

Guía para reuniones saludables

RECOMENDACIONES GENERALES

- Servir porciones adecuadas y tamaños especificados en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*, 2005.
- Seleccionar alimentos y bebidas que sean adecuados para la cultura de las personas que asistan.
- Escoger alimentos bajos en grasas saturadas o ácidos grasos *trans*
- Ofrecer comidas bajas en grasas. No obstante, tenga en cuenta que los productos bajos en grasas tienen más azúcar añadida, por lo tanto, las personas con diabetes deben controlar las porciones cuando consumen alimentos de bajo contenido de grasa.
- Proporcionar productos integrales.
- Servir frutas y verduras frescas, así como ensaladas.
- Ofrecer opciones para vegetarianos.
- Brindar productos cultivados localmente, cuando sea posible.
- Ofrecer productos orgánicos, en caso de que estén disponibles.
- Servir leche descremada o con 1% de grasa, jugos con 100% de frutas o verduras, agua o té frío sin azúcar en lugar de gaseosas y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- Colocar jarras o botellas de agua en las reuniones.
- Evitar comidas con sal o azúcar añadida.
- Incluir un espacio en el formulario de inscripción para indicar las alergias a las comidas u otras restricciones de alimentos.
- Seguir técnicas higiénicas en la manipulación de alimentos, por ejemplo, lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, mantener los alimentos calientes a temperaturas calientes y los fríos a temperaturas frías.
- Proporcionar las etiquetas nutricionales cuando sea posible.
- Usar productos descartables y reciclables cuando no se disponga de instalaciones adecuadas para el lavado de platos y cubiertos.

SUGERENCIAS PARA ESCOGER ALIMENTOS SALUDABLES

A continuación se ofrecen listas de recomendaciones de alimentos saludables que son adecuados a la cultura; así como alimentos y refrigerios más saludables para el desayuno, almuerzo o cena, o recepciones.

Sugerencias de alimentos para el desayuno:

- Frutas frescas
- Burrito pequeño de bajo contenido de grasa
- Yogur – sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Huevos duros
- "Bagels" (bollo con forma de rosquilla) pequeños integrales o de granos múltiples (o cortar a la mitad un "bagel" de tamaño regular)
- Panecillos dulces pequeños o "muffins" (2-1/2" o más pequeños) – de salvado, avena o granos múltiples (los panecillos grandes se pueden cortar en porciones pequeñas)
- Panes de frutas: avena, banana, calabaza, etc. (cortar en pedazos pequeños)
- Panecillos salados ("English muffins") o una tostada de pan integral
- Productos untados de bajo contenido de grasa como queso crema, mantequilla de maní, mermeladas, dulces o conservas.
- Barras de granola – bajas en grasa (5 gramos de grasa o menos)
- Cereal a base de avena (granola) de bajo contenido de grasa
- Jugo con 100% de frutas o verduras (porciones de 4 a 6 onzas)
- Botella de agua – normal, gasificada o saborizada con gas sin azúcar
- Café o té con leche descremada o con 1% de grasa

Sugerencias de comidas para el almuerzo o la cena:

- Ensalada con aderezo bajo en grasas o sin grasa servido aparte
- Sopas: de verduras a base de caldo o leche descremada (sin crema)
- Ensalada de pasta de harina de trigo integral con aderezo bajo en grasas
- Sándwiches de pan integral o "wraps" (envueltos) con carnes, queso y condimentos bajos en grasas.
- Porción de 2-3 onzas de carnes de pollo y res, pescado o tofu sin grasas (3 gramos de grasa por onza)
- Verduras al vapor con especias o limón
- Arrollados de pan integral
- Frutas frescas o enlatadas en jugo de fruta o almíbar "light"
- Incluya por lo menos una verdura, fresca o cocida (evite las salsas de crema)
- Papas al horno con aderezos bajos en grasas como crema agria, yogur o salsa bajos en grasas
- Raciones pequeñas de postres como cubos de 2 pulgadas de bizcochuelo (torta esponjosa) con cobertura de frutas frescas, o helado o yogur helado bajos en grasas.
- Ponga en su bolsa de almuerzo pan integral, pan árabe o "wraps" (envueltos) preparados con mayonesa baja en grasas, carne de res, pollo o tofu marinados (con bajo contenido de grasa = 3 g de grasa por onza), queso bajo en grasas; frutas o verduras, "pretzels" (galletas saladas en forma de ocho) o papitas horneadas (7 gramos de grasa o menos por onza)
- Botella de agua – normal, gasificada o saborizada con gas sin azúcar
- Café o té con leche descremada o con 1% de grasa

Sugerencias de refrigerios:

Piense si es necesario ofrecer alimentos en reuniones, presentaciones y seminarios, en especial a media mañana o tarde. Si decide ofrecer un refrigerio, considere algunas de estas opciones:

- Frutas frescas
- Verduras crudas con salsas sin grasa o con bajo contenido de grasa
- "Pretzels" normales o calientes cortados en pedazos o papitas horneadas (7 gramos de grasa o menos por onza)
- Jugo con 100% de frutas o verduras, evite las gaseosas
- Queso o palitos de queso bajos en grasa
- Barras de granola con bajo contenido de grasa (5 gramos de grasa o menos por barra)
- Palomitas de maíz "light" y con poca sal
- Galletas saladas integrales
- Fruta deshidratada o frutos secos
- Nueces tostadas
- Botella de agua – normal, gasificada o saborizada con gas sin azúcar
- Café o té con leche descremada o con 1% de grasa

