

**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.*

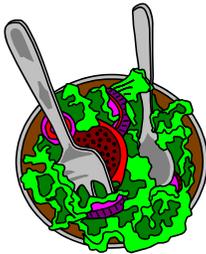


Ejemplo: No coma patatas fritas todos los días.

Cómalas una vez por semana solamente.

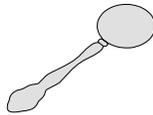
(¡Eso es aproximadamente 138 gramos menos de grasas por semana!)

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



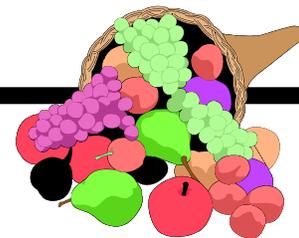
El reducir aunque sea un poco la cantidad que come, podrá hacer una gran diferencia.

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 freir 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



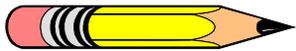
Los siguientes menús muestran ejemplos de pequeños cambios que hacen una gran diferencia en los gramos de grasas ahorrados.

	Desayuno	Cambio	Gramos de grasas ahorrados
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
Refrigerio (Merienda)			
Elija alimentos bajos en grasa. →	Empanada, rellena de fruta	Manzana, 1 (2 3/4" de diámetro)	 10
Almuerzo			
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
Cena			
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
→			
→			
→			
→			
→			
	Refrigerio		
→			
	Almuerzo		
→			
→			
→			
→			
	Cena		
→			
→			
→			
→			



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:

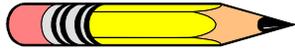
Los problemas que puedo tener y lo que haré para solucionarlos:

- 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? _____