



## Sesión 3: Alimentación Sana

Consumir menos grasas y calorías es esencial para perder peso. También, es parte importante de una alimentación sana.

Un componente importante de una alimentación sana es...**la manera de comer.**

### **Una rutina regular de comidas es importante.**

Una rutina regular evitará que se sienta demasiado hambriento(a) y pierda el control.

### **Coma lentamente.**

Si come lentamente, va a:

- Digerir mejor los alimentos.
- Estar más consciente de lo que está comiendo.
- Estar más consciente de cuando está lleno(a).

Trate de hacer pausas entre bocados. Baje su utensilio entre bocado y bocado.

Disfrute del sabor de la comida.

### **No se preocupe de tener que consumir todo lo que está servido en su plato**

Sírvase porciones más pequeñas desde el principio.

y

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

**Aprenderá a comer “mejores” calorías al hacer elecciones más sanas de alimentos.**

**Esto le ayudará a perder peso y a mejorar su salud.**

# MiPlato



En 2011, el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) reemplazó **MiPirámide** con **MiPlato** como el modelo para comidas sanas.

**MiPlato** incluye cinco grupos. El plato está dividido en cuatro secciones; vegetales, frutas, granos y proteínas. El quinto grupo, los productos lácteos, está de lado.

Las recomendaciones de **MiPlato**:

- Consuma alimentos que incluyan, vegetales, frutas, granos enteros, proteína magra, pescados y mariscos, productos lácteos bajos en grasa y aceites sanos
- Consuma menos azúcar y sal, comidas rápidas, granos refinados y grasas saturadas y trans-hidrogenadas

**MiPlato** está basado en la Guía de Alimentación para los Norteamericanos del 2010. Esta guía sirve como el modelo para comidas sanas para los norteamericanos de 2 años en adelante y ayuda a hacer mejores elecciones de alimentos.

**Las recomendaciones claves de la Guía de Alimentación para los Norteamericanos del 2010:**

### **Balanceando Calorías**

- Disfrute de sus comidas, pero consuma menos.
- Evite porciones gigantes/ súper grandes.

### **Tipo de alimentos que hay que Aumentar**

- Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.
- Haga que la mitad de sus granos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o de baja grasa (1%).

### **Tipo de alimentos que hay que Reducir**

- Compare la cantidad de sodio en alimentos como las sopas, panes y comidas congeladas – y elija los alimentos que contenga el número menor.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Fuente: USDA ([www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov))



## MiPlato: Elección de Alimentos

Grupo	Ejemplo tamaño de porción de alimentos bajos en grasas/calorías	Altos en grasas/calorías (o altos en azúcar)
<b>Vegetales</b> (Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de vegetales cocidos</li> <li>• ½ taza jugo de vegetales</li> <li>• 1 taza hojas verdes crudas</li> <li>• Vegetales ricos en almidón que incluyen maíz, chícharos, papas, camotes, calabaza de invierno, frijoles tipo lima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetales con mantequilla/margarina, crema, o salsa de queso</li> <li>• Vegetales fritos</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta fresca pequeña</li> <li>• ½ taza fruta enlatada o jugo 100% de fruta</li> <li>• ¼ taza fruta seca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas en repostería (como en pays)</li> <li>• Coco</li> <li>• Altos en azúcar: fruta seca, jugos o bebidas endulzadas con azúcar</li> <li>• Cantidades grandes de jugo de fruta</li> </ul>
<b>Granos</b> (Haga que la mitad de sus granos sean integrales)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan o tortilla</li> <li>• ½ pan tipo bagel, English muffin o pita</li> <li>• ½ taza de cereal, pasta, bulgur o arroz cocido</li> <li>• 1 taza de cereal seco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croissants, panes dulces, donas, muffins, pan danés, bísquets, galletas altas en grasa, tortilla chips regulares o tortillas fritas</li> <li>• Cereales bañados en azúcar o tipo granola</li> </ul>
<b>Alimentos de Proteínas</b> (Varíe su fuente de alimentos de proteínas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne magra cocida, aves (sin piel), o pescado</li> <li>• ¼ taza frijoles, lentejas, chícharos secos cocidos</li> <li>• 1 huevo o ¼ taza sustituto de huevo</li> <li>• 1 cda. crema de cacahuate(mañí)</li> <li>• ½ onza nueces o semillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocino, salchicha, hot dogs, hamburguesas, carnes frías (embutidos), la mayoría de la carne roja (excepto cortes magros y sin grasa)</li> <li>• Pollo o Pavo con piel</li> <li>• Atún enlatado en aceite</li> <li>• Frijoles cocidos en manteca o sal de cerdo</li> </ul>
<b>Productos Lácteos</b> (Cambie a leche descremada o 1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza leche descremada o 1%</li> <li>• 1 taza leche de soya descremada o sin lactosa</li> <li>• 1 taza de yogurt bajo o sin grasa</li> <li>• 1 ½ onza de queso bajo o sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche 2% o entera</li> <li>• Queso regular (&gt;2 gramos grasa/onza)</li> <li>• Alto en azúcar: yogurt con azúcar agregada</li> </ul>

