



Nutrir a niños sanamente desde el CET Taller introductorio

Objetivos del día de hoy

1. Describir qué es el bienestar y la nutrición de los adultos.
2. Reconocer la importancia de una nutrición sana para los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar.

¿Cuál es su historia de alimentación?

Cada quien tiene una historia de alimentación. Esta historia se basa en una vida de experiencias con la alimentación y la comida. Nuestra historia incluye los recuerdos que tenemos, los alimentos que nos gustan (y los que no) y lo que entendemos por nutrición. Las actitudes hacia la comida o las preferencias de comida empiezan a desarrollarse en la primera infancia. Los padres, la familia y los cuidadores adultos son una gran influencia.

• Mencione varias frutas y verduras que le gustaban cuando era niño.

¿Qué platillo recuerda que su padre/madre o miembro de la familia preparaban? ¿Por qué este platillo era el más sobresaliente para usted?

¿Cómo eran sus comidas en familia cuando era niño?

¿Qué comida evita hoy en día? ¿Por qué?

¿Qué alimento le gusta actualmente cuando está celebrando algo?

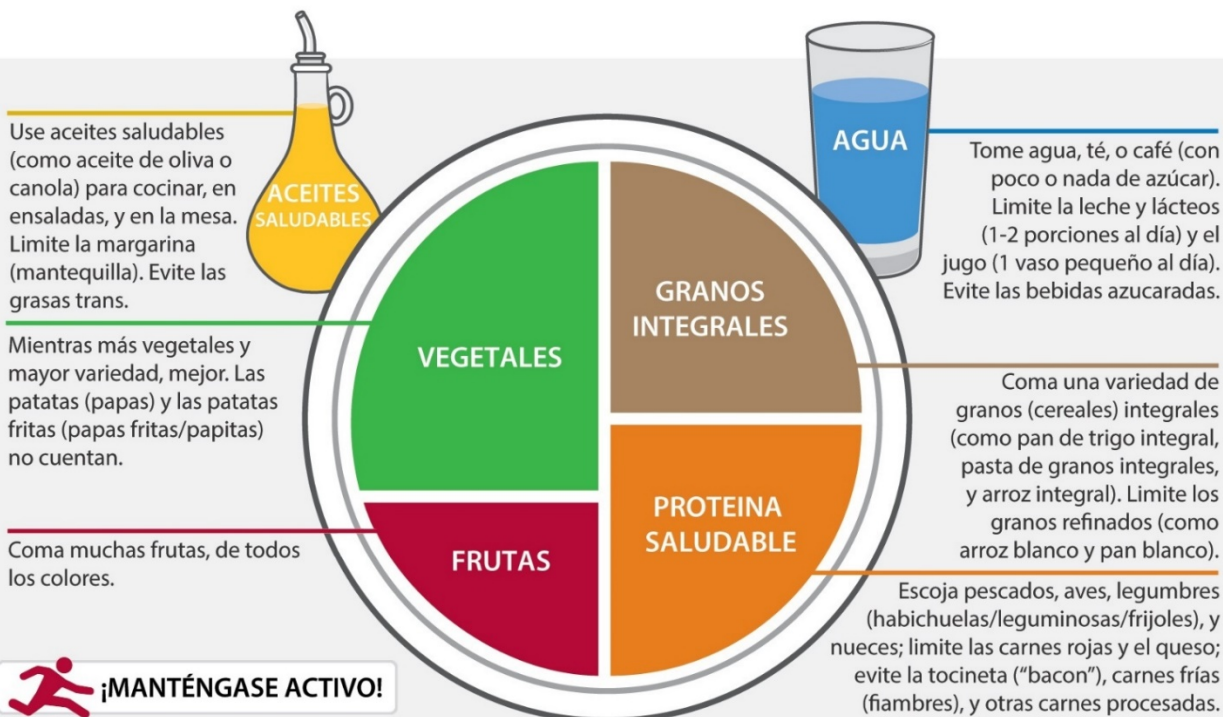
¿De qué manera influyeron la cultura y la tradición en su historia de alimentación?

Bienestar significa ser consciente de un estilo de vida saludable y gratificante y tomar decisiones que contribuyan a este.

Bienestar es mucho más que no tener enfermedades: es un proceso dinámico de cambio y crecimiento.

¿Por que es importante el bienestar?

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



¿Qué son las bebidas endulzadas con azúcar?

Las bebidas endulzadas con azúcar son cualquier líquido que esté endulzado con azúcares añadidos como azúcar morena, edulcorante de maíz, dextrosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, lactosa, jarabe de malta, maltosa, melaza, azúcar cruda y sucrosa.



Las bebidas endulzadas con azúcar (SSB, por sus siglas en inglés) o las bebidas azucaradas son fuentes de azúcares añadidos en la dieta.

Romper el hábito de consumir bebidas azucaradas puede ser desafiante. El subidón de azúcar provoca la liberación de dopamina en el cerebro.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Casi todos los alimentos que vienen en empaques tienen una etiqueta de Información nutricional. Esas etiquetas le informan todo lo que necesita saber para elegir alimentos saludables. Así que es una buena idea aprender a leerlas. Aquí le mostramos cómo:

Comience aquí

Lo que usted come es importante. Pero también cuánto come. Así que empiece por mirar aquí. Verá que el tamaño de una porción de este alimento es 1/2 taza. La etiqueta le indica la cantidad de nutrientes y calorías que obtendrá por cada 1/2 taza que use. Y hay 3.5 porciones en este envase. Si usted no supiera eso y consumiera la lata entera, obtendría 3.5 veces más calorías, grasa y todo lo demás que aparece en la etiqueta. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre la cantidad de cada nutriente en la etiqueta que necesita todos los días.



Calorías

Si está tratando de perder peso o incluso mantenerlo igual, la cantidad de calorías que consume es importante. Para perder peso, necesita ingerir menos calorías de las que quema su cuerpo. Hable con su equipo de cuidado sobre cuántas calorías necesita cada día. Luego use esta línea para ver si el alimento se ajusta a su plan. Puede leer las etiquetas de Información nutricional para comparar los recuentos de calorías de alimentos similares y encontrar la opción más baja en calorías.

Grasa total

Esta línea le dice cuánta grasa hay en una porción de este alimento. Incluye grasas que son buenas para usted, como las mono y las poliinsaturadas. También incluye grasas que no son buenas para usted, como:

- Grasas saturadas
- Grasas trans

Comer alimentos bajos en grasa con mayor frecuencia puede ayudar a controlar las calorías y mantener un peso corporal saludable. Un alimento bajo en grasa contiene 3 gramos o menos de grasa por porción.

Sodio

El sodio no afecta su nivel de azúcar en la sangre, pero muchas personas consumen más sodio del que necesitan. Se recomienda consumir no más de 2300 miligramos (1 cucharadita) por día. El sodio viene en muchas formas. Cuando pensamos en las fuentes de sodio, a menudo pensamos primero en la sal de mesa. Pero el hecho es que muchos de los alimentos que comemos contienen sodio. Leer la etiqueta puede ayudarlo a comparar la cantidad de sodio en diferentes alimentos para que pueda elegir las opciones con menos sodio.

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)

Cantidad por Ración

Calorías 230

% valor diario*

Grasa Total 8g **10%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 160mg **7%**

Carbohidrato Total 37g **13%**

Fibra Dietética 4g **14%**

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de Azúcares añadidos **20%**

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260g 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué incluir en su plan de comidas.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Carbohidratos totales ▶

Si está contando carbohidratos, debe mirar aquí.
“El total de carbohidratos” incluye el azúcar, los almidones y la fibra.

Fibra ▶

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere. Los adultos deben tratar de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día.

Azúcares ▶

Los azúcares elevan el azúcar en la sangre rápidamente. Por eso es importante estar atento a los alimentos que contienen mucha azúcar. Evite los alimentos con azúcar añadida.

Proteína ▶

El cuerpo necesita proteína. La proteína le ayuda a sentirse lleno, pero no aumenta el azúcar en la sangre. La mayoría de las personas no obtienen suficiente proteína.

% del valor diario ▶

- Un 5% del valor diario o menos significa que el alimento tiene un bajo contenido de ese nutriente
- Un 20% del valor diario o más significa que el alimento tiene un alto contenido de ese nutriente

Logre un balance correcto de nutrientes:

- Mantenga bajos los niveles de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio
- Obtenga lo suficiente de estos: potasio, fibra, vitaminas A, D y C, hierro y calcio

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)	
Cantidad por Ración	
Calorías	230
% valor diario*	
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato Total 37g	13%
Fibra Dietética 4g	14%
Los azúcares totales 12g	
Incluye 10g de Azúcares añadidos	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260g	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%
*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.	

Referencia: 1 Asociación Americana de Diabetes. Estándares del cuidado médico de la diabetes—2019. Diabetes Care. 2019; 42(suppl1):S1-S193.

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

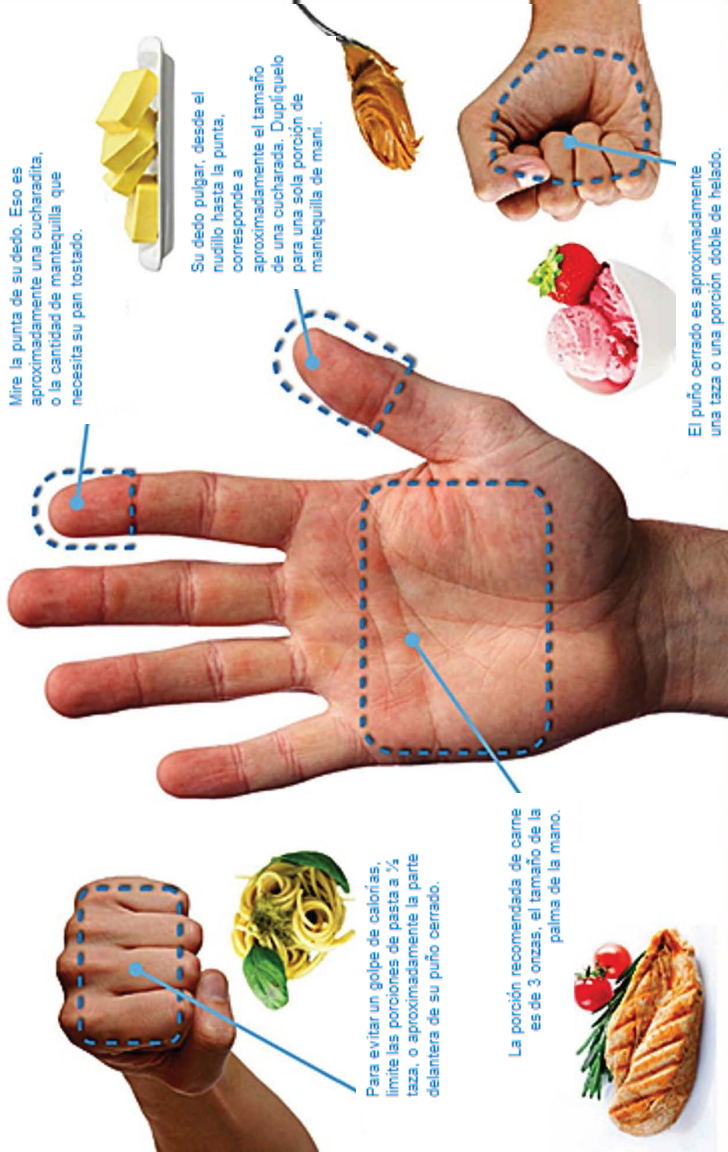
Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00131 Febrero de 2020 espanol.Cornerstones4Care.com

Para más información, visite
espanol.Cornerstones4Care.com





Consejo de salud: Alimentación consciente



La atención consciente es la práctica de prestar atención, deliberadamente y sin prejuicios. Con la práctica, la atención consciente puede cultivar la posibilidad de liberarse de patrones reactivos y habituales de pensamiento, sentimiento y actuación. Esta práctica se puede aplicar a cualquier área de su vida; la aplicación de estos principios a la alimentación puede permitir una mejor relación con los alimentos.

La alimentación consciente ayuda a eliminar el juicio que rodea sus opciones de comida, promoviendo la individualidad dentro de sus opciones. Llevar la conciencia al “aquí y ahora” puede permitir la presencia y la atención a la experiencia alimentaria y a sus señales de hambre y saciedad. Durante el proceso, **USTED** es el experto, tomando decisiones desde un lugar de orientación interna frente a señales externas. La atención consciente puede ayudarle a pasar de los comportamientos inconscientes y reactivos a la conciencia, que puede ser el primer paso para hacer un cambio positivo.¹

La alimentación consciente fomenta preguntas como las siguientes²

- ¿Por qué como?
- ¿Cuándo como?
- ¿Qué como?
- ¿Cómo como?
- ¿Cuánto como?
- ¿Dónde como?

Consejos para una alimentación consciente¹

- Comprar alimentos de una sola porción
- Comer en platos más pequeños
- Conocer los factores que provocan hambre
- Colocar los alimentos no saludables fuera de la vista

Crear una escala personal de hambre¹

Crear una escala personal de hambre que va desde 0 (el nivel más hambriento) hasta 10 (el nivel menos hambriento) y conocer lo que se siente un 0 físicamente cuando tienes mucha hambre y lo que se siente un 10 puede proporcionarle información valiosa para guiar el proceso de alimentación.

Técnicas para la atención consciente

- Comer bocados más pequeños
- Apoyar los utensilios en el plato entre los bocados
- Configurar un temporizador durante 20 minutos para enlentecer el proceso de alimentación
- Pensar en la comida como en un ritual de autocuidado



La investigación apoya las intervenciones de alimentación consciente en caso de atracones, comer por ansiedad y manejo de la diabetes.¹



La alimentación consciente es un arte y una habilidad que puede ser más fácil y natural cuanto más se practica. La clave es tener paciencia y compasión.



¹ Today's Dietician: Mindful Eating—Studies Show This Concept Can Help Clients Lose Weight and Better Manage Chronic Disease; Vol. 15 No. 3; <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/030413p42.shtml> accessed March 2021.

² *Eat What You Love, Love What You Eat* by Michelle May, M.D. (2009).

The information in this educational tool does not substitute for the medical advice, diagnosis or treatment of your physician. Always seek the help of your physician or qualified health provider for any questions you may have regarding your medical condition.

All trademarks and logos are property of their respective owners in the U.S. and other jurisdictions.

Plan de acción	
Meta:	
Fecha Medidas de acción	Fecha de inicio Materiales, recursos o apoyo necesarios
1.	
2.	
3.	
4.	

¿Por qué es importante que los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar lleven una alimentación sana?

- Los expertos consideran que la primera infancia es la mejor etapa para establecer hábitos alimenticios sanos.
- La investigación demuestra que mientras más oportunidades se den a los niños de probar alimentos que no conocen, más probable es que les gusten esos alimentos y que los acepten.
- Los niños pequeños están motivados a imitar los comportamientos alimenticios que sus cuidadores o compañeros les dan como ejemplo.