



MÓDULO 2:

Reducir el sodio, limitar los azúcares añadidos y cocinar con proteínas de origen vegetal

Este cuaderno complementa el módulo en línea correspondiente en Canvas y puedes usarlo como quieras. Toma nota de las cosas que quieres recordar y escribe las preguntas para tu director o para preguntar a las chefs cuando los veas para la formación práctica. Todos los vídeos, folletos y actividades están en línea en Canvas.



Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

1. **correo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
2. **fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **correo electrónico:**
Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión ni las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni tampoco hace mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.



¡Comprueba lo que ya sabes!
¡Completa el cuestionario previo
en Canvas!



PAUTAS ALIMENTARIAS (DGA)

Descripción:

En este módulo, los participantes aprenderán de qué manera los programas de nutrición escolar cumplen actualmente las Pautas Alimentarias para Estadounidenses y cómo pueden mejorarse. Se hablará de las estrategias para reducir el sodio, limitar los azúcares añadidos y cocinar con proteínas de origen vegetal.

Códigos de aprendizaje de los estándares profesionales:

1110: requisitos nutricionales del USDA

1310: Pautas alimentarias para estadounidenses, MyPlate y nutrición escolar

1320: nutrición general

2130: habilidades culinarias

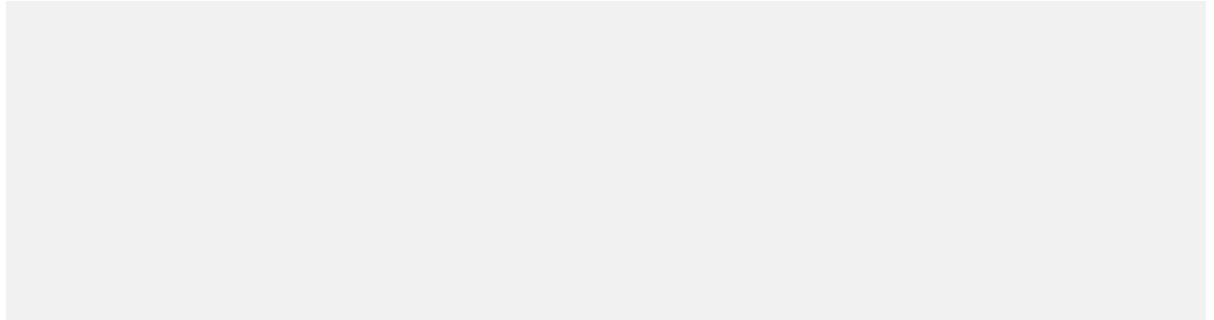
Objetivos:

- Explicar la relación entre las Pautas alimentarias (DGA) y las comidas escolares.
- Recordar las recomendaciones de la DGA sobre el consumo de sal, azúcares añadidos y alimentos proteicos.
- Definir el sodio y enumerar las fuentes.
- Indicar formas de reducir el sodio en las recetas.
- Identificar los azúcares añadidos frente a azúcares naturales.
- Explicar cómo reducir los azúcares añadidos.
- Definir las proteínas de origen vegetal.
- Demostrar cómo y por qué incluirlos en los menús escolares.



RECOMENDACIONES DE LAS PAUTAS DIETÉTICAS

Utiliza el espacio siguiente para apuntar todo lo nuevo que hayas aprendido o las preguntas que te hayan surgido mientras escuchabas la presentación en vídeo o leías la transcripción.



¡Hora de la actividad!

¡Visita [el sitio web de MyPlate](https://www.myplate.gov) para hacer el divertido cuestionario de MyPlate! ¡Es rápido y divertido! https://www.myplate.gov/form/myplate-quiz#question_1

¡Bienvenido al cuestionario de MiPlato! ¿Cómo se llama?

Su nombre (opcional)

Continuar

5% Completado



Comparte los resultados de las preguntas de opción múltiple. ¿Eres un absoluto debutante, novato, aprendiz, profesional, toda una estrella o miembro del Salón de la Fama? ¡Dedica un minuto a leer tus resultados y recursos personales!

