



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
Departamento de Salud

Guías de comidas y bebidas saludables para reuniones, conferencias y eventos del Departamento de Salud de Puerto Rico



Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Agosto 2015



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

**Guías de comidas y bebidas saludables para
reuniones, conferencias y eventos del
Departamento de Salud de Puerto Rico**

**Según recomendadas por el Departamento de Salud en la
Orden Administrativa #326
y la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud**

Aprobado por:

**Ana C. Ríos Armendáriz
Secretaria
Departamento de Salud de Puerto Rico
Julio 2014**

Actualizado: Agosto 2015

Preparado: Febrero 2011

Revisado: Marzo 2011/ Diciembre 2011/ Marzo 2014/ Julio 2014/Agosto 2015

El ambiente donde vivimos y trabajamos incluye en muchas de nuestras decisiones. También afecta nuestros hábitos de alimentación y la cantidad de actividad física que realizamos. Las opciones de comida, nuestro estilo de vida y todo lo que nos rodea afecta nuestra salud. Diversas investigaciones han demostrado que los ambientes sociales y laborales de las personas afectan su salud. Es evidente que muchos de los alimentos que se sirven en conferencias son altos en grasa, sodio y azúcares. También en estas actividades los participantes se mantienen sedentarios o realizan movimientos mínimos. Por lo tanto, las pequeñas modificaciones en estas actividades pueden fomentar ambientes saludables que beneficien a los participantes. Es probable que los cambios sean paulatinos e inclusive sorprendidos para algunas personas, pero resultarán en beneficio a largo plazo. Las guías de alimentación ofrecen recomendaciones generales en torno a los ofrecimientos en conferencias. Se promueve la eliminación de bebidas azucaradas (como refrescos), el control de las porciones, la reducción de los postres y el consumo de frutas y vegetales. Además, se incluye una sección con ideas que promueven la actividad física en períodos cortos de tiempo.

Las guías dietarias para los americanos fueron diseñadas para enfatizar el consumo de una variedad de alimentos que promuevan la salud y ayuden a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con los patrones alimentarios. Existe importante evidencia científica que asocia estrechamente la alimentación no saludable/no balanceada con el desarrollo de enfermedades crónicas como: Diabetes, Hipertensión y Cáncer. Las guías hacen referencia al balance entre los alimentos que consumimos y la actividad física realizada, de modo que se promueva un control de peso y una buena salud.

Con el fin de establecer y promover hábitos alimentarios saludables la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud del Departamento de Salud de Puerto Rico desarrolla esta política pública que aplica a los alimentos y bebidas servidos en las reuniones, conferencias y eventos auspiciados por el Departamento de Salud. La **Orden Administrativa #326 del 17 de julio de 2014**, integra las recomendaciones de las derogadas órdenes 250 y 287 de 2011. Dicha orden actualiza el contenido y uso de las **Guías de Comidas y Bebidas Saludables para**



Reuniones, Conferencias y Eventos al momento de adquirir alimentos para eventos realizados y/o auspiciados por el Departamento de Salud. En la planificación de las comidas los empleados y coordinadores de actividades realizarán una sabia selección y consumo de alimentos saludables. Esta aplicará a todas las actividades auspiciadas por programa, dependencia o proveedor del Departamento de Salud que se celebren tanto dentro de las instalaciones del Departamento, así como en hoteles, centro de convenciones o cualquier otro lugar. De igual forma, integra las recomendaciones de los alimentos que deben estar disponibles en las máquinas expendedoras de alimentos en todas las instalaciones del Departamento de Salud, para que las mismas cumplan con los parámetros y criterios nutricionales establecidos.

Trabajamos por tener un Departamento de Salud que ofrezca:

- Alimentos saludables en reuniones, conferencias y eventos según los criterios establecidos en las Guías de Alimentación.
- Acceso a meriendas saludables en los eventos auspiciados por el Departamento de Salud, así como en sus instalaciones.
- Porciones adecuadas de los alimentos saludables.
- Alternativas para modificar los hábitos alimentarios y promover estilos de vida saludables.

