

SESIÓN 8: Compre alimentos saludables y cocine sanamente



Enfoque de la sesión

Comprar y cocinar saludablemente para controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Comida sana
- ¿Cómo comprar alimentos saludables?
- ¿Cómo cocinar alimentos saludables?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Jerry

La mamá de Jerry sabe comprar alimentos sanos y cocinar saludablemente. Jerry quiere conservar el peso que ha perdido recientemente, razón por la cual está tratando de comer de una manera más saludable.

Cuando Jerry va a la tienda naturista, encuentra que los precios son bastante elevados para su presupuesto, por lo cual llama a su mamá a preguntarle como puede comprar alimentos saludables a precios razonables que le permita quedarse dentro de su presupuesto.

La mamá de Jerry le aconseja tomar algunas medidas antes de hacer sus compras. Antes de ir al supermercado ella:

1. Recorta cupones de descuento de alimentos saludables.
2. Revisa los anuncios de tiendas locales para ver qué productos están en oferta.
3. Planifica sus comidas y refrigerios para la semana.
4. Revisa su alacena para ver qué comida tiene y qué le falta.
5. Hace una lista de compras.
6. Toma un refrigerio saludable antes de ir al supermercado.

El siguiente domingo, Jerry se sienta con su mamá hacer los preparativos antes de salir de compras y luego la acompaña al supermercado. Se queda impresionado por la cantidad de alimentos saludables que pueden comprar con el dinero que tienen disponible.

Jerry decide imitar la manera en que compra su mamá. Además, busca recetas sanas y nutritivas en la internet. También está tomando una clase de cocina saludable. ¡Incluso le ha cocinado algunos platillos saludables a su mamá!

Jerry planifica sus comidas y meriendas para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Avena • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de arroz con humus 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo • Ensalada de espinacas y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Burrito de frijoles negros con tomate, queso cheddar bajo en grasa y salsa • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt natural descremado • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavo sándwich con lechuga y tomate • Pepino • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos rellenos con arroz integral • Ensalada • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips horneados de tortilla con salsa
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos con verduras • Tostadas integrales • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Chips de pita • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con salsa de yogur descremado 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de pollo y verduras • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Budín de chocolate bajo en grasa
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Avena • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas integrales con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Lomo de cerdo al horno • Brócoli cocido al vapor • Pasta integral • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz cocinas con aire caliente

Jerry planifica sus comidas y meriendas para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Pan 100% integral con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Apio con queso crema bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de Pollo • Ensalada de espinaca y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde con pollo • Papa horneada • Fruta • Leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips horneados de Tortilla y salsa
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos con vegetales • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Una barra de nueces y fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de pavo lechuga y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Zandhoria con humus 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pavo a la parrilla • Pan 100% integral • Ensalada • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pudín de chocolate con leche baja en grasa
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt natural bajo en grasa • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de Arroz con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de vegetales del congelador • Chips de Pita • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili del congelador con salsa, queso cheddar y tomate • Leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas cocinadas con aire caliente

Haga un plan semanal de sus comidas. Puede utilizar el plan de comida de Jerry para tener una idea de qué incluir en su plan.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						

Jerry planea sus comidas y refrigerios para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						

Sitios de Internet útiles:

- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>
- <https://www.eatingwell.com/>
- https://www.nhlbi.nih.gov/health-educational/lose_wt/eat/index.htm
- <https://www.myplate.gov/>
- <https://cookingmatters.org/>