CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

TALLER VIRTUAL

Programa Healthy Balance:

Consejos para ordenar comida de restaurante

¡Bienvenidos!

Comenzaremos en un momento. Para una mejor experiencia:

Verifique que tenga una conexión a Internet rápida.

Cierre cualquier otro programa o aplicación que esté abierto.

Suba el volumen.

Si está usando un dispositivo inteligente, no se salga de la página de la aplicación una vez que se haya unido a la sesión.

Todos los micrófonos se han puesto en silencio. Si el suyo se activa, póngalo en silencio otra vez, a menos de que tenga una pregunta.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022 082420

Detengamos el contagio del nuevo coronavirus/COVID-19

» Para más información sobre COVID-19, visite **kp.org/covid-19.**

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos de manera frecuente.

Cubra su nariz y boca con una mascarilla de tela cuando esté alrededor de otras personas.

Practique el distanciamiento físico al mantener al menos 6 pies (2 metros o lo largo de 2 brazos) de distancia entre usted y otras personas. Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que toque.

Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tire el pañuelo a la basura.

Si se siente enfermo, programe una consulta por teléfono o video para hablar con un médico. Para programar una cita virtual, llame al **1-833-574-2273** o **visite kp.org/appointments** (haga clic en "Español").

En caso de emergencia, llame al **911**.

KAISER PERMANENTE®

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

082420

Reflexión sobre la semana

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Piense en el plan de acción de su último taller.

- ¿En qué tuvo éxito?
- ¿Qué fue un desafío?

Comparta con sus compañeros lo que le funcionó y lo que no. Hagan una lluvia de ideas o compartan posibles soluciones.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

El tema de hoy

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

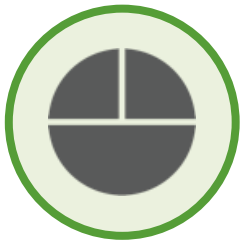
Consejos para ordenar comida de restaurante

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Al finalizar la discusión de hoy, usted podrá:

Intercambiar un alimento por otro saludable



Practicar el control de porciones

Conocer que palabras buscar en el menú

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

¿Cómo seria si pudiera disfrutar el comer fuera y al mismo tiempo alcanzar sus meta de peso y salud?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

¿Por qué ordena comida de restaurante?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Explore sus razones para salir a comer

- ¿Cómo se siente cuando sale a comer?
- Para usted, ¿qué diferencia hay entre salir a comer y comer en casa?
- ¿Qué aspectos de salir a comer te hacen sentir más o menos consciente al comer

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

¿Cómo se ve un plato del buen comer?

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Proteínas
5 o 6 porciones al día

Granos o verduras con almidón
6 porciones al día

Sírvase en un plato pequeño
(de aproximadamente 9 pulgadas).

Verduras
5 o más porciones al día

+

Agua
64 onzas al día

Fruta
2 o 3 porciones al día

Grasas
4 porciones al día

Leche, yogur y sustitutos lácteos
2 o 3 porciones al día

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Platos típicos de restaurante

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Fajitas de pollo de restaurante de cadena con tortillas de harina, arroz y frijoles
1430 calorías

- ¿Como se compara este plato con el plato saludable?
- ¿Que podrías cambiar para que esto sea similar a un plato saludable?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Comidas tipicas de restaurante

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Acompanantes de comida

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Ensaladas

Fruta fresca

Verduras al vapor

Papas horneadas

Frijoles negros

Arroz integral

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Platos típicos de restaurante

Restaurante de cadena –Pasta Alfredo con pollo

1570 calorías

¿Que podrías cambiar para que esto sea similar a un plato saludable?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Platos típicos de restaurante

Hamburguesa alternativa a base de plantas de restaurante de cadena con queso y papas fritas grandes
1230 calories

Ensalada de pollo BBQ de restaurante de cadena
930 calorías calorías

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

¿Cómo podemos hacer elecciones saludables?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Consejos para salir a comer

POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER thrive San Diego, CA

- Encuentre un restaurante de sándwich con opciones saludables y rápidas.
- Escoja comidas saludables para su plato adicional como ensalada, verduras o fruta
- Antes de salir, investigue la información nutricional en el internet
- Consuma porciones pequeñas de comidas menos saludable
- Empaque su almuerzo para llevar al trabajo

KAISER PERMANENTE®

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER | thrive San Diego, CA

Mas consejos para salir a comer

- Comparta con alguien las porciones grandes.
- Solicite intercambios de comidas mas saludable.
- Ponga la mitad de su comida en un recipiente para llevar antes de empezar de comer.
- Use limón, vinagre, salsa o aderezo a base de aceite para sus ensalada
- Beba agua o té sin endulzar para acompañar su comida.

KAISER PERMANENTE®

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

¿Qué palabras buscar en un menu?

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

¿Qué palabras buscar en un menu?

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

- Horneado
- Hervido
- Cocido
- Asado
- A la parrilla
- Fresco
- Escalfado
- Rostizado
- A las brasas
- Al vapor

- Aioli
- Al gratín
- Rebozado
- Crema
- Empanizado
- Crocante
- Crujiente
- Frito
- Salsa holandesa /bearnesa
- Salteado
- Bañado

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Navegando por los Buffets y comidas de Traje

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Navegando por los Buffets y comidas de Traje

- Navegar y mirar primero las opciones
- Planifique lo que quiere comer
- Empiece con vegetales, sopa o ensalada
- Muchas verduras
- Coma proteínas
- Beber agua

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER | thrive San Diego, CA

Esto VS Eso

Comidas hechas en Casa

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Esto VS Eso

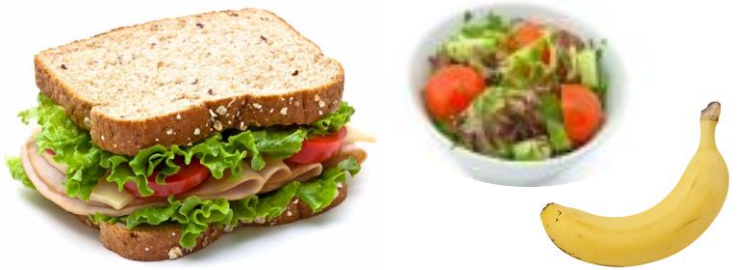
1 bollo de arándanos
460 calorías

VS

1 taza de arándanos y 6 oz de yogur griego plain, sin grasa
200 calorías

2 entradas de comida china comida con pollo a la naranja
1200 calorías

VS



1 sándwich de pavo, un ensalada y 1 plátano
400 calorías

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER | thrive San Diego, CA

Esto VS Eso

10 alitas búfalo con ranch de restaurante
1100 calorías

VS

Bocaditos de coliflor de búfalo al horno con ¼ de taza de yogur griego ranch
200 calorías

Bistro pasta de camarones de restaurantes
2700 calorías

VS

Pasta integral con camarones, espinacas, pimientos, 1 cucharada de parmesano y 1 cucharadita de aceite de oliva
380 calorías

