Escriba** ejemplos en un rotafolios o pizarra para cada categoría.



**Refiera** al grupo a la hoja de MiPlato: Opciones con bajo contenido de grasas y calorías en el cuaderno del participante.



**Actividad**

- Pida a los participantes que escriban varias opciones de granos con bajo contenido de grasas o calorías en la hoja de información.
- Pida a los voluntarios que compartan lo que escribieron.

**Presente:** Muchas personas creen que el pan y otros alimentos con almidón tienen alto contenido de grasas y calorías, pero en realidad solo son altos en grasa si se la agrega al cocinar o en la mesa.

- Pan: la mantequilla se le añade en la mesa
- Pastas: la salsa de queso se le añade antes de servir

**Ofrezca** estos otros ejemplos de granos con bajo contenido de grasas: 1 rebanada de pan integral, 1 tortilla integral de 6

## Sesión 4: Alimentación saludable

pulgadas, 1 porción de galletas saladas con bajo contenido de grasas, 1 porción de cereales secos integrales, medio “bagel” o rosca, 1 porción de avena.

**Pregunte:** ¿Pueden pensar en algún alimento con alto contenido de grasas y calorías que pertenezca al grupo de granos?

**Respuestas abiertas.**

**Ofrezca** estos ejemplos de granos con alto contenido de grasas o calorías: medias lunas, donut o rosquillas, chips de tortillas, galletas saladas con alto contenido de grasas y calorías, panecillos (muffins), granola, cereales recubiertos con azúcar.

**Pregunte:** ¿Por qué piensan que los chips de tortillas tienen un alto contenido de grasas? Solamente son de maíz, ¿no?

**Respuestas abiertas.**

**Presente:** Generalmente, los chips de tortillas se fríen en grasa. Todos estos alimentos se deben limitar.

### MiPlato: Vegetales

### Notas

**Pregunte:** ¿Qué piensan de los vegetales? ¿Cómo pueden preparar y servir vegetales sin agregar (o agregando muy poca) grasa?

**Ofrezca** estos ejemplos: ensalada de hojas verdes con aderezo bajo en grasas; vegetales al vapor, horneados, a la parrilla o crudos con salsa baja en grasas.

**Pregunte:** ¿Qué tipos de vegetales hay que limitar generalmente?

**Ofrezca** estos ejemplos: vegetales con mantequilla o margarina (como las papas horneadas), salsas con crema o queso y los vegetales fritos.

## Sesión 4: Alimentación saludable

**Presente:** Nuevamente, los vegetales, por lo general, no tienen un alto contenido de grasas y calorías, pero las personas a menudo les agregan grasa cuando los cocinan o en la mesa.

### MiPlato: Frutas

### Notas

**Pregunte:** ¿Qué piensan de las frutas? ¿Cuáles son las formas con bajo contenido de grasas y calorías de comer frutas?

**Ofrezca** estos ejemplos: las frutas frescas enteras son la mejor opción; las frutas enlatadas sin almíbar y el jugo de frutas sin endulzar también son buenas opciones.

**Pregunte:** ¿Qué tipos de alimentos con fruta deben limitar?

**Ofrezca** estos ejemplos: las frutas en postres (como en pasteles o bizcochos), el coco, los jugos o bebidas endulzadas con azúcar y la fruta enlatada en almíbar espeso.

### MiPlato: Productos lácteos

### Notas

**Pregunte:** ¿Y el grupo de los productos lácteos? ¿Cuáles son las opciones con bajo contenido de grasas y calorías aquí?

**Respuestas abiertas.**

**Presente:** Algunas personas tienen problemas con la leche porque les produce gases, distensión abdominal y diarrea. Si este es su problema, los productos lácteos sin lactosa pueden ser una opción.

Entre los ejemplos de productos lácteos con bajo contenido de grasas se incluyen la leche descremada o la leche de 1%, el yogur bajo en grasas o descremado, el queso bajo en grasas o descremado. Otra alternativa es usar leche de soja.

**Pregunte:** ¿Qué tipos de productos lácteos tienen un alto contenido de grasas?

## Sesión 4: Alimentación saludable

**Ofrezca** estos ejemplos: leche de 2% o entera, queso común, requesón (cottage) de leche entera.

### MiPlato: Proteínas

### Notas

**Pregunte:** ¿Qué piensan acerca de las proteínas con bajo contenido de grasas y calorías?

#### Respuestas abiertas.

**Presente:** Las personas en los Estados Unidos tienden a comer mucha cantidad de carne. Muchas carnes tienen un alto contenido de grasas. Es importante elegir cortes magros, quitar toda la grasa visible y utilizar métodos de cocinar con bajo contenido de grasas.

