

# LA RED DE QUIERO ¡VIVIR SANO!

Certificación para los Promotores de Salud y Esperanza en el programa  
Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano!







## OBJETIVOS:

**1. Capacitar a los Promotores de Salud y Esperanza** en la utilización del programa Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano! Para ayudar a los miembros de la iglesia a tener una vida saludable para honra y gloria de Dios.

**2. Capacitar a los Promotores de Salud y Esperanza** en la utilización del programa Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano! Para ser una cuña de entrada en la comunidad.

### Requisitos para ser certificados:

1. Horas de teoría. Recibir tres horas de capacitación compuestas de dos temas de alimentación.
2. Practicar el Bien Comer. Demostrar que es capaz de llevar una alimentación saludable.
3. Compartir con la Iglesia y la comunidad el Programa Cocina Saludable. Compartir con otros lo aprendido y utilizar el programa Cocina Saludable como una cuña de entrada.

### Logística de la certificación:

1. La certificación será impartida por el Departamento de Ministerios de la Salud del Campo Local y las APAS (Asociación de Profesionales Adventistas de la Salud).
2. El certificado será otorgado por la Universidad de Montemorelos. El costo del certificado será de \$ 40 pesos por persona.
3. Para la certificación hay material disponible en: [www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/](http://www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/), en la página de Facebook Promotores de Salud y Esperanza QVS o solicitarlo al Departamento de Ministerios de la Salud de la Asociación/Misión.

### Desarrollo de la certificación:

#### 1. HORAS DE TEORÍA.

Buscar un Profesional Adventista de la Salud que pueda contribuir a dar los dos temas que ayudarán a comprender el programa Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano!

- **Tema #1 Una Alimentación Saludable:** El plan original de Dios.

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales necesarios:** Computadora, cañón y sonido.

**Materiales disponibles:**

- Presentación en PowerPoint del tema
- Video Una alimentación saludable

**Puede descargar el material en:** [www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/](http://www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/) buscar el programa Cocina Saludable, en la página de Facebook Promotores de Salud y Esperanza QVS o solicitarlo al Departamento de Ministerios de la Salud de la Asociación/Misión.

- **Tema #2 El Plato ¡Quiero Vivir Sano! La mejor decisión.**

**Tiempo:** 120 minutos

**Materiales necesarios:** Computadora, cañón y sonido.

**Materiales disponibles:**

- Presentación en PowerPoint del tema

- El Plato Quiero ¡Vivir Sano!
- Video frutas
- Video verduras
- Video proteínas de origen vegetal
- Video cereales integrales
- Video grasas saludables
- Video hierbas de olor
- Videos de la explicación del Plato Quiero ¡Vivir Sano!
- Video Proyecto Lucas

**Puede descargar el material en:** [www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/](http://www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/) buscar el programa Cocina Saludable, en la página de Facebook Promotores de Salud y Esperanza QVS o solicitarlo al Departamento de Ministerios de la Salud de la Asociación/Misión.

## 2. PRACTICAR EL BIEN COMER

Cada uno de los Promotores de Salud y Esperanza deberá poner en práctica lo aprendido en sus vidas.

**Materiales necesarios:** Voluntad propia y alimentos saludables.

**Materiales disponibles:**

- El Plato Quiero ¡Vivir Sano!
- Recetario Quiero ¡Vivir Sano!
- Videos de recetas
- Página web y redes sociales de Quiero ¡Vivir Sano!

**Puede descargar el material en:** [www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/](http://www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/) buscar el programa Cocina Saludable, en la página de Facebook Promotores de Salud y Esperanza QVS o solicitarlo al Departamento de Ministerios de la Salud de la Asociación/Misión.

## 3. COMPARTIR CON LA IGLESIA Y LA COMUNIDAD EL PROGRAMA COCINA SALUDABLE DE QUIERO ¡VIVIR SANO!

- Realizar un taller de Cocina Saludable para los miembros de iglesia.
- Realizar el Proyecto Lucas que consiste en hacer un taller de Cocina Saludable con amigos de la iglesia (Club Quiero ¡Vivir Sano! /Grupo Pequeño), como la oportunidad de ganarse su confianza y presentar el Mensaje de Salvación.

**Materiales necesarios:** Computadora, cañón, sonido y alimentos para hacer una degustación.

**Materiales disponibles:**

- El Plato Quiero ¡Vivir Sano!
- Recetario Quiero ¡Vivir Sano!
- Videos de recetas
- Página web y redes sociales de Quiero ¡Vivir Sano!

**Puede descargar el material en:** [www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/](http://www.adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/programas-de-promocion-de-salud/) buscar el programa Cocina Saludable, en la página de Facebook Promotores de Salud y Esperanza QVS o solicitarlo al Departamento de Ministerios de la Salud de la Asociación/Misión.

## REGISTRO PARA EL PROMOTOR DE SALUD Y ESPERANZA EN LA CERTIFICACIÓN DEL PROGRAMA COCINA SALUDABLE DE QUIERO ¡VIVIR SANO!

Evaluación de los requisitos		
Actividad	Evidencia	Firma del encargado de la certificación
Asistencia al primer tema	Lista de asistencia	
Asistencia al segundo tema	Lista de asistencia	
Practicar el Bien Comer	La palabra del participante	
Realizar un taller de Cocina Saludable, para los miembros de la iglesia	Realización del taller <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotos</li> <li>• Lista de asistencia, etc.</li> </ul>	
Realizar un taller de Cocina Saludable, con amigos de la iglesia con el propósito de hacer conexión	Realización del taller <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotos</li> <li>• Lista de asistencia, etc.</li> </ul>	



## Tema # 1

Para la certificación de  
Promotores de Salud y  
Esperanza en el Programa  
Cocina Saludable de Quiero  
¡Vivir Sano!

