

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Reflexionaremos sobre aspectos de la cocina tradicional que podemos incorporar a nuestra alimentación actual para hacerla más saludable.
- Utilizaremos la técnica de “El plato del bien comer” para personas con diabetes para adaptar lo que hemos aprendido sobre alimentación saludable en nuestra vida diaria.
- Revisaremos sugerencias para preparar comidas saludables de forma sencilla.
- Reflexionaremos sobre la influencia que ejerce la publicidad en nuestros hábitos de compra de alimentos y productos para la salud.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más.

# SESIÓN 12

Disfruta con tu gente  
de comidas saludables





## Seguimiento a mi meta: semana 12

---

A veces, aun cuando ya tenemos afianzado un hábito saludable, podemos tener una recaída. Una de las estrategias más efectivas para evitar que una recaída arruine todo lo que hemos logrado es hacer un plan de contingencia: visualizar qué vamos a hacer en caso de que no podamos seguir adelante.

Por ejemplo, si estoy caminando o haciendo la rutina de *Meta Salud Diabetes* todos los días y de repente tengo una lesión, ¿qué voy a hacer para no perder la condición física y el hábito que he logrado?

Si ya me acostumbré a cocinar para poder comer 5 porciones de verduras diarias y de repente cambia mi rutina y ya no puedo cocinar, ¿qué voy a hacer?

Con tu equipo, trata de anticipar problemas potenciales que puedan impedir que cumplas tu rutina saludable. Haz planes de contingencia detallados para que estés preparada/o en caso de que lo necesites.

### Semana 12

Hacer un plan de contingencia en caso de que tenga una recaída.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional

---

Los siguientes son algunos aspectos que incluía la cocina tradicional:

- Se comían muchas verduras en las tres comidas principales del día para acompañar porciones de aves, pescado y otras carnes.
- Las comidas se preparaban en casa y casi nunca se compraban alimentos procesados o preparados.
- Para preparar las comidas se usaban alimentos cultivados en la propia casa o en la localidad.
- Se comían alimentos variados y nutritivos, especialmente los frijoles en caldo, el arroz integral, la avena, las semillas y otros alimentos a base de maíz, como las tortillas.
- Se comían frutas frescas como postre.
- Las carnes rojas y los huevos eran lujos, y los tamales, el mole, el pozole, los tacos, los refrescos, los dulces, etcétera, se comían solo en los días festivos.
- Se consumían los aceites en cantidad limitada. El consumo de grasa venía principalmente de alimentos como los aguacates, los cacahuates y las nueces.

---

### ¿Por qué los frijoles siguen siendo una parte importante de nuestra comida?

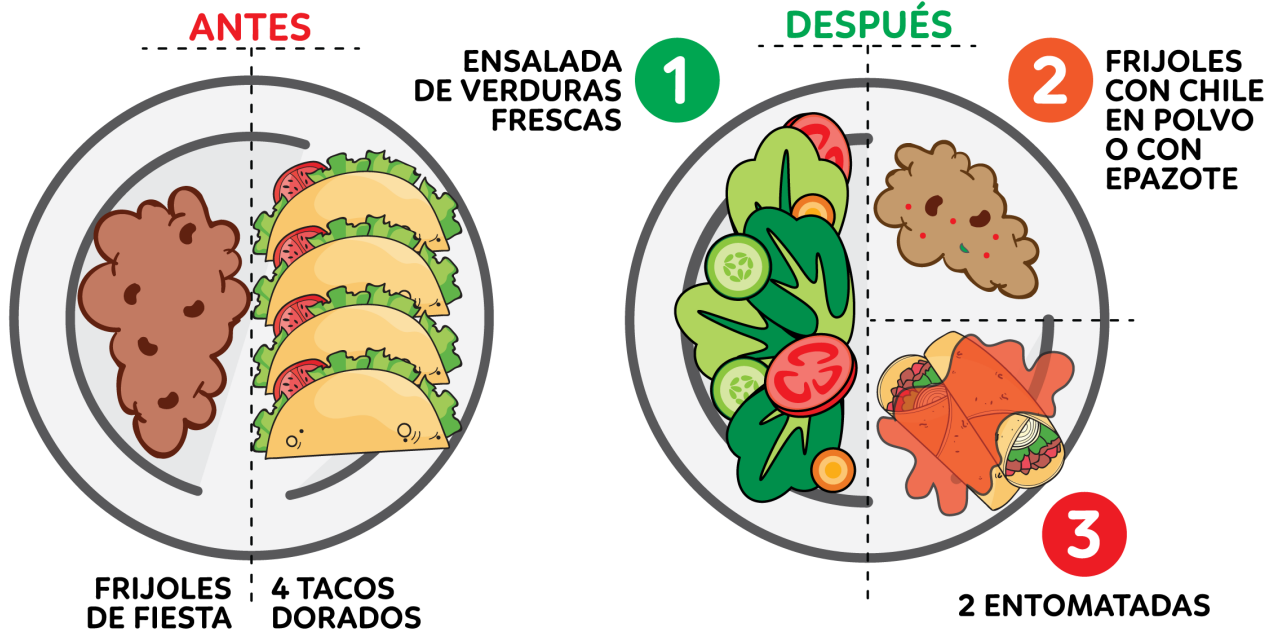
Los frijoles son más baratos que la carne, pero debes tener cuidado con la manera de prepararlos. Cuando se comen cocidos y se combinan con arroz integral o con tortillas de maíz, son una fuente de proteínas tan buena como la carne, las aves o el pescado. Si los cocinas o fríes con manteca, tocino o carnes con grasa, aumenta su cantidad de grasa saturada, calorías y colesterol. En cambio, si los comes enteros, en caldo o machacados, y en las cantidades recomendadas (1 taza al día), son una comida rica y saludable a la que puedes agregar verduras para dar más color y sabor a tu plato.

## ..... ¿Por qué es recomendable consumir granos integrales como mucha gente hacía antes?

Porque el arroz integral, la avena entera, el salvado de trigo y el centeno aportan nutrientes y fibra, la cual:

- Retarda la digestión y la absorción de la glucosa, por lo que ayuda a reducir la producción de insulina y mejora el control de la glucosa sanguínea.
- Regula el nivel de colesterol.
- Previene y reduce el estreñimiento.
- Brinda saciedad (te sientes satisfecha/o después de comer).

## El antes y el después con “El plato del bien comer” para personas con diabetes



### INGREDIENTES

#### Frijoles de fiesta

Frijoles cocidos cocinados con manteca, mantequilla, chorizo, queso tipo chihuahua, chile en polvo.

#### Tacos dorados

Tortillas de maíz fritas en aceite y rellenas de carne guisada con papas, queso, crema, lechuga rallada y salsa de tomate.

### INGREDIENTES

#### Ensalada

Lechuga, acelgas, tomate, pepino y zanahoria.

#### Frijoles

Frijoles cocidos, machacados o molidos con chile en polvo o con epazote, cocinados con un poco de aceite de canola.

#### Entomatadas

Tortillas de maíz, rellenas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado, salsa de tomate casera sazonada con especias y una porción de queso fresco bajo en grasa.

### CAMBIOS SALUDABLES

Los tacos dorados se fríen con mucho aceite, mientras que las entomatadas pueden hornearse o freírse con el aceite necesario para que no se peguen (1 cucharada). Luego agregamos salsa de tomate casera y en vez de crema, podemos usar la porción recomendada de queso fresco bajo en grasa.

Los frijoles de fiesta tienen mucha grasa, los cambiaremos por esta versión sabrosa y saludable. Acompañaremos el platillo con una ensalada de verduras frescas. Ahora todo nuestro plato está en porciones más adecuadas.

## Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero

Revisa las siguientes sugerencias con las personas con quienes convives y preparas tus alimentos, o intenta hacerlas por tu cuenta, verás que hay algunas que harán tu vida más sencilla y te ayudarán a comer más saludable. Si todas y todos seguimos estas recomendaciones, seremos una familia y una comunidad más saludable.



- Planea las comidas de la semana junto a las personas con quienes convives (familiares, amigos/os, compañeras/os de trabajo). Usen como guía “El plato del bien comer” (ver sesión 4).
- Con base en el menú semanal hagan una lista de compras y síganla.
- Consideren el presupuesto familiar y personal para elaborar el menú y la lista de compras.

Planeen las comidas  
y hagan una lista  
de compras



- Procuren involucrar a todas las personas que comen juntas en la preparación de los alimentos y en la limpieza de la cocina. Si hay personas que no participan, pueden apoyar con otras tareas importantes.
- Limpian mientras cocinan, les permitirá ahorrar tiempo después de comer.