¡Es un principiante de MiPlato!



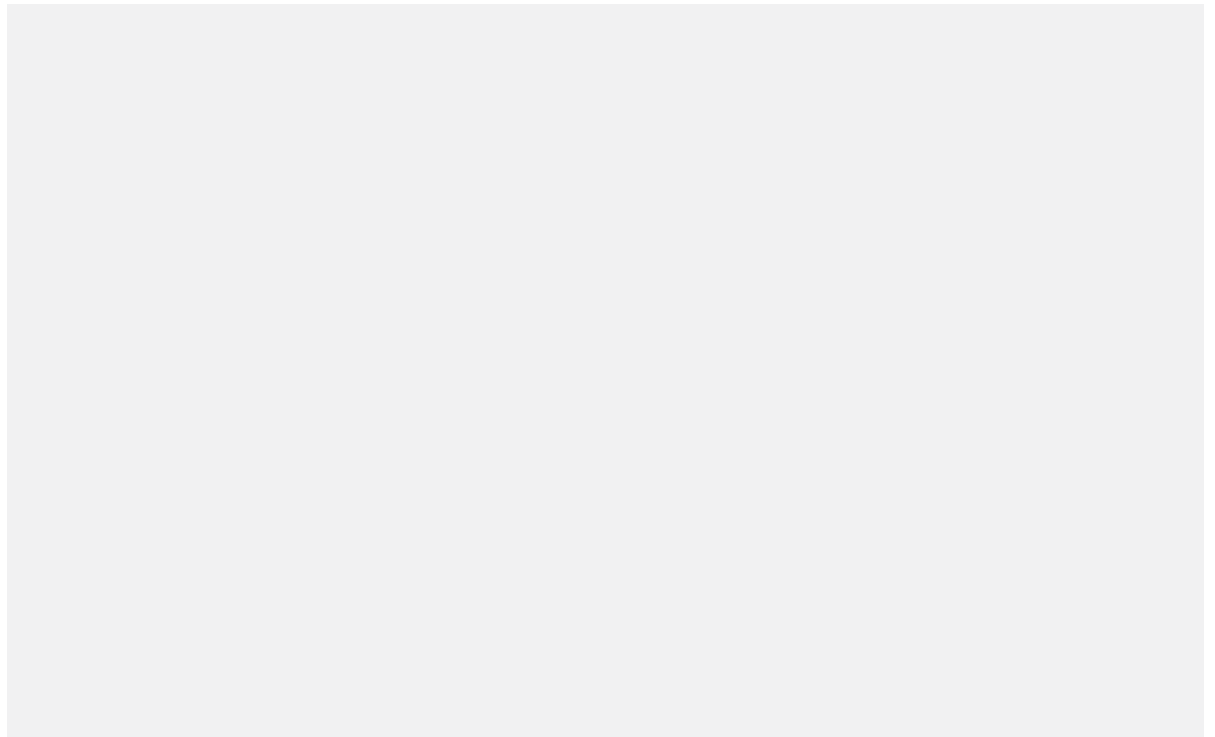
¡Oye, usuario de MiPlato! Consulte los resultados del cuestionario de MiPlato y los recursos personalizados.

Haga más cosas con sus resultados:

Guarde sus resultados

REDUCCIÓN DEL SODIO

Escucha el vídeo de presentación o lee la transcripción sobre la reducción del sodio. Reflexiona sobre estas preguntas: ¿hay algo que te haya sorprendido del sodio? ¿Qué técnicas culinarias y especias o hierbas utilizas actualmente en tu programa para reducir el sodio y mejorar los sabores?



¡Vídeo extra! Mira cómo la chef Kelly nos muestra el uso de hierbas y especias frescas, la medición adecuada y las técnicas culinarias para crear sabores.

Revisa el folleto «Reduce el sodio» de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud para obtener más información.