## LOGÍSTICA SUGERENTE:

Buscar un Profesional Adventista de la Salud que pueda contribuir a dar el tema.

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales necesarios:** Computadora, cañón y sonido.

**Materiales disponibles:**

- Presentación en PowerPoint del tema
- Video Una Alimentación Saludable

**Tema:** Una Alimentación Saludable: El plan original de Dios.

**Lectura bíblica:** Génesis 1:29

## INTRODUCCIÓN:

La principal estrategia para tener una buena salud es elegir alimentos saludables, que estén en armonía con las instrucciones de la Biblia, el Espíritu de Profecía y la ciencia que está acorde con la Palabra de Dios. Los alimentos tienen un efecto directo sobre el cuerpo y la mente, y a su vez está íntimamente relacionado a la vida espiritual. El Espíritu de Profecía dice: "Son pocos los que comprenden debidamente la influencia de sus hábitos relacionados a la alimentación, ejercen sobre la salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno". Elena de White. Patriarcas y Profetas, pág. 606.

### ¿Qué es una alimentación saludable?

Es alimentarse de manera balanceada, integrando y combinando los diferentes grupos de alimentos, por medio de las correctas porciones y calorías, para que la persona posea un funcionamiento integral durante el día.

Según el Dr. T. Colin Campbell, coautor del estudio epidemiológico más importante hasta el momento sobre nutrición, "El estudio de China" dice que una alimentación saludable es, una alimentación basada en plantas, es decir, la inclusión de más vegetales, frutas, cereales integrales, proteínas de origen vegetal y grasas saludables.

Esta forma de alimentación basada en plantas y alimentos integrales, puede ayudar a prevenir, detener la progresión y en determinados casos revertir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, la depresión; por mencionar algunos beneficios.

### La Organización Mundial de la Salud define una alimentación sana:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados); al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.

- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.

- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la manteca de cerdo).

Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana;

- Limitar el consumo de sodio (sal) a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.

### **Entonces, ¿Qué implicaciones en mi vida como seguidor de Cristo tiene consumir alimentos saludables?:**

¿Es un pecado no cuidar nuestra salud?

**Sí**

¿Con una alimentación saludable nos salvamos?

**No, solo Cristo puede salvarnos**

Una alimentación saludable nos ayuda a reconstruir y reponer, nuestro cuerpo y mente, nos da energía y nos ayuda a prevenir y curar muchas enfermedades; esto nos permite servir mejor, para el cumplimiento de la misión de la iglesia y nos prepara para la vida eterna. ¡Qué beneficios! tenemos verdad...

### **¿Por qué debemos consumir alimentos saludables?**

Cuidar nuestra salud por medio de una alimentación saludable, es un deber que tenemos que realizar por las siguientes razones importantes:

#### **1ª Corintios 6:19 y 1ª Corintios 10:31**

- Debemos cuidar nuestro cuerpo que es templo del Espíritu Santo.
- Debemos de dar honra y gloria a Dios, hasta con nuestra comida y bebida.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

¿Cuál es el alimento que Dios dispuso para nosotros?

#### **Antes del pecado**

Génesis 1:29

- Plantas que dé semillas
- Árbol que dé fruto

#### **Después del pecado**

Génesis 3:18

- Comerás plantas del campo

“Los cereales, las frutas carnosas, oleaginosas y las legumbres, constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos”. Elena de White. El Ministerio de Curación, pág. 228.

En la actualidad, se observa un interés creciente por la alimentación, la nutrición, y por la salud en general. Es innegable que existe una clara relación entre la alimentación y la salud y nuestra sociedad está tomando conciencia de ello. Cada vez más estudios científicos demuestran los beneficios que una alimentación rica en productos de origen vegetal tiene en la salud.

En el libro de Dan Buettner, “El secreto de las zonas azules, comer y vivir como la gente más saludable del mundo” presenta algunos lineamientos de una alimentación saludable a partir de una serie de investigaciones.

## **Algunos de los lineamientos son:**

**1. Inclínate por una alimentación basada en plantas.** Logra que un 95% de tu comida sea de origen vegetal.

*El consejo divino nos dice que el plan original de Dios era la alimentación basada en plantas y alimentos integrales. Génesis 1:29.*

**2. Aléjate de la carne.** No consumas más de dos veces a la semana.

**El consejo divino nos dice que es mejor eliminar la carne de nuestros hábitos alimenticios.**

*“La carne daña la salud; y todo lo que afecte al cuerpo ejerce también sobre la mente y el alma un efecto contraproducente.” Elena de White. Consejos para la Iglesia, pág. 414.*

**3. Disminuye los lácteos.** Reduce al mínimo tu consumo de leche de vaca y productos lácteos, como queso, crema y mantequilla.

**El consejo divino nos dice que es mejor eliminar de nuestra alimentación la leche de vaca y productos lácteos.**

*“Enseña a la gente a preparar alimentos, sin mucho uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso el uso de huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra.” Elena de White. Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 138.*

**4. Come huevo ocasionalmente,** no consumas más de tres piezas a la semana.

**El consejo divino nos dice que es mejor eliminar el huevo de nuestra alimentación.**

*“La reforma alimentaria debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligrosa” Elena de White. Consejos para la Iglesia, pág. 406.*

**5. Come una dosis diaria de leguminosas.** Consume al menos ½ taza al día de leguminosas, por ejemplo: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.

**El consejo divino nos dice que debemos incluir en nuestra alimentación las leguminosas.**

*“La carne no formaba parte de la alimentación de Adán y Eva antes de su caída. Si los frutos, las leguminosas y los cereales, no son suficientes para satisfacernos las necesidades de hambre, entonces el creador cometió un error al darlos a Adán.” Elena de White. La Temperancia, pág. 141.*

**6. Evita el azúcar.** No consumas más de siete cucharadas de azúcar añadida al día.

**El consejo divino nos dice que evitemos el azúcar libre.**

*“El azúcar recarga el organismo y estorba el trabajo de la maquina viviente” Elena de White. Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 190.*

**7. Botanea con frutos secos.** Come dos puñados de frutos secos al día. Por ejemplo: Almendras, nueces, pistachos, semillas de girasol, etc.

**El consejo divino nos dice que debemos consumir frutos secos.**

*“Los cereales, las frutas carnosas, oleaginosas y las legumbres, constituyen los alimentos escogido para nosotros por el Creador”.* Elena de White. Consejos para la Iglesia, pág. 399.

**8. No alimentos procesados.** Evitar consumir alimentos procesados, prefabricados o listos para comer.

**El consejo divino nos dice nuestra alimentación debería ser de preparación sencilla.**

*“Comamos alimentos sencillos y sanos, demos gracia a Dios constantemente, por los principios de la reforma pro salud.”* Elena de White. Consejos para la Iglesia, pág. 428.

## ¿Cómo podemos desarrollar el gusto por los alimentos saludables?

### 1. El apetito y costumbres no debe ser una guía.

“Debe escoger los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios por la reconstitución del cuerpo. En esa elección el apetito no es una guía segura. Los malos hábitos en el comer lo han pervertido. Muchas veces pide alimento que altera la salud y causa debilidad en vez de producir fuerza. Tampoco podemos dejarnos guiar por las costumbres de la sociedad. Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena parte de los errores comunes en el régimen alimenticio”. Elena de White. El Ministerio de Curación, pág. 227.

### 2. Descubriendo alimentos saludables a tu alcance.

Según Leann L. Birch, del Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad Estatal de Penn y Marcia Pelchat, del Centro de Sentidos Químicos Monell, en Filadelfia se puede desarrollar el gusto a una alimentación saludable:

- Descubriendo qué te gusta.
- Aprendiendo nuevas habilidades en la cocina.
- Tomando clases de cocina vegetariana.
- Organizando una reunión en la que todos los asistentes debe llevar platillos saludables.

## APLICACIONES.

Quiero ¡Vivir Sano! Tiene el programa Cocina Saludable que ayuda a saber, entender y practicar una alimentación saludable y trata de contestar las siguientes preguntas:

**1.** ¿Cuáles son los alimentos saludables? La alimentación basada en plantas y alimentos integrales que son accesibles y frecuentes en nuestra zona y para nuestra economía.

**2.** ¿Cómo podemos preparar alimentos saludables? Recordando que una alimentación saludable tiene dos principios guadores: Una alimentación en su estado más natural posible y una preparación del modo más sencilla posible.

**3.** ¿Por qué debemos consumir alimentos saludables? Para Honra y Gloria de Dios (motivación verdadera), para tener salud física, mental y espiritual (un gran motivo para hacerlo), para servir mejor en el cumplimiento de la misión iglesia (una razón para tener salud) y para prepararnos para la Segunda Venida

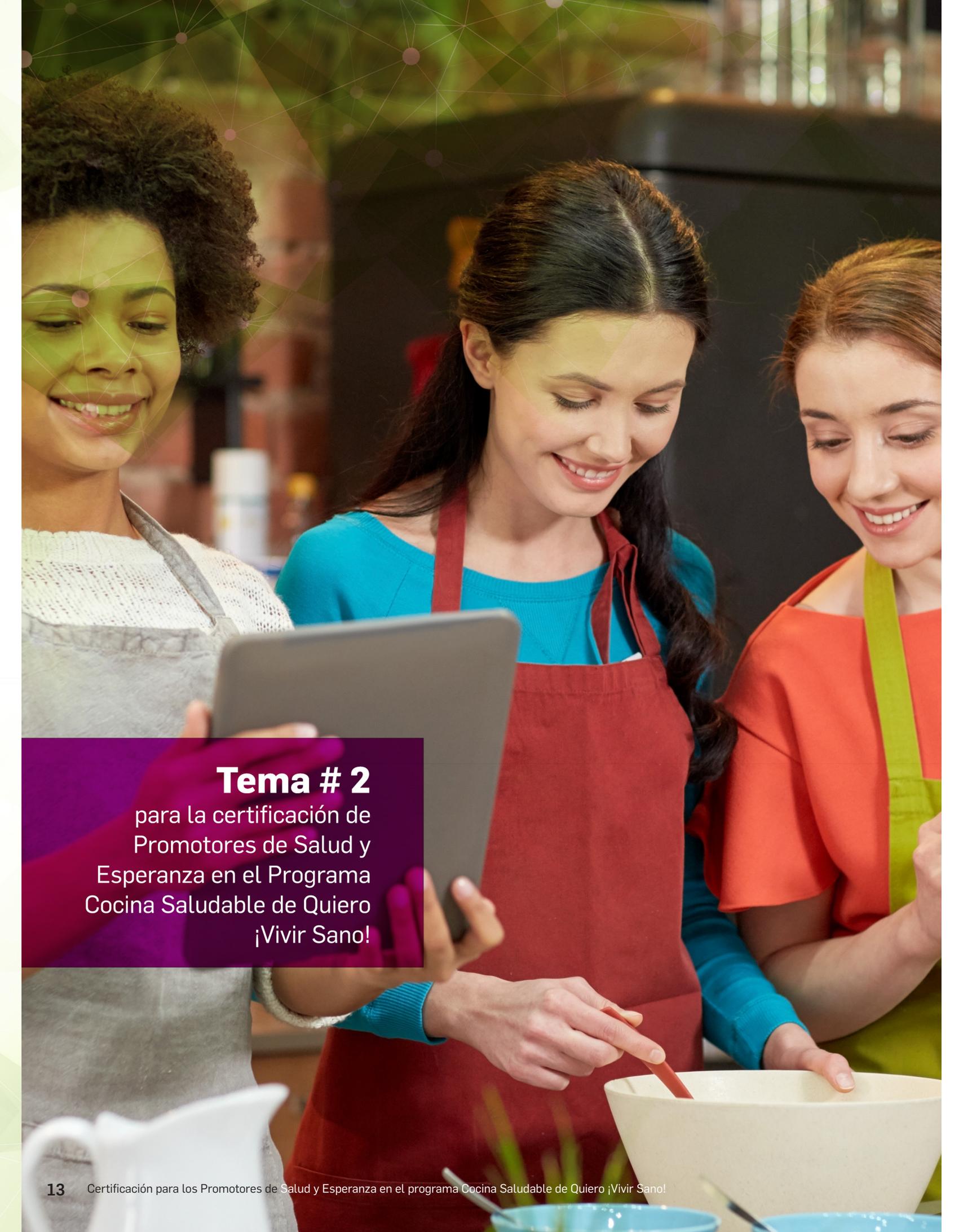
de Cristo (la razón para adquirir hábitos alimenticios correctos, es para prepararnos para la vida eterna). El programa Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano! Tiene el objetivo de: Desarrollar el cuerpo, la mente y el alma y tiene dos propósitos: Preparación de cada miembro de la iglesia para la Segunda Venida de Cristo y ser una manera para hacer conexión con la comunidad, con el fin de presentarles el Mensaje de Salvación.

## **Realiza lo siguiente:**

### **Comer para vivir y no vivir para comer.**

*“Lo que comemos y bebemos tiene relación importante en nuestra vida y carácter y los cristianos debieran colocar sus hábitos de comer y beber en conformidad con las leyes de la naturaleza. Debamos sentir nuestra obligación a Dios con estos asuntos. La obediencia a las leyes de la salud debiera ser motivo de intenso estudio, pues es pecado la ignorancia voluntaria al tema. Cada uno debiera sentir su obligación personal de poner en práctica las leyes del vivir saludable”. Elena de White. La Conducción del Niño, pág. 369.*

**Te invitamos a experimentar una alimentación saludable, es decir el hábito del Bien Comer en tu vida, ¡sí! podemos hacerlo y descubrirás múltiples beneficios para un presente inmediato, para el futuro próximo y para la vida eterna. Pero, más allá de experimentar, podemos compartir con la comunidad.**

A photograph of three women in a kitchen setting. The woman on the left is wearing a grey apron and holding a tablet. The woman in the middle is wearing a red apron and pointing at the tablet. The woman on the right is wearing an orange top and a green apron. They are all smiling and looking at the tablet. In the foreground, there is a white pitcher and some blue bowls.

## Tema # 2

para la certificación de  
Promotores de Salud y  
Esperanza en el Programa  
Cocina Saludable de Quiero  
¡Vivir Sano!

## LOGÍSTICA SUGERENTE:

**Tiempo:** 120 minutos

**Materiales necesarios:** Computadora, cañón y sonido.

**Materiales disponibles:**

- Presentación en PowerPoint del tema
- Video frutas
- Video verduras
- Video proteínas de origen vegetal
- Video cereales integrales
- Video grasas saludables
- Video hierbas de olor
- Videos de la explicación del Plato de Quiero ¡Vivir Sano!
- Video Proyecto Lucas

**Tema:** El Plato Quiero ¡Vivir Sano! La mejor decisión.

**Lectura bíblica:** Génesis 3:18

## INTRODUCCIÓN

Después que Adán y Eva pecaron, Dios volvió a darles una orientación nutricional (Génesis 3:18), donde les explicó lo que deberían comer, es decir, una alimentación basada en plantas y alimentos integrales. Una investigación acerca de los Adventistas del Séptimo Día realizada por Gary Fraser descubrió que los adventistas que consumen este tipo de alimentación (alimentación basada en plantas y alimentos integrales) tienen los índices más bajos de cardiopatías (enfermedades del corazón), diabetes y su esperanza de vida es en promedio, una década (10 años) mayor que la del resto de las personas de Estados Unidos.

### La Organización Mundial de la Salud presenta estos datos:

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

*“Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo.”* Elena de White. El Ministerio de Curación, pág. 227.

### La Organización Mundial de la Salud dice:

“Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales”.

### • Hay dos principios guadores para una alimentación saludable que promueve Quiero ¡Vivir Sano!

#### Principio guador #1

El alimento en su estado más natural posible es lo mejor.

Te recomendamos una alimentación basada en plantas y alimentos integrales.

#### Principio guador # 2

El alimento preparado del modo más sencillo posible.

Te recomendamos evitar o disminuir alimentos procesados.

• **Hay siete requisitos que promueve Quiero ¡Vivir Sano! Para una alimentación saludable.**

**1. Completa:** Aparta los nutrientes que necesita el organismo. Se debe incluir los diferentes grupos de alimentos del Plato Quiero ¡Vivir Sano! Verduras, frutas, cereales integrales, proteínas de origen vegetal, grasas saludables y hierbas de olor.

*“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”.*

**2. Equilibrada:** Contiene la proporción adecuada de los diferentes nutrientes necesarios para nuestra salud.

*“Dime lo que comes y te diré lo que eres”.*

**3. Suficiente:** La cantidad de los alimentos debe cubrir nuestras necesidades calóricas y nutricionales. No más, no menos.

*“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago” Don Quijote de la Mancha a Sancho Panza.*

**4. Adaptada:** Una alimentación adaptada a la edad, sexo, talla, actividad física, gastronomía regional, trabajo, cultura, situación económica y estado de salud de cada una de las personas.

*“No cabes tu tumba con tu propio cuchillo y tenedor”.*

**5. Inocua:** El consumo habitual de los alimentos no debe representar un riesgo para nuestra salud.

*“No conviertas tu estómago en una bolsa de basura”.*

**6. Económica:** La alimentación saludable no es cara, esto es un mito.

**“La forma más económica de conseguir una buena salud es cuidando la nutrición”.**

**7. Sabrosa:** Los alimentos saludables deben saber bien.

*“Eres lo que comes. ¿Qué te gustaría ser?”.*

## **DESARROLLO DEL TEMA**

**1. El Plato Quiero ¡Vivir Sano!** Tiene 6 grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales integrales, proteínas vegetales, grasas saludables y hierbas de olor) que deben combinarse.

**2. Una alimentación saludable** se debe complementar con el hábito de beber de 8 –12 vasos de agua natural y realizar por los menos diariamente 30 minutos de ejercicio físico.

**3. Es necesario tomar en cuenta** los siguientes nutrientes de manera intencional, cuando decides una alimentación basada en plantas y alimentos integrales: Calcio, Vitamina D, Vitamina B12, Omega 3, Hierro.

**1. El Plato Quiero ¡Vivir Sano! Está conformado por 6 grupos de alimentos.**

## **COMER PARA VIVIR, NO VIVIR PARA COMER**

Sí, quieres tener salud es importante que en tu plato de comida pueda estar los **6 grupos de alimentos** y la cantidad adecuada.



### **MUCHAS VERDURAS FRESCAS EN TÚ PLATO.**

“Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos.” Elena de White. Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 95.

Las verduras son el grupo alimenticio que deberá ocupar más espacio en tu plato, específicamente verduras frescas, casi sin procesar, de calidad y la recomendación es consumirlas crudas o casi crudas. Por lo menos el 50% de las verduras que consumas diariamente deben ser crudas.

**Según la Organización Mundial de la Salud, un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1.7 millones de vidas al año.**

### **¿Cuántas porciones de verduras debo consumir al día?**



Hombres y mujeres  
Adultos (1, 500 calorías)  
5 porciones al día

Niños y niñas (1,700 calorías)  
5 porciones al día

### **Ejemplos de porciones de verduras:**

- Acelga cruda 2 tazas
- Acelga cocida picada ½ taza
- Brócoli crudo 1 taza
- Calabacita 1 pieza (100 gramos)
- Calabaza de Castilla cocida ½ taza
- Coliflor cruda 2 tazas
- Coliflor cocida 1 taza
- Kale ½ taza
- Espinaca cruda 2 tazas
- Espinaca cocida ½ taza
- Lechuga 2 piezas
- Zanahoria rallada cruda ½ taza
- Chayote cocido picado ½ taza

- Repollo crudo 2 tazas
- Repollo morado crudo picado 1 taza
- Betabel crudo rallado ¼ taza
- Tomate pieza (1 pieza) 1 taza
- Tomate cereza 4 piezas
- Nopal cocido 1 taza
- Pepino 1 taza
- Pimiento crudo 1 pieza
- Ejotes cocidos ½ taza

**Las mejores verduras son:**

- **Verde:** Brócoli, espinacas, kale, calabazas, espárragos, lechugas.
- **Anaranjado:** Zanahorias, pimiento, calabaza.
- **Blanco:** Coliflor, ajo, cebolla.
- **Rojo:** Tomate, pimiento, rábanos.



**MUCHAS FRUTAS FRESCAS EN TÚ PLATO.**

*“Un régimen alimenticio sencillo pero abundante y variado de frutas es la mejor alimentación que puede colocarse ante los que se preparan para la obra de Dios.”* Elena de White. Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 366.

Las frutas son el grupo de alimentos que tiene varios nutrientes necesarios para tener salud. Las frutas deben consumirse de manera fresca, preferiblemente no en jugos, si no de manera entera para obtener la fibra y otros nutrientes.

Hay un reconocimiento científico cada vez más numerosos de que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es un factor de riesgo para varias enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, etc.

**¿Cuántas porciones de frutas debo consumir al día**



**Hombre y mujer adultos**  
(1,500 calorías)  
6 porciones al día

**Niños y niñas**  
(1,700 calorías)  
7 porciones al día

### Ejemplos de porciones de frutas:

- Zarzamora 1 taza
- Uvas rojas o moradas 1 taza
- Blueberries  $\frac{3}{4}$  taza
- Frambuesa, fresa 1 taza
- Plátano, pera  $\frac{1}{2}$  taza
- Toronja 1 pieza
- Naranja 2 piezas
- Guayaba 3 piezas
- Papaya, melón picados 1 taza
- Mango ataulfo  $\frac{1}{2}$  taza
- Gajos de mandarina 1 taza
- Guanábana 1 pieza chica
- Kiwi  $\frac{1}{2}$  pieza
- Mamey  $\frac{1}{3}$  pieza

### Las mejores frutas son:

- **Azul-rojo-morado:** Zarzamoras, granada, arándanos, uvas, ciruelas, dátiles, cerezas, frambuesas, fresas.
- **Cítricos:** Toronja, naranja, limón, mandarina, tanjarina, guayaba, piña, kiwi.
- **Amarillo:** Papaya, melón, durazno, mango, maracuyá, pèrsimo.
- **Blanco:** Plátano, guanábana, lichis, níspero.



### SUFICIENTES CEREALES INTEGRALES EN TÚ PLATO.

*"En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas oleaginosas secas (nueces) han de encontrarse todos los elementos que necesitamos."* Elena de White. Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 371.

### Decimos que un grano es integral, cuando el grano está entero.

Los muchos estudios científicos indican que las personas que consumen cereales integrales tienen menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, prevención del cáncer, mejora la salud gastro intestinal, prevención de diabetes y mejor control de peso.

## ¿Cuántas porciones de cereales integrales debo consumir al día?



### Hombres y mujeres

(1,500 calorías)  
6 porciones al día

### Niños y niñas

(1,700 calorías)  
6 porciones al día

### Ejemplos de las porciones de cereales integrales:

- Avena cocida  $\frac{3}{4}$  taza
- Amaranto cocido  $\frac{1}{2}$  taza
- Arroz integral cocido  $\frac{1}{3}$  taza
- Elote desgranado cocido  $\frac{1}{2}$  taza
- Cebada perla cocida  $\frac{1}{2}$  taza
- Espagueti cocido  $\frac{1}{3}$  taza
- Mijo cocido  $\frac{1}{3}$  taza
- Pan integral 1 rebanada
- Papa cocida  $\frac{1}{2}$  pieza chica
- Quínoa 20 gramos
- Tortilla de maíz 1 pieza

### Los mejores cereales integrales son:

- Avena, amaranto, maíz, quínoa, arroz integral, trigo, cebada, centeno, pasta integral, papa, palomitas, tortillas y mijo.



## SUFICIENTES ALIMENTOS CON PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL EN TÚ PLATO.

*"El Señor se propone hacer que su pueblo vuelva a vivir a base de frutas, legumbres, hortalizas y cereales."*  
Elena de White. Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 383.

Es mejor para nuestra salud consumir proteínas de origen vegetal, en lugar de proteínas de origen animal.

Las proteínas constituyen uno de los nutrientes que mayor número de funciones cumplen en el organismo. Las proteínas de origen vegetal poseen bajo contenido de grasas y tienen propiedades por prevenir y curar varias enfermedades.

La carne es considerada una fuente de proteínas importante, es verdad que contiene proteína, pero ésta no

es de la mejor calidad y además tiene más daños que beneficios. La proporción de nutrientes en un plato de carne es desproporcionada, hay un exceso de proteína y de grasas.

**En octubre del 2015 la Organización Mundial de la Salud anunció la relación directa entre el cáncer y el consumo de la carne roja y procesada.**

**¿Cuántas porciones de proteínas de origen vegetal debo consumir al día?**



**Hombres y mujeres**

(1,500 calorías)  
3 porciones al día

**Niños y niñas**

(1,700 calorías)  
4 porciones al día

**Ejemplos de porciones de alimentos que tienen proteínas de origen vegetal:**

- Frijol, garbanzo, lenteja cocidos  $\frac{1}{2}$  taza
- Frijoles molidos  $\frac{1}{3}$  taza
- Soya texturizada 30 g
- Miso 60 g
- Tofu  $\frac{1}{2}$  taza
- Leche de soya 1 vaso
- Chorizo vegetariano 15 g
- Tocino vegetariano 2 rebanadas
- Semilla de calabaza pelada  $1 \frac{1}{2}$  cucharada
- Semilla de girasol 4 cucharaditas
- Cacahuete 14 piezas
- Crema de cacahuete 2 cucharaditas

**Los mejores alimentos que tienen proteínas de origen vegetal:**

- **Frijoles y chicharos:** Negros, rojos, pintos, amarillos, soya, habas, lentejas, garbanzo, chícharo seco y fresco, lentejas café, anaranjadas, amarillas y habas.
- **Alternativas a la carne:** Combinaciones de granos con legumbres, productos de soya, tofu, edamame (frijol verde de soya), leches alternativas vegetales, productos con proteínas vegetales.
- **Nueces:** Almendras, nuez nogal, nuez de castilla, pistachos, cacahuates.
- **Semillas:** Semillas de girasol, semillas de calabaza.





## SUFICIENTES ALIMENTOS QUE TENGAN GRASAS SALUDABLES EN TÚ PLATO

*“Convenientemente preparadas, las aceitunas, lo mismo que las oleaginosas, pueden reemplazar la mantequilla y la carne. El aceite tal como se ingiere en la aceituna, es muy preferible al aceite animal y a la grasa.”* Elena de White. El Ministerio de Curación, pág. 229.

Según la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD)

**“Las grasas saludables tienen una profunda influencia sobre la salud.”**

La Organización Mundial de la Salud describe que hay diferentes tipos de grasas.

**1. Las grasas no saturadas** (presentes, por ejemplo, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) estas son las grasas consideradas como saludables.

**2. Las grasas saturadas** (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso y la manteca de cerdo) este tipo de grasa es perjudicial para nuestra salud.

**3. Las grasas industriales de tipo trans** (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.

## ¿Cuántas porciones de alimentos que tienen grasas saludables debes consumir al día?



### Hombres y mujeres

(1, 500 calorías)  
5 porciones al día

### Niños y niñas

(1,700 calorías)  
6 porciones al día

Ejemplo de las porciones de alimentos que tienen grasas saludables:

- Ajonjolí tostado 5 cucharadas
- Almendra 10 piezas
- Avellana 9 piezas
- Chía 3 cucharadas
- Nuez entera 3 piezas
- Nuez de la India 7 piezas
- Macadamia 4 piezas
- Aguacate mediano 1/3 pieza
- Aceituna verde sin hueso 8 piezas
- Aceituna negra sin hueso 5 piezas

- Aceite canola 1 cucharadita
- Aceite de Oliva 1 cucharadita

### Los mejores alimentos que tienen grasas saludables:

- **Nueces y semillas:** Nuez de la India, nuez de Brasil, macadamia, linaza, ajonjolí, chía, piñones, nuez pecana, semilla de girasol y calabaza
- **Aceite:** Canola, oliva, soya, aguacate y otros.
- **Frutas:** Aguacate y aceitunas.



### UN TOQUE DE HIERBAS DE OLOR EN TUS COMIDAS.

*"Entonces Dios dijo: ¡Miren! Les he dado todas las plantas con semilla que hay sobre la tierra y todos los árboles frutales para que les sirvan de alimento." Génesis 1:29.*

Agregar a tus alimentos las hierbas de olor puede darle un sabor riquísimo y colores apetitoso, pero también tiene nutrientes muy importantes para nuestro organismo.

### El uso depende de la preparación y del gusto.

#### Ejemplos de hierbas de olor:

- **Ajo:** Ensaladas, sopas, guisos, arroz, tubérculos.
- **Cebolla:** Ensaladas, aderezos, sopas, guisos, pastas.
- **Cilantro:** Guisos, ensaladas, sopas.
- **Cardamomo, semilla de cilantro y de hinojo:** Guisos, sopas, cereales.
- **Comino:** Sopas, guisos, comida hindú, mexicana, cubana.
- **Cúrcuma:** Sopas, guisos, ponches, vegetales.
- **Eneldo:** Arroz, sopas, ensaladas, aderezos como el Ranch.
- **Orégano, salvia, mejorana, romero, tomillo:** Comida italiana, guisos de carne vegetal, hamburguesas, champiñones.
- **Laurel:** Sopas. Guisos, frijoles.
- **Menta, eneldo, perejil:** Ensaladas, comida judía, árabe, aderezos, sopas.

#### Las mejores hierbas de olor son:

- Anís, albahaca, comino, cúrcuma, jengibre, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia y tomillo.

2. Una alimentación saludable se debe complementar con el hábito de beber de 8 – 12 vasos de agua natural y realizar por los menos diariamente 30 minutos de ejercicio físico.



### **AGUA NATURAL ES LO MEJOR**

- Tomar de 8 – 12 vasos de agua natural a lo largo de día es beneficioso para la salud. Debes consumir agua natural en lugar de refresco o jugos “naturales”. El agua natural es la bebida ideal y segura.
- Pero, no consumas agua con las comidas. “El alimento no debe ser lavado; no se necesita beber nada con los alimentos. Cuanto más líquidos se introduzca en el estómago con las comidas, tanto más difícil es que los alimentos se digieran”. Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 507.

**Tomar un vaso de agua natural 30 minutos antes de comer.**



### **VAMOS A MOVERNOS**

1. La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos de 18 – 64 años de edad como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica como una caminata vigorosa.
2. Un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de George Washington mostró que una caminata de 15 minutos después del desayuno, almuerzo (comida) y cena ayuda a reducir el riesgo de diabetes.

**Una caminata después de comer puede beneficiar tu salud.**

3. Es necesario tomar en cuenta los siguientes nutrientes de manera intencional, cuando decides una alimentación basada en plantas y alimentos integrales: Calcio, Vitamina D, Vitamina B12, Omega 3, Hierro.



## **TOMA ENCUESTA ESTOS NUTRIENTES.**

### **Calcio**

El calcio es el mineral con mayor presencia en el organismo.

En una dieta omnívora (carne y sus derivados) la leche y sus derivados aportan el 80% del calcio. Tener una alimentación basada en plantas y alimentos integrales causa una menor excreción de calcio en la orina, por lo que las necesidades de calcio son menores en personas que tienen una alimentación basada en plantas y alimentos integrales. Por ejemplo el brócoli contiene cantidades sustanciales de calcio.

Otra fuente destacable son las bebidas vegetales enriquecidos en calcio. Existen otras recomendaciones como remojar, cocer, germinar y fermentar legumbres y cereales. En caso de no consumir suficiente calcio mediante los vegetales y los alimentos enriquecidos será necesario recurrir a un suplemento.

### **Vitamina D**

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Son suficientes de 10 a 15 minutos de exposición a la luz solar tres veces a la semana para producir las necesidades de la vitamina D. Es necesario que el sol incida sobre la piel, la cara, los brazos, la espalda o las piernas libres de protector solar. En caso de exponerse de manera suficiente al sol es necesario la ingesta de un suplemento que tenga vitamina D.

### **Vitamina B 12**

La vitamina B12 o cobalamina es esencial para el funcionamiento de todas las células del cuerpo debido a que participa en la regeneración de la médula ósea y de los glóbulos rojos. Además, es imprescindible en la síntesis del ADN y en el metabolismo del sistema nervioso.

**La vitamina B 12 en una alimentación basada en plantas y alimentos integrales tan solo puede ser aportada o bien por la ingesta de un suplemento o por alimentos fortificados.**

### **Omega 3**

El omega 3 juega un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y enfermedades inmunológicas.

Una opción para suplir los requerimientos de la omega 3 en una alimentación basada en plantas y alimentos integrales es incluir una cucharadita de aceite de lino en crudo o tomar una cucharadita y media de semillas de lino molidas.

### **Hierro**

Se puede encontrar este micro mineral en la soya y sus derivados, las leguminosas (garbanzos, frijoles, lentejas), las nueces y semillas, granos enteros y panes integrales fortificados y fruta seca. En la alimentación basada en plantas y alimentos integrales la absorción de hierro puede ser menor, resulta muy conveniente consumir frutas cítricas y alimentos que contengan vitamina C ya que incrementan la absorción de hierro.

## APLICACIÓN:

Realiza las siguientes actividades como parte del programa Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano!

### 1. Empieza convirtiendo tu cocina en una cocina saludable, practica lo aprendido.

#### ¿Cómo?

- Cocina basándose en el Plato Quiero ¡Vivir Sano!
- Ten los ingredientes más saludables en tu cocina. Son baratos: más verduras y frutas, etc.
- Pega en tu refrigerador el Plato Quiero ¡Vivir Sano!

La Organización Mundial de la Salud proporciona los siguientes consejos prácticos.

#### Frutas, verduras y hortalizas

- Incluir verduras en todas las comidas.
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos.
- Comer frutas y verduras frescas de temporada.
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

#### Grasas

La ingesta de grasas puede reducirse del modo siguiente:

- **Modificando** la forma de cocinar: separando la parte grasa de la carne; utilizando aceites vegetales (de origen no animal); cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos.
- **Evitando** el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans.
- **Reduciendo** el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas saturadas (por ejemplo, queso, helados, carnes grasas).

#### La sal, el sodio y el potasio

El consumo de sal puede reducirse del modo siguiente:

- No añadiendo sal, salsa de soja o salsa de pescado al preparar los alimentos.
- No poniendo sal en la mesa.
- Reduciendo el consumo de aperitivos salados.
- Eligiendo productos con menos contenido en sodio.

#### Azúcar

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas).
- Comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.

### 2. Realiza un taller de cocina saludable con los miembros de la iglesia. Comparte lo aprendido.

#### ¿Cómo?

- Organiza con el departamento de Ministerios de la Salud de la Iglesia un taller para presentar a los miembros de la iglesia lo aprendido.

*“A menudo la reforma Pro Salud se convierte en la deformación de la salud a causa de la preparación de alimentos desabridos. La falta de conocimiento con relación a la cocina saludable debe ser remediada antes que la reforma Pro Salud tenga éxito”* Elena de White, Ministerio Médico, pág. 358.

- Organiza una comida en tu iglesia, donde cada familia puede traer una comida basada en el Plato Quiero ¡Vivir Sano!

### **3. Implementa el Proyecto Lucas.**

- El Proyecto Lucas hace referencia al ministerio que realizó el apóstol Lucas en Filipo, utilizando el Mensaje de Salud como el brazo derecho de la Predicación. Ahora se necesitan “Lucas” y “Lucrecias” para hacer esta obra en nuestras comunidades.
- El Proyecto Lucas consiste:
  - Establecer relaciones sociales con la comunidad.
  - Formar grupos pequeños/Clubes Quiero ¡Vivir Sano! con amigos de la comunidad.
  - Realizar actividades de salud como cuña de entrada en los Clubes Quiero ¡Vivir Sano!
  - Establecer intereses.
- Los Promotores de Salud y Esperanza capacitados puede realizar talleres de Cocina Saludable en los Clubes Quiero ¡Vivir Sano! Como cuña de entrada para la predicación del Evangelio. “Debido a que las avenidas que conducen al alma han sido cerradas por el tirano del prejuicio (...) pueden presentarse buen servicio enseñando a la gente como preparar alimentos sanos. Esta línea de actividad es tan especial como cualquier otra que puede realizarse. Deben establecer Escuelas de cocina, y algunos deben trabajar de casa en casa, dando instrucción en el arte de cocinar alimentos sanos. Muchísimos serán rescatados de la degeneración física, mental y moral por medio de la influencia de la reforma Pro Salud. Estos principios se recomendarán así mismos ante aquellos que buscan la luz; y los tales quedarán desde este punto para recibir toda la verdad para estos tiempos” Elena de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 567.

*“Donde quiera que se realiza obra misionera-médica en nuestras grandes ciudades deben organizarse escuelas de cocina”* Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 564.





Iglesia Adventista<sup>®</sup>  
del Séptimo Día



[quierovivirsano.org](http://quierovivirsano.org)