Compartan las tareas  
de preparación  
de los alimentos

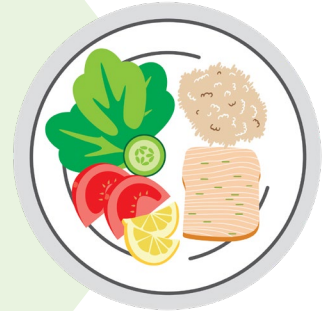


- Cocinen por adelantado, por ejemplo la salsa de tomate (ver el recetario), agreguen pollo o carne a la salsa y elijan las verduras que más les gusten para acompañar.
- Preparen suficiente ensalada fresca para dos días y guárdenla en una bolsa o en un recipiente de plástico en el refrigerador (sin aderezo o tomate).
- Preparen lonches saludables la noche anterior.
- Cocinen dos o tres comidas en los días libres y congelen parte de ellas, por ejemplo los frijoles cocidos.

Cocinen por adelantado

Preparen comidas sencillas y sanas

- Cocinen las verduras al vapor y asen la carne a la parrilla.
- Si no pueden usar verduras frescas, elijan las congeladas en lugar de las enlatadas.
- Preparen la comida en una sola olla, por ejemplo, caldo de pollo, pescado o carne con verduras (agréguelas al final para que no se recuezan y conserven sus nutrientes).
- Usen el recetario para probar recetas nuevas y saludables.



Tengan a la mano colaciones rápidas y saludables

- Preparen verduras con chile y limón o utilicen aderezos saludables (ver el recetario).
- Compren queso bajo en grasa, como el queso panela. Compren nueces o almendras entre varias personas. Tengan siempre a la mano una porción de fruta.



Usen hierbas y especias para condimentar

- Siembren cilantro, perejil o tomillo en una maceta y colóquenla en una ventana donde le dé el sol (otras opciones pueden ser: menta, hierbabuena, albahaca, romero y epazote).
- Usen el sazón casero (ver el recetario), para sustituir la sal y los aderezos cremosos que agregan muchas calorías.
- Tengan a la mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas equivale a tres cucharaditas de hierbas frescas.



Ahorren dinero en la compra de los alimentos

- Compren verduras y frutas de temporada, son más ricas y baratas. No hagan las compras cuando tengan hambre, eso suele hacer que compremos por antojo y no por necesidad.
- Revisen las ofertas antes de hacer las compras, pero no compren cosas que no necesiten solo porque están baratas.
- A la hora de pagar, fíjense que los precios y las ofertas sean respetadas.





# Comer saludable en reuniones y celebraciones

Identifica el tipo de comidas que se preparan en las siguientes celebraciones y trata de sustituir las que tengan más grasa, sodio y azúcar por opciones más saludables.

## Reunión con amigas/os

LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS	LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD
Botanas saladas y fritas.	Coctel de verduras con limón y chile en polvo natural (pepino, jícama, zanahoria).

## Fiesta infantil/cumpleaños

LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS	LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD
Refrescos azucarados.	Agua natural, aguas infusionadas (con rebanadas de limón, hierbabuena, menta, etcétera).

## Días festivos, bodas, quinceañeras

LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS	LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD
Frijoles de fiesta (guisados con manteca y chorizo).	Frijoles enteros en caldo (o pedir que te sirvan solo la mitad).

## Los temas más usados en la publicidad



### La familia

Las personas que diseñan la publicidad intentan que usemos el producto que promueven basándose en el amor que sentimos por nuestra familia. Este recurso da resultado porque la familia desempeña un papel importante en nuestras vidas. Los anuncios con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres, por ser ellas quienes se asocian con el cuidado de los demás.

### La nutrición

Este tipo de publicidad es muy popular e influye en nuestros hábitos alimenticios. El producto que se anuncia promete aportar todo lo que necesitamos para estar activas/os durante el día, pero no nos informan acerca de todo lo que contiene (calorías extras, sodio, grasa y azúcar).

### Personas famosas

La publicidad emplea personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en una película o en un programa de televisión.

### La salud

Este tema se centra en los efectos positivos para la salud que supuestamente brinda el uso de ciertos productos, aunque estos efectos no estén comprobados. Da resultado porque las personas nos preocupamos por nuestra salud, pero no investigamos si lo que dice el anuncio es cierto.



### La atracción sexual

Un producto que promete aumentar la atracción sexual de quien lo usa se vende bien. Muchas personas quieren creer que también serán hermosas y atractivas si usan el producto.