

Slide 1:

Hola, mi nombre es _____, y yo soy una _____ (RDN, NDTR, interna, etc.).

También soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética, la organización más grande del mundo de profesionales de alimentación y nutrición.

Los miembros de la Academia desempeñan un papel clave en la configuración de las opciones alimentarias del público, mejorando así su estado nutricional y el tratamiento de personas con enfermedades o lesiones. Los miembros ofrecen servicios de terapia nutricional médica y preventiva en una variedad de entornos.

Como expertos en alimentación y nutrición de la nación, los nutricionistas dietistas registrados están comprometidos a mejorar la salud de sus pacientes, clientes y comunidades.

Slide 2

Cada año, durante marzo, celebramos el Mes Nacional de la Nutrición®, que es una campaña anual de educación e información nutricional patrocinada por la Academia.

Se enfoca en la importancia de tomar decisiones informadas sobre los alimentos y desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física.

El tema de este año para el Mes Nacional de la Nutrición® es **Personalice Su Plato**, que respalda la filosofía de que no existe un enfoque único para la nutrición y la salud. ¡Todos somos únicos con diferentes cuerpos, metas, antecedentes y gustos!

Y un nutricionista dietista registrado puede diseñar un plan de alimentación saludable que sea tan especial como usted.

Slide 3

La presentación de hoy se enfocará en cómo elegir los alimentos adecuados para usted.

Una rutina de alimentación saludable no será la misma para todos, ¡y está bien! Hay muchos alimentos deliciosos y nutritivos que pueden satisfacer sus necesidades nutricionales.

Al final de la sesión de hoy, cada uno de ustedes podrá:

Explicar los beneficios de una rutina de alimentación saludable.

Describir cómo personalizar su plato en cada comida.

Nombrar tres formas de elegir alimentos y bebidas más saludables.

Slide 4:

Una rutina de alimentación saludable, que también se conoce como patrón dietético saludable, incluye una combinación de alimentos nutritivos de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) en las cantidades y dentro de los límites de calorías recomendadas.

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.

Las investigaciones han demostrado que un patrón dietético saludable puede ayudar a reducir el riesgo de muchas afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, así como sobrepeso y obesidad.

(Fuente: 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 DietaryGuidelines.gov.)

Slide 5:

El Mes Nacional de la Nutrición® es un buen momento para concentrarse en hábitos alimenticios más saludables.

El tema de este año, "Personalice su plato", nos anima a pensar en los alimentos que elegimos para comer.

Las frutas, verduras, cereales, alimentos con proteínas y lácteos vienen en todos los tamaños, formas y colores. La combinación de alimentos y cantidades dependerá de usted.

Muchos alimentos pueden encajar en una rutina de alimentación saludable.

¡Personalice su plato para encontrar el que mejor funcione para usted!

Si tiene necesidades nutricionales especiales, consulte a un nutricionista dietista registrado. Un NDR puede crear un plan de alimentación personalizado que sea exclusivo para usted. Para encontrar un experto en su área, visite www.eatright.org

Slide 6:

Un buen lugar para comenzar a personalizar su plato es llenando la mitad con frutas y verduras. Hay de muchos tipos y colores diferentes. Se recomienda una variedad, ya que las frutas y verduras según sus colores proporcionan diferentes cantidades de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

Las frutas y verduras que elija pueden depender de lo que esté disponible en el lugar donde vive, de la temporada, de su presupuesto para alimentos o simplemente de los tipos de alimentos que le gustan o sabe cómo preparar.

Incluir frutas y verduras en sus comidas y refrigerios puede ayudarlo a alcanzar sus metas diarias.

Para la mayoría de las personas, esto significa una meta de 1 ½ a 2 tazas de fruta y 2 a 3 tazas de verduras al día. (La cantidad para los niños es menor: 1 a 2 tazas de fruta al día y 1 a 3 tazas al día de vegetales para las edades de 2 a 18 años).

Se proporcionan rangos, ya que la cantidad dependerá de sus necesidades calóricas y eso se basa en factores, como su edad, sexo y nivel de actividad.

Muchos estadounidenses no obtienen la cantidad suficiente de ciertos nutrientes que proporcionan las frutas y verduras, especialmente la fibra dietética.

