



## Sesión 2: Sea un Detective de Grasas y Calorías

Para ayudarle a perder peso, le ayudaremos a desarrollar hábitos sanos de alimentación.

### Una alimentación sana implica un consumo menor de grasas.

- De todas las cosas que consumimos la grasa es lo que más engorda porque contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de azúcar, almidón o proteína.
- Comer demasiada grasas, puede causar aumento de peso. Comiendo menos grasas, puede perder peso.
- Incluso pequeñas cantidades de alimentos altos en grasas son altos en calorías.

Compare:	Alimento	Gramos de Grasas	Calorías
	¼ de Taza de Cacahuates (Maní) Rostizados	19	215
	3 Tazas de Palomitas de Maíz cocidas con aire caliente y sin mantequilla (¡12 veces más alimento!)	0	60

### La grasa está directamente relacionada con enfermedad del corazón y diabetes

- Las investigaciones han demostrado que consumir demasiada grasas puede aumentar su nivel de colesterol. El colesterol es un tipo de grasa en la sangre. Cuanto más alto sea su colesterol, son mayores las posibilidades de tener un ataque al corazón.
- Las investigaciones también han demostrado que comer demasiada grasas puede aumentar las posibilidades de desarrollar diabetes.

**Recuerde que comer demasiadas calorías de *cualquier tipo* de alimento también engorda y causará un aumento de peso.**

¿Qué tipo de alimentos consume que son altos en grasas o calorías?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**La mayor parte de la grasa que consumimos (el 70%) está oculta en los alimentos.**

¡Descubrámosla! Aquí hay un ejemplo de un plato de comida rápida\*:

<b>Alimento</b>	<b>Gramos de Grasas</b>	<b>Cucharadita de Grasa</b>	<b>Calorías</b>
Sándwich de Pescado Frito	32	8	640
Papas francesa grandes	28	7	580
Pie de manzana tipo Dutch	13	3	320
Malteada de Chocolate tamaño mediano	21	5	670
Total:	94	23 (Esto es el equivalente a ¡una barra de mantequilla!)	2210

\*Burger King™, del Contador Calorie King™ de Grasa y Calorías, 2010



## Lleve el Registro de la Grasas y Calorías que Consume cada Día.

1. Escriba todo lo que come y bebe. Es la parte más importante para cambiar sus conductas. La Ortografía NO es importante. Lo que SI es importante es:
  - Sea honesto(a) (escriba todo lo que en realidad come).
  - Sea preciso(a) (mida porciones, lea las etiquetas).
  - Sea metódico (incluya todo lo que come).

2. Entienda cuántas grasas y calorías hay en todo lo que come y bebe. Anótelos. Calcule la cantidad para cada alimento y bebida que consume.
  - Busque cada alimento en el contador de grasas y calorías o use las calorías y gramos de grasas que aparecen en la información nutricional de la etiqueta de los alimentos.
  - Compare la cantidad que USTED comió o bebió con la cantidad en el Contador de Grasas y Calorías para ver cuántos gramos de grasas y calorías comió o bebió.



3. Sume las grasas y calorías que comió y bebió durante el día.
  - Transfiera los totales a la última página de su Libro de Registros.



## El Registro (Página de Práctica)

Para cada alimento a continuación:

- Busque el alimento en el Contador de Grasas y Calorías.
- Determine la cantidad de gramos de grasas y calorías que comió y bebió.

Tiempo	Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de Grasas	Calorías

**Total:** \_\_\_\_\_



## Cuando Use el Contador de Grasas y Calorías:

---

### ¿No puede encontrar algún alimento?

- Use los valores de gramos de grasas y calorías para el alimento que más se le parezca. (Por ejemplo, use pan de nueces para el pan de calabacita verde.)
  - Escriba el nombre del alimento en la parte de atrás de su Contador de Grasas y Calorías y pregúntele a su consejero la próxima semana.
- 



### ¿Tiene dudas para calcular los gramos de grasas y calorías?

- Simplemente anote el alimento o bebida y la cantidad.
  - Su Consejero de Estilo de Vida le ayudará la próxima semana.
- 

### Haga una receta

- Para muchas recetas, puede simplemente anotar cuanto consumió de cada ingrediente
  - Por ejemplo, en un guisado, ¿Cuánta carne comió? ¿Zanahorias? Y así sucesivamente.
- Si usted crea la receta, puede sumar las calorías y gramos de grasas de todos los ingredientes que uso y divídalo por el número of porciones. Esto le dará la cuenta de calorías y grasas por cada porción del platillo.
- Otra sugerencia es encontrar un alimento similar en el Contador de Grasas y Calorías y usar esa información de nutrición.
  - Por ejemplo, use la información nutricional en el Contador de Grasas y Calorías para guisado de res.
- Si a menudo cocina de recetas, traiga una de sus recetas favoritas a la próxima semana. Su consejero/a de estilo de vida le ayudará a contar los gramos de grasas y calorías.





## ¿Come un alimento procesado? Lea la etiqueta con la Información Nutricional.

### Datos de Nutrición

Tamaño de Porción 1 onza (28g/alrededor de 21 piezas)

Porciones Por Envase 10

#### Cantidad por Porción

**Calorías** 150    **Calorías de Grasas** 80  
% Valor Diario\*

<b>Total de Grasas</b> 9 g	14%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 300mg	12%
<b>Total de Carbohidrato</b> 16 g	5%
Fibra Dietética menos de 1g	1%
Azúcares menos de 1 g	

#### Proteína 2g

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	2%

\* Porcentaje de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades de calorías:

Calorías	2,000	2,500
----------	-------	-------

Total de Grasas	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg

Total Carbohidrato	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasas 9  
Carbohidrato 4  
Proteína 4

← Mire el Tamaño de la porción.  
(¿Es esta la cantidad que realmente comió?)

← Mire las Calorías por porción

← Mire el Total de Gramos de Grasas por porción

? ¿Qué tal si consumió una porción más grande que la que esta listada en la etiqueta?

- Estaría comiendo más calorías y gramos de grasas que los que están listados en la etiqueta



## Es Importante Pesar y Medir los Alimentos.

### Sugerencias para medir con precisión:

#### Tasas para medir

- Para alimentos sólidos: Rellene y nivele.
- Para líquidos: Rellene. Lea la línea a nivel del ojo.

#### Cucharas para medir

- Rellene y nivele.

#### Báscula (para carnes, quesos, etc.)

- Pese las carnes **después** de cocerlas. Quite la grasa y el hueso antes de pesarla.
- 4 onzas crudas = 3 onzas cocidas (Aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas).



### La mayoría de las personas se sorprende cuando pesan y miden sus alimentos.



- Los ojos nos pueden jugar trucos.
- Anote el nombre de los alimentos en el exhibidor.
- Adivine la cantidad.
- Anote la cantidad real.
- Calcule los gramos de grasas y calorías de la cantidad real.

	Adivine la cantidad	Cantidad Real	Gramos de Grasas	Calorías

Nota: Si pesa y mide los alimentos en su casa, le será más fácil estimar el tamaño de las porciones cuando coma fuera de casa.



## as Metas de Grasas y Calorías del Equilibrio de Estilo de Vida

**Para ayudarle a perder peso y mejorar su salud, permanezca lo más cerca posible de sus metas de grasas y calorías.**

Encuentre su peso inicial a continuación. Sus metas de grasas y calorías están en la misma línea. Trace un círculo alrededor de sus metas de grasas y calorías.

Peso (lb)	Meta de Grasas (gramos)	Meta de Calorías
120-174	33	1,200
175-219	42	1,500
220-249	50	1,800
>250	55	2,000

- Un gramo es la forma en que se mide la grasa en los alimentos.
- Un gramo es una unidad de peso.
- Un sujetapapeles (clip) pesa aproximadamente 1 gramo.

- Al principio puede ser difícil alcanzar sus metas de gramos de grasa y calorías.
- Sólo trate de mantenerse tan cerca de sus metas como le sea posible.
- Es importante que no trate de disminuir demasiado -**¡no trate** de ver que tan pocas calorías y gramos de grasas puede comer!





## Tres Formas de Comer Menos Grasas y Menos Calorías:

### 1. Coma *menos frecuentemente* alimentos altos en grasas y altos en calorías.

*Ejemplo:* No coma papas fritas todos los días. Cómalas solo una vez por semana. (¡Eso es alrededor de 132 gramos menos de grasa por semana!)