Sugerencias de alimentos para recepciones:

La mayoría de los profesionales en la industria de alimentos y bebidas están familiarizados con la preparación de comidas saludables y pueden adaptarse a sus necesidades y cambiar sus platos tradicionales:

- Taza de frutas frescas con yogur bajo en grasas
- Verduras crudas o ensaladas marinadas en "aderezo italiano" (con vinagre y aceite) sin grasa o bajo en grasas.
- "Sushi" de vegetales
- Rebanadas o cuadritos de queso bajos en grasas
- Galletas saladas integrales bajas o reducidas en grasas
- Carne de res o de pavo baja en grasas (rebanadas de 1 onza)
- Albóndigas pequeñas con carne magra
- Hongos rellenos con queso bajo en grasas
- Pizzas pequeñas hechas con panecillos salados ("English muffins"), salsa de tomate, queso "mozzarella" y hongos
- Nueces tostadas

OTRAS COSAS PARA TENER EN CUENTA CUANDO

ORGANICE UNA REUNIÓN O EVENTO EN QUE PLANEA OFRECER ALIMENTOS

Considere la posibilidad de donar los alimentos y las bebidas que no se utilicen. Los alimentos no utilizados se pueden donar sólo si se almacenaron de manera adecuada y se mantuvieron a una temperatura apropiada. Los alimentos no pueden donarse si han estado en la mesa de servicio (o bufé), aun cuando se haya mantenido a la temperatura correcta. Comuníquese con bancos de alimentos locales para realizar la donación.

Cuando se ofrezcan refrigerios o alimentos durante una reunión, siga estas directrices básicas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Asegúrese de que los alimentos lleguen justo antes de que se deban servir. Los alimentos deben estar a la temperatura adecuada en el momento en que son servidos.
- Sirva los alimentos en un plazo máximo de 30 minutos después de recibirlos.
- Las comidas calientes deben mantenerse a 135° F o más y las frías a 41° F o una temperatura más fría.
- Los alimentos perecederos no se deben dejar afuera a una temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Tire cualquier alimento que haya quedado a temperatura de ambiente por más de 2 horas. Nota: En un bufé, los alimentos deben mantenerse calientes con hornillos para mantener la comida caliente, ollas eléctricas de cocimiento lento o bandejas calentadoras. Las comidas deben mantenerse frías poniendo los platos en contenedores con hielo o usando bandejas para servir pequeñas y remplazarlas continuamente.

AMBIENTES QUE PROMUEVAN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Guías de actividad física sugeridas (reuniones de medio día o más largas):

- Trate de escoger un sitio para la reunión donde los participantes puedan caminar de manera segura y fácil.
- Ofrezca a los participantes mapas del área que muestren buenos caminos para la caminata.
- Organice una actividad física bien temprano en la mañana para los congresos que duren más de un día. Ofrezca una caminata o una actividad física de bajo impacto.
- Para promover la actividad física durante la reunión, dígales a los participantes que se pueden vestir con ropa informal.
- Motive a los participantes a que usen las escaleras. Ponga carteles cerca de los ascensores que indiquen dónde están las escaleras.
- En la agenda de la reunión incluya la actividad física para que los participantes puedan planear adecuadamente (impermeable, paraguas, zapatillas para caminar, etc.)
- Fomente que los grupos creen contactos sugiriendo caminatas grupales y conversaciones de las metas en común.
- Programe actividades cortas o descansos entre actividades por la mañana y la tarde que dirija un miembro del grupo.
- Si la reunión o el congreso es en un hotel, proporcione el horario y la ubicación del gimnasio.

Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes:

www.ndep.nih.gov

www.DiabetesInformacion.org

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

Alimentos saludables en el sitio de trabajo (*Healthy worksite food*)

http://www.diabetesatwork.org/files/Healthy_Worksite_Food.pdf

El número de información 411 para comer saludable (*The 411 on Healthy Eating*)

http://www.ndep.nih.gov/media/411_On_Eating_Healthy.pdf

Consejos para comidas bufé (*Buffet Table Tips*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Gen.pdf

Consejos de comidas bufé para afroamericanos (*Buffet Table Tips for African Americans*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_AfricanAm.pdf

Consejos de comidas bufé para las poblaciones de origen asiático y nativos de las islas del Pacífico (*Buffet Table Tips for Asian American and Pacific Islander*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_AsAm.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones chinas (*Buffet Table Tips for Chinese audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Chi.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen filipino (*Buffet Table Tips for Filipino audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Fil.pdf

Consejos de comidas bufé para nativos de Hawái (*Buffet Table Tips for Hawaiian audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Haw.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen indio (*Buffet Table Tips for Indian audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Ind.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen japonés (*Buffet Table Tips for Japanese audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Jap.pdf

Consejos de comidas para poblaciones de origen coreano (*Buffet Table Tips for Korean audiences*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Buffer_Kor.pdf

Comer saludable durante las reuniones de invierno para las personas con diabetes (*Healthy Eating During Winter Gatherings for People with Diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov/media/NDEP_Healthy_Eating.pdf

Consejos sobre cómo comer saludable en el verano (*Summer Eating Tips*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Summer_Eating_Tips_Gen.pdf

Alimentos saludables en el sitio de trabajo (*Healthy worksite food*)

http://www.diabetesatwork.org/files/Healthy_Worksite_Food.pdf

Esta publicación fue adaptada de los materiales del Healthy Cleveland Business Council y Public Health – Seattle & King County.