Esta iniciativa es cónsona con la visión del Departamento de Salud, la cual como entidad líder en salud, debe promover una alimentación saludable y modelar conductas salubristas. Al realizar pequeños cambios en los alimentos y bebidas que ofrecemos en el Departamento de Salud estaremos trabajando para combatir la obesidad y las complicaciones asociadas a ésta. Los cambios dirigidos a un estilo de vida saludable se transmitirán a nuestra familia, contribuyendo a disminuir la obesidad y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



Guías

A continuación se presentan las guías que debe utilizar al momento de coordinar los servicios de alimentos para las actividades del Departamento de Salud de Puerto Rico.



Ofrecer alternativas saludables en desayunos, almuerzos y cenas.

Los alimentos altos en calorías y grasas contribuyen al sobrepeso y la obesidad en adultos y niños. Por tal razón se recomienda:

- Consumir alimentos de todos los grupos: carbohidratos, cereales y farináceos, frutas y vegetales, aceites, lácteos y carnes.
- Ofrecer alimentos de granos íntegros, frutas y vegetales frescos o congelados.
- Preparar y servir alimentos bajos en grasa (15 gramos de grasa o menos).
- Servir cortes de carne al vapor, al horno, asados, a la plancha u otro método de cocción saludable. **Bajo ningún concepto está permitido ofrecer alimentos fritos.**
- Controlar la porción a ofrecer en las actividades o eventos del Departamento de Salud.
 - La porción de carne será de 4-6 onzas.
 - La porción de farináceos a servirse será de ½ taza a 1 taza y dependerá de la combinación de alimentos que se seleccione para la actividad o evento.
- Seleccionar postres bajos en calorías y azúcar. Se debe vigilar su tamaño.

Los almuerzos y comidas no incluirán grandes porciones de postres con alto contenido de grasa, azúcar y calorías. Estos serán sustituidos por: porciones pequeñas de postres, parfait (combinación de yogur y frutas), frutas frescas, yogur, mantecado bajo en grasa y azúcar, galletas pequeñas, *frozen* yogur, entre otras alternativas nutritivas.

En eventos en hoteles solicite una degustación de los alimentos que se servirán en el evento, para coordinar detalles con relación al tamaño de las porciones, sabor de los alimentos, apariencia y presentación de los mismos. Es la oportunidad previa al evento en la cual se refinan detalles. Recuerde que una comida puede parecer saludable, pero si está muy condimentada no será del agrado de los participantes, por eso vigile el exceso y/o la falta de sal o condimentos en las comidas. Para su sorpresa los chefs disfrutan de complacerles.



2: Ofrecer solo alimentos saludables en las meriendas, cóctel de bienvenida y actividades de clausura

Las meriendas se deben servir a una hora específica para evitar la ingesta de alimentos en todo momento. Como alternativas de meriendas y/o coctel de bienvenida se deben ofrecer: bocadillos, frutas frescas, café, yogur (ver alternativas). Recuerde que usted puede considerar opciones para sustituir el tradicional paquete de galletas, “muffins” y café que ofrecen.

Considere utilizar una canción movida para anunciarles a los participantes que retornarán las labores luego del receso. Puede decidir escoger entre ofrecer una corta sesión de actividad física (o pausa activa) justo antes o después del receso (merienda). Fomente el movimiento, esto contribuirá a que los participantes se mantengan alerta, atentos y motivados en la reunión o evento.

Seleccione un lugar donde los participantes estén seguros y puedan realizar algún tipo de actividad física. Provéales esta información a los participantes en el registro o en la agenda. Puede rotular las áreas caminables para el evento y el área de las escaleras para motivar que las usen.

En las mañanas y/o tardes se pueden coordinar caminatas grupales para los participantes. Utilice su creatividad para hacer de estas caminatas unas divertidas con el fin de que aumente la participación en las mismas. Antes de la actividad, verifique si algún participante tiene alguna limitación física para adaptar la actividad de manera que pueda integrarse.

Del mismo modo puede organizar el registro a una distancia prudente del área de reunión y desayuno. De esta manera los participantes realizarán actividad física mientras recorren la ruta de registro. (*Refiérase a la sección Modelo de Registro Activo*).

Informe en la invitación o matrícula de la reunión, conferencia o evento la sugerencia de utilizar ropa y calzado cómodo para la actividad, de la misma incluir registro activo o sesiones de actividad física en los recesos, de modo que su vestimenta no se convierta en una excusa para no realizar la actividad. Puede recalcar este punto al momento de confirmar la asistencia, previo al evento. Recuerde que hasta una reunión rutinaria de “staff” puede incluir este concepto de actividad física. En sus manos está hacer la diferencia.

Alternativas para meriendas y cócteles de bienvenida

- Café con leche baja en grasa
- Chocolate caliente con leche baja en grasa (“Low Sugar”)
- Parfait con frutas frescas y granola
- Frapé con frutas y agua
- Batida de frutas (con leche baja en grasa y endulzador artificial)
- Frutas Frescas
- Yogur
- *Frozen* yogur
- Barras de granola (no mayor de 8 gramos de azúcar por barra)
- ½ Sándwich
- “Smoothie” – vigile el contenido de azúcar
- Galletas integrales
- Galletas de higo
- Jugos de frutas o vegetales (100% Jugo)
- Leche baja en grasa
- Cortes de queso bajo sodio con mini tostadas
- Palitos de queso
- Sopas/ caldos bajo en sodio
- Tortilla chips (“Low Sodium”)
- Popcorn bajo en grasa y sodio
- Sherbet
- Bizcocho 2” x 2” (sin azucarado o *frosting*) Ejemplo: Bizcocho de ángel



Debe vigilar la combinación de opciones ofrecidas, ya que mientras más ofrezca mayor consumo, vigile que no se convierta en un buffet. Recuerde que dentro de las próximas dos o tres horas de haber realizado la merienda de la mañana los participantes estarán almorzando, razón por la cual debe servir una merienda ligera. De servir alternativas de meriendas calientes opte por sopas, caldos, cremas, albóndigas de carne molida magra o pequeños pinchos de pollo.

3: Ofrecer bebidas saludables

Resaltaremos el beneficio del consumo de agua, promoviendo el mismo. El agua debe estar disponible y accesible en todo momento.

Alternativas de Bebidas Saludables:

- Agua
- 4 oz. de Jugos de frutas (100% jugo)
- 4 oz. de Jugos de vegetales (100% jugo de vegetales, bajo en sodio)
- 8 oz. de leche baja en grasa o sin grasa (1.5%, 1% o sin grasa)
- Café (6 oz.)
- Café descafeinado (6 oz.)
- Té sin azúcar (8 oz.)
- Chocolate frío o caliente sin azúcar (6 oz.)



Bajo ningún concepto se servirá algún tipo de refresco (ni regular, ni dieta) o bebida azucarada en las comidas, meriendas y/o coctel de bienvenida.

Además de las jarras de agua, puede tener botellas de agua para obsequiarle a los participantes u ofrecer alguna botella para que la llenen y así se motiven a consumirla durante todo el evento.

4: Seguridad de Alimentos

Es importante garantizar el manejo correcto de los alimentos. Mantener los alimentos libres de bacterias y gérmenes es vital para una sana alimentación.

Del campo a la mesa, todos tenemos la responsabilidad de mantener los alimentos seguros para evitar que se contaminen. Es necesario realizar el lavado de manos correcto, limpiar las superficies y utilizar cuchillos y picadores diferentes para alimentos cocidos y crudos.

Evite alergias o eventos de salud inesperados en los participantes. Para esto es sumamente importante brindarles la oportunidad de informar alguna alergia alimentaria antes del evento.

Se recomienda el uso de guantes para manipular y servir los alimentos, además de mantenerlos a temperaturas seguras.

La Administración Federal de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) establece diferentes regulaciones para garantizar la inocuidad (seguridad) de los alimentos. Puede visitar el siguiente enlace para más información: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/FSMA/>.



5: Ser un modelo



Demuéstrales a los demás que te ocupas de la salud. Si modelamos un estilo de vida saludable, haremos un cambio en las personas que nos rodean. Prepara y consume alimentos saludables junto a tu familia, en el hogar. Haz selecciones sabias al momento de comprar alimentos y llevarlos al área de trabajo.

Fomenta la **actividad física** durante las jornadas de trabajo o conferencias. Realizar una sesión corta de actividad física durante el receso puede activar a los participantes y crear conciencia sobre la importancia del movimiento corporal para la salud.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que se traduce en el gasto de energía. Dedicar **150 minutos semanales** a realizar actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida. Entre los principales beneficios, se encuentran:

- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes, cáncer y obesidad.
- Mantiene las articulaciones flexibles de modo que es más fácil moverte.
- Contribuye al bienestar mental y ayuda a tratar la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Aumenta la energía y resistencia.
- Ayuda a dormir mejor.
- Mantiene el peso, acelera el metabolismo (velocidad con que el cuerpo utiliza las calorías).

Para el momento del receso puede identificar algún recurso que ofrezca una corta sesión de actividad física.

Integrar la música y el baile tiene muy buenos resultados.

Recomendaciones de comidas y bebidas

Menús

Toda comida (desayuno, almuerzo) debe incluir:

- 1 porción de farináceos (A)
- 1 porción de proteína (B)
- 1 porción de lácteo (C)
- 1 porción de vegetales (D)
- 1 porción de frutas (E)
- Agua

Alternativas de alimentos saludables

Desayuno:

- **(A) Farináceos** - seleccione 1
 - Cereales Calientes (Preparados con leche baja en grasa (1.5%, 1% o sin grasa): avena, crema de maíz, harina, crema de arroz)
 - Cereales secos - Bajos en azúcar
 - Panes integrales o regulares
 - Plantillas de trigo
 - Panecillos
 - Bagels (pequeños o mini)
- **(B) Proteínas** - seleccione 1
 - Jamón bajo sodio y grasa, queso o huevo
- **(C) Lácteos** - seleccione 1
 - leche baja en grasa o sin grasa (1.5%, 1% o sin grasa), con endulzador artificial (con café)
 - yogur bajo en grasa, con o sin frutas
- **(D) Vegetales**
 - Si ofrece revoltillo puede incluir 1 taza de vegetales frescos o 4 oz de vegetales congelados
- **(E) Frutas Frescas o Jugo 100% Jugo** - 4-6 onzas de Jugo
Ver alternativas de bebidas para acompañar comidas / **Ver alternativas de frutas para acompañar las comidas

Ejemplos de menú para desayuno

Menú #1

4 onzas de cereal caliente (avena, harina de maíz o farina)

1 rebanada de pan integral

1 porción de frutas frescas o 4oz. de jugo (100% Jugo)

1 rebanada de jamón o queso bajo en grasa y controlado en sodio

8 oz. leche baja en grasa (1.5%, 1% o sin grasa) (Café)

1 cucharadita de margarina o queso crema (deben cumplir con las recomendaciones bajo en grasa y controlado en sodio)

Menú #2

2 unidades de pancakes

1 servicio de revoltillo con vegetales y jamón

4oz. de frutas frescas

6oz. Café con leche baja en grasa

1 cucharadita de margarina o queso crema (deben cumplir con las recomendaciones bajo en grasa y controlado en sodio)



Alimentos recomendados para el desayuno

Alimentos	Alternativas
Pan	Pan especial o plantilla integral Pan especial reducido en calorías Pan especial sin azúcar Panecillo blanco Panecillo integral Mini bagel 3 ½”
Cereal Seco	Bajo en calorías Integrales Reducido en azúcar
Pancakes	Regulares Integrales
Tostadas francesas	Pan Integral Leche baja en grasa, huevo o sustituto
Proteínas	Huevo: hervido, revoltillo, tortilla u omelet <i>Vigilar el contenido de sodio, si le añaden cortes de carne</i>
Lácteos	Leche baja en grasa o sin grasa Yogur sin grasa Yogur bajo en grasa Yogur reducido en grasa Vigilar el contenido de azúcar en los yogur, no debe exceder los 12 g de azúcar Queso americano, mozzarella , suizo <i>Vigilar el contenido de sodio si le añaden cortes de carne</i>
Frutas o Jugo	Ver lista de frutas y jugos recomendados
Cortes de Carne y Queso	Vigilar el contenido de sodio (140 miligramos o menos por porción) y grasas (3 gramos o menos por porción).

Almuerzo y Cenas

- A. **Farináceos:** arroz, pasta, papas, viandas
- B. **Proteína:** no carnes fritas, en escabeche o guisadas
- C. **Vegetales:** al vapor o frescos con aderezos bajo grasa
- D. **Lácteos:** leche baja en grasa, yogur bajo en grasa y azúcar
- E. **Fruta o Jugo:** jugo (100% Jugo), Frutas Frescas

Ejemplos de menú para almuerzo y cena

Menú # 1

- 8 oz. de arroz mamposteadado
- 6 oz. *steak* con zetas portobello salteadas
- 8 oz. Ensalada *Spring Mix* con aderezo de parcha (poca cantidad de aderezo)
- Cheesecake 2"x 2" (pequeño, si es sin azúcar la porción puede ser más grande)

Menú # 2

- 6 oz. de crema de plátano
- 8 oz. de papas salteadas
- 1 unidad de medallón de cerdo
- 4 oz. de vegetales hervidos
- Bizcocho de chocolate 2"x 2"

Menú # 3

- 6 oz. de sopa de calabaza
- 8 oz. de pasta con especias y aceite de oliva
- 6 oz. de pechuga a la plancha encebollada
- 8 oz. de ensalada verde con vinagreta
- 6 oz. de frutas frescas con yogur
- 8 oz. de leche baja en grasa (1.5%, 1% o sin grasa) o 6 oz de café con leche



Métodos recomendados para la cocción de alimentos

Hervidos, a la parrilla, al vapor, al sartén, al horno

Alternativas de alimentos para almuerzos y cenas

Alimentos	Alternativas
Viandas	<i>Hervidas, majados o caldos bajos en sodio</i> Yautía, ñame, malanga, yuca entre otras
Arroz	Arroz blanco (sin tocino) Arroz grano largo (integral) Arroz guisado con vegetales Arroz pilaf Arroz guisado con habichuelas Arroz provenzal Arroz mampostado Arroz con gandules
Pasta	Regular o integral Evitar salsas blancas altas en sodio y grasas
Papas	Asadas, salteadas
Vegetales	Frescos o congelados, al vapor
Ensaladas Verdes	Con poco aderezo o aderezo “on the side” Vinagretas
Carnes <i>Remover la piel y la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.</i> <i>Seleccionar cortes de carne reducidos en grasa.</i>	Pollo Pavo Filete de Pescado Cerdo Sirloin Steak Cortes de Carne Bajos en Sodio y Grasas Entre otros bajos en grasa No fritos (ver métodos de cocción)
Sopas	Calabaza Plátano Papa

Condimentos sugeridos:

Especias del patio (cilantrillo, culantro, perejil fresco, ajo, orégano, albahaca, entre otros)

Aderezos: porcionados bajo en grasa, “on the side” (a parte)

Queso crema porcionado

Margarina porcionada

Alimentos	Alternativas
Frutas Frescas	<p>En rebanadas De ofrecerse enteras deben ser de un tamaño pequeño</p> <p>Manzanas Peras Uvas Fresas Melón Cantaloupe Melón Honeydew Chinas Guineos Mangó Papaya Frutas de Temporada entre otras</p>
Frutas Congeladas	<p>Preparadas como: Frapé o Batidas Sin sirop añadido</p>

Recomendaciones Generales:

1. Se recomienda ofrecer las frutas de temporada, preferiblemente producidas localmente.
Ejemplo: mangó, guanábana, piña, guineo, papaya, toronja, acerola, entre otras.

Meriendas Saludables

Alimentos	Alternativas/ Porciones
Frutas Frescas	Ver lista de Frutas <i>Puede incluir batidas y frapés.</i>
Vegetales Frescos	Zanahorias “baby carrots” Apio (Celery) Brécol Lechugas Cherry tomatoes
Galletas	Integrales - bajas en azúcar y grasa
Biscocho de Ángel	Porcionado (porción pequeña 2”)
Emparedados	Con panes integrales Jamón de pavo bajo en grasa Queso Lechuga y tomate
Wraps	Plantillas integrales de espinaca o tomate Pechuga de pavo bajo en grasa y sodio Queso, lechuga y tomate
Pan Pita	Jamón de pavo bajo en grasa Queso Lechuga Tomate
Bebidas	Ver bebidas recomendadas
Quesos	Picados en rebanadas pequeñas Palitos de queso (bajos en grasa y sodio)
Pan	Pan especial integral (2 gramos o más de fibra)
Barras de Cereales	Integrales Reducidas en grasa Reducidas en azúcar No más de 8 gramos de azúcar por barra
Pretzels	Porcionados Bajos en azúcar y sodio
Tortilla Chips	Porcionados Con aderezo bajo en grasa y sodio, ensalada de Granos o humus
Pop Corn	Porcionado, bajo en sodio y grasa
“Trail Mix”	Controlados en azúcar y sodio

Seleccione meriendas bajas en calorías, azúcar, sal y grasa.

Bebidas recomendadas

Alimentos	Alternativas
Agua	<p>Es el único alimento que debe estar disponible en todo momento</p> <p>Agua Embotellada o de grifo Agua con sabor a limón o china (sin azúcar añadida)</p>
Jugos (100% Jugo)	<p>Manzana Piña Uva China Frutas Arándanos (cranberry) Otros jugos (100% Jugo)</p>
Leche	<p>Sin grasa Baja en grasa (1%) Reducida en grasa (2%) Leche caliente con chocolate bajo en azúcar</p>
Café	<p>Regular Descafeinado</p>
Té	<p>Frío o Caliente (Sin azúcar añadida)</p>

Recomendaciones generales:

1. Evite el uso de vasos grandes.
2. Recomendamos que las bebidas estén porcionadas. De no estar disponible esta alternativa, deben tener disponibles vasos de 4-6 oz.
3. El agua debe estar disponible en todo momento para los participantes.



*****Porcionado** = ya empacado o servido según la porción o cantidad recomendada

Recuerde:

- ✓ Evitar los alimentos fritos o las salsas de crema.
- ✓ Añadir una porción de vegetales, ya sea frescos o hervidos en las comidas.
- ✓ Considerar siempre una alternativa de menú vegetariano
- ✓ Servir las ensaladas con poca cantidad de aderezo o con una pequeña cantidad al lado del plato de ensalada. Los mismos se recomiendan bajos en grasa o libres de grasa.
- ✓ De servirse un postre regular (bizcocho de chocolate, mantecado, entre otros) se debe servir en un versión mini, una porción más pequeña que la regular. Se recomienda la medida 2”x 2”.
- ✓ Llevar el mensaje correcto.

Valores Nutricionales Recomendados

En la etiqueta los ingredientes están de mayor a menor según su contenido nutricional. Al seleccionar tus alimentos considera:

Bajo en Grasa Total: 3 gramos o menos (por porción)	Bajo en Colesterol: 20 mg o menos (por porción)
Bajo en Grasa Saturada: 1 gramo o menos (por porción)	Bajo en Azúcar: 8 gramos o menos (por porción)
Bajo en Grasa Trans: 0.5 gramos o menos (por porción)	Buena Fuente de Fibra: Más de 3 gramos (por porción)
Sodio: 140 mg o menos por porción	

Adaptado de: *The Eat Smart North Carolina: Guidelines for Healthy Foods and Beverages at Meetings, Gatherings and Events. 2012.*