

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Nutrición saludable

El supermercado
y la comparación
de costos de
comida



Consejos
para cocinar
saludable

7: Planificación de comidas y cocinar saludable

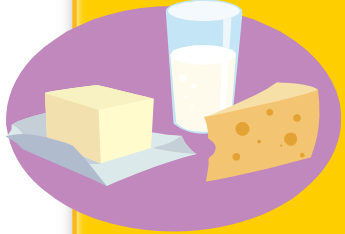
El supermercado

¡Más de 40,000
opciones de
comida!



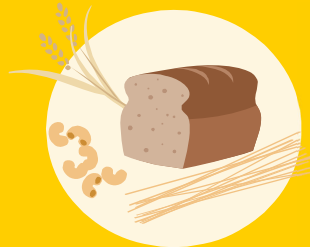


CARNE Y MARISCOS



LACTEOS

ENLATADOS



CAJAS



BOLSAS



FRUTAS Y VERDURAS



Distribución típica de una tienda

Siempre haz una lista del mandado

¡Ahorra tiempo y dinero!



Healthy Shopping List

Vegetables:

- 3-5 vegetables in season
- lettuce for salads
- fresh veggies for salads
- potatoes
- winter squash
- sweet potatoes
- tomatoes
- onions and garlic
- broccoli

Fruits:

- apples/pears
- bananas
- berries
- grapes
- lemons/limes
- oranges/grapefruit
- peaches/plums
- watermelon/melon

Dairy:

- egg whites
- margarine, light tub
- milk, skim
- sour cream, nonfat
- yogurt, fat-free, light

Frozen:

- frozen fruits, unsweetened
- vegetables, plain

Fish/Poultry/Lean Meat:

- chicken or turkey breast
- fish (not breaded)
- lean beef, pork

Cereal*:

- oatmeal

Canned*:

- beans
- fruit in water
- chicken broth, low-sodium
- pasta sauce, low-sodium
- soup, low-fat, low-sodium
- tomatoes, no added salt
- tuna in water

** low-sodium, no added sugar*

Dried and Packaged:

- barley
- beans/lentils/dried peas
- brown rice
- herbs
- nuts, nut butters
- pasta
- popcorn, low-fat
- raisins
- spices
- vegetable oil

Condiments:

- jam, light
- ketchup, no-salt
- mayo, low-fat
- salad dressing, low-fat
- soy sauce, light
- vinegar

Bread:

- 100% whole-wheat bread
- corn tortillas
- whole-grain crackers (lowfat)
- whole-wheat pitas

Quick 5 Checklist to Save \$\$:

- Look for store brands
- On sale - good - stock up!
- Compare unit pricing
- Stick to your list
- Use less meat, soda, cookies, crackers, chips, deli, bakery and convenience items

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228 g)
Servings Per Container: 2

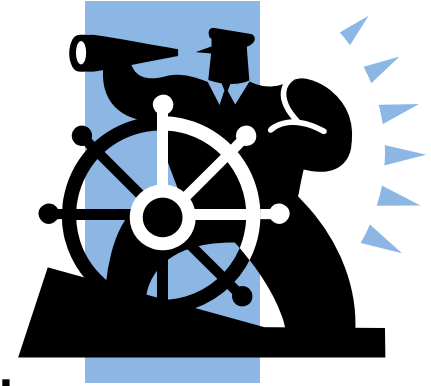
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 250	Calories from Fat 120
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%

Three Easy Steps for Label Reading:

- Look at serving size, servings per container and calories.**
Eating too many calories per day is linked to people being overweight, obese and developing certain chronic diseases.
- Limit fat, saturated fat, cholesterol and sodium; shoot for zero trans fat.**
These increase your risk for certain chronic diseases. Try to keep trans fat to zero. Shoot for 5% or less of the daily value on fat, saturated fat, cholesterol and sodium.
- Get enough fiber and important nutrients.**
Eating enough fiber and nutrients can improve your health and help reduce your risk of some diseases.

© www.foodandthealth.com

Consejos para navegar por el supermercado



- Dirígete primero hacia los productos de las esquinas de la tienda.
- Dirige tu mirada primero hacia los productos acomodados en las islas del mostrador de arriba, y luego hacia los productos acomodados en el mostrador de abajo.
- Apréndete la terminología que utilizan en la etiquetas de los productos para diferenciar los ingredientes.



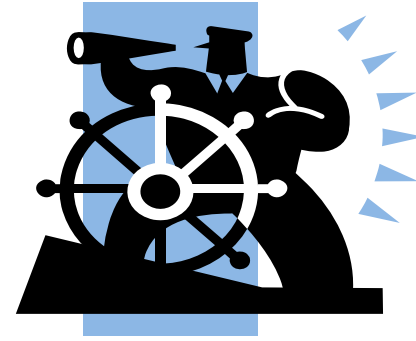
¿Qué dice la etiqueta?