¡Personalizar su plato para incluir más frutas y verduras le ayudará a aumentar su consumo!

Slide 7:

Las frutas se pueden comer solas o combinarlas con otros alimentos, como yogur bajo en grasa o sin grasa, o se pueden usar como ingredientes en batidos, salsas, ensaladas y más.

Una taza y media a dos tazas de fruta al día puede parecer mucho, pero una manzana pequeña se consideraría una taza, y para la fruta seca solo se necesitaría ½ taza, ya que está deshidratada y es más pequeña en comparación con la fruta fresca.

Además, las porciones de fruta se pueden repartir a lo largo del día:

- Incluya frutas con el desayuno.
- Disfrute de la fruta como un refrigerio saludable. Las frutas frescas pueden ser una excelente opción para llevar cuando están en temporada, pero las frutas congeladas, enlatadas y secas, que no tienen azúcares agregados, también son opciones nutritivas.
- Busque recetas que incluyan frutas, con ensaladas o incluso platos principales.
- La fruta también puede ayudar a satisfacer a los golosos. Intente sustituir frutas en lugar de otros postres.

Estas son opciones adicionales a considerar:

- Agregue fruta a la avena o cubra los waffles y panqueques con fruta en lugar de almíbar.
- Corte fruta fresca para su sándwich en lugar de mermelada: la mantequilla de maní y el plátano es una combinación popular, pero también funciona bien con bayas y manzanas.
- Prepare un plato de fruta y queso en lugar de papas fritas y salsa la próxima vez que tenga invitados
- Pruebe semillas de granada o frutos secos mezclados con arroz u otros cereales como acompañantes

Los bocaditos y los postres ofrecen otras oportunidades para agregar una porción de fruta, como:

- Una taza de frutos rojos con una cucharada de crema batida

- Una delicia de fruta congelada hecha con jugo 100% de fruta
- Una taza de puré de manzana sin azúcar o fruta enlatada en jugo 100% de fruta
- O una combinación de fruta y yogur bajo en grasa, como parfaits, o una manzana al horno cubierta con yogur griego

Slide 8:

A continuación, hablaremos del grupo de alimentos vegetales. ¿Tiene una verdura favorita? ¿Quizás hay un vegetal que ha querido probar pero aún no lo ha hecho? Este es un buen momento para ser creativo en la cocina: pruebe con verduras nuevas o con sus favoritas preparadas de formas nuevas.

Si hay una verdura en particular que no le gusta, está bien, no deje que eso le impida probar otras, hay muchas otras variedades esperando que las prueben. ¡Así como diferentes formas de prepararlas!

Muchas verduras son excelentes bocaditos y saben bien si se comen crudas. Otros deberán cocinarse y requerirán más tiempo para prepararse. De cualquier manera, las verduras se pueden disfrutar en cualquier momento del día y de muchas maneras.

Trate de incluir una variedad de vegetales de diferentes colores al planificar las comidas de la semana.

Y al igual que con las frutas, los vegetales frescos, congelados y enlatados son buenas opciones. Cuando elija vegetales congelados o enlatados, asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional. Algunos productos pueden tener sal agregada o incluso salsas, así que busque cantidades más bajas de sodio, grasas saturadas, grasas trans y azúcares agregados.

Estas son algunas formas de incluir más verduras en su día:

- En el desayuno, las verduras son una adición popular a los huevos o se pueden agregar al cereal de desayuno caliente, como la sémola.
- Las verduras crudas se pueden usar para preparar una ensalada o se pueden untar en salsa o hummus como bocadito.
- Haga sándwiches, tacos y envolturas llenas de color, sabor y nutrientes agregando verduras crudas o cocidas, como rodajas de pepino y tomate, o cebollas y pimientos salteados.
- Sirva verduras asadas junto con alimentos con proteínas cocidas, como pescado, pollo o ternera.
- Las verduras también son una gran adición a las sopas, salteados, guisos, estofados y curry.

¡Trate de consumir de 2 a 3 tazas de vegetales por día, si es un adulto! Y se recomienda de 1 a 3 tazas diarias para niños de 2 a 18 años.

