

<p>Slide 1:</p>	<p>Hola, mi nombre es _____, y soy _____ (RDN, NDTR, interno/a, etc.).</p> <p>También soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética (Academia), la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo.</p> <p>Los miembros de la Academia desempeñan un papel clave en la configuración de las opciones alimentarias del público y están comprometidos a mejorar la salud de la nación.</p> <p>Como expertos en alimentación y nutrición, los dietistas nutricionistas registrados (RDN) desempeñan funciones que tienen un impacto positivo en la salud de sus pacientes, clientes y comunidades. Los RDN ofrecen servicios de terapia de nutrición médica y preventiva en una variedad de entornos, y son una fuente confiable para saber qué tipos de alimentos comer.</p> <p>Si desea mejorar sus hábitos alimenticios actuales y se beneficiaría de una guía nutricional personalizada, un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación saludable que sea tan único como usted.</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>Cada año durante marzo, celebramos el Mes Nacional de la Nutrición®, que es una campaña de educación e información nutricional patrocinada por la Academia. Invita a todos a aprender a elegir alimentos con conocimiento de causa y a desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física.</p> <p>El tema de este año para el Mes Nacional de la Nutrición® es <b>Celebre un Mundo de Sabores</b>, que abarca culturas, cocinas e inclusividad globales.</p> <p>Disfrutar de los diferentes sabores del mundo es una oportunidad para aprender más sobre su propia cultura gastronómica, así como sobre aquellas que pueden ser nuevas para usted. Los ingredientes conocidos pueden presentarse de nuevas formas y los nuevos alimentos pueden recordarle cosas que ya conoce y ama. O también puede encontrar ingredientes y sabores que nunca antes había experimentado.</p> <p>Probar alimentos y recetas de diversas culturas es una excelente manera de incorporar diferentes sabores e ingredientes saludables. Muchas cocinas ofrecen platos que incluyen alimentos de cada grupo de alimentos, por lo que es posible planificar comidas nutritivas, bien equilibradas y llenas de sabor.</p>

Slide 3:	<p>La presentación de hoy se centrará en una alimentación saludable y explorará formas de disfrutar alimentos y sabores nativos de otras culturas.</p> <p>Al final de la sesión de hoy, cada uno de ustedes podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enumerar los hábitos que promueven una alimentación saludable.</li><li>• Explicar formas de comer una variedad de alimentos nutritivos.</li><li>• Describir cómo "celebrar un mundo de sabores" al planificar comidas y refrigerios.</li></ul>
Slide 4:	<p>Comencemos hablando de lo que significa una alimentación saludable para todos ustedes.</p> <p><i>Esta diapositiva está destinada a la participación de la audiencia.</i></p> <p><i>Deje tiempo para que las personas respondan a la pregunta: "¿Qué significa una alimentación saludable para usted?"</i></p> <p>Según la Posición de alimentación saludable de la Academia, “la base de un estilo de vida saludable es un patrón de comer alimentos ricos en nutrientes en porciones adecuadas, combinado con actividad física regular. Los profesionales acreditados en nutrición y dietética utilizan lo último de la ciencia para desarrollar recomendaciones personalizadas de alimentación saludable para todas las personas en cada etapa de la vida. Un nutricionista dietista registrado es la fuente experta para adecuar un plan de alimentación en función del estado de salud, la cultura y las preferencias de cada persona”.</p> <p>Un patrón de alimentación saludable es especialmente importante, ya que ningún alimento o grupo de alimentos por sí mismo proporciona todos los nutrientes que necesitamos para una buena salud.</p> <p>Ahora repasemos los alimentos que contribuyen a una alimentación saludable.</p>
Slide 5:	<p>Un plan de alimentación saludable, también conocido como rutina de alimentación saludable, incluye una variedad de alimentos y en las cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos.</p>

