

**Sesión 5 ó 3:  
Tres formas de comer menos grasas.**

---

**Es importante pesar y medir los alimentos.**

**Tazas y cucharas de medición de metal o plástico** (para alimentos sólidos)

- Llene. Empareje antes de anotar.

**Taza de medición de vidrio** (para líquidos)

- Lea la línea al nivel de los ojos.



**Balanza** (para carnes, queso, etc.)

- Pese las carnes **después** de cocerlas. 4 oz. cruda = 3 oz. cocida (aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas).

**La mayoría de la gente se sorprende cuando pesa y mide los alimentos.**

Los ojos pueden hacernos trampas.

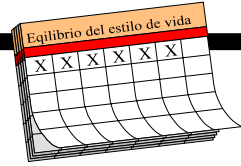
- Anote el nombre de cada alimento en exhibición.
- Imagine la cantidad.
- Pese o mida el alimento. O mire la base del modelo de alimento. Anote la cantidad real.
- Calcule los gramos de grasas de la cantidad real.

Alimento	Cantidad imaginada	Cantidad real	Gramos de grasas	Cucharaditas de grasas*

\* Su instructor de estilo de vida completará esta columna para mostrarle las grasas escondidas.

## Tres formas de comer menos grasas:

### 1. Coma alimentos ricos en grasas *con menor frecuencia*.

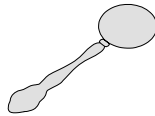


*Ejemplo:* No coma patatas fritas todos los días.

Cómalas una vez por semana solamente.

(¡Eso es aproximadamente 138 gramos menos de grasas por semana!)

### 2. Coma *menos cantidades* de alimentos ricos en grasas.

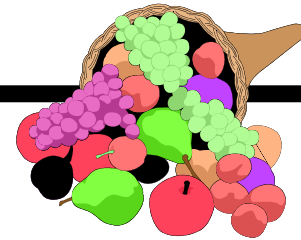


El reducir aunque sea un poco la cantidad que come, podrá hacer una gran diferencia.

*Ejemplo:* En la sección de ensaladas, no use el cucharón para servirse el aderezo. La mayoría de los cucharones equivalen a 4 cucharadas (¡32 gramos de grasas para un aderezo común!)

En cambio, use una cuchara normal de sus cubiertos. La mayoría equivalen a 1 cucharada o menos. (¡Eso es 24 gramos menos de grasas!)

### 3. En cambio, coma *alimentos bajos en grasas*.





En los meses siguientes, descubrirá varias formas de "comer alimentos bajos en grasas." A continuación le ofrecemos algunos ejemplos de la diferencia que pueden hacer.

Formas de comer alimentos pobres en grasa

Compare:

Gramos de grasas

En lugar de alimentos ricos en grasas, elija aquellos bajos en grasas.	Tortillas chips (tostadas), asada, 1 taza	1
	Tortillas chips (tostadas), frita, 1 taza	6
En lugar de alimentos ricos en grasas, use sustitutos bajos en grasas.*	Crema agria sin grasa, 1 cda.	0
	Crema agria baja en grasa, 1 cda.	1
	Crema agria común, 1 cda.	3
Encuentre formas de reducir las grasas en las carnes que coma. 	Carne molida (muy magra, 4% grasa), 3 oz.	3
	Carne molida (común, 25% grasa), 3 oz.	19
En lugar de sazonar los alimentos con grasas, use condimentos bajos en grasas.	Tortilla de maíz (6" de diámetro), cocida, con salsa	0
	Con ¼ taza guacamole 	8
Evite freír los alimentos; use otras formas más saludables de cocinar.	Tortilla de harina (8" de diámetro), natural, no frita	3
	Tortilla de harina (8" de diámetro), frita	11


**\* Advertencia:** Los productos bajos en grasas o sin grasa también tienen calorías. Tenga cuidado con la cantidad que coma. En realidad, algunos de estos productos tienen *muchísimas* calorías porque contienen mucha azúcar. Consulte la etiqueta. Por ejemplo:

1/2 taza de helado de yogurt sin grasa      100 calorías  
1/2 taza de helado común (10 a 12% de grasa)      143 calorías

### Cambios del menú




Los siguientes menús muestran ejemplos de pequeños cambios que hacen una gran diferencia en los gramos de grasas ahorrados.

	<b>Desayuno</b>	<b>Cambio</b>	<b>Gramos de grasas ahorrados</b>
Elija alimentos bajos en grasas. →	Embutido de chorizo (chorizo de puerco), 1 onza	Embutido de pavo (chorizo de pavo), 1 onza	8
Cocine en formas sanas. →	Tortilla de harina (8" de diámetro), frita	Tortilla de harina (8" de diámetro), cocida	8
Use sustitutos bajos en grasas. →	Huevos revueltos, 2, con grasa	Sustituto de huevo, 1/2 taza, sin grasa	15
Use sustitutos bajos en grasas. →	Café, 1 taza, con 2 cdas. de crema batida con leche en partes iguales	Café, 1 taza, con 2 cdas. de crema en polvo sin grasa	6
<b>Refrigerio (Merienda)</b>			
Elija alimentos bajos en grasa. →	Empanada, rellena de fruta	Manzana, 1 (2 3/4" de diámetro)	 10
<b>Almuerzo</b>			
Coma cantidades más pequeñas. →	Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	7
Reduzca las grasas en las carnes. →	Jamón, común, no procesado, 2 onzas	Jamón, muy magro, 2 onzas	6
Use sustitutos bajos en grasas. →	Queso americano, 1 onza	Queso americano, sin grasa, 1 onza	6
Coma cantidades más pequeñas. →	Tortilla chips (tostadas), frita, 1 taza	Tortillas chips (tostadas), frita, 1/2 taza	3
Use condimentos bajos en grasas. →	Guacamole, 1/4 taza	Salsa, 1/4 taza	8
<b>Cena</b>			
Use sustitutos bajos en grasas. →	Enchilada de carne de res, con queso "cheddar"	Enchilada de pollo, con queso "cheddar" bajo en grasa	8
Use condimentos bajos en grasas. →	Frijoles refritos, con grasa, 1/2 taza	Frijoles refritos, sin grasa, 1/2 taza	14
Use sustitutos bajos en grasas. →	Crema agria, 4 cdas.	Crema agria, sin grasa, 4 cdas.	12
Use condimentos bajos en grasas. →	Ensalada mixta con 2 cdas. de aderezo común	Ensalada mixta con 2 cdas. de aderezo sin grasa	16
Coma con menor frecuencia. →	Flan, con leche entera	Naranja, 1 [Guarde el flan para darse un gusto especial.]	12

## Cambios del menú

Los siguientes menús muestran ejemplos de pequeños cambios que hacen una gran diferencia en los gramos de grasas ahorrados.

	Desayuno	Cambio	Gramos de grasas ahorrados
→			
→			
→			
→			
→			
	<b>Refrigerio</b>		
→			
	<b>Almuerzo</b>		
→			
→			
→			
→			
	<b>Cena</b>		
→			
→			
→			
→			



Para hacer la semana próxima:

- Mantendré un registro de mi peso, de lo que como y de mi actividad.**

Mantenga un total corriente de los gramos de grasas.

Trate de mantenerse por debajo de su meta de gramos de grasas (presupuesto).

Haga una actividad física por \_\_\_\_\_ .

- Haré un plan para comer menos grasas y lo seguiré.**

- Anote 5 alimentos que come que son ricos en grasas. Marque con un círculo uno de ellos.

- Elija una de las 3 formas de comer menos grasas de ese alimento. Anote lo que hará la semana próxima. Asegúrese de que es **algo que puede hacer**.



Mis 5 alimentos preferidos ricos en grasas	Las 3 formas de comer menos grasas		
	Sólo lo comeré con esta (menor) frecuencia:	Sólo comeré esta cantidad (menor):	En cambio, comeré este alimento (de menos grasas).

Lo que necesitaré hacer para lograr este objetivo:

\_\_\_\_\_

Los problemas que puedo tener y lo que haré para solucionarlos:

\_\_\_\_\_

- Antes de la próxima sesión, contestaré estas preguntas:**

- ¿Siguió su plan? \_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Casi

- ¿Qué problemas tuvo al seguir su plan?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué puede cambiar la semana próxima? \_\_\_\_\_



### Para hacer la semana próxima:

- ❑ **Mantendré un registro de mi peso y de lo que como.**  
Mantenga un total corriente de los gramos de grasas.  
Trate de mantenerse por debajo de su meta de gramos de grasas (presupuesto).
- ❑ **Haré un plan para comer menos grasas y lo seguiré.**
  - Anote 5 alimentos que come que son ricos en grasas. Marque con un círculo uno de ellos.
  - Elija una de las 3 formas de comer menos grasas de ese alimento. Anote lo que hará la semana próxima. Asegúrese de que es **algo que puede hacer**.



Mis 5 alimentos preferidos ricos en grasas	Las 3 formas de comer menos grasas		
	Sólo lo comeré con esta (menor) frecuencia:	Sólo comeré esta cantidad (menor):	En cambio, comeré este alimento (de menos grasas).

Lo que necesitaré hacer para lograr este objetivo:

\_\_\_\_\_

Los problemas que puedo tener y lo que haré para solucionarlos:

\_\_\_\_\_

❑ **Antes de la próxima sesión, contestaré estas preguntas:**

• ¿Siguió su plan? \_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Casi

• ¿Qué problemas tuvo al seguir su plan?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué puede cambiar la semana próxima?

\_\_\_\_\_