Las nueces, los manís y otros frutos secos se incluyen en este grupo. Aunque las nueces en general tienen un alto contenido de grasas, muchas contienen grasas saludables. Solamente tenga cuidado con el tamaño de las porciones.

En este grupo también se incluyen los frijoles, que no tienen un alto contenido de grasas a menos que los cocine o sirva con grasas agregadas.

**Ofrezca** estos ejemplos de carnes magras: carne de res (bistec de redondo y carne para asar, lomo, solomillo, cuarto delantero), cerdo (lomo, solomillo, jamón), carne de res molida extra magra, pollo sin piel, carnes frías para sándwich que sean magras, pescados y huevos.



#### Nota para el entrenador de estilo de vida

Para las preguntas relacionadas con las carnes o cualquier otro alimento mencionado aquí, consulte el [Contador de grasas y calorías](#).

**Pregunte:** ¿Qué otros alimentos con alto contenido de grasas y calorías deben limitarse?

## Sesión 4: Alimentación saludable

**Ofrezca** estos ejemplos: tocino, salchichas, frijoles cocidos en manteca de cerdo o panceta, carnes frías para sándwiches que tengan alto contenido de grasas, pollo con piel, carnes o pescados fritos.

### ¿Cómo ha estado comiendo?

### Notas

**Presente:** Lo mejor es incluir todos los grupos de MiPlato en su dieta saludable a fin de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Veamos de qué modo se compara lo que han estado comiendo con las recomendaciones de MiPlato.



**Refiera** a los participantes al Registro de comidas y actividades para la Sesión 4, y la hoja Califique su plato en el cuaderno del participante.



#### Actividad:

1. Haga que los participantes repasen la hoja Califique su plato. Tenga en cuenta lo siguiente:
  - Cada fila enumera un grupo de alimentos diferente. Cada casilla representa  $\frac{1}{2}$  onza o  $\frac{1}{2}$  taza.
  - El número que se encuentra en la parte superior muestra cuantas onzas o tazas ha comido en total.
  - Cada columna está dividida en dos casillas.
2. **Pida a los participantes** que seleccionen un día del Registro de comidas y actividades y que registren lo que comieron durante todo el día. Comiencen con el desayuno, después el almuerzo y la cena. Incluyan todos los bocadillos.
3. **Marque** una casilla por cada  $\frac{1}{2}$  onza o  $\frac{1}{2}$  taza de un alimento que comió de cada grupo de MiPlato. Las

## Sesión 4: Alimentación saludable

casillas sombreadas muestran la cantidad mínima de porciones recomendadas. No se preocupen por ser precisos. Solamente estamos tratando de obtener una idea general de la alimentación saludable.



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Otra opción es pedir a un participante que le cuente al grupo lo qué comió en el desayuno. Haga que el grupo trabaje de forma conjunta para calificar ese desayuno usando la hoja de Califique su plato.

Pida a otro participante que le cuente al grupo lo qué almorzó y trabajen juntos para calificar el almuerzo. Repita con la cena.

**Pregunte** ¿En qué grupos de alimentos coincidieron con las porciones recomendadas de MiPlato?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿En qué grupos excedieron la cantidad recomendada de porciones?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿En qué grupos no alcanzaron la cantidad recomendada de porciones?

**Respuestas abiertas.**



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Algunos participantes tienden a eliminar alimentos del grupo de carnes a fin de ahorrar gramos de grasas y calorías. Aunque algunos necesitan moderar la cantidad de carnes con alto contenido de grasa que comen, deberán pensar en formas de incluir alimentos con bajo contenido de grasas del grupo de proteínas.

### Comer más al estilo indicado en MiPlato

### Notas

**Pregunte:** ¿Qué podrían hacer para comer mejor en general?



**Refiera** a los participantes a Comer como sugiere MiPlato.

Esta hoja de información les proporciona un lugar para que escriban los alimentos que comen de cada categoría de MiPlato. Utilícenla para crear un menú para un día. Si prefieren, pueden trabajar en grupo. Recuerden que queremos que la mitad de nuestro plato esté lleno de vegetales y frutas.

**Permita** que los participantes dispongan de unos minutos para crear sus menús; y ofrezca ayuda a los que la necesiten.