	<p>Los grupos de alimentos se muestran en esta diapositiva e incluyen: productos lácteos, cereales, alimentos con proteínas, verduras y frutas.</p> <p>Los alimentos y bebidas que elija de cada grupo de alimentos pueden depender de lo que esté disponible en el lugar donde vive, de la temporada, de su presupuesto de alimentos o simplemente de los tipos de alimentos que a usted o su familia les gustan o saben cómo preparar. También puede haber tradiciones basadas en su cultura que influyan en lo que come y bebe.</p> <p>La alimentación saludable no se limita a una forma de comer. En cambio, podemos "Celebrar un Mundo de Sabores" y no solo durante el Mes Nacional de la Nutrición® sino durante todo el año.</p> <p>Ahora, analicemos algunos hábitos que ayudan a promover una alimentación saludable ...</p>
Slide 6:	<p>Comer una variedad de alimentos nutritivos e incluir alimentos saludables de todos los grupos de alimentos asegurará que obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita (es decir, vitaminas, minerales, proteínas, grasas, carbohidratos y agua).</p> <p>La incorporación de sus comidas y tradiciones culturales favoritas también puede ser una parte importante de una rutina de alimentación saludable. Le permite personalizar las recomendaciones de alimentación saludable para incluir alimentos que reflejen sus preferencias personales y su cultura.</p> <p>Y aprender a leer las etiquetas de información nutricional es beneficioso al comprar alimentos y bebidas, lo que discutiremos a continuación ...</p>
Slide 7:	<p>Los datos en una etiqueta de información nutricional le indican la cantidad de calorías y los nutrientes seleccionados que comería o bebería según el tamaño de la porción (o en el recipiente completo, si está empaquetado de esa manera).</p> <p>Adquirir el hábito de comparar las etiquetas de los alimentos en diferentes productos puede ayudarlo a elegir opciones más saludables.</p>

	<p>Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses consumen más de la cantidad recomendada de sodio (también conocido como sal) y azúcares añadidos. Es importante encontrar formas de limitar el sodio y los azúcares añadidos, porque las investigaciones han demostrado que consumir cantidades más altas de estos de forma regular puede afectar negativamente nuestra salud.</p> <p>La sal y los azúcares añadidos se utilizan a menudo como ingredientes, pero las cantidades pueden variar. También se pueden agregar después de preparar una comida o bebida, por supuesto.</p> <p>Hacer cambios en sus elecciones de alimentos y bebidas con el tiempo lo ayudará a comer de manera más saludable.</p>
Slide 8:	<p>Planificar sus comidas y refrigerios es otro hábito que lo ayudará a comer de manera saludable. También puede ahorrarle dinero y reducir el desperdicio de alimentos.</p> <p>Comience eligiendo recetas saludables para preparar durante la semana, luego haga y use una lista de compras para comprar alimentos nutritivos.</p> <p>Puede “Celebrar un Mundo de Sabores” planificando comidas basadas en recetas de otras culturas, mientras amplía su rutina de alimentación saludable para incluir una variedad de alimentos nutritivos.</p> <p>Los refrigerios también cuentan. Muchas personas solo piensan en los refrigerios en términos de los alimentos que están disponibles en el pasillo de refrigerios del supermercado. Sin embargo, los alimentos nutritivos también se pueden consumir como refrigerios. Comer refrigerios de los diferentes grupos de alimentos puede ayudarlo a obtener los nutrientes que pueden faltar en otros momentos del día.</p> <p>Por ejemplo, si su almuerzo no incluía frutas, entonces comer una banana como refrigerio por la tarde sería una forma de incluir este grupo de alimentos.</p> <p>Comer refrigerios puede convertirse en un hábito saludable cuando se planifica correctamente.</p>

	<p>Si su semana incluye salir a cenar o pedir comida para llevar, planifique dónde comerá con anticipación. Elija alimentos y bebidas saludables cuando esté fuera de casa revisando el menú y la información nutricional antes de realizar su pedido.</p>
Slide 9:	<p>Una alimentación saludable no tiene por qué ser insulsa o aburrida. Cree alimentos sabrosos en casa aprendiendo a cocinar y preparar comidas.</p> <p>Esto le permitirá controlar los ingredientes, así como las cantidades que se utilizan al preparar las recetas.</p> <p>Por ejemplo, puede usar ingredientes más saludables para dar sabor a alimentos y bebidas, como hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal. Y las frutas ofrecen una dulzura natural.</p> <p>Pruebe nuevos sabores y alimentos de todo el mundo.</p> <p>Luego, disfrute de sus comidas con amigos o familiares, cuando sea posible. Esto incluso se puede hacer de forma virtual.</p>
Slide 10:	<p>Una rutina de alimentación saludable también toma en cuenta las cantidades recomendadas de alimentos y bebidas para que las personas puedan mantenerse dentro de sus límites de calorías.</p> <p>Como puede ver en la imagen, la mayor parte de la comida se compone de frutas y verduras que ocupan la mitad del plato. Por otro lado, cantidades más pequeñas de alimentos con proteínas y granos ocupan el plato. Y para completar la comida, se incluye una ración de lácteos.</p> <p>Este enfoque le ayudará a planificar una comida equilibrada y a obtener una variedad de nutrientes necesarios para una buena salud.</p> <p>Ahora no es necesario que su plato incluya todos los alimentos que se muestran en esta diapositiva para que se considere saludable. De hecho, incluso puede usar un tazón en lugar de un plato cuando coma sus comidas. O es posible que un plato incluya una mezcla de alimentos de diferentes grupos de alimentos, como una cazuela o un guiso. En ese caso, los alimentos no se dividirán como muestra la imagen.</p>

	<p>Al planificar sus comidas y refrigerios lo importante es elegir una variedad de alimentos nutritivos de cada grupo de alimentos y en las cantidades que se recomiendan según su edad y sexo.</p> <p>Desafortunadamente, muchas personas en los Estados Unidos no comen las cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos de manera regular, especialmente frutas y verduras. Las porciones de cereales integrales, mariscos y productos lácteos también tienden a ser menores de lo recomendado.</p>
Slide 11:	<p>La buena noticia es que existen oportunidades para mejorar sus hábitos alimenticios e incluso los cambios pequeños pueden ser beneficiosos con el pasar del tiempo.</p> <p>Ya hemos hablado de los beneficios de planificar comidas basadas en recetas de otras culturas, pero las estaciones del año también pueden influir en sus elecciones de alimentos y ayudarlo a “Celebrar un mundo de sabores” .</p> <p>Pruebe diferentes frutas y verduras, según la temporada o las disponibles en su tienda de alimentos o mercado. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas también pueden funcionar. Solo busque los que tengan cantidades más bajas de sodio y azúcares agregados.</p> <p>Elegir los ingredientes en función de su sabor, textura y color también ofrecerá algo de variedad. Por ejemplo, la rúcula, que es un tipo de lechuga, proporciona un ligero sabor a pimienta y se puede servir con atún, frijoles y una vinagreta. Para una ensalada más crujiente, las verduras como la jícama se pueden cortar en rodajas finas y combinarlas con otras verduras y frutas para servir las como ensalada, usando un aderezo a base de yogur.</p> <p>Durante los meses más fríos, se pueden preparar sopas bajas en sodio usando diferentes vegetales y frijoles.</p> <p>Y los sándwiches ofrecen alimentos de cuatro de los cinco grupos de alimentos cuando incluyen un tipo de pan, un alimento con proteína, queso y verduras. Busque opciones más saludables, como panes o envolturas elaborados con harinas integrales, carnes magras y quesos bajos en grasa o sin grasa.</p>

Slide 12:

También puede "Celebrar un mundo de sabores" variando su desayuno (o primera comida del día) para incluir los favoritos de todo el mundo.

