

Sesión 6 ó 4: Alimentación Sana.

Es fundamental comer menos grasas para perder peso.
También es una parte importante de una alimentación sana.

Una alimentación sana también incluye estas otras partes:

... la forma en que come.

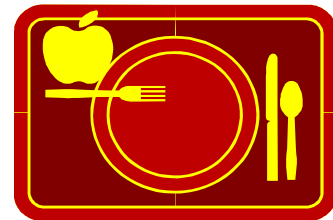
Un patrón regular de comidas es importante.

Un patrón regular evitará que tenga demasiada hambre y pierda el control.

Coma lentamente.

Si come lentamente:

- Digerirá mejor los alimentos.
- Estará más atento/a a lo que come.
- Estará más atento/a a cuando esté lleno/a.



Trate de hacer pausas entre los bocados. Baje los cubiertos.

Disfrute el sabor de la comida.

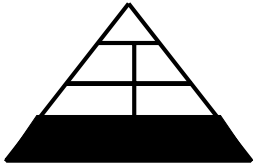
No se preocupe por “limpiar” el plato.

Sírvase porciones más pequeñas para comenzar.

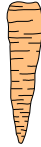
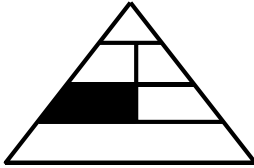
... lo que come en general.

Pirámide Alimenticia:

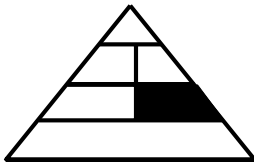
Opciones de bajo contenido graso



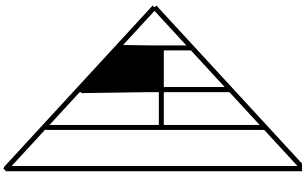
Panes, cereales, arroz, pastas (6 a 11 porciones)



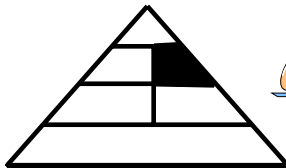
Verduras (3 a 5 porciones)



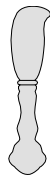
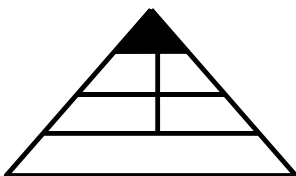
Frutas (2 a 4 porciones)



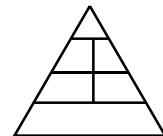
Leche, yogurt, queso (2 a 3 porciones)







Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos (2 a 3 porciones)

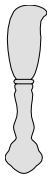


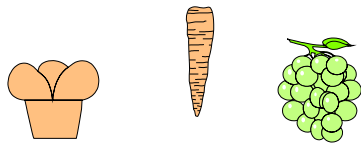
Grasas, dulces, alcohol (consume sólo pequeñas cantidades). Opciones que tienen menos grasas:



Pirámide Alimenticia

Grupo	Ejemplos de alimentos de bajo contenido graso, porción	Alimentos de alto contenido graso (o de azúcar)
 <p>Panes, cereales, arroz, pastas (6 a 11 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • ½ rosca de pan, muffin inglés, pan de pita • 4 a 6 galletitas tipo crackers • ½ taza de cereal cocido, pastas, bulgur, arroz • ¾ taza de cereal seco 	<ul style="list-style-type: none"> • Medias lunas, panecillos dulces, donas, molletes, palmeritas, bizcochos, galletitas tipo crackers de alto contenido graso, tortillas chips comunes, tortillas fritas (maíz o harina) • Pan dulce • Cereales tipo granola
<p>Verduras (3 a 5 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras crudas • ½ taza de verduras cocidas o jugo de verduras • Salsa, pico de gallo 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras con manteca/margarina, crema, o salsas de queso • Verduras fritas, aceitunas, paltas (aguacates)
<p>Frutas (2 a 4 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña • 1/2 taza de fruta en conserva o jugo de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en pasteles (como en tartas), coco • Alto contenido de azúcar: frutas secas, jugos o bebidas endulzadas con azúcar, frutas en almíbar en conserva, grandes cantidades de jugo de fruta
<p>Leche, yogurt, queso (2 a 3 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o al 1% • 1 taza de yogurt de bajo contenido graso o sin grasa • 2 a 3 onzas de queso de bajo contenido graso o sin grasa (< 2 gramos de grasas/onza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera o al 2% • Queso común (>2 gramos de grasas/onza) • Alto contenido de azúcar: yogurt con azúcar
<p>Carne de res, aves, pescado, frijoles secos, huevos (2 a 3 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 onzas de carne magra de res, pollo (sin piel) o pescado cocido • ½ taza de atún en conserva en agua • 1/2 taza de frijoles secos cocidos, lentejas, arvejas secas partidas • 1 huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Maníes, mantequilla de cacahuete ó maní, todas las nueces • Tocino, chorizo, hot dogs/panchos o perros calientes, hamburguesas, fiambres, la mayoría de las carnes rojas (excepto por los cortes magros y desgrasados) • Pollo o pavo con piel • Atún en conserva en aceite • Frijoles cocidos en manteca de cerdo (puerco) o pella salada

<p>Grasas, dulces, alcohol (límite)</p> 	<p>Sustitutos de bajo contenido graso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarina, mayonesa, aderezos para ensaladas, queso cremoso o crema agria de bajo contenido graso o sin grasa, • Coronamiento batido de bajo contenido graso • Helado de yogurt sin grasa <p>Alimentos con menos azúcar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas las mermeladas de fruta • Bebidas no alcohólicas dietéticas • Jarabe/syrup en pequeñas cantidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina común, grasa para pastelería, manteca de cerdo (puerco), aceite, manteca, mayonesa, aderezos para ensaladas, queso cremoso, crema agria • Crema batida con leche en partes iguales • Tortas, galletas dulces, helados, dulces, pastelitos, flan • Miel, jalea, jarabe/syrup, azúcar • Bebidas no alcohólicas
---	---	--



Califique Su Plato ✓



1. Escoja dos días del registro de la semana pasada. Complete las fechas.
2. Marque un casillero (✓) por cada porción que comió de los grupos de la Pirámide Alimenticia. Los casilleros sombreados le muestran la cantidad de porciones recomendadas.

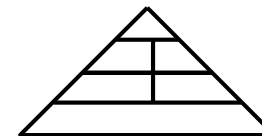
Fecha: _____



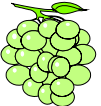

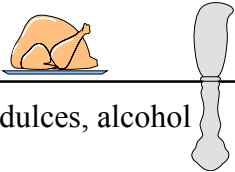
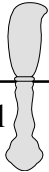
Pan, cereales, arroz, pastas													
Verduras													
Frutas													
Leche, yogurt, queso													
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos													
Grasas, dulces, alcohol													

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas													
Verduras													
Frutas													
Leche, yogurt, queso													
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos													
Grasas, dulces, alcohol													

¿Qué puede hacer *usted* para adaptarse más adecuadamente a la Pirámide Alimenticia?



Grupo de la pirámide	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios	Total de porciones	Meta
Pan, cereales, arroz, pastas 						6 a 11 porciones
Verduras 						3 a 5 porciones
Frutas 						2 a 4 porciones
Leche, yogurt, queso 						2 a 3 porciones
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos 						2 a 3 porciones
Grasas, dulces, alcohol 						Sólo pequeñas cantidades

La Pirámide Alimenticia y "comer alimentos sustitutos bajos en grasas" trabajan juntos.

→ En lugar de alimentos de alto contenido graso, elija aquellos de bajo contenido graso.

Escoja frutas y verduras frescas para los refrigerios (las meriendas).
Sirva cenas vegetarianas varias veces a la semana.
Coma frutas de postre.
Otros:



→ En lugar de alimentos de alto contenido graso, use sustitutos bajos en grasas.



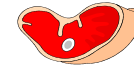
Use los siguientes alimentos de bajo contenido graso o sin grasa:
<ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Mayonesa • Queso, queso cremoso • Aderezo para ensaladas • Helado de yogurt • Crema agria
Leche descremada o al 1%.
Otros:



→ En lugar de sazonar los alimentos con grasas, use condimentos de bajo contenido graso.

Para sazonar estos alimentos:	Use estos condimentos de bajo contenido graso:
Patatas (papas), verduras, tacos, enchiladas	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina de poco contenido graso (en pequeñas cantidades), crema agria sin grasa, caldo desgrasado, yogurt natural de bajo contenido graso o sin grasa, salsa, salsa picante. • Hierbas (especies), mostaza, jugo de limón.
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Queso cremoso sin grasa, margarina de bajo contenido graso (en pequeñas cantidades), todas las mermeladas de fruta.
Panquecas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas, jarabes bajas calorías, salsa de manzana sin endulzar, puré de fresas.
Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezo para ensaladas de bajo contenido graso o sin grasa, jugo de limón, vinagre





Pastas, arroz	<ul style="list-style-type: none">Salsa, pico de gallo, salsa para spaguettis sin carne o grasa adicional, verduras en trozos, salsa blanca preparada con leche descremada o al 1% y sin grasa.
Otros:	

➔ Encuentre formas de reducir las grasas de las carnes que come.



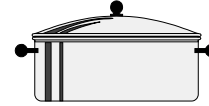
Compre cortes magros (round/bola de lomo/peceto/tapa, loin/lomo, sirloin/bistecs de chorizo/solomillo, leg/nalga/pata).
Quítele toda la grasa que pueda ver.
Prepare las carnes asadas, en barbacoa, al horno, a la parrilla, al grill, en lugar de freírlas.
Si desea carne frita: Caliente la sartén a alta temperatura. Agregue sólo 1 cucharadita de aceite o use spray vegetal para cocinar o caldo desgrasado. Incorpore la carne cortada en tajadas finas. Revuelva hasta que esté bien cocida.
Extraiga la piel del pollo, pavo. (Esto se puede hacer antes o después de la cocción).
Elija carnes blancas.
Deseche la grasa después de la cocción. Seque con una servilleta de papel. En el caso de la carne molida, colóquela en un colador después de la cocción y enjuague con agua caliente.
Sazone las carnes con condimentos de bajo contenido graso, tales como BBQ, Tabasco, salsa de tomates, jugo de limón o salsa inglesa.
Otros:



➔ Evite freír los alimentos. Use otras formas más sanas de cocinar.

Prepare huevos (o las claras) poché o escalfados, duros o revueltos con spray vegetal para cocinar. Use dos claras en lugar de un huevo entero.

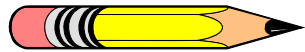
Prepare las verduras en horno microondas, al vapor o hiérvalas en una pequeña cantidad de agua.



Si desea verduras fritas (vea las instrucciones anteriores).

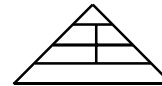
Cocine las carnes sin agregar grasas (vea las ideas anteriores).

Otros:

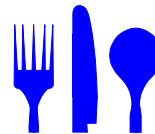


Para hacer la semana próxima:

Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.



Completaré el formulario de "Califique Su Plato" todos los días.



Use las dos páginas siguientes.

Contestaré estas preguntas antes de nuestra próxima sesión:

¿Hizo cambios durante la semana para adaptarse más adecuadamente a la Pirámide Alimenticia? En caso afirmativo, ¿cuáles fueron?

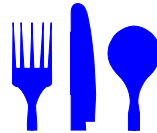
¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los solucionó?



Para hacer la semana próxima:

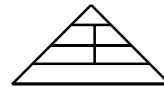
- Mantendré un registro de mi peso y alimentación.
- Completaré el formulario de "Califique Su Plato" todos los días.

Use las dos páginas siguientes.



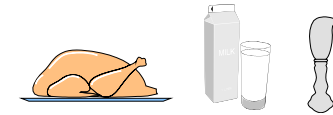
- Contestaré estas preguntas antes de nuestra próxima sesión:

¿Hizo cambios durante la semana para adaptarse más adecuadamente a la Pirámide Alimenticia? En caso afirmativo, ¿cuáles fueron?



¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los solucionó?

Califique Su Plato ✓



Marque un casillero (✓) por cada porción que come de los grupos de la Pirámide Alimenticia. Los casilleros sombreados le muestran la cantidad de porciones recomendadas.

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas													
Verduras													
Frutas													
Leche, yogurt, queso													
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos													
Grasas, dulces, alcohol													

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas													
Verduras													
Frutas													
Leche, yogurt, queso													
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos													
Grasas, dulces, alcohol													

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche, yogurt, queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas, dulces, alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche, yogurt, queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas, dulces, alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche, yogurt, queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas, dulces, alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas														
Verduras														
Frutas														
Leche, yogurt, queso														
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos														
Grasas, dulces, alcohol														

Fecha: _____

Pan, cereales, arroz, pastas														
Verduras														
Frutas														
Leche, yogurt, queso														
Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos														
Grasas, dulces, alcohol														