

Guía del facilitador



FRESH
CONVERSATIONS



Volumen 9, Edición 2

Permanecer íntegro en un mundo procesado

Información general (opcional):

- [Jarabe de maíz alto en fructosa](#)
- [Errores que debe evitar al comprar](#)
- [Alimentos que parecen "saludables"](#)
- [Reclamos de envases](#)

Objetivos de comportamiento:

1. Comprender qué nutrientes debe buscar y cuáles evitar en la etiqueta de un alimento nutricional.
2. Identificar el significado de las declaraciones de propiedades saludables en los paquetes de alimentos
3. Ser capaz de identificar que estar físicamente activo puede ser interesante.

Preparación de reuniones

1. Revise el boletín. Envíe sus preguntas o inquietudes a su coordinador.
2. Revise los recursos básicos (los enlaces a sitios web se proporcionan arriba).
3. Elija una de las opciones de recetas. Prepare la receta al menos una vez antes de la reunión.
4. Anote sugerencias útiles para el grupo. Si es virtual, tenga ideas sobre qué compartir sobre la receta que probó.
5. Determine cómo transportar y probar la degustación de los alimentos destacados.
6. Si la reunión es virtual, prepare ideas sobre cómo involucrar a los participantes en el proceso de elaboración de recetas.
 - a. Prepare una lista de compras para la receta elegida que se pueda enviar con el boletín para que los participantes la compren
 - b. Demuestre la receta en video y dirija a los participantes hacia la receta en el boletín.
 - c. En caso de llamada en conferencia: cree una conversación sobre la receta, el tamaño de la porción, las instrucciones para congelar, consejos, discusión sobre los ingredientes, nutrición, etc.

Continúa en la página 2

La redacción sugerida para la presentación está en letra normal y las instrucciones para el facilitador están en **negrita, cursiva roja oscura**. Es mejor no leer la presentación, sino usar sus propias palabras, manteniéndose cerca del significado.

Recursos:

1. Comparación de 2 mezclas para ensaladas, paquete de pan integral, recipiente de yogur (la versión virtual puede mostrar etiquetas de información nutricional)
2. Otros ejemplos de etiquetas de información nutricional
3. Opcional: Imágenes o Powerpoint para visualizar pasar por una tienda de comestibles

Conversación

Bienvenido a Fresh Conversations ¡Estamos muy contentos de que se haya unido a nosotros hoy! En la última reunión comenzamos nuestra discusión sobre los alimentos procesados. Hablamos de las consecuencias para la salud de los alimentos ultraprocesados. Dediquemos unos minutos a compartir cualquier cosa que le haya parecido interesante.

Permita tiempo para que los participantes puedan debatir. Recuerde que la definición de procesado es: Un alimento procesado es cualquier alimento que se ha alterado de alguna manera durante la preparación o la cocción. El procesamiento de alimentos puede significar cosas simples como cortar y cocinar. O podría significar hacer cosas más complicadas, como pasteurizar o refinar. Puede hacer que los alimentos crudos sean más sabrosos, reducir el desperdicio y también hacer que sean más cómodos de usar.

También analizamos algunas opciones más saludables para abastecer su despensa en momentos de emergencia.

Dé tiempo para compartir.

Introducción:

Este es el segundo boletín de una serie de tres sobre alimentos procesados. Hoy vamos a profundizar un poco más en la experiencia de comprar comestibles al observar más de cerca las etiquetas de los alimentos. Discutiremos palabras específicas para buscar y palabras para evitar.

Debate sobre nutrición:

Comencemos nuestro debate dando un paseo virtual por la tienda de comestibles y haciendo nuestras propias listas de compras.

Puede usar imágenes o un PowerPoint de cada sección para fingir que está viajando por una tienda de comestibles.

¿Por dónde empieza?

Normalmente empiezo en el pasillo de productos agrícolas. Piense en cómo toma sus decisiones en esta sección. ¿Es el precio? ¿Buscas rebajas? ¿Cuáles son algunos de los productos esenciales de esta sección que siempre tiene en su carrito? (plátanos, ensaladas, pepinos).

Vamos a comparar dos mezclas para ensaladas preparadas previamente. ¿Hay palabras en la parte delantera del paquete que lo animen a comprarlo?

Dé tiempo para la discusión.

A continuación, vaya a la panadería o al pasillo del pan. Piense en lo que sea lo suficientemente importante para usted en esta sección como para tener un lugar en su carrito. ¿Qué busca? ¿Elige productos conocidos en esta sección? ¿Marcas con las que se siente cómodo?