Reduce el sodio

Consumir demasiado sodio (sal) puede aumentar tu riesgo de desarrollar presión arterial alta, sufrir un ataque cardíaco y tener un accidente cerebrovascular. La buena noticia es que reducir el consumo de sodio puede ayudarte a bajar tu presión arterial y mantener tu corazón sano. La mayoría de las personas consumen demasiado sodio y necesitan consumir menos.

Infórmate sobre cómo puedes reducir el sodio y seguir disfrutando de los alimentos que te gustan.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en la sal. Cada vez que agregas sal a tu comida, estás agregando sodio. Sin embargo, ¡la mayor parte del sodio que consumimos no sale de nuestros saleros! El sodio se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos, como las comidas listas para consumirse y las comidas de los restaurantes.

En general hay mucho sodio en comidas populares como:



sándwiches,
hamburguesas y tacos



arroz, pasta y otros
platos con granos



pizza



sopa

Y mucho sodio en esos alimentos proviene de ingredientes como:

- Carnes procesadas, como fiambres (incluyendo el pavo), salchichas y peperoni
- Salsas y aderezos
- Alimentos instantáneos con sabor, como arroz y fideos con sabor



Cuidado con el sodio oculto

Los alimentos que no tienen un sabor muy salado aún pueden agregar mucho sodio a tu plato. Por ejemplo, el sodio en el pan, las tortillas, el queso y los condimentos realmente puede acrecentar tu consumo.



¿Cuánto sodio es demasiado?

Solo necesitamos una pequeña cantidad de sodio para mantenernos sanos. Sin embargo, la mayoría de las personas consumen demasiado. Trata de mantenerte por debajo de estos límites todos los días:

- **Adultos y adolescentes mayores de 14 años:** no más de 2.300 miligramos (mg) de sodio al día
- **Niños de 9 a 13 años:** no más de 1.800 mg de sodio al día
- **Niños de 4 a 8 años:** no más de 1.500 mg de sodio al día
- **Niños de 1 a 3 años:** no más de 1.200 mg de sodio al día

Si tienes presión arterial alta, es posible que necesites limitar todavía más tu consumo de sodio. Consulta con tu médico cuál es la cantidad adecuada para ti.

Y recuerda, **¡el sodio se acumula rápidamente!** En promedio, un sándwich de restaurante tiene más de 1.200 mg de sodio, y eso es más de la mitad del límite diario para los adultos.



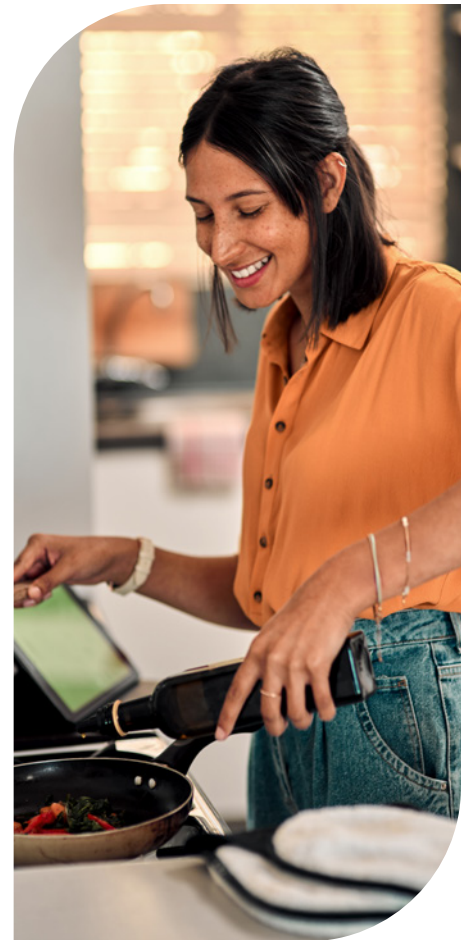
¿Cómo puedo reducir el sodio?