¡Aprende la terminología!

Terminología	Significado
“Grano entero” comparado con “Multigrano”	Todo el grano utilizado (¡buena elección!) comparado con Más de un tipo de grano usado en el producto
“Light” o “Lite”	Grasa reducida al $\leq 50\%$
“Sin calorías”	Menos de 5 calorías por porción
“Sin grasa”	Menos de 0.5 g de grasas saturadas por porción
“Sin azúcar”	Menos de 0.5 g de azúcares por porción
“Fuente excelente de”	$\geq 20\%$ Valor Diario por porción
“Buena fuente de”	10-19% Valor Diario por porción
“Orgánico”	$\geq 70\%$ ingredientes orgánicos certificados
“Hecho con”	Los ingredientes son enlistados en el panel lateral del producto ⁶



Consejos para navegar por el supermercado



- Entre más empaquetado = Menos nutritivo
- El orden de la lista de ingredientes va de mayor a menor
- Entre menos ingredientes en la lista = Comida más saludable



Consejos para comprar



- Lo fresco es mejor
- Elige productos de temporada
- Visita tu mercado local de agricultores (Farmer's Market)



¡Llena tu
despensa y
refrigerador...



....con una
variedad de
comida fresca!

¿Comer saludable cuesta más, o no?



Comparación de costos de comida

Podrías consumir esta comida no saludable...

1,100 calorías



¡O este desayuno, comida y snack...



1,080
calorías



...por la misma cantidad de calorías!

Una comida en McDonald's para una familia de 5

Comida	Calorías	Costo
Hamburguesa doble carne con queso	510	\$5.13
Papas	500	
Soda	310	
Sandwich de Pollo Empanizado Frito	530	\$5.49
Papas	500	
Soda	310	
Happy Meal Hamburguesa con Queso	300	\$2.79
Papas	203	
Leche con chocolate	170	
Combo de 6 Nuggets de Pollo	280	\$3.79
Papas	230	
Jugo Hi-C	160	
Happy Meal Hamburguesa	250	\$2.29
Papas	230	
Leche	100	
Total	4610	\$19.49



Una Comida en Casa Para 5

Comida	Costo
Espagueti integral	\$1.29
Salsa de Tomate	\$1.89
1 lb. 96% sin grasa de carne de hamburguesa	\$4.00
Ensalada (1/2 lechuga+ aderezo ranch light)	\$1.79
Costo total	\$8.97
Calorías/ porción	450



Comparación de Costos y Calorías



Tres veces/semana = \$58.47
Calorías promedio /comida = 922



Tres veces/ semana = \$24.56
Calorías promedio /comida = 423

**¡Al comer en casa, ahorras \$33.01
y 1497 calorías por semana!**

Comparación de Costos y Calorías



Más calorías en menos comida
Más dólares gastados
Mala nutrición



Menos calorías en más comida
Más dólares ahorrados
Mejor nutrición

¡Al consumir comidas hechas en casa, ahorras dinero y calorías!



Beneficios de comidas familiares

- ❖ Se consume más comida nutritiva – obteniendo más nutrientes
- ❖ Disminución de riesgo de un peso no saludable
- ❖ Disminución de riesgo de abuso de sustancias
- ❖ Fortalece los lazos familiares; pasando las tradiciones
- ❖ Formación de actitudes positivas sobre la comida y el comer
- ❖ Los niños tienen mejor rendimiento escolar
- ❖ ¡Una vida más feliz!



Actividad: Planea tu plato





¡Reto!

Comienza una
nueva tradición
familiar...

- Lunes sin carne
- Fruta de postre
- Noche de niños en la cocina

Por las siguientes 4
semanas, cocina en
casa una vez más
de lo usual.



El supermercado y comparación de costos de comida

Resumen de puntos importantes



- El comer saludable no significa gastar más dinero.
- Como navegar por el supermercado sabiamente.
- La planeación de las compras para ahorrar tiempo, dinero y calorías.
- Incluir y disfrutar frutas y verduras con todas las comidas.



Cocinar saludable



Evita métodos para cocinar agregando grasa

Empanizado

Frito

Bañado en

grasa

X



X



X



Métodos para cocinar saludable

- ✓ Horneado
- ✓ Hervido
- ✓ Asado
- ✓ Al vapor



¡Comida de buen sabor!

¡Ponle sazón!

¡Agrégale
fruta!



¡Sé creativo!



Come un arcoíris cada día



Cambia a la presentación
de *Conclusión*