

Sesión 4 ó 2:
Sea un detective de las grasas.



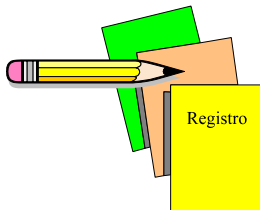
Hoy comenzaremos a mantener un registro de su peso.

Su peso inicial era de _____ libras.

Su objetivo es pesar _____ libras.

Para mantener un registro de su peso:

- En cada sesión, márkelo en el gráfico titulado "¿Cómo me va?"
- Pésele en su casa todos los _____



en la misma balanza y

a esta hora del día _____ .

Escriba su peso en la parte de atrás del cuaderno de registro.

Para ayudarle a perder peso, le ayudaremos a **comer alimentos sanos**.


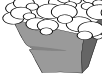
Una alimentación sana implica **comer menos grasas**.

- **Comer muchas grasas "engorda" (nos pone gordos). Si come menos grasas, podrá perder peso.**

En realidad, la grasa es lo que más engorda de todas las cosas que comemos.

Las grasas contienen **más del doble de calorías** que la misma cantidad de azúcar, almidón o proteínas.

Hasta las cantidades mínimas de alimentos altos en grasas son altos en calorías. Compare:

		<i>Gramos de grasas</i>	<i>Calorías</i>
	1/4 de taza de maníes (cacaahuates)	18	212
	3 tazas de palomitas de maíz (popcorn) (¡12 veces más de comida!)	1	92

- **Las grasas se relacionan con enfermedad del corazón y diabetes.**

La investigación ha demostrado que el consumo de muchas grasas puede aumentar su nivel de colesterol. El colesterol es un tipo de grasa en la sangre. Cuanto más alto el nivel de colesterol, mayores son las posibilidades de tener un ataque cardíaco. La investigación también ha demostrado que el consumo de muchas grasas puede aumentar las posibilidades de tener diabetes.

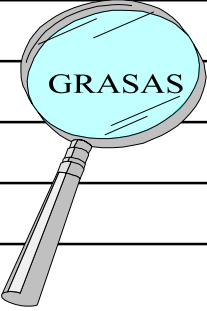
¿Qué tipos de alimentos come que son ricos en grasas?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

La mayor parte de las grasas que comemos (un 70%) está oculta en los alimentos.

¡Descubrámoslas! A continuación le ofrecemos el menú de un almuerzo:

Emparedado de pescado frito	5 cucharadas de grasas
Patatas fritas grandes	6 cucharadas de grasas
Empanada de manzana frita	4 cucharadas de grasas
Leche malteada con helado	5 cucharadas de grasas
Total:	20 cucharadas de grasas (¡Eso es aproximadamente 1 paquete entero de manteca o margarina!)



Mantenga un registro de las grasas que

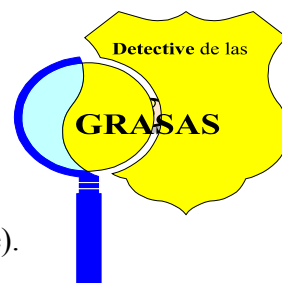
come todos los días.

1. Anote todo lo que come y tome.

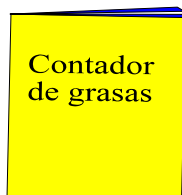
Es la parte **más importante** del cambio de su conducta.

La ortografía **NO ES** importante. Lo que **SI ES** importante es:

- Ser honesto (escriba lo que usted realmente come).
- Ser preciso (mida las porciones, lea las etiquetas).
- Ser completo (incluya todo).



2. Calcule cuánta grasa hay en cada alimento. Anótelos.



- Calcule la cantidad de cada alimento que comió.
- Busque cada alimento en el Contador de grasas.
- Compare la cantidad de alimento que USTED comió con la cantidad que figura en el Contador de grasas para ver cuánta grasa comió.

3. Sume las grasas que come durante el día.

Su meta de gramos de grasas o "presupuesto" es mantenerse por debajo de los ____ gramos de grasas por día.

El gramo es la forma en que se miden las grasas en los alimentos. El gramo es una unidad de peso. Un sujetapapeles pesa alrededor de 1 gramo.

Puede ser difícil lograr su meta de gramos de grasas al principio. Sólo trate de **aproximarse a su meta lo que más pueda.**

Registro (hoja de práctica)

Por cada alimento que se indique a continuación:

- Busque el alimento en el Contador de grasas.
- Calcule los gramos de grasas en la cantidad que comió.

Hora	Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de grasas	Calorías

Hoja de práctica

Total: _____

Cuando usted usa el Contador de grasas:

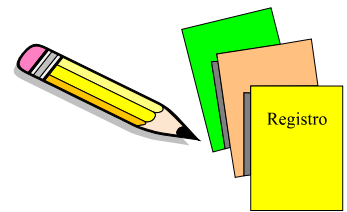
¿No puede encontrar un alimento?

- ▶ Use el valor de gramos de grasas del alimento que más se le parezca. (Por ejemplo, use el pan de nuez para el pan de zapallitos.)
- ▶ Escriba el nombre del alimento en la parte de atrás del Contador de grasas. Pregúntele a su instructor acerca de ese alimento la semana próxima.



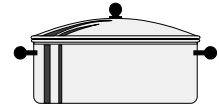
¿Tiene problemas para calcular los gramos de grasas?

- ▶ Sólo anote el alimento y la cantidad.
- ▶ Su instructor de estilo de vida le ayudará la semana próxima.



¿Preparar una receta?

- ▶ Para muchas recetas, puede anotar simplemente la cantidad que comió de cada ingrediente. Por ejemplo, en un guisado, ¿cuánta carne comió? ¿Zanahorias?, etc.
- ▶ Si cocina usando recetas a menudo, traiga algunas de sus recetas favoritas la semana próxima. Su instructor de estilo de vida le ayudará a contar los gramos de grasas que tienen.



- **¿Come alimentos envasados?** Busque en la etiqueta la cantidad de gramos de grasas.

Datos nutricionales			
Porción 1 oz. (28 g/aprox. 21 trozos)			
Porciones por envase 10			
Cantidad por porción			
Calorías 150 Calorías de las grasas 80			
			valor % diario
Total de grasas	9 g		14%
Grasas saturadas	2 g		10%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	300 mg		12%
Total de hidratos de carbono			5%
Fibra dietaria	menos de 1 g		1%
Azúcares	menos de 1 g		
Proteínas	2 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	2%
* Los valores porcentuales diarios se basan en un plan de comidas de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:			
	Caloría	2,000	2,500
Total de grasas	Menos de	65g	80g
Grasas sat.	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total de hidratos de carbono		300g	375g
Fibra dietaria		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasas	9	Hidratos de carbono	4
		Proteínas	4

← Observe la **porción**.
(¿Es ésta la cantidad que comió?)

← Observe el **Total de gramos de grasas por porción**.

¿Qué pasa si come una porción más grande que la que aparece en la etiqueta?

Comerá más gramos de grasas que los indicados en la etiqueta.



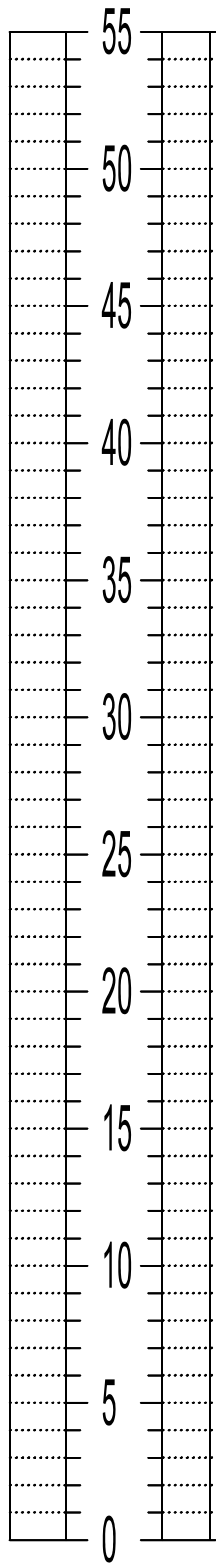
Suma de los gramos de grasas.

Presupuesto
de grasas

Presupuesto
excedido

Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de grasas/ <i>Total corriente</i>

Hoja de práctica





Para hacer la semana próxima:

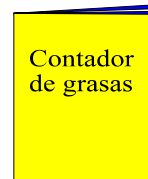
Mantendré un registro de mi peso.

- Me pesaré en casa todos los _____
y a esta hora del día _____.
- Escribiré mi peso en la parte de atrás del cuaderno de registro.

Mantendré un registro de todo lo que como y tomo.

- Escribiré todo lo que como y tomo en el cuaderno de registro.
- Usaré el Contador de grasas para calcular cuánta grasa tiene lo que comí.

Anotaré los gramos de grasas en el cuaderno de registro.



- Mantendré un total corriente de los gramos de grasas durante todo el día. Trataré de usar el banco de grasas también.
- Me aproximaré a mi objetivo de gramos de grasas lo que más pueda.

Mantendré un registro de mi actividad física.

- Haré una actividad física por _____.



Para hacer la semana próxima:

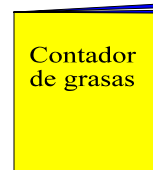
□ Mantendré un registro de mi peso.

- Me pesaré en casa todos los _____
y a esta hora del día _____ .
- Escribiré mi peso en la parte de atrás del cuaderno de registro.

□ Mantendré un registro de todo lo que como y tomo.

- Escribiré todo lo que como y tomo en el cuaderno de registro.
- Usaré el Contador de grasas para calcular cuánta grasa tiene lo que comí.

Anotaré los gramos de grasas en el cuaderno de registro.



- Mantendré un total corriente de los gramos de grasas durante todo el día. Trataré de usar el banco de grasas también.
- Me aproximaré a mi objetivo de gramos de grasas lo que más pueda.