**Solicite** voluntarios para que compartan los menús que han creado.

**Haga** comentarios sobre qué tan bien hicieron el menú usando MiPlato.

**Pregunte:** ¿Qué cambios harían para adaptarse mejor a las recomendaciones de MiPlato? ¿Cuáles grupos de alimentos deben incluir más cantidad? ¿Cuáles grupos deben tener menos, etc.?

**Presente:** La semana pasada hablamos de las tres formas de comer menos grasas y calorías, y una de ellas es sustituir alimentos que son altos en calorías por alimentos que tengan menos cantidad de grasas y calorías. MiPlato y la práctica de sustituir los alimentos por opciones con menor cantidad de grasas y calorías funcionan conjuntamente.



**Refiera** a los participantes a la hoja de Mis sustituciones de alimentos para obtener ejemplos de las formas en que pueden reemplazar los alimentos con alto contenido de

## Sesión 4: Alimentación saludable

grasas y calorías por alimentos más saludables.

**Pregunte:** ¿Alguien tiene alguna otra sugerencia sobre cómo sustituir los alimentos con bajo contenido de grasas y calorías por otros de alto contenido de grasas y calorías?

**Respuestas abiertas.**

**Pregunte:** ¿Cuáles son algunas formas de reducir la cantidad de grasas en las recetas?



### Nota para el entrenador de estilo de vida

Si un participante cocina regularmente siguiendo recetas, repase las recomendaciones de la hoja Elaborar una receta mejor. Trate de enfocarse en aquellas que son relevantes para los participantes.

Si los participantes desean obtener ayuda para reducir las grasas y calorías en sus recetas favoritas, pídeles que traigan las recetas a la siguiente sesión y ayúdelos a modificarlas.

## Sesión 4: Alimentación saludable

### 4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

#### Tareas para la próxima semana

#### Notas

**Pregunte** si hay alguna pregunta sobre lo que se ha hablado en esta sesión.

**Presente:** Este es solamente un modelo de alimentación saludable. El mensaje principal es incluir diversos alimentos de todos los grupos de MiPlato.



#### Nota para el entrenador de estilo de vida

Es importante no ser demasiado estricto en cuanto al seguimiento de las recomendaciones de MiPlato. Muchos participantes se sentirán estresados y frustrados si sienten que tienen que seguirlas con exactitud.

#### Para la próxima semana:

- Continúen controlando su peso, y anoten su peso y lo que comen todos los días.
- Practiquen comparar lo que comen con las recomendaciones de MiPlato, como lo hicimos durante la sesión de hoy. Usen la hoja Califique su plato. En los cuadernos del participante se incluyen copias adicionales.



#### Nota para el entrenador de estilo de vida

Completar el Registro de comidas y actividades es mucho más importante que completar la hoja de Califique su plato. Si los participantes parecen estar muy frustrados al tratar de completar la hoja diga que la pueden completar juntos en la siguiente sesión y que la prioridad es continuar usando el Registro de comidas y actividades.

## Sesión 4: Alimentación saludable

### Conclusión

### Notas

**Resuma** los puntos claves:

- Vieron algunos de los beneficios de comer menos grasas y calorías.
- Les presenté el modelo de MiPlato para una alimentación saludable.
- Compararon lo que están acostumbrados a comer con las recomendaciones de MiPlato.
- Escribieron formas de reemplazar los alimentos con alto contenido de grasas y calorías por alternativas con un menor contenido de grasas y calorías. Incluyeron no solo ejemplos de productos lácteos y proteínas pero también de granos integrales, vegetales y frutas.

**Concluya con:** Ahora, a medida que comiencen la quinta semana, hagan todo lo que puedan para empezar a lograr que los alimentos que elijan para comer concuerden con las recomendaciones de MiPlato. Es posible que descubran que, a medida que aumentan el consumo de vegetales, pueden sentirse más llenos y satisfechos después de las comidas.

La próxima semana, hablaremos de los cambios que hicieron durante la semana según lo que aprendieron de MiPlato. Además, comenzaremos a hablar sobre las metas de actividad física.

**Recoja** los Registros de comidas y actividades de la Sesión 3.

**Pregunte** a los participantes si desean hacer alguna pregunta antes de terminar.

**Responda** las preguntas o inquietudes.

**Haga** todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o ubicación, información de contacto, etc.

### Después de la sesión:

- ❑ Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior. Los comentarios deben enfocarse en los mecanismos de registro. Felicite a los participantes por usar cualquiera de las tres formas de comer menos grasas y calorías, y por mantenerse cerca de sus metas de reducir la cantidad de gramos de grasas que consumen.
  
- ❑ Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