Piense en algunas afirmaciones alimentarias que ve en esta sección.

¿Se le ocurre alguna palabra que se vea comúnmente en los paquetes de productos panificados? (Blanco, trigo, multigrano, grano entero).

Dé tiempo para hablar sobre algunos de estos temas.

El estándar de oro en el pasillo del pan es el “grano entero”. Integral es la palabra “de moda” cuando se trata de productos panificados. Esto se puede encontrar echando un vistazo rápido a la lista de ingredientes de la etiqueta de información nutricional. Si integral es la primera palabra, se consideraría el poderoso “grano entero”. El multigrano se define como un producto que contiene más de un tipo de grano. Esto no significa que algunos de los granos sean enteros. Esta es una afirmación común que se puede utilizar en el exterior del paquete para su comercialización.

Muestre un producto panificado de grano entero y dónde encontrarlo en la etiqueta de información nutricional.

¿Qué sigue? Las estanterías de los pasillos intermedios. ¿Cuáles son algunos productos esenciales de estos pasillos? ¿Qué tipos de cosas influyen en su decisión en esta sección? Aquí es donde sucede una gran parte de la toma de decisiones durante las compras de comestibles. ¿Qué tipos de afirmaciones ha visto en los paquetes?

Dé tiempo para hablar sobre cada una de estas preguntas. Los ejemplos de estos pasillos incluyen cereales, verduras y frutas enlatadas, condimentos, ingredientes para hornear, etc.

Hablemos de algunas afirmaciones comunes que se utilizan para el marketing. La FDA ha definido legalmente las afirmaciones que se pueden usar en las etiquetas de los alimentos.

Consulte la página del boletín #2 para ver la tabla con algunas de las declaraciones de nutrientes.

En la última reunión hablamos de alimentos etiquetados con declaraciones libres de grasa. Muchas galletitas, galletas saladas y bocadillos de frutas se comercializan como “sin grasa” o “bajas en grasa”. Por ejemplo, un paquete de bocadillos de frutas afirma ser “sin grasa”, pero muestra azúcares añadidos de 11 g o 22% del valor diario por paquete. Esto demuestra que, aunque esté etiquetado de cierta manera en el exterior del paquete, puede que no sea una parte saludable de su dieta. ¿Alguien más tiene un ejemplo?

Dé tiempo para discutir. Los coordinadores podrían prepararse con otros ejemplos de alimentos etiquetados como bajos en grasa o sin grasa pero que tienen un alto contenido de azúcar. Los ejemplos incluyen bebidas de café con bajo contenido de grasa, yogur bajo en grasa, muffins con bajo contenido de grasa, etc.

Por último, hablemos de los productos lácteos. ¿Alguna vez mira la sección de yogur y se pregunta cuándo creció tanto? La cantidad de opciones es infinita. ¿Qué busca en esta sección? ¿Busca familiaridad con la marca? ¿Busca precios o rebajas? Muchos yogures saborizados pueden estar cargados de azúcares añadidos.

Dé tiempo para analizar cada una de estas preguntas. Los coordinadores pueden mostrar una imagen de un paquete de yogur y dónde encontrar azúcares añadidos. Puede mostrar visualmente la cantidad de azúcar que tienen usando cucharas de té. Puede poner la cantidad de cucharas de té en un vaso transparente. Por ejemplo, el yogur con 12 g de azúcares añadidos sería 3 cucharas de té de azúcar.

Pero, ¿por qué todas estas palabras son importantes? Al comprar en la tienda de comestibles, es fácil sentirse abrumado por todas las opciones, pero equiparse con este conocimiento estar preparado lo ayudará a tomar las decisiones “mejores para usted”.

Dé tiempo para cualquier comentario, pregunta o discusión.

Desafío:

Antes de nuestra próxima reunión, revise su despensa y busque un producto que contenga más del 10% de sodio, azúcares agregados o grasas saturadas. Tome nota de este producto y busque en la tienda un producto similar que cumpla con el objetivo del 5% o menos.

Actividad física:

El boletín habla sobre caminar por su vecindario. ¿Alguien tiene un camino favorito que tomar? ¿Por qué le parece interesante y agradable esa ruta?

El boletín también analiza formas de hacer que su caminata sea más interesante. Las dos primeras sugerencias hablan de lugares para una caminata interesante.