Vea [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para mayor información

**10**  
consejos  
Serie  
de educación  
en nutrición

# elija MiPlato

## 10 consejos para crear un buen plato



**Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos.** Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

### 1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



### 2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

### 3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

### 4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



### 5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

### 6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



### 7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

### 8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

### 9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").



### 10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.



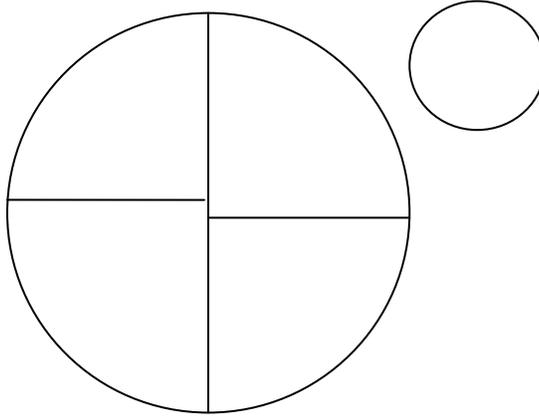
Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener más información.

DG TipSheet No. 1  
Septiembre 2011  
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

# Califique su Plato

## MiPlato:

1. Analicemos una comida juntos. Llene la sección correcta del plato para cada alimento de se consume en la comida.



2. ¿Qué cambios se podrían introducir a esta comida para responder mejor a las recomendaciones de **MiPlato**?

Vegetales \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frutas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Granos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Proteína \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Productos Lácteos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Como incluir Grasa en una Alimentación Sana

En general, comer menos grasa en general no sólo ayuda a perder peso, también puede reducir el riesgo a enfermedades del corazón, cáncer y otros problemas de salud.

Una dieta sana es baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

**Comer menos grasas saturadas, grasas trans-hidrogenadas y colesterol puede reducir su riesgo a enfermedad cardíaca.**

---

### Las Grasas Saturadas

Las grasas saturadas aumentan los niveles de LDL o el “mal” colesterol en el cuerpo.

Hay grasas saturadas en los siguientes alimentos:

- Carnes con grasa y sus jugos
- Productos lácteos altos en grasa: leche entera, quesos, crema, helado
- Mantequilla, manteca
- Aceite de palma, aceite de semilla de palmera, aceite de coco

---

### Grasas Trans

Las grasas trans-hidrogenadas también aumentan los niveles de LDL o el “mal” colesterol en el cuerpo.

Las grasas trans-hidrogenadas se encuentran en productos que contienen aceite que se ha convertido en solido (grasa hidrogenada).

Los alimentos que son altos en grasa trans-hidrogenada:

- Barras de margarina (Nota: Entre más suave sea la margarina, contiene menos grasa trans. La margarina líquida y suave contienen menos grasa trans-hidrogenada que las barritas de margarina.)
- Manteca
- Los productos procesados para snack/refrigerio como galletas saladas y chips.
- Los productos de repostería que contienen manteca. Ejemplos incluye los muffins, pasteles y galletas.

Consulte los ingredientes en la etiqueta del alimento. Evite alimentos que listen aceite “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado”.

---

### Colesterol

También aumenta los niveles de LDL o colesterol “malo” en el cuerpo.

El colesterol se encuentra solo en alimentos de procedencia animal.

Para consumir menos colesterol, disminuya la ingesta de estos alimentos:

- Las yemas de los huevos
- Carne de vísceras (hígado, riñones, mollejas, sesos)
- Productos lácteos altos en grasa (queso regular, leche entera, crema, helado)
- Mantequilla
- Carnes y productos elaborados de carne



## Eligiendo Grasas más Sanas

### Las grasas no saturadas

Las grasas no saturadas, que incluyen grasas mono insaturados y poli insaturadas, a menudo se denominan como grasa "buena" o "sana". Pueden disminuir el LDL o "mal " colesterol en la sangre, reduciendo así el riesgo de enfermedades del corazón.

Fuentes de alimentación de grasa no saturada:

- Aceite de oliva, canola y cacahuete (maní)
- Aceite de maíz, cártamo, soya y semilla de algodón
- Aguacates y aceitunas
- Nueces: almendras, nuez de la India, pacanas, nuez
- Cacahuete (maní) y crema de cacahuete
- Algunas margarinas suaves
- Mayonesa
- Aderezo de ensalada
- Semillas de ajonjolí, calabaza y girasol

---

### Ácidos grasos Omega 3

Se ha demostrado que este tipo de grasa insaturada puede reducir el riesgo de enfermedad de corazón.

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en algunos pescados grasos, como el salmón, atún tipo albacora, arenque, macarela y trucha arco iris. Está presente también en nueces, linaza y aceite de linaza y de canola. La Asociación Americana para el Corazón recomienda en relación con el consumo de grasas omega-3 lo siguiente:

- Comer pescado graso por lo menos dos veces por semana. El tamaño de la porción es normalmente de 3 a 4 onzas. **No se recomienda el pescado frito.**
- Consultar con su médico antes de tomar cualquier suplemento de omega-3, incluyendo cápsulas de aceite de pescado o de linaza.

**Recuerde que debe mantenerse en sus metas de gramos de grasas.**



## Haciendo Elecciones Sanas de Alimentos

→ En lugar de alimentos altos en grasa, elija alimentos bajos en grasa.

Elija frutas frescas y vegetales como snacks/refrigerios.

Sirva cenas vegetarianas varias veces a la semana.

Coma fruta de postre.

Otro:

→ En lugar de alimentos altos en grasa, elija substitutos bajos en grasa.

Use bajo en grasa o sin grasa:

- Margarina
- Yogurt congelado
- Aderezo de ensalada
- Queso, queso crema
- Mayonesa
- Crema agria

Leche descremada o 1%

Otro:

→ En lugar de condimentar los alimentos con grasa, use condimentos bajos en grasa.

Para condimentar estos alimentos:	Use estos condimentos bajos en grasa:
Papas, vegetales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarina baja en grasa (una cantidad pequeña), crema agria sin grasa, caldo sin grasa, yogurt simple bajo en grasa o sin grasa, salsa.</li> <li>• Hierbas, mostaza, jugo de limón.</li> </ul>
Pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso crema sin grasa, margarina baja en grasa (cantidad pequeña), todas las mermeladas de fruta.</li> </ul>
Pancakes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta, jarabe bajo en calorías, puré de manzana sin azúcar, puré de bayas (frutillas).</li> </ul>
Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aderezo de ensalada sin grasa o bajo en grasa, jugo de limón, vinagre.</li> </ul>
Pasta, arroz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de espagueti con carne magra y no agregue grasa, vegetales en cubitos, salsa blanca hecha con leche descremada o 1% y sin grasa.</li> </ul>
Otro:	

→ Encuentre formas de disminuir las grasas en las carnes que come.

Compre cortes magros (centro, lomo, solomillo, pierna).

Quite toda la grasa visible.

Hornee, ase, ase a la parrilla o a las brasas, o barbacoa, en lugar de freír.

O haga un sofrito: Caliente un sartén a fuego alto. Agregue no más de 1 cucharadita de aceite o use aerosol de cocina vegetal o caldo desgrasado. Añada carne en trozos finos. Revuelva hasta que cocine bien.

Quítele la piel al pollo y al pavo. Esto se puede hacer antes o después de cocinar. Elija carne blanca.

Escorra la grasa después de cocinar. Seque con una toalla de papel. Para la carne de res molida, ponga en un colador después de cocinar y lave con agua caliente.

Sazone las carnes con condimentos bajos en grasa, como salsa de BBQ, Tabasco, cátsup, jugo de limón, o salsa Worcestershire.

Otro:

→ Evite alimentos fritos. Use otros métodos de cocinar más sanas.

Haga huevos (o claras de huevo) poché, duros, o revueltos con aerosol de cocina vegetal. Use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero.

Cocine en el microondas, al vapor, o hierva vegetales en pequeñas cantidades de agua.

O haga un sofrito/salteado (vea las instrucciones descritas anteriormente).

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

Otro:



## Planeando Comidas Sanas

1. Haga elecciones sanas de alimentos dentro de su meta de calorías y gramos de grasa.
2. Divida sus alimentos/calorías **a través de todo el día** dentro del patrón que mejor se ajuste a su estilo de vida.
  - Algunos podría preferir 3 comidas cada día; otros podrían preferir 3 comidas + 1 o 2 snacks/refrigerios.
  - Ideas para **Snacks/Refrigerios Sanos** incluyen galletas tipo graham con leche descremada, yogurt y plátano, o manzana con palitos de queso bajo en grasa. No piense en snacks/refrigerios como “comida chatarra” ejemplo chips y soda.
3. Use **MiPlato** como un modelo para comidas sanas.
4. Consuma una **variedad de alimentos**. Incluya una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores.
5. Consuma alimentos lo más cercano posible a la naturaleza. Limite los alimentos procesados.
6. Incluya **proteína baja en grasa** en cada comida.
  - Esté alerta al **tamaño de las porciones!**
  - Consuma pescados y mariscos por lo menos dos veces a la semana.
  - Experimente con fuentes de proteína vegetal (como frijoles y chícharro) en lugar de carne. Ejemplo: Sopa de chícharro seco, enchiladas de frijoles.
7. Incluya **alimentos altos en fibra**
  - La fibra ayuda a disminuir el riesgo a enfermedad del corazón y ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre.
  - La fibra también previene la constipación, y lo hace sentir lleno por un período más largo de tiempo.
  - Incremente la fibra lentamente. No se olvide de beber bastante agua.
  - Los alimentos altos en fibra incluyen:
    - Cereales de desayuno altos en fibra
    - Frijoles secos y chícharos
    - Productos de granos integrales tales como pan de trigo integral, harina de avena, arroz integral, pasta de harina integral
    - Nueces y semillas
    - Frutas y vegetales enteros, con cáscara y semillas comestible
8. Incluya suficiente **calcio para huesos sanos**.
  - Fuentes de calcio bajas en grasa y calorías incluyen leche descremada, leche de soya, yogurt descremado o bajo en grasa, queso bajo en grasa.
  - También hay calcio en los vegetales de hojas verdes, el brócoli y el salmón.
  - Algunos alimentos, como el jugo de naranja y pan, están disponibles con calcio agregado.



- Si no bebe **3 porciones de leche** o de otros alimentos altos en calcio cada día, puede que necesite un suplemento de calcio. Pregunte a su consejero/a para obtener más información.
- 9. Limite el sodio**
- Consumir **menos sodio** podría ayudarle a muchas personas a disminuir la presión arterial.
  - No añada sal a sus alimentos en la mesa.
  - Use la mitad de la sal (o menos) de lo que indica la receta.
  - Alimentos altos en sodio incluyen:
    - Snacks/refrigerios salados como chips y galletas saladas
    - Condimentos tales como la salsa de soya y la salsa de barbacoa
    - Carnes y pescado ahumados o salados, carnes frías para el almuerzo (fiambres)
    - Comida preparada en salmuera, como encurtidos y chucrut
    - Muchos alimentos procesados como las comidas congeladas, sopas, la repostería, comidas rápidas
- 10. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos** por día; por lo menos la mitad deben ser de agua pura.
- 11. Elija carbohidratos sanos.**
- Al igual que debe elegir tipos de proteína y grasas más sanas, necesita elegir carbohidratos más sanos.
  - Los carbohidratos incluyen azúcar, almidón y fibra.
  - Elija el tipo de azúcar natural que se encuentra en frutas, vegetales y leche. Limite los alimentos con azúcar agregada y aquellos altos en azúcar tales como los dulces, las sodas regulares, pasteles, tartas, galletas, helados.
  - Almidones – Elija cereales de desayuno sin azúcar, panes de granos integrales, cereales, pasta y arroz integral, vegetales, frijoles y chícharos secos. Limite los cereales azucarados, pan blanco, arroz blanco, croissants.
  - Fibra – Incluya cereales de desayuno altos en fibra, panes de granos integrales, arroz integral, frutas, vegetales, frijoles y chícharos secos, nueces y semillas.
- 12. Coma alimentos que sean lo más naturales que le sea posible. Limite los alimentos procesados.**

**No se abrume por todos los detalles. Le mostraremos cómo planear comidas que incluyan estas características.**



## Lo que debe hacer:

### Voy a:

- Llevar el registro de mi peso y de lo que consumo.
- HