



Sesión 14: Más Volumen, Menos Calorías

Hasta ahora, en GLB, hemos cubierto una serie de temas de nutrición que ayudan a equilibrar su alimentación para lograr un estilo de vida sano. Hoy queremos ayudarle a aprender a sentirse satisfecho con menos calorías, y cómo elegir alimentos que mantienen el hambre bajo control.

Barbara Rolls, Ph.D., quien tiene la Cátedra de Nutrición de Guthrie en la Universidad de Penn State, es autora de un libro muy popular titulado "Volumétricos: Saciedad con menos calorías" (HarperCollins Publishers, 2000). La información contenida en esta sesión se basa en las investigaciones de la Dra. Rolls.

Todos los alimentos proporcionan un cierto número de calorías (energía) para una cantidad específica (volumen) de alimento. Este concepto se llama densidad energética.

- Los alimentos de alta densidad proporcionan muchas calorías concentradas en una porción pequeña (volumen) de alimento. Ejemplos: galletas saladas, totopos, galletas, chocolates/dulces, nueces, mantequilla.
- Alimentos de baja densidad proporcionan pocas calorías por porción (volumen) de alimentos. Ejemplo: vegetales sin almidón, leche descremada, caldos.

Por ejemplo, 1 taza de espinaca cruda (baja densidad) proporciona 7 calorías pero 1 taza de helado de primera calidad (alta densidad) proporciona 500 calorías. Tienen la misma cantidad o volumen de alimento, pero ¡muy diferente cantidad de calorías!

La idea básica de "Volumétricos" es añadir volumen a sus comidas al:

1. reducir grasa
2. añadir fibra
3. añadir agua
4. añadir frutas y vegetales

Al incrementar el volumen de los alimentos usted consumirá menos calorías, disfrutando porciones de alimento que lo sacien y manteniendo el hambre bajo control.



Como Incrementar el Volumen de sus Comidas

Añada agua a los platillos que cocina

- Prepare sopas, guisos y cazuelas
- Empiece la comida con una sopa hecha con caldo y baja en grasa
- Diluya los jugos de fruta con agua o agua gaseosa (½ y ½)

Añada fruta para incrementar el agua y la fibra

- Elija frutas enteras, frutas enlatas en agua o jugo, y frutas congeladas.
- Empiece su comida con fruta. Media toronja fresca puede ser una excelente entrada.
- Añada fruta a su yogurt favorito.
- Añada fresas, peras, o gajos de mandarina o naranja a su ensalada de lechuga.
- Añada mango o coctel de frutas a un arroz.
- Mantenga frutas congeladas, licúelas con yogurt para un delicioso licuado.
- Añada fruta a su cereal para el desayuno para endulzarlo
- Cuando haga repostería, agregue puré de manzana o de ciruela pasa para reducir la cantidad de aceite.

Añada vegetales para incrementar el agua y la fibra

- Empiece las comidas con ensaladas, vegetales crudos, o una sopa de caldo ligero con muchos vegetales
- Aventúrese con nuevos vegetales. Pruebe añadiendo alguna clase de "nuevo" tipo de hoja verde a su ensalada
- Disfrute jugos de vegetales como el V8 o jugo de tomate
- Como snack, elija vegetales crudos con un unto bajo en grasa o sin grasa
- Tenga a mano vegetales frescos, congelados o enlatados para añadir a los guisos y platos combinados de carne. (Agregue espinacas, zanahorias en cubitos, o cebolla extra al preparar chili. Agregue brócoli a un platón de pasta al horno. Añada una variedad de vegetales a las salsas de tomate preparadas)

Las Ensaladas llenan

- Ensaladas de Vegetales
 - Cualquier combinación de vegetales hace una deliciosa ensalada.
 - Para aportar más fibra y una textura crujiente, añada 2 cucharadas de nueces a su ensalada.
 - Use aderezo de ensalada bajo en calorías.
 - Añada pollo, atún enlatado, o frijoles (frijoles negros, frijoles tipo kidney, garbanzos, frijoles de soya) a una ensalada para convertirla en una comida más completa y satisfactoria.
- Ensaladas de Granos y Frijoles
 - Añada vegetales para agregar volumen a una ensalada de arroz integral, cuscús o cebada.
 - Combine tres diferentes frijoles con vegetales, hierbas, y un aderezo de ensalada hecho con vinagre.

Las Sopas satisfacen

- Numerosos estudios de investigación reportan que las sopas ayudan a las personas a comer menos.
- Se ha demostrado que las sopas con base de caldo ayudan a las personas a bajar de peso y a mantener la pérdida de peso.
- Las sopas toman mucho tiempo para comer, llenan el estómago, y toman tiempo para ser vaciadas del estómago lo que aumenta la saciedad.
- Elija sopas elaboradas con:
 - consomé desgrasado o caldo (en lugar de sopas con base de crema)
 - cantidades generosas de vegetales.
 - pollo, pavo, carne de res magra, habas, lentejas, cebada, o tofu.
- Haga que su objetivo sea consumir sopas elaboradas con caldos de alrededor de 100 calorías por taza
- Mejore sopas ya preparadas agregándoles vegetales o frijoles

Las Legumbres son Versátiles

- Añada frijoles (frijoles negros, frijoles canarios, frijoles tipo kidney, garbanzos, frijoles de soya)) o lentejas a sopas, guisados, chili, ensaladas, pasta, arroz, cazuelas, pizza y salsas para pasta
- Las legumbres también son excelentes para preparar untos. Use humus en sus sándwiches y como unto.

Las Nueces, Semillas, y Frutas Secas son el Tesoro de la Naturaleza

- Son buenas fuentes de fibra, pero contienen muy poca agua.
- Precaución: son muy altas en calorías y grasa; consuma con moderación.
- Agréguelas al cereal con leche, ensaladas y verduras.

Use Granos Integrales

- MiPlato del USDA (las siglas en inglés del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) recomienda que por lo menos la mitad de los granos consumidos diariamente deben ser granos integrales.
- Es importante *substituir* los productos de granos refinados con productos de granos integrales, en lugar de *adicionar* productos de granos integrales, para poder mantenerse dentro de sus metas de calorías y grasas.



La Sopa como Plato Principal

Sopa de Vegetales Ligera y Fresca

2 cucharaditas aceite de oliva
4 dientes de ajo, picados
5 tazas de consomé de pollo bajo en grasa o sin grasa
2 ramitas de tomillo
½ taza de chícharos congelados, previamente descongelados
1 taza de pimiento rojo en rebanadas delgadas
1 taza espárrago fresco cortado--(en piezas de 1 ½ -pulgada de largo)
1¾ tazas de acelga o espinaca picada
1½ tazas pasta tipo penne ya cocida

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio. Añada el ajo y fría por 1 minuto.
- Añada el consomé y tomillo, y cueza hasta que hierva. Cubra, reduzca el fuego, y cueza a fuego lento por 10 minutos.
- Añada las acelga o espinaca, el pimiento, los chícharos; cubra y cueza a fuego lento 5 minutos.
- Añada los espárragos, cubra y cueza a fuego lento de 2 a 4 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos.
- Añada la pasta, combine, y cueza por 1 minuto mas.

Porción: = 4 porciones de 2 tazas cada una

Una porción (2 tazas) = 150 calorías, 3 gramos de grasa

Fuente: 'Volumétricos: Siéntase Lleno con Menos Calorías' por Barbara Rolls, PhD. (HarperCollins Publishers, 2000)

Sopa de Lentejas

1 libra de lentejas, lavadas y escurridas	3 zanahorias peladas y picadas
12 tazas agua	2 dientes de ajo, picados
6 cubitos de consomé de pollo	8 onzas de salsa de tomate
2 cebollas, picadas (1 taza)	2 hojas de laurel
3 ramas de apio, picado	1 cucharadita de orégano
½ taza de vinagre de vino rojo	

Instrucciones:

- Coloque todos los ingredientes EXCEPTO el vinagre de vino rojo en una olla grande para sopa.
- Hágala hervir, cubra y cueza a fuego lento por varias horas.
- Alrededor de 30 minutos antes de servir, añada el vinagre de vino rojo.

Rinde: aproximadamente 12 tazas

Porción: 1 taza = 155 calorías, .5 gramos de grasa

Sopa de Chícharos

1 libra de chícharos secos	12 tazas de agua
1 taza de frijoles tipo baby lima	4 cubitos de consomé de pollo
6 zanahorias en cubitos	4 cebollas, picadas (2 tazas)
½ cucharadita de eneldo seco	¼ cucharadita polvo de ajo

Instrucciones:

- Lave los chícharos secos y los frijoles tipo baby limas en agua caliente y escurra.
- Coloque todos los ingredientes en una olla para sopa. Hágala hervir. Cueza a fuego lento por varias horas.

Rinde: aproximadamente 12 tazas

Porción: 1 taza = 211 calorías, 1 gramo de grasa

Chili de Frijol Blanco (tipo Navy)

8 tazas de agua	1 cucharadita de orégano
4 cubitos de consomé de pollo	2 cditas de comino molido
3 dientes de ajo, picados	1 cedita de pimienta cayena
una pisca de clavo molido	1 pinta salsa medio picante

1 libra de frijoles tipo navy – remoje 24 horas, lave, enjuague y escurra.
6 cebollas, picadas (aproximadamente 3 tazas)
2 a 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel (opcional)
*Queso tipo Pepper Jack

Instrucciones:

- Coloque en una olla grande para sopa: frijoles, agua, consomé, pollo, ajo y cebolla. Hierva, baje el fuego y cueza a fuego lento varias horas o por lo menos hasta que los frijoles estén tiernos.
- Saque el pollo, desmenuce y regréselo a la olla.
- Añada las especias y cueza a fuego lento por varias horas.
- 30 - 60 minutos antes de servir añada la salsa.
- Decore cada plato con el queso rallado. *También puede agregar rebanadas de queso vegetariano tipo Pepper Jack.

Porción: 1 taza = 150 calorías, 2 gramos de grasa



¿Qué hay en un Plato? Cereales Altos en Fibra

La guía de Ingesta Dietética de Referencia del 2005 (DRI, por sus siglas en inglés) sugiere un consumo de fibra de 25 gramos por día para mujeres y 38 gramos para hombres hasta los 50 años. Después de los 50 años de edad, las mujeres deberían incluir 21 gramos por día, y los hombres 30 gramos diarios.

Desayunar con un cereal alto en fibra es una forma simple de aumentar la ingesta de fibra. Añada nutrientes incluyendo leche descremada baja en grasa o sin grasa y una porción de fruta.

Los siguientes cereales son elecciones sanas porque contienen:

1. por lo menos 10 gramos de fibra
2. no más de 200 calorías
3. y no más de 10 gramos de azúcar por porción

Nombre de Marca **	Tamaño de porción	Calorías	Grasa (gramos)	Fibra (gramos)	Azúcar (gramos)	Proteína (gramos)
Fiber One®	½ taza	60	1	14	0	2
Fiber One® Honey Clusters®	1 taza	160	1.5	13	6	3
Fiber One® Raisin Bran Clusters®	1 taza	170	1	11	14*	3
Kashi ®Go Lean®	1 taza	140	1	10	6	13
Kashi ® Good Friends®	1 taza	160	1.5	12	10	5
Kellogg's® All Bran Bran Buds®	1/3 taza	70	1	13	8	2
Kellogg's® All Bran Original®	½ taza	80	1	10	6	4
Compare con:						
Kellogg's® Special K®	1 taza	120	.5	<1	4	6
Kellogg's® Corn Flakes®	1 taza	100	0	1	2	2
Kellogg's® Rice Krispies®	1¼ taza	130	0	<1	4	2

*Este producto contiene fruta, por lo tanto es alto en gramos de azúcar. Las etiquetas nutricionales no separan el azúcar agregado del azúcar que naturalmente contiene la fruta.

** Información Nutricional obtenida de las páginas disponibles a través del internet de las compañías, Febrero 2011

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de peso.
 - Pésese en su casa a diario o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de sus comidas y bebidas anotándolas en el Libro de Registros.
- Mantenga el registro de actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique agregando volumen a sus comidas. Evalúe el impacto resultante en su ingesta de calorías. Evalúe el impacto en su grado de saciedad.

Notas Adicionales:
