# Guía del participante

## Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

# Tema central de la sesión

Comprar y cocinar alimentos saludables es clave para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

## En esta sesión vamos a charlar de:

- Alimentos saludables.
- Cómo comprar alimentos saludables.
- Cómo cocinar alimentos saludables.

## Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.

### Consejos prácticos:

- ✓ Entérese de las ofertas en tiendas locales de comida. Revise el periódico local o busque la información en Internet.
- ✓ Los puestos de frutas y verduras también son una buena opción. Cuando tenga tiempo libre, corte o pique algunas verduras. Guárdelas en el refrigerador.
- ✓ Divídalas en porciones para comer como refrigerios (*snacks*) y guárdelas en envases o recipientes.

# La historia de Alberto

La madre de Alberto tiene diabetes tipo 2.

Él quiere evitar tenerla así que está tratando de comer de manera saludable.

Cuando Alberto va a una tienda de alimentos saludables, encuentra que los precios son demasiado altos para su presupuesto.

Alberto le pregunta a su madre cómo hace ella para comprar alimentos saludables con su bajo presupuesto.

La mamá de Alberto le cuenta que ella sigue cinco pasos para ahorrar en sus compras:

1. Recortar cupones del periódico local.
2. Revisar ofertas en los supermercados.
3. Hacer una lista de lo que quiere en sus comidas y refrigerios (*snacks*).
4. Comer antes de ir a comprar la comida.
5. Asegurarse de usar la tarjeta de descuentos al pagar.

El siguiente domingo, Alberto ayuda a su mamá a prepararse para ir de compras. Luego va a la tienda con ella. Él está impresionado con la cantidad de comida que obtiene por su dinero.

Alberto decide intentar comprar de la misma forma como su madre lo hace. Además, busca recetas saludables en Internet. Él también está tomando clases de cocina saludable. ¡Hasta le ha preparado algunos platillos a su mamá! La lección de la historia de Alberto es que usted puede comprar alimentos saludables sin tener que gastar mucho dinero; solo hace falta hacer un buen plan.

# Cómo comprar alimentos saludables

Usted puede comprar alimentos saludables sin que le tome mucho tiempo y sin tener que gastar mucho dinero. Revise estas ideas:

| Antes de comprar | Mientras compra |
|---|---|
| Busque las ofertas en tiendas locales. Revise el periódico o busque en Internet. Los mercados agrícolas también pueden ser una buena opción. | Compare los precios por cantidad. En el borde de la repisa o debajo del producto puede ver cuánto hay (libras, onzas, etc.) en el envase. |
| Si una tienda que le gusta ofrece tarjetas de descuento, obtenga una. | Use las etiquetas de Información nutricional para escoger alimentos saludables. |
| Reúna cupones. Búsquelos en línea, por correo o en su periódico local. | No se salga de su lista. Aléjese de los pasillos tentadores. |
| Encuentre recetas en línea, en libros o revistas, o intercambie ideas con amigos y familiares. | Elija productos baratos como ciertos frijoles, calabaza, manzanas, zanahorias, bananas, repollo,etc. |
| Planifique sus comidas y refrigerios para la semana. Piense en las ofertas, cupones y recetas que quiere probar. | Compre verduras y frutas de la época o congeladas. Casi siempre cuestan menos. Si compra enlatadas, fíjese que no contengan sal o azúcar añadida, o lávelas bien. |

# Cómo comprar alimentos saludables

| Antes de comprar | Mientras compra |
|---|---|
| Revise cuáles productos ya tiene. Compre sólo los que necesite. | Elija paquetes familiares, marcas de la tienda y productos en oferta. A veces, cuestan menos. |
| Haga una lista de los productos que necesita comprar. Clasifíquelos por pasillo. Esto lo ayudará a moverse más rápido en la tienda. | Evite comidas precocidas como los productos enlatados y cenas congeladas.<br>La comida que usted cocina usualmente es menos costosa y más saludable. |
| Coma refrigerios saludables con opciones inteligentes como yogurt o frutas frescas. | Si un producto está a buen precio, compre tanto como pueda almacenar. |
| **Otras ideas** | |
| _____<br>_____<br>_____<br>_____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |

# Consejos prácticos para cocinar saludablemente

## Ahorre tiempo en la cocina

Puede cocinar alimentos saludables que pueda disfrutar, sin que le tome mucho tiempo. Pruebe estas ideas:

- Planifique sus comidas con ayuda del calendario o un planificador de menús.
- Mantenga en su refrigerador lo que necesita para hacer esas comidas.
- Vaya limpiando y recogiendo mientras cocina.
- Si usa productos saludables enlatados, vea que digan "sin sodio" o "sin sal añadida".
- Cuando tenga unos minutos libres, corte unas verduras y guárdelas en el refrigerador. Hágalo en porciones individuales como para refrigerios (*snacks*) y de una vez métalas en pequeños envases.
- Cuando tenga más tiempo, cocine grandes porciones de alimentos que se puedan congelar bien, salsas, cocidos, etc.
- Use fuego lento, para no tener que revolver mucho.
- Cocine más cantidad de lo necesario. Por ejemplo, haga una doble porción de salsa de tomates y guárdela en el refrigerador.
- Use las sobras de verduras y carne en una tortilla u *omelet*, pasta o arroz, sopa, ensalada o burrito. Esto también ahorra dinero.

# Consejos prácticos para cocinar saludablemente

## ¿Qué más puede hacer para ahorrar tiempo mientras cocina?

# Consejos prácticos para cocinar saludablemente

## Cocine alimentos saludables que disfrute. Siga estos consejos.

- Aprenda nuevas formas de cocinar en Internet, en libros, revistas y programas de televisión. Aprenda de sus amigos y familiares. Tome clases de cocina saludable. Las formas de cocinar de forma saludable incluyen:
  - Al vapor, en microondas o hervido.
  - Horneado, a la parrilla, asado (rostizado) o hervido.
  - Con ollas y sartenes que no se peguen.
  - Cortar la grasa de la carne antes de cocinarla.
  - Remover la piel del pollo antes de cocinarlo.

- Pruebe nuevos tipos de comida, ¡hay que buscar variedad!
- Use hierbas, especies, salsas bajas en grasa y jugo de limón, vinagre, yogurt y salsas picantes para añadir sabor. Lo natural es lo mejor, pero si los va a comprar, y quiere controlar la sal, busque productos bajos en sodio.

- Hornee o ase (rostice) las verduras y carnes para conservar su sabor.
- Cocine las verduras como los guisantes (arvejas) y el brócoli a fuego lento para que se mantengan crujientes y no pierdan su color y sabor.
- Escoja ingredientes de calidad.
- Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores.
- Reinvente o modifique sus platillos favoritos para hacerlos saludables. O sirva porciones pequeñas de la receta original.

# Mi lista de compras

## Lista de compras

### VEGETALES Y FRUTAS

- ☐ Guisantes
- ☐ Pimentón rojo
- ☐ Ajo
- ☐ Mezcla de verduras
- ☐ Zanahorias
- ☐ Brócoli
- ☐ Manzanas
- ☐ Tomates
- ☐ Melón
- ☐ Duraznos (melocotones)

### CARNE Y PROTEINA

- ☐ Lomo de cerdo
- ☐ Pechuga de pollo
- ☐ Salmón
- ☐ Carne molida baja en grasa
- ☐ Camarones
- ☐ Huevos
- ☐
- ☐

### LÁCTEOS

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso ricota
- ☐ Leche descremada
- ☐
- ☐

### ALIMENTOS CONGELADOS

- ☐ Verduras mixtas
- ☐ Zanahorias y guisantes
- ☐ (arvejas)
- ☐ Sorbetes de
- ☐ dieta
- ☐ Moras
- ☐

### ENLATADOS/COMIDA EN CAJA

- ☐ Maíz
- ☐ Chile
- ☐ Sopa baja en sal
- ☐ Alcachofas
- ☐

### MISCELÁNEOS

- ☐ Tortillas
- ☐ Avena
- ☐ Pan integral
- ☐
- ☐
- ☐

### ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS

- ☐ Atún en agua
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Vinagre
- ☐ balsámico
  Aderezo ligero

# Mi lista de compras

## Lista de compras

### VEGETALES Y FRUTAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### CARNE Y PROTEINA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### LÁCTEOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### ALIMENTOS CONGELADOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### ENLATADOS/COMIDA EN CAJA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### MISCELÁNEOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

# Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

Use esta tabla para planear una semana de comidas y refrigerios (*snacks*).

| | Desayuno | *Refrigerio* | Almuerzo | *Refrigerio* | Cena | *Refrigerio* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lunes | | | | | | |
| Martes | | | | | | |
| Miércoles | | | | | | |
| Jueves | | | | | | |

# Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

| | Desayuno | *Refrigerio* | Almuerzo | *Refrigerio* | Cena | *Refrigerio* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Viernes | | | | | | |
| Sábado | | | | | | |
| Domingo | | | | | | |