

## 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.**

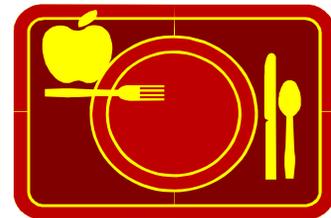
**Un patrón regular de comidas es importante.**

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.

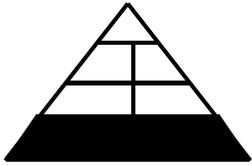
**No se preocupe por “limpiar” el plato.**

Sírvase porciones más pequeñas para comenzar.

**... lo que come en general.**

**Pirámide Alimenticia:**

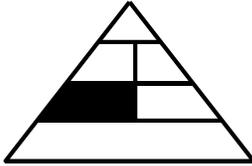
**Opciones de bajo contenido graso**



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

---

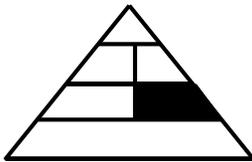
---



**Verduras (3 a 5 porciones)**

---

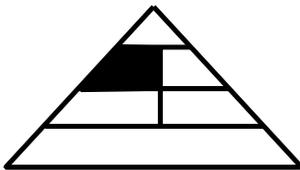
---



**Frutas (2 a 4 porciones)**

---

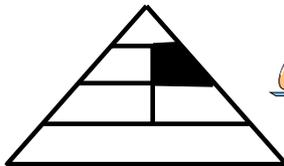
---



**Leche, yogurt, queso (2 a 3 porciones)**

---

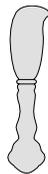
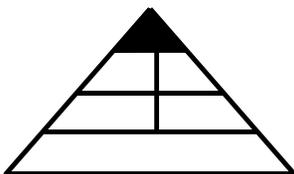
---



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

---

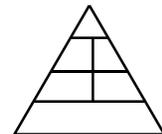
---



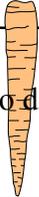
**Grasas, dulces, alcohol (consumas sólo pequeñas cantidades). Opciones que tienen menos grasas:**

---

---



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

Grasas, dulces,  
alcohol (límite)



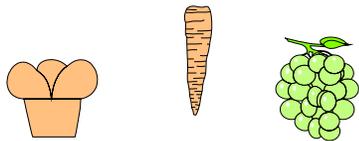
Sustitutos de bajo contenido graso:

- 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

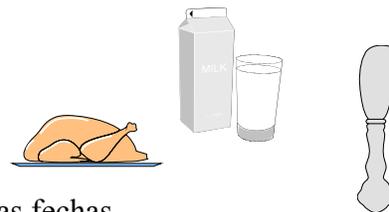
Alimentos con menos azúcar:

- Todas las mermeladas de fruta
- Bebidas no alcohólicas dietéticas
- Jarabe/syrup en pequeñas cantidades

- 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.

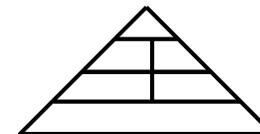
Fecha: \_\_\_\_\_

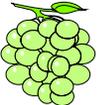
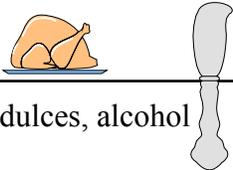
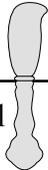
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Pan, cereales, arroz, pastas                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Verduras   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Frutas   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>                           |          |          |      |             |                    | 6 a 11 porciones         |
| Verduras<br>   |          |          |      |             |                    | 3 a 5 porciones          |
| Frutas<br>   |          |          |      |             |                    | 2 a 4 porciones          |
| Leche, yogurt, queso<br>                                   |          |          |      |             |                    | 2 a 3 porciones          |
| Carne de vaca, aves, pescado, frijoles secos, huevos<br> |          |          |      |             |                    | 2 a 3 porciones          |
| Grasas, dulces, alcohol<br>                              |          |          |      |             |                    | 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"> <li>• Margarina</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Queso, queso cremoso</li> <li>• Aderezo para ensaladas</li> <li>• Helado de yogurt</li> <li>• Crema agria</li> </ul> |
| 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"> <li>• 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.</li> <li>• Hierbas (especias), mostaza, jugo de limón.</li> </ul> |
| Pan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso cremoso sin grasa, margarina de bajo contenido graso (en pequeñas cantidades), todas las mermeladas de fruta.</li> </ul>   |
| Panquecas                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas, jarabes bajas calorías, salsa de manzana sin endulzar, puré de fresas.</li> </ul>  |
| Ensaladas                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aderezo para ensaladas de bajo contenido graso o sin grasa, jugo de limón, vinagre</li> </ul>  |



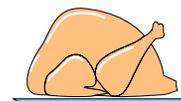


|               |   |
|---------------|---|
| Pastas, arroz | <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa, pico de gallo, salsa para spaguettis sin carne o grasa adicional, verduras en trozos, salsa blanca preparada con leche descremada o al 1% y sin grasa.</li></ul> |
| Otros:        |   |

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



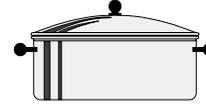
|  |
|--|
| Compre cortes magros (round/bola de lomo/peceto/tapa, loin/lomo, sirloin/bistecs de chorizo/solomillo, leg/nalga/pata).  |
| Quítele toda la grasa que pueda ver.   |
| Prepare las carnes asadas, en barbacoa, al horno, a la parrilla, al grill, en lugar de freírlas.   |
| Si desea carne frita: 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.

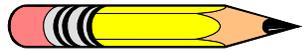
Prepare las verduras en horno microondas, al vapor o hiérvalas en una pequeña cantidad de agua.



Si desea verduras fritas (vea las instrucciones anteriores).

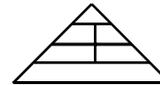
Cocine las carnes sin agregar grasas (vea las ideas anteriores).

Otros:

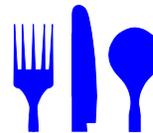


**Para hacer la semana próxima:**

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?

---

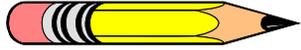
---

¿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.

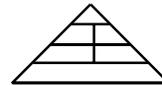


- Contestaré estas preguntas antes de nuestra próxima sesión:

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

---

---



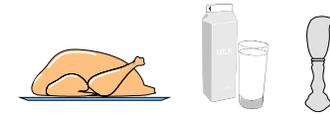
¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los solucionó?

---

---

---

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

Fecha: \_\_\_\_\_

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

Fecha: \_\_\_\_\_

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