### 2. Coma *cantidades menores* de alimentos altos en grasas y altos en calorías.

Disminuir incluso por un poco la cantidad que consume puede hacer una gran diferencia.

*Ejemplo:* En una barra de ensalada, no use el cucharón para servirse el aderezo de ensalada. La mayor parte de los cucharones para servir aderezo de ensalada contiene 4 cucharadas (¡Eso es 32 gramos de grasa en un aderezo regular!).



En su lugar, use la cucharada regular de su cubierto. La mayoría contienen 1 cucharada o menos. (¡Esos es 24 gramos menos de grasa!)

### 3. En su lugar, coma *alimentos bajos en grasas y bajos en calorías*.

Hay muchos productos bajos en grasas y calorías en las tiendas de comestibles. Ejemplo: aderezos de ensalada bajos en grasa, leche descremada, yogurt y quesos bajos en grasa, cortes de carnes magras.

Probando, encontrará productos que le gusten.

Pregúntele a sus amistades y familiares sobre productos que les gustan.

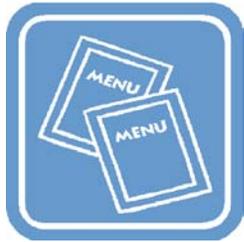
En los próximos meses, descubrirá varias maneras de "comer alimentos bajos en grasas y calorías."

Formas de comer alimentos bajos en Grasas/Calorías	Por ejemplo, en lugar de este alimento:	Grasas (g)	Calorías	Elija este alimento:	Grasas (g)	Calorías
En lugar de alimentos altos en grasas/calorías, elija alimentos bajos en grasas/calorías.	Papas fritas, 1 bolsa de 1 onza	10	150	Pretzels, bolsa 1 onza	0	100
En lugar de alimentos altos en grasas/calorías, elija substitutos bajos en grasas/calorías.*	Margarina Regular, 1 cucharadita	4	35	Margarina lite, 1 cucharadita	2	20
Encuentre formas de reducir la cantidad de grasa en las carnes que come.	Rosbif (aguja), sin cortar la grasa, 3 oz.	24	310	Rosbif (bola), recortada (sin grasa), 3 oz.	5	160
En lugar de condimentar con grasa, use condimentos bajos en grasas/calorías.	Crema agria, 2 cucharadas en una papa al horno	5	50	Salsa, 2 cucharadas, en una papa al horno	0	15
Evite alimentos fritos; use otras formas más sanas de cocinar.	4 onzas de pechuga de pollo, con piel, frito y empanizado	17	315	4 onzas de pechuga de pollo, sin piel, rostizado	4.5	175

\* **Advertencia:** Los productos bajos en grasas o sin grasa contienen calorías. Tenga cuidado con la cantidad que consume. De hecho, algunos productos bajos en grasas o sin grasa son *muy* altos en calorías, porque están llenos de azúcar.

Lea la etiqueta. Por ejemplo:

½ taza yogurt congelado sin grasa	100 calorías
½ taza helado regular (10-12% grasa)	143 calorías



## Transforme el Menú

Los menús a continuación son ejemplos de pequeños cambios que harán una gran diferencia en la cantidad de gramos de grasas y calorías ahorradas.