No tienes que renunciar a todas tus comidas favoritas. Simplemente sigue estas recomendaciones para reducir el sodio.

Prepara más comidas en casa

Recuerda que la mayoría de los alimentos preparados fuera de casa tienen un alto contenido de sodio, incluyendo los alimentos preparados o envasados que compras en el supermercado y los alimentos de los restaurantes. ¡Cocinar tus propias comidas te da el control! Solo recuerda elegir ingredientes que sean bajos en sodio.

- ¿Demasiado ocupado para cocinar todas las noches? Comienza preparando la cena solo una noche a la semana, o prepara bastante para que tengas para disfrutar al día siguiente.
- ¿Estás buscando recetas nuevas y saludables para probar? Revisa la herramienta MyPlate Kitchen en [Myplate.gov/es/Myplate-Kitchen/Recipes](https://www.myplate.gov/es/Myplate-Kitchen/Recipes). En la columna izquierda de navegación, haz clic en "Nutrition Focus - Nutrients" ("foco nutricional - nutrientes") y luego selecciona "Reduce sodium" ("reducir sodio"). Así podrás encontrar recetas con bajo contenido de sodio.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración

2/3 cup/2/3 taza (55g)

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías

230

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta de información nutricional para ver si los alimentos tienen **bajo** o **alto** contenido de sodio. Mira el % de valores diarios (DV, en inglés):

- **5% DV o menos** es una **baja** fuente de sodio
- **20% DV o más** es una **alta** fuente de sodio

Elige más a menudo alimentos con bajo contenido de sodio.

Intenta realizar estos cambios saludables a comidas con menos contenido de sodio

- Agrega sabor con hierbas y especias en lugar de sal
- Come meriendas o refrigerios de vegetales crujientes o nueces sin sal en lugar de papitas saladas (*chips*, en inglés) o *pretzels*
- Elige pollo y pavo frescos, carnes con poca grasa o pescados y mariscos en lugar de fiambres o salchichas

Cuando comas fuera de casa, busca opciones con bajo contenido de sodio

- En los restaurantes, pide la información nutricional y elige platos con bajo contenido de sodio
- Pide los aderezos y las salsas aparte, y usa solo lo que necesitas
- Come una porción más pequeña o comparte el plato de comida con un amigo

Recuerda, los pequeños cambios puede hacer una gran diferencia. Entonces **empieza de forma sencilla**: comienza a reducir el sodio hoy.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en DietaryGuidelines.gov/es/Recursos.
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en MyPlate.gov (en inglés).
- Obtén información sobre los Métodos Alimentarios para Detener la Presión Arterial Alta (DASH, por sus siglas en inglés) que puede ayudarte a reducir la presión arterial en nhlbi.nih.gov/Health-Topics/DASH-Eating-Plan (en inglés).



Sabías que...

Todos los tipos de sal tienen sodio, incluyendo:

- sal de mesa
- sal kosher
- sal marina
- sal del Himalaya





**¡Veamos qué sabes hacer!
Reducir el sodio puede ser más fácil de lo
que crees. Prueba a realizar la
siguiente actividad.**

¡Reduce el sodio y potencia el sabor!

Echa un vistazo a la receta tradicional de ensalada de pollo. Con las herramientas que has aprendido de la chef Kelly y la chef Lindsey, ¿qué cambios podrías hacer para reducir el sodio sin renunciar al sabor?