1. Dar un paseo en un lugar diferente, que no sea su casa. Tal vez un sendero o parque, o desde el centro de ancianos o la iglesia.
2. Dar un paseo para hacer un recado hasta donde normalmente conduciría.

¿Alguien intenta diversificar su caminata de la ruta habitual para mantener las cosas interesantes?

Deje tiempo para el debate de los participantes. Prepárese para compartir un lugar interesante por el que camina y/o un recado en el que haya sustituido un viaje en coche por un paseo.

Las dos segundas sugerencias brindan más ideas para entretenerse en la caminata.

1. Investigar la historia de la comunidad y explorar durante un paseo.
2. Encontrar un libro o un podcast para escuchar durante la caminata.

¿Alguien ha hecho alguna de estas cosas?

Deje tiempo para el debate de los participantes. Prepárese para compartir ideas de entretenimiento que haya utilizado en una caminata o algo similar.

Nota del coordinador: Si tiene preguntas sobre podcasts específicos para adultos mayores, aquí tiene algunos ejemplos. TED Talks, Lux Radio Theatre, Freakonomics Radio, Stuff You Missed in History Class, This American Life, The Daily

Cuando salga a dar paseos interesantes, siempre es importante recordar tener en cuenta la seguridad. Algunos consejos a tener en cuenta, especialmente al caminar en un lugar nuevo:

- Háglele saber a alguien a dónde va.
- Lleve un teléfono móvil.
- Sea consciente de su entorno.
- Lleve a un compañero de paseo para tener compañía.
- Mantenga el volumen de sus auriculares a un nivel razonable para que pueda oír a los demás, a los coches, etc.

Dé tiempo para la discusión.

Actividades de degustación:

1. Pizza en una patata (preferida):

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/pizza-on-a-potato/>
- Agregue diferentes aderezos, tal como lo haría con una papa. Tenga en cuenta que esto cambiará los datos nutricionales.
 - Agregue una fuente de proteínas como carne molida o pollo. La carne debe cocinarse antes de tiempo, no en el horno o en el microondas sobre la patata. Asegúrese de que alcance al menos 160 F.
 - ¡Use frijoles como fuente de proteínas, agregue condimentos o salsa para enchiladas o tacos para cambiar el tema!
 - ¡Agregue más verduras! Como el brócoli, los tomates o los champiñones.
 - Pruebe una salsa diferente, use salsa búfalo o barbacoa en su lugar.
- Lave la papa antes de hornearla o calentarla en el microondas.
- En lugar de usar una patata rojiza, puede usar papas más pequeñas como yukon gold o papas rojas.
- Esto podría ser una alternativa a algo procesado, como una pizza congelada o un burrito congelado.

2. Dip fácil de frijoles

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/easy-bean-dip/>
- Anímelos a ser creativos con el uso de diferentes especias/hierbas que disfruten.
 - Ají en polvo (si quieren que sea más picante)
 - Ajo en polvo
 - Zumo de lima
 - Orégano seco
 - Cilantro
- Anímelos a buscar frijoles “sin sodio agregado”. Puede mostrarles un ejemplo.
- Esto se puede disfrutar con verduras frescas como zanahorias, coliflor u otras verduras crudas.
- Si 6 porciones son demasiado, considere preparar la mitad de la receta y congelar el resto de la lata de frijoles durante un máximo de 3 meses. Otra opción podría ser que se pueda hacer la receta completa y que la porción restante se pueda congelar para disfrutarla más tarde. Asegúrese de congelar en una bolsa congeladora sellada con etiqueta y fecha. Si usa frijoles enteros de una lata (por ejemplo, frijoles negros o pintos), los frijoles deben escurrirse antes de congelarse.

Tome medidas:

Pasemos a la página 3 del boletín para hablar sobre un objetivo y los pasos de acción relacionados con la salud. Trate de pensar en una meta más grande que quiera lograr. Puede ser para el mes siguiente o para todo el año. Luego, piense en algunos pasos o acciones más pequeños que lo ayudarán a alcanzar esa meta.

Estas son algunas ideas posibles a tener en cuenta.

- 1. Me gustaría poder caminar 2 millas. Cada semana, durante mis caminatas, planeo agregar una cuadrá más hasta alcanzar mi objetivo.***
- 2. Me gustaría comer menos azúcar agregada este año. Como yogur todos los días. Esta semana, buscaré yogur con menos azúcares añadidos.***
- 3. Últimamente me siento más solo. Me gustaría ser más sociable. Este mes voy a hacer una llamada telefónica a un viejo amigo para ponerme al día.***