- Una opción es probar otros tipos de cereales cocidos. Por ejemplo, la sopa de arroz es una papilla china hecha de arroz. Se puede servir solo o con verduras y un alimento proteico, como pollo, carne o pescado cocidos. El upma vegetal, un plato de la India asiática, es otro tipo de cereal caliente que se puede preparar con sémola o arroz, condimentado con jengibre y otros condimentos.
- Si prefiere los huevos, pruebe una tortilla española con papas y otras verduras, cubierta con una pizca de queso o una tortilla de arroz frito, conocida como omurice en Japón. Los huevos también se pueden preparar con jamón y frijoles y servir en una tortilla con salsa.
- Para desayunar para llevar, intente preparar un batido con yogur o suero de leche bajos en grasa y frutas tropicales, como papaya o mango. O para un sándwich de desayuno, las arepas, que son un tipo de pan de maíz, se pueden rellenar con frijoles, verduras, aguacate y queso.
- Las opciones son infinitas ...

	<p>(El presentador o la audiencia pueden tener sugerencias adicionales).</p>
Slide 13:	<p>Como puede ver, hay muchas formas de “Celebrar un Mundo de Sabores” .</p> <p>Y dado que muchas cocinas ofrecen platos que incluyen alimentos de diferentes grupos de alimentos, las comidas se pueden planificar para que incluyan una variedad de ingredientes saludables.</p> <p>MiPlato también puede ayudar, ya que sirve como recordatorio para incluir la combinación correcta de alimentos con sus comidas.</p> <p>Este enfoque de la alimentación es importante en todas las etapas de la vida y puede tener un efecto positivo en nuestra salud a lo largo del tiempo.</p> <p>Para conocer sus objetivos personales de grupos de alimentos, visite el sitio web MyPlate en MyPlate.gov y “Obtenga su plan MyPlate” : <a href="https://www.myplate.gov/myplate-plan">https://www.myplate.gov/myplate-plan</a>.</p>
Slide 14:	<p>Si está buscando orientación nutricional personalizada, un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación que se adapte a su estilo de vida, preferencias y necesidades relacionadas con la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pídale a su médico que lo refiera a un RDN, luego busque un RDN que se especialice en sus propias necesidades y reciba información nutricional personalizada para cumplir con sus objetivos de salud.</li></ul>
Slide 15:	<p>Para encontrar un experto en nutrición en su área, visite <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a>.</p>
Slide 16:	<p>Recuerde que una rutina de alimentación saludable es aquella que satisface sus necesidades específicas.</p>



	<p>Hay muchos alimentos y cocinas a considerar cuando usted “Celebra un Mundo de Sabores” . Esta presentación y la campaña National Nutrition Month® han presentado solo algunas culturas y ejemplos de alimentos de ellas.</p> <p>Para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a>.</p>
Slide 17:	¿Hay alguna pregunta?
Slide 18:	<p>¡Gracias!</p> <p>Fuentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de Agricultura de EE. UU. Y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pautas dietéticas para estadounidenses, 2020-2025. Novena edición. Diciembre de 2020. Disponible en <a href="http://DietaryGuidelines.gov">DietaryGuidelines.gov</a>.</li> <li>• Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. <a href="https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/calories-new-nutrition-facts-label">https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/calories-new-nutrition-facts-label</a>.</li> <li>• Academia de Nutrición y Dietética: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Postura de alimentación saludable. 3 de abril de 2020. Disponible en: <a href="https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement">https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement</a>.</li> <li>○ Manual de cuidado de la nutrición, prácticas alimentarias culturales.</li> <li>○ Hojas de consejos del Mes Nacional de la Nutrición®: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Personalización de su plato para incluir alimentos de otras culturas: cocina india asiática</li> <li>▪ Personalización de su plato para incluir alimentos de otras culturas: cocina china</li> <li>▪ Personalización de su plato para incluir alimentos de otras culturas: cocina filipina</li> <li>▪ Personalización de su plato para incluir alimentos de otras culturas: cocina indígena latinoamericana</li> <li>▪ Personalización de su plato para incluir alimentos de otras culturas: cocina del Medio Oriente</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><a href="http://eatright.org">eatright.org</a>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe">https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe</a></li> </ul>

- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/try-foods-from-around-the-world-for-breakfast>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/global-foods-for-a-healthy-plate>
- <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/ethiopian-food-nutrition-at-your-fingertips>

Departamento de Agricultura de EE. UU.

- MiPlato: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
- Cocina MyPlate: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>