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Esto VS Eso

Bocadillos saludables

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Esto VS Eso

3 oz de papas fritas
400 calorías

Orden grande de papas fritas
500 calorías

VS

1 huevo duro y
1 taza de guisantes dulces
125 calorías

VS

1 taza de zanahorias
tiernas con
3 cucharadas de hummus
155 calorías

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER | thrive San Diego, CA

Esto VS Eso

16 oz de batido de chocolate
800 calorías

VS

1 porción de "helado" de plátano (vea la página 86)
121 calorías

2 galletas de chispas de chocolate
400 calorías

VS

2 tazas de fresas y 9 almendras
175 calorías

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Platillos tradicionales

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA MEXICANA

Los restaurantes mexicanos pueden ser una buena opción para las personas con diabetes. Ofrecen opciones bajas en calorías y carbohidratos como los frijoles, verduras a la parrilla y pollo, sin mencionar las sabrosas salsas hechas de tomates frescos, hierbas y especias.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Tortillas de maíz suaves
- Ceviche y cocteles de mariscos
- Enchiladas de frijoles cubiertas con cilantro y cebollas
- Salsa
- Verduras frescas salteadas
- Frijoles negros o pintos
- Un poco de guacamole o ensalada de aguacates frescos
- Fajitas de verduras o pollo a la parrilla: las porciones para el almuerzo son una perfecta opción
- Ensaladas frescas con pollo a la parrilla
- Caldos (de pollo, verduras o pescado)
- Rellenos de pollo o mariscos a la parrilla, frijoles enteros o bistec (no carne molida)

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Platos fritos (chimichangas, taquitos, empanadas, chiles rellenos)
- Frijoles refritos
- Crema agria
- Totopos en exceso
- Bebidas alcohólicas dulces (cocteles)
- Platos de carne molida de res
- Platos grandes de nachos

TACOS DE PESCADO

PROTEÍNA
Halibut

VERDURAS
Col
Zanahorias
Rábano
Cebolla
Tomate

GRANOS/ ALMIDONES
Tortillas de maíz

CEVICHE

PROTEÍNA
Tilapia

VERDURAS
Chile serrano
Cebolla morada
Tomate

GRANOS/ ALMIDONES
Tortillas de maíz

GRASAS SALUDABLES
Aguacate

Hornee las tortillas para hacer sus propias tostadas crujientes.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA CHINA

Elija platos que tengan muchas verduras al vapor y proteínas magras (mariscos, pescado, pollo, tofu). Use palillos chinos para comer más despacio, lo que le da al estómago más tiempo para enviar señales al cerebro de que ya está lleno.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Mariscos asados (camarones con verduras, ostiones)
- Pollo Moo shu/ Moo shu gai (limite la salsa)
- Pescado o pollo con verduras salteado al estilo chino
- Tofu
- Arroz integral al vapor
- Rollitos primavera de verduras (no fritos)
- Envoltura de lechuga
- Pot stickers (empanaditas chinas) o dumplings hervidos

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Cerdo/costillitas a la parrilla
- Pollo frito
- Aperitivos fritos (wantanes, rollos de huevo)
- Pollo a la naranja
- Lo mein frito, fideos fritos a la sartén o arroz frito
- Sopa de wantanes fritos
- Rangoon de cangrejo

ENVOLTURA DE LECHUGA

PROTEÍNA
Pollo sin piel

VERDURAS
Lechuga
Cebolla
Castañas de agua
Cebolla verde

GRANOS/ ALMIDONES
Fideos de arroz

FRUTA
Naranja

GRASAS SALUDABLES
Cacahuates

CONDIMENTOS
Salsa picante

Las envolturas de lechuga son un **aperitivo saludable y sabroso** que seguramente complacerá a todos.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA TAILANDESA

Elija carnes a la parrilla en vez de fritas. Evite las comidas fritas (rollitos primavera, carnes fritas, etc.) y platos con fideos salteados (pad thai, etc.). Elija sopas a base de caldo.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Satay (carne magra a la parrilla en una brocheta con salsa de maní)
- Tofu salteado
- Curry vegetariano (agregue proteínas magras si lo desea)
- Sopa de camarones caliente y agria
- Rollitos de verano
- Ensalada de papaya verde
- Pollo con nueces de la India

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Pla lard prik (pescado frito)
- Croquetas de pescado o camarones fritos
- Sopa de camarones y coco
- Dip (alto contenido de sodio)
- Curry Massaman (hecho con más leche de coco y crema que otros, lleva pato, la carne de res grasosa o la carne oscura del pollo)

CURRY ROJO CON VERDURAS

VERDURAS

Cebolla
Pimiento rojo/ amarillo
Zanahorias
Col rizada

GRANOS/ ALMIDONES

Arroz jazmín

Se ha demostrado que se puede **bajar el nivel de azúcar en la sangre** simplemente reemplazando el arroz blanco por el arroz integral.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA ITALIANA

Los ingredientes frescos y sabrosos son una parte importante de la cocina italiana. La clave es elegir verduras para las pizzas y guarniciones, aves o pescados a la parrilla o en estofado y salsas que no tengan muchas calorías, grasas ni carbohidratos. Puede disfrutar el sabor de la comida italiana sin sacrificar su plan de comidas saludables para la diabetes.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Bruschetta
- Sopa minestrone
- Pizza delgada de verduras
- Panini de mozzarella, albahaca y tomate
- Espagueti de trigo integral con albóndigas de pavo
- Berenjena asada
- Capuchino italiano helado o sin grasa
- Ensalada verde
- Pescado a la parrilla
- Almejas al vapor
- Cioppino
- Camarones scampi
- Piccata de pollo

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Platillos con salsa Alfredo o salsa "blanca" espesa de queso
- Camarones y calamares fritos
- Dip de espinacas y alcachofas
- Pizza de masa gruesa
- Queso Mozzarella frito
- Sándwich de albóndigas con salsa marinara
- Pizza de peppe-roni y salchichas
- Pollo a la parmesana (o cualquier platillo principal frito)
- Bistec con queso gorgonzola
- Tiramisú

PIZZA DE MASA DELGADA CON VERDURAS

PROTEÍNA
Mozzarella bajo en grasa

VERDURAS
Cebolla morada
Aceitunas negras
Pimiento verde
Champiñones
Lechuga
Pepino
Rábano

GRANOS/ ALMIDONES
Masa de trigo integral para pizza

1 porción = 2 rebanadas

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA AMERICANA

La cocina americana ofrece sabores que resultan de la mezcla de diferentes culturas y puede formar parte de su estilo de vida de alimentación saludable.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Sándwich de pollo o pescado, asado, rostizado o a la parrilla
- Hamburguesa de verduras a la parrilla sin salsa
- Ensalada verde con aderezo bajo en grasa
- Papa al horno con verduras
- Sándwich de rebanadas de pavo o rosbif magro (sin mayonesa)
- Fruta fresca
- Chili vegetariano

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Carnes frías y embutidos
- Comidas fritas (pollo, pescado, papas fritas)
- Tocino
- Hot dogs
- Pan blanco, arroz, pasta
- Sopas a base de crema
- Pastel

SÁNDWICH DE POLLO

PROTEÍNA
Pollo sin piel
Queso suizo

VERDURAS
Lechuga
Cebolla morada
Chile güero
Tomate

GRANOS/ ALMIDONES
Pan de trigo integral

FRUTA
Manzana

Cambie la carne procesada por una opción más saludable como pollo a la parrilla.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea tiene muchas frutas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces, aceite de oliva, pescado, aves y vino tinto con moderación. Se come carne roja menos a menudo.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Kebab de verduras
- Shawarma de pollo
- Ensalada griega
- Humus
- Faláfel
- Tabule
- Baba ganoush (dip de berenjenas)
- Sopa de lentejas
- Hojas de parra rellenas

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Cordero
- Carne de res
- Ajos fritos
- Pan de pita blanco

KEBABS

PROTEÍNA
Camarón
Pollo
Queso feta

VERDURAS
Calabacita
Champiñones
Cebolla morada
Cebolla blanca
Pimiento verde/rojo
Calabacita amarilla
Aceitunas kalamata
Tomates cherry

GRANOS/ ALMIDONES
Arroz integral

Los kebabs son una gran opción para una barbacoa o un picnic. Ase a la parrilla proteínas magras con tantas verduras coloridas como desee.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

COMIDA INDIA

Los menús en restaurantes de la India tienen muchos platos a base de verduras o cortes magros de carne.

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

- Arroz basmati
- Garbanzos
- Platos con verduras
- Carne magra, aves y mariscos
- Sopa de lentejas
- Platillos de kebab, tikka o tandoori
- Salsas a base de yogur

ELIJA CON MENOS FRECUENCIA

- Ghee (mantequilla clarificada)
- Molee (leche o crema de coco)
- Comidas fritas
- Platos de cordero y carne de res de alto contenido de grasa
- Salsa de curry cremosa

POLLO TIKKA MASALA

PROTEÍNA
Pollo

VERDURAS
Pepino
Cebolla morada
Tomate

GRANOS/ ALMIDONES
Naan integral

PRODUCTOS LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS
Yogur griego de sabor natural sin grasa

Ya sea que prepare el curry en su casa o lo pida en un restaurante, hay posibilidades de que no se coma todo el plato. ¡Recuerde pedir que le **envuelvan lo que sobró y guardarlo** para el almuerzo del día siguiente!

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Imagínese haciendo este cambio exitosamente.

¿Qué será diferente?
¿Cómo se sentirá?

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Haga su plan de acción

Pregúntese:

- ¿Es ***específico***?
- ¿Es ***realista***?
- ¿Es realista para usted ***esta semana***?
- ¿Qué le ayudará a alcanzar su meta?

Intercambiar un alimento por otro saludable

Practicar el control de porciones

Buscar palabras de opciones saludables en el menú

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

La próxima semana!

Supere los obstáculos de su rutina de ejercicios

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Servicios en español de Positive Choice con ***Jesús Jacobo***

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Programa Virtual de Slim Down ($350)

- Pierda peso con un plan de 2 reemplazos de comida con opciones de comidas saludables.
- Incluye: 4 sesiones individual de coaching y 8 cajas de reemplazo de comidas.

SECA: Examen de grasa corporal (precios variables de $55 a $150)

- Analizador de la composición corporal del cuerpo.
- Analiza: grasa corporal, tejido muscular, hidratación, calorías, y la taza metabólica en reposo.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Consultas de entrenamiento ($55 por sesion o 3 sesiones por $150)

- Citas de ejercicio/nutrición personalizada
- Cita de 30 minutos en persona o virtual

RMR-Prueba de la taza metabolica en reposo ($125)

- El examen de la maquina de RMR analiza los gases de respiración y energía que el cuerpo usa (calorías).

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

Talleres del Centro para una Vida Sana

Lactancia Exitosa

Dejar de fumar y cese del tabaquismo

Programa healthy balance

Insuficiencia cardíaca: Vivir bien día a día

Planificación para el cuidado de la vida

Instrucciones médicas por anticipado

Cómo vivir bien con diabetes

Cuidados para el corazón

Dormir bien para vivir bien

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

KAISER PERMANENTE®

Cuidado personal al alcance de su mano, sin costo para miembros.

» Obtenga Calm y myStrength en **kp.org/selfcareapps**.

- Cuidadosamente evaluadas por los médicos clínicos de Kaiser Permanente
- Fáciles de usar y de eficacia comprobada
- Seguras y confidenciales
- Para miembros adultos

Calm

Una aplicación para meditar, dormir y desarrollar la resiliencia mental.

myStrength

Una aplicación para ser más conscientes y adaptarse mejor a la vida.

Descargo de responsabilidad: Estos productos de valor agregado no se ofrecen ni garantizan a través de un contrato con el Programa de Beneficios de Salud para Empleados Federales (Federal Employees Health Benefits, FEHB), sino que se ponen a disposición de todas las personas inscritas y sus familiares que sean miembros de Kaiser Permanente. Las aplicaciones que se describen anteriormente no cuentan como beneficios de su plan de salud ni están sujetas a los términos establecidos en la Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso.
Calm y myStrength no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental.
myStrength® es una marca registrada de Livongo Health, Inc. y es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health, Inc.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

KAISER PERMANENTE®

052021