<b>Desayuno alto en grasas/calorías</b>	<b>Formas de disminuir grasas/calorías</b>	<b>Transformación</b>	<b>Gramos Calorías de Grasas Ahorradas</b>	
2 Huevos Fritos (en mantequilla) Leche Entera, 1 taza Pan tostado, 1 rebanada, con 1 cucharadita de margarina Café, 1 taza, c/2 cdas. de crema tipo half and half	Elija alimentos bajos grasas/calorías Use substitutos bajos en grasas/calorías. Use saborizantes bajos en grasas/calorías. Use substitutos bajos en grasas/calorías.	Bran Flakes (1 taza) Leche descremada, 1 taza Pan tostado, 1 rebanada, con 1 cucharadita de jalea Café, 1 taza, c/2 cdas. crema sin grasa	15 8 4 4	90 60 17 20
<b>Snacks (refrigerio, colación, bocadillo, tentempié, merienda) altos en grasas/calorías</b>				
Dona, glaseada, 1	Elija alimentos bajos grasas/calorías	1 manzana mediana	12	180
<b>Almuerzo alto en grasas/calorías</b>				
Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	Coma cantidades menores.	Pan, 2 rebanadas, con 1 cdita. de mayonesa	4	64
Boloña, res o cerdo, 1 onza	Disminuya la grasa en la carne.	Pechuga de Pavo, 1 onza	7	60
Queso Americano, 1 onza	Use substitutos bajos en grasas/calorías	Queso Americano bajo en grasa, 1 onza	5	40
Papas fritas, bolsa de 1 onza	Coma cantidades menores.	Papas fritas, ½ bolsa de 1 onza	5	75
<b>Cena alta en grasas/calorías</b>				
Pescado blanco, lenguado, empanizado y frito, 3 oz.	Cocine de forma más sana.	Pescado blanco, lenguado, al horno sin grasa, 3 onzas	11	130
Puré de papas, ½ taza con leche y mantequilla	Use saborizantes bajos en grasas/calorías.	Puré de papas, ½ taza sin mantequilla	4	35
Salsa tipo Gravy, ¼ taza	Use substitutos bajos en grasas/calorías.	Salsa Gravy, de mezcla con agua, ¼ taza	4	80
Ejotes, con tocino, ½ tasa	Use saborizantes bajos en grasas/calorías.	Ejotes, con caldo sin grasa, ½ taza	2	15
Ensalada mixta c/2 cda. de aderezo Francés	Use substitutos bajos en grasas/calorías	Ensalada mixta c/2 cda. Aderezo sin grasa	11	100
Helado regular ½ taza	Coma con menor frecuencia.	1/2 taza de pudín de chocolate sin grasa ni azúcar [Reserve el helado para una ocasión especial.]	18	210

**AHORRO TOTAL DIARIO: 114 1,176**



## Lo que debo hacer:

### Voy a:

- Llevar el registro de mi peso.
  - o Me voy a pesar en casa por lo menos una vez por semana a la misma hora del día y en la misma báscula.
  - o Anotaré mi peso en la parte de atrás del Libro de Registros.
- Llevar el registro de lo que como y bebo.
  - o Anotar todo lo que como y bebo en mi Libro de Registros.
  - o Usar el Contador de Grasas y Calorías para calcular cuántas grasas y calorías hay en lo que consumo. Anotaré los gramos de grasas y calorías en mi Libro de Registros.
  - o Llevar un total de todos los gramos de grasas y calorías durante el día.
  - o Transferir los totales diarios de gramos de grasas y calorías a la página de atrás del Libro de Registros.
  - o Mantenerme tan cerca como pueda de mis metas de gramos de grasas y calorías.
- Haga plan para consumir menos grasas y menos calorías y cúmplalo.
  - o Anote 5 alimentos que come que son altos en grasas y/o calorías.
  - o Elija una de las formas de comer menos grasas y menos calorías para cada alimento. Anote lo que va hacer desde ahora hasta la próxima sesión. Asegúrese de que sea **algo que puede hacer**.

Mis 5 Alimentos Favoritos altos en grasas/calorías	Tres Formas de Comer menos Grasas y Calorías		
	Voy a comerlo solo con esta (menor) frecuencia:	Comeré solo esta (menor) cantidad:	Comeré este alimento (bajo en grasas/calorías) en su lugar:

Qué voy a necesitar para alcanzar esta meta:

---

Problemas que podría encontrar y como los voy a solucionar:

---

Antes de la próxima sesión, conteste las siguientes preguntas:

¿Siguió su plan? Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Casi\_\_\_\_\_

¿Qué problemas tuvo siguiendo su plan?

---

¿Qué podría hacer diferente?

---

**¡OBTENGA APROBACIÓN PARA ESTAR MÁS ACTIVO(A) FÍSICAMENTE!**

Al iniciar cualquier programa nuevo de actividad física, siempre es importante consultar con su médico para asegurarse de que es seguro incrementar su nivel de actividad física.

Por favor, antes de nuestra próxima sesión, asegúrese de obtener la aprobación de su médico para hacer actividad física, para que esté ¡listo/a para ejercitarse!