Sándwich tradicional de pan plano con ensalada de pollo

Categoría	Opcional	40 cada uno				Proceso de cocción	N.º 1: sin cocción
		10 cada uno		40 cada uno			
Rendimiento		Peso	Medidas	Peso	Medidas	Preparación	
Ingredientes							
Pan plano rico en cereales integrales			10 cada uno		40 cada uno	CCP: no tocar con las manos desnudas alimentos listos para el consumo.	
Pollo totalmente cocido y cortado en dados	1,25 lb			5 lb		1. Descongelar el pan plano a temperatura ambiente.	
Yogur griego natural bajo en grasa		3/4 de taza			3 tazas	2. Descongelar el pollo en el frigorífico por la noche.	
Mayonesa		1/2 taza			2 tazas	CCP: mantener a 41 °F o menos.	
Sal		1/2 cdta.			1 cdta.	3. Mezclar el yogur griego, la mayonesa, el curry en polvo, el zumo de limón, la sal y la pimienta negra en un cuenco grande. Mezclar bien.	
Pimienta negra		1/8 de cdta.			1/2 cdta.	Añadir manzanas, cilantro, cebolla y pollo. Mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes se recubran con la mezcla de yogur.	
Lechuga romana en tiras	3,5 oz	2 1/2 tazas		13,9 oz	2 qt + 2 tazas	4. Para montar el sándwich de pan plano, distribuir la mezcla de ensalada de pollo en una mitad de cada pan plano con un racionador 12. Untar la ensalada de pollo para cubrir la mitad. Coronar con 1/4 de taza de lechuga romana en tiras y doblar por la mitad. Servir de inmediato. Evitar reservarlo por mucho tiempo para que el sándwich no quede empapado.	
						CCP: mantener y servir a 41 °F o menos.	

¿Qué cambios has hecho en la receta? ¡Aquí tiene las sugerencias de nuestros chefs de K-12!

1. Añade hierbas y especias. Las chefs añadieron curry en polvo y cilantro.
2. Añade ácido para dar brillo a la receta. Las chefs eligieron zumo de limón.
3. Reduce la sal siempre que puedas. La sal se redujo a la mitad.
4. Añade frutas y verduras para aumentar el sabor y los beneficios nutritivos. Las chefs eligieron manzanas y cebollas.

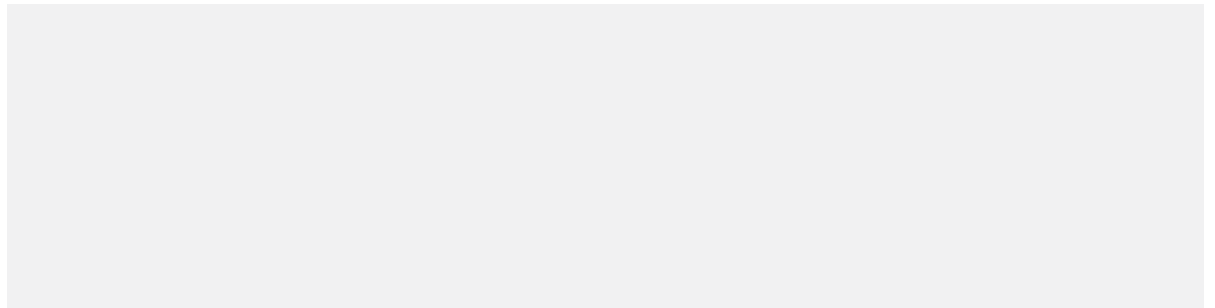
Sándwich de pan plano con ensalada de pollo al curry

Categoría	Opcional	10 cada uno			40 cada uno		Proceso de cocción	N.º 1: sin cocción
Rendimiento		Peso	Medidas	Peso	Medidas	Preparación		
Pan plano rico en cereales integrales			10 cada uno		40 cada uno		CCP: no tocar con las manos desnudas alimentos listos para el consumo.	
Pollo totalmente cocido y cortado en dados		1,25 lb		5 lb			1. Descongelar el pan plano a temperatura ambiente.	
Yogur griego natural bajo en grasa			3/4 de taza		3 tazas		2. Descongelar el pollo en el frigorífico por la noche.	
Mayonesa			1/2 taza		2 tazas		CCP: mantener a 41 °F o menos.	
Curry en polvo			1 cda. + 1 cdta.		1/4 de taza + 1 cda.		CCP: no tocar con las manos desnudas platos preparados.	
Zumo de limón			1 cda.		1/4 de taza		3. Mezclar el yogur griego, la mayonesa, el curry en polvo, el zumo de limón, la sal y la pimienta negra en un cuenco grande.	
Sal			1/4 de cdta.		1/2 cdta.		Mezclar bien.	
Pimienta negra			1/8 de cdta.		1/2 cdta.		Añadir manzanas, cilantro, cebolla y pollo.	
Manzana verde troceada en 1/2"		2 oz	1/2 cup	8 oz	2 tazas		Mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes estén recubiertos con la mezcla de yogur.	
Cilantro fresco picado		3 oz	1/4 de taza	8 oz	1 taza		CCP: mantener a 41 °F o menos.	
Cebolla roja cruda troceada en 1/4"		1,6 oz	1/4 de taza	6,1 oz	1 taza		CCP: no tocar con las manos desnudas platos preparados.	
Lechuga romana en tiras		3,5 oz	2 1/2 tazas	13,9 oz	2 qt + 2 tazas		4. Para montar el sándwich de pan plano, distribuir la mezcla de ensalada de pollo en una mitad de cada pan plano con un racionador 12. Untar la ensalada de pollo para cubrir la mitad. Cubrir con 1/4 de taza de lechuga romana en tiras y doblar por la mitad. Servir de inmediato. Evitar reservarlo por mucho tiempo para que el sándwich no quede empapado	
							CCP: mantener y servir a 41 °F o menos.	

REDUCIR LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Te hemos dado algunas ideas para reducir el sodio, pero ¿qué pasa con el azúcar?

Mientras escuchas la presentación en vídeo o lees la transcripción, apunta los aspectos principales sobre reducir los azúcares añadidos. Presta especial atención al proceso de cálculo de cucharaditas de azúcar a partir de gramos. Necesitarás saberlo para la siguiente actividad.



Actividad: ¿Cuánto azúcar contienen tus cereales?

Consulta la cantidad de azúcar añadido de unos cereales. Puedes verlo en un envase de la despensa o buscar la información nutricional en Google. A continuación, calcula el número de cucharaditas y mídelo visualmente. ¡Quizá te sorprenda la cantidad de azúcar que ves!

Recuerda: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita.

Artículos que necesitarás:

- 1 etiqueta de información nutricional de los cereales
- Papel
- Lápiz
- Calculadora
- Medida de cucharadita
- Cuenco pequeño
- Azúcar granulado

Cereales: _____

Gramos de azúcar: _____

Gramos de azúcar (arriba): _____ /4 = _____ cucharaditas de azúcar

¿Necesitas una referencia práctica para tu personal? «Reduce el consumo de azúcares añadidos» es un folleto fácil de entender de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.

Reduce el consumo de azúcares añadidos

Es importante evitar o limitar las comidas y bebidas con un alto contenido de azúcares añadidos. Si tu dieta alimenticia tiene muchos azúcares añadidos, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías. Eso podría hacer más difícil mantener un peso saludable.

Aprende cómo reducir los azúcares añadidos.

¿Qué son los azúcares añadidos?

Los azúcares añadidos incluyen los azúcares que son agregados a los alimentos y bebidas, y los alimentos empaquetados como endulzantes, como el azúcar de mesa, los jarabes dulces (*syrups*, en inglés) y la miel. Los azúcares añadidos están presentes en alimentos y bebidas como:



Bebidas como las gaseosas (*sodas*, en inglés), el café y el té endulzados, las bebidas con sabor a frutas que no son 100% jugo, las bebidas energizantes y la leche con saborizante



Los productos dulces como las galletas, los pasteles, los helados, las rosquillas o buñuelos (*donuts*, en inglés) y las golosinas



Los cereales para el desayuno, las barras de granola y el yogur con saborizante

Algunos alimentos y bebidas contienen azúcar de forma natural, como las frutas, el jugo 100% de fruta, la leche pura y el yogur natural. Los azúcares en estos alimentos **no** son azúcares añadidos.



¿Y qué pasa con el jugo de frutas?

La mayoría del tiempo, **escoge frutas** en vez de jugo. Si tomas jugo:

- Elige el jugo que sea 100% de fruta, que no contiene azúcares añadidos
- Toma una porción pequeña

¿Cuál es el límite recomendado para los azúcares añadidos?

Intenta limitar los azúcares añadidos lo más posible. Una regla simple es intentar consumir **menos (¡o mucho menos!) de 50 gramos al día**. Y las personas que consumen menos de 2.000 calorías por día, como los niños pequeños, algunos adolescentes y las mujeres, necesitan limitar los azúcares añadidos a mucho menos de 50 gramos al día.

Los niños menores de 2 años necesitan que cada bocado cuente para cumplir con las necesidades de nutrientes dentro del límite de consumo de calorías. Por eso es importante no darles alimentos o bebidas con azúcares añadidos.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase
Serving size/Tamaño por ración 2/3 cup/2/3 taza (55g)

Amount per serving/Cantidad por ración
Calories/Calorías **230**

	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta con los datos de nutrición (*Nutrition Facts*, en inglés) para ver si los alimentos tienen un **bajo** o **alto** contenido de azúcares añadidos. Revisa el porcentaje de valores diarios (*Daily Value*, o DV por sus siglas en inglés):

- **Un valor diario de 5% o menos** significa que es una fuente **baja** de azúcares añadidos
- **Un valor diario de 20% o más** significa que es una fuente **alta** de azúcares añadidos

Selecciona regularmente alimentos que tengan un bajo contenido de azúcares añadidos.

¿Por qué menos de 50 gramos?

Es importante obtener **menos del 10% de tus calorías** diarias de los azúcares añadidos. Si consumes más de eso, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías. Para una dieta de 2.000 calorías, el 10% son 200 calorías, y eso equivale a 50 gramos de azúcares añadidos.

Entonces, 50 gramos es un límite fácil de recordar. Pero intenta consumir incluso menos. Y recuerda no darle azúcares añadidos a los niños menores de 2 años.



¡Los azúcares añadidos se acumulan rápidamente! Revisa cuántos gramos de azúcares añadidos y calorías hay en una porción (12 onzas) de estas bebidas:

Bebida (porción de 12 onzas)	Azúcares añadidos (gramos)	Total de calorías	% del valor diario de azúcares añadidos
Té endulzado	29	115	58%
Gaseosas (<i>sodas</i> , en inglés)	37	156	74%
Limonada	43	171	86%
Bebidas con sabor artificial a fruta (llamadas <i>fruit punch</i> en inglés)	59	238	118%



¿Qué pasa con los endulzantes bajos en calorías o sin calorías?

Los endulzantes bajos en calorías o sin calorías, como los que se encuentran en las gaseosas sin azúcar (*diet sodas*, en inglés) y los jarabes sin azúcar pueden ayudar a reducir el consumo de azúcares añadidos y la cantidad de calorías. Sin embargo, es posible que no sean una buena forma de controlar tu peso a largo plazo. Si tienes preguntas sobre cómo controlar tu peso, consulta con tu médico o dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés).

¿Cómo puedo reducir mi consumo de azúcares añadidos?

¡Los pequeños cambios hacen una gran diferencia! Prueba estas alternativas:

- En vez de gaseosas (*sodas*, en inglés) bebe agua, agua con gas o té sin endulzantes
- En vez de un cereal azucarado, prueba con avena pura o yogur con fruta
- Reemplaza el tazón de golosinas por un recipiente con frutas

Toma pequeñas medidas para reducir tu consumo de azúcares añadidos:

- Prepara tu propio café o compra café sin ningún ingrediente extra. Agrega una cucharadita de azúcar o menos, usa un endulzante sin calorías o no uses ningún endulzante.
- Disfruta una porción de postre más pequeña, o compártelo con un amigo o amiga.