(Fuente: <https://myplate.gov/eat-healthy/vegetables>)

Slide 9:

El siguiente grupo de alimentos que vamos a discutir está formado por cereales. Incluye tanto granos refinados, como arroz blanco y muchos tipos de panes, cereales y pastas, como granos integrales que tienen beneficios adicionales para la salud. Experimente con diferentes granos sustituyendo granos enteros por granos refinados en las recetas.

Algunos ejemplos de cereales integrales incluyen:

- Arroz integral, rojo, negro, morado y salvaje.
- Avena, pasta integral y trigo sarraceno
- Harina de maíz integral y palomitas de maíz

Y estos son otros granos integrales con los que puede o no estar familiarizado, como:

Mijo, quínoa, amaranto, bulgur, farro y teff

Los cereales integrales proporcionan fibra dietética, así como una variedad de antioxidantes, vitaminas y minerales, al igual que las frutas y verduras.

La cantidad de granos recomendada diariamente para adultos varía de 5 a 8 onzas. Y al menos la mitad de ellos (de 3 a 4 onzas por día) debe provenir de fuentes de granos integrales. (El rango de granos para niños es menor y dependerá de la edad: de 1 ½ a 4 onzas por día).

Estas son algunas formas sencillas de incluir cereales integrales durante el día:

- Seleccione panes integrales para sándwiches y tostadas.
- Elija tortillas de maíz integral o de trigo integral para tacos y envolturas
- Use harina de trigo integral en productos horneados o al hacer panqueques y waffles
- Sustituya la pasta por fideos integrales
- Use arroz integral en platos salteados o con curry

Si desea probar un grano integral con el que quizás no esté familiarizado, considere alimentos diferentes de otras regiones y culturas.

- Bulgur es un ingrediente tradicional en tabbouleh, una ensalada hecha con perejil, limón, pepino y tomate.
- El mijo se puede cocinar como cereal caliente para el desayuno o en guisos salados.
- El teff es en realidad un tipo de mijo que se puede moler y usar como harina para hornear, como en injera, un pan plano etíope.

(Fuente: <https://myplate.gov/eat-healthy/grains> and <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>)

Slide 10:

El siguiente grupo de alimentos incluye carnes, pollo, pescado, frijoles, guisantes y lentejas, nueces y semillas, que se consideran “alimentos proteicos”.

Varíe su proteína eligiendo fuentes magras o bajas en grasa que estén preparadas de manera saludable, como a la parrilla o al horno, en lugar de fritas.

Las proteínas de origen vegetal como los frijoles, los guisantes, las lentejas, las nueces y las semillas sobresalen de otros alimentos proteicos porque también proporcionan fibra dietética.

Incluya pescado o mariscos, también conocidos como "comida de mar", dos veces por semana, en lugar de otros alimentos con proteínas, para ayudar a aumentar su ingesta de ácidos grasos Omega-3. Estos tipos de grasas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Elija una variedad de pescados con bajo contenido de mercurio, como el salmón y el arenque. (Para obtener más consejos sobre el consumo de pescado para mujeres que están o podrían quedar embarazadas, madres que amamantan y niños pequeños, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. en: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-comiendo-pescado>).

Busque cortes magros de carne, como filetes redondos y asados, y aves de corral sin piel.

Los huevos son otra opción. Se pueden preparar de varias formas. Además, los huevos proporcionan nutrientes importantes, como vitamina D y colina.

Al igual que con los otros grupos de alimentos, hay muchos alimentos con proteínas y diferentes formas de disfrutarlos. Incluya una variedad que lo ayude a satisfacer sus necesidades de nutrientes.

La cantidad de alimentos proteicos necesarios diariamente también varía, pero el rango para la mayoría de los adultos es de 5 a 6 ½ onzas . (El objetivo para los niños de 2 a 3 años y de 4 a 8 años, es de 2 y 4 onzas respectivamente).

(Fuente: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>)

Slide 11:

Y para completar su comida, incluya una fuente de lácteos, que es el último grupo de alimentos. ¿Tiene una comida o bebida láctea favorita?

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso bajos en grasa o sin grasa, proporcionan proteínas, calcio y una variedad de otros nutrientes. La leche de soja fortificada con calcio también forma parte del grupo de productos lácteos para las personas que no pueden beber leche o eligen no hacerlo. Muchos productos lácteos también son buenas fuentes de vitamina D, cuyo contenido puede consultar en la nueva etiqueta de información nutricional.

La ingesta de lácteos se ha relacionado con una mejor salud ósea, especialmente en niños y adolescentes.

3 tazas por día es la cantidad recomendada para la mayoría de las personas. (2 a 2 ½ tazas es el rango para niños de 2 a 8 años).

Para satisfacer sus necesidades de este grupo de alimentos, intente incluir lácteos en las comidas, como merienda o postre.

Si no le gusta beber leche sola, otras formas de incluir este grupo de alimentos incluyen:

- Usar yogur bajo en grasa para hacer un parfait o encima de una fruta
- Preparar sopas de avena o crema con leche baja en grasa o sin grasa
- Agregar leche o leche de soja fortificada con calcio a bebidas de café o batidos
- Mezclar queso en platos de fideos, espolvorear en ensaladas o agregar rebanadas a sándwiches
- Usar yogur natural o griego para hacer salsas o en lugar de crema agria

Si no puede beber leche o decide no hacerlo, existen leches sin lactosa disponibles y leche de soja fortificada con calcio o yogures hechos con leche de soja fortificada con calcio que proporcionan nutrientes similares a la leche normal. Asegúrese de comparar las etiquetas de información nutricional cuando compre estos alimentos y bebidas.

(Fuente: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>)

Slide 12:

Nos hemos centrado principalmente en alimentos y bebidas que se recomiendan para obtener los nutrientes necesarios para una buena salud.

También es importante limitar los alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Puede tomar decisiones más saludables al revisar la etiqueta de información nutricional.

Al hacer un pedido, puede revisar la información nutricional, si está disponible, antes de hacer sus selecciones.

O aprenda a preparar versiones más saludables de sus comidas favoritas en casa. De esa forma puede controlar los ingredientes y las cantidades.

Fuente: 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 [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).

Slide 13:

Para ayudarlo a elegir alimentos más saludables, puede “Comenzar de manera simple con MiPlato”.

MiPlato sirve como recordatorio para incluir la combinación correcta de alimentos cuando coma.

Elegir una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos lo ayudará a satisfacer sus necesidades de nutrientes.

Y recuerde, se recomienda una rutina de alimentación saludable que incluya una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos de alimentos y en las cantidades recomendadas para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Para conocer sus objetivos personales de grupos de alimentos, visite el sitio web MiPlato en MyPlate.gov y “Obtenga su plan MiPlato”: <https://www.myplate.gov/myplate-plan>.

Slide 14:

Si está buscando más ayuda para personalizar su plato, un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación que funcione para usted, sin importar cuáles sean sus objetivos nutricionales.

Los RDN brindan consejos de nutrición personalizados sólidos y fáciles de seguir para satisfacer su estilo de vida, preferencias y necesidades relacionadas con la salud.

- Los Nutricionistas Dietistas Registrados son los expertos en alimentos y nutrición que pueden traducir la ciencia de la nutrición en soluciones prácticas para una vida saludable.
- Los Nutricionistas Dietistas Registrados tienen títulos en nutrición, dietética, salud pública o un campo relacionado, de colegios y universidades acreditados y respetados, completaron una pasantía, aprobaron un examen y mantienen una educación continua.
- Los Nutricionistas Dietistas Registrados utilizan su experiencia en nutrición para ayudar a las personas a realizar cambios de estilo de vida personalizados y positivos.
- Los Nutricionistas Dietistas Registrados trabajan en toda la comunidad en hospitales, escuelas, clínicas de salud pública, hogares de ancianos, gimnasios, administración de alimentos, industria alimentaria, universidades, investigación, en práctica privada y más.
- Los Nutricionistas Dietistas Registrados abogan por mejorar el estado nutricional de los estadounidenses y las personas de todo el mundo.

Para encontrar un experto en su área, visite www.eatright.org.

Slide 15:

Este Mes Nacional de la Nutrición® y durante todo el año, recuerde que una rutina de alimentación saludable es aquella que satisface sus necesidades personales.

¡Al planificar sus comidas y refrigerios, elija alimentos y bebidas adecuados para usted, mientras personaliza su plato y considera sus necesidades de nutrientes!

Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

¿Hay alguna pregunta?