

Alimenta tu potencial

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



Programa

- Introducción
- Qué es una porción
- Receta de nachos de manzana
- Establecimiento de objetivos



Objetivos de aprendizaje

- Conocer la función que cumplen los alimentos en el bienestar y el estado de salud en general.
- Enumerar dos consejos para comer alimentos más sabrosos y nutritivos.
- Describir los tamaños de las porciones para los principales grupos de alimentos.



Rompamos el hielo





Recomendaciones dietéticas

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Frijoles y legumbres
- Aves y pescados sin piel
- Frutos secos
- Lácteos descremados o bajos en grasa al 1%
- Limitar el sodio, las grasas saturadas y trans, las carnes procesadas o grasosas y los azúcares añadidos



Porciones diarias recomendadas

Cereales

- Haz que la mitad de los cereales consumidos sean **integrales**
- Apunta a **6 porciones** por día
- 1 porción = una pelota de beisbol



Arroz integral



Avena y
avena integral



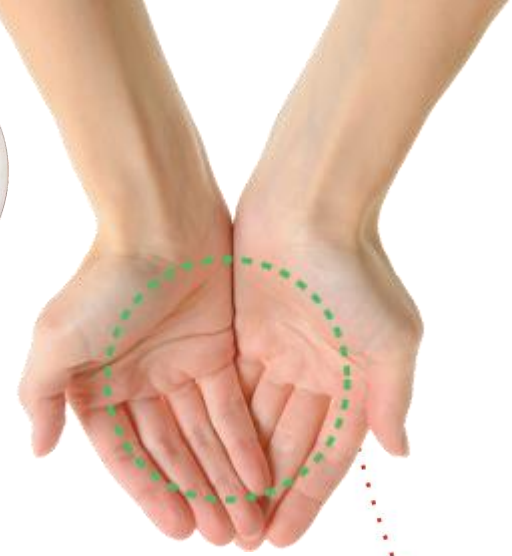
Pasta de trigo
integral



Frutas y verduras

- Haz que la mitad del plato sean frutas y verduras
- Apunta a 4-5 porciones de cada una por día
- 1 porción = puño pequeño o pelota de beisbol

- Manzana
- Banana
- Zanahoria
- Espinaca
- Pepino



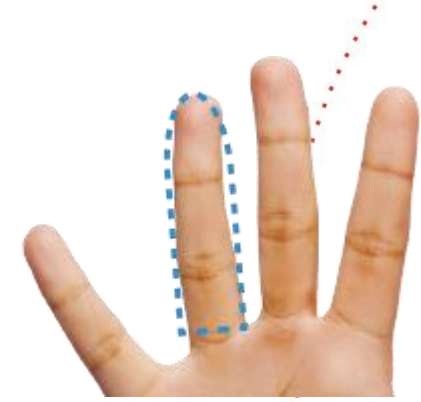
4 consejos de cómo comer más frutas y verduras

1. Piensa en bocadillos inteligentes
2. Inclúyelas en todas las comidas
3. Haz que todos participen
4. Prueba algo nuevo



Lácteos*

- Elige descremados o bajos en grasa
- Apunta a 2-3 porciones por día
- 1 porción = 1 taza o 3 dedos apilados



Leche baja en grasa



Queso cottage



- Opciones sin lactosa:
- Leche de almendras
 - Leche de soja



Yogur



Queso

* Calcio



Carnes, aves y pescados

- Elige opciones bajas en grasa y añade **variedad**
- Apunta a **8-9 porciones por semana**
- 1 porción = mouse de una computadora o chequera



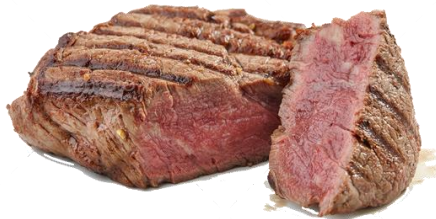
Pollo



Huevos



Carne vacuna

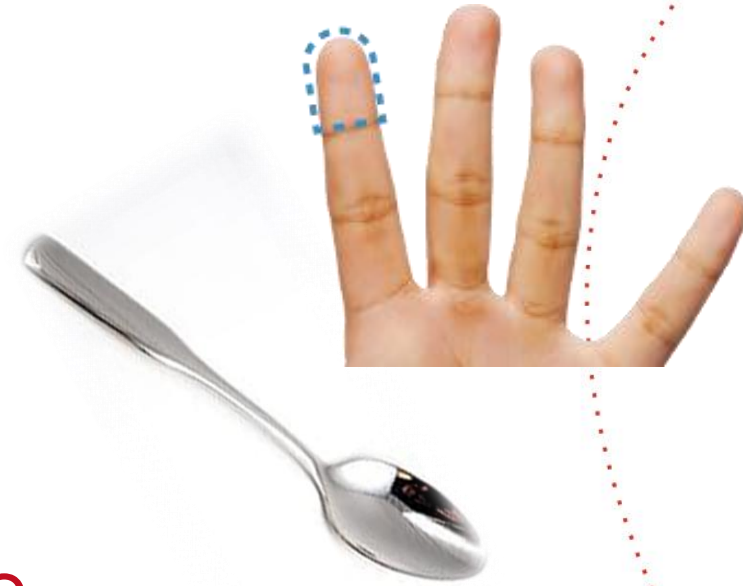


Salmón



Grasas y aceites

- **Pequeñas cantidades es lo que se recomienda**
- **Limítate a 2-3 porciones por día**
- **1 porción = 1 cucharada o punta del dedo**



Aceite de canola



Aceite de oliva



Frutos secos, semillas y legumbres

- Elige diferentes tipos para sumar variedad
- Apunta a 5 porciones por semana



Almendras



Semillas



Nueces



Frijoles



Soja



Nachos de manzana





Sprinkle with half the cranberry mixture.



Nachos de manzana

Rinde 6 porciones; ½ taza por porción
Cada porción aporta: 167 calorías; 1.1 g de grasas saturadas; 66 mg de sodio

Ingredientes



Utensilios de cocina necesarios



5 En un recipiente pequeño, mezcla 1/3 taza de pasas de uva, 1/4 taza de pasas cortadas y 2 cucharadas de semillas de girasol.



6 Usa el cortador de manzana para cortar las manzanas en gajos.



7 Pon la mitad de los gajos de manzana en un plato grande.



4 Si vas a dejar reposar los gajos de manzana durante un rato, rocía 1-2 cucharaditas de jugo de limón sobre los gajos para evitar que se oxiden.



8 Calienta 2 cucharadas de agua en un recipiente pequeño durante 15 segundos.



9 Agrega 1/4 taza de mantequilla de maní y 1 cucharada de miel al agua tibia e incorpora hasta que quede homogéneo.



7 Utiliza una cuchara para esparcir la mitad de la mezcla del recipiente sobre los gajos de manzana en el plato.



10 Agrega la mitad de la mezcla de pasas de uva/frutos secos arriba de las manzanas.



11 Añada arriba el resto de los gajos de manzana.



12 Esparce los restos de las mezclas de mantequilla de maní y de pasas de uvas.










Preparado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Esta publicación cuenta con el apoyo del Número de Subvención o Acuerdo de Cooperación D0000010, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

WHAT'S A SERVING?

<p>FRUITS 4 servings per day</p> <p>ONE MEDIUM FRUIT</p> <p> = About the size of your fist</p> <p>FRESH, FROZEN OR CANNED</p> <p> = 1/2 CUP</p> <p>DRIED</p> <p> = 1/4 CUP</p> <p>FRUIT JUICE</p> <p> = 1/4 CUP</p>	<p>VEGETABLES 5 servings per day</p> <p>RAW LEAFY VEGETABLE</p> <p> = 1 CUP</p> <p>FRESH, FROZEN OR CANNED</p> <p> = 1/2 CUP</p> <p>VEGETABLE JUICE</p> <p> = 1/2 CUP</p> <p><small>*based on a 2,000 calorie eating pattern</small></p>
--	--

The good news is eating the right amount of fruits and vegetables doesn't have to be complicated. Here are some examples of about one serving:

FRUITS

- Apple, pear, orange, peach or nectarine: 1 medium
- Avocado: Half of a medium
- Banana: 1 small (about 6" long)
- Grapefruit: Half of a medium (4" across)
- Grape: 16
- Kiwifruit: 1 medium
- Mango: Half of a medium
- Melon: Half-inch thick wedge of sliced watermelon, honeydew, cantaloupe
- Pineapple: 1/4 of a medium
- Strawberry: 4 large

VEGETABLES

- Bell pepper: Half of a large
- Broccoli or cauliflower: 5 to 8 florets
- Carrot: 6 baby or 1 whole medium (6 to 7" long)
- Corn: 1 small ear (6" long) or half of a large ear (8 to 9" long)
- Leafy vegetable: 1 cup raw or 1/2 cup cooked (lettuce, kale, spinach, greens)
- Potato: Half of a medium (2 1/2 to 3" across)
- Squash, yellow: Half of a small
- Sweet potato: Half of a large (2 1/4" across)
- Zucchini: Half of a large (7 to 8" long)

La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

ROJO Y ROSA

Betabel
Cereza
Arándano
Taranja rasa
Granada
Radicchio
Rábano rojo
Manzana roja
Uva roja
Pimiento rojo
Papa roja
Ruibarbo
Fresa
Jitomote
Sandía

AZUL Y MORADO

Zorzamora
Mora azul
Grasella
Dátil
Berenjena
Uva
Ciruela
Ciruela pasa
Higo morado
Posita



COMA MÁS COLOR

AMARILLO Y NARANJA

Colabaza bellota
Zapallo
Chabacano/albaricoque
Melón
Zanahoria
Elote
Taranja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja
Pimiento naranja
Papaya
Durazno
Piña
Colabaza de verano
Camote
Mandarina
Name
Manzana amarilla
Pimiento amarillo
Calabaza amarilla

BLANCO

Plátano
Coliflor
Ajo
Tupinambo
Champiñón
Cebolla
Papa
Chirivía
Echalote

VERDE

Alcachofa
Espárrago
Aguacate
Bok choy
Brócoli
Col de Bruselas
Apio
Col berza
Pepino
Ejote
Col verde
Uva verde
Cebollín
Pimiento verde
Kate
Kiwi
Poro
Limón
Brote de mostaza
Okra
Pera
Guisante
Lechuga romana
Arveja
Espinaca
Guisante tirabeque
Berro
Calabacito

SMART

What are your **SMART** goals?

Specific



Measurable



Attainable



Relevant



Time-Based



American
Heart
Association®

Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Voy a comer más saludable.

Objetivo SMART:

Voy a comer una fruta o una verdura en la cena de lunes a viernes.



Objetivos

S.M.A.R.T.

Mi objetivo

Paso 5
basado en el **Tiempo**
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?

Paso 4
Relevancia
¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo?

Paso 3
Alcanzable
¿Cómo se puede alcanzar este objetivo?

Paso 2
Medible
¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo?

Paso 1
eSpecífico
¿Qué deseo lograr exactamente?

¿Tienes alguna pregunta?

iGracias!