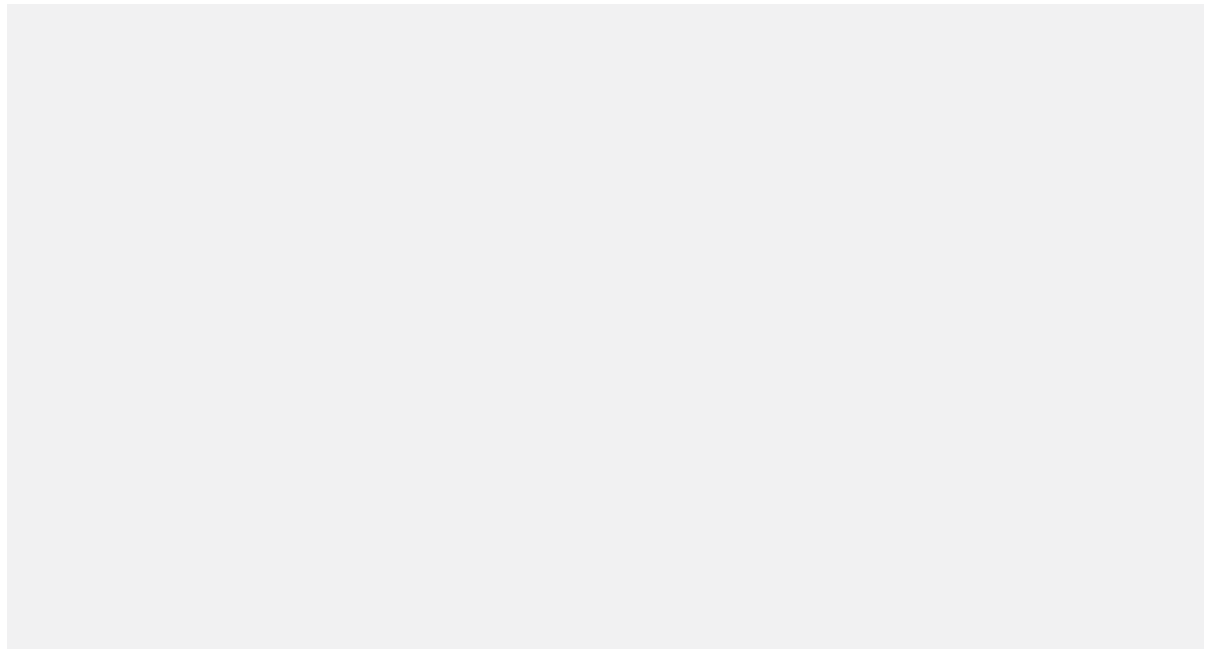
¡Recuerda que los pequeños cambios hacen una gran diferencia! Entonces, comienza de **forma simple**: empieza por disminuir el consumo de azúcares añadidos hoy mismo.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en [DietaryGuidelines.gov/es/Recursos](https://www.dietaryguidelines.gov/es/Recursos).
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) (en inglés).



COCINAR CON PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

¡Existe otro mundo aparte de las proteínas de origen animal! En primer lugar, escucha el vídeo de presentación o lee la transcripción para aprender más sobre las proteínas vegetales. Después, apunta cosas que hayas aprendido sobre las proteínas vegetales y las preguntas que tengas para las chefs.



Quizá ya tu menú ya contenga proteínas de origen vegetal. Completa la siguiente actividad y vamos a ver.

Actividad: ¿Qué contiene tu menú?

1. Echa un vistazo a tu menú y busca platos con proteínas vegetales. A continuación, resalta todas las opciones vegetales.
2. ¿Qué platos vegetales puedes añadir a tu menú?
 - a. ¿Existe alguna receta culturalmente inclusiva que puedas añadir a tu menú?
 - b. ¿Tienes alguna idea de productos locales que puedas añadir a tu menú?



**¡No te vayas aún! ¡Mira lo que has aprendido!
Realiza el cuestionario posterior a este
módulo y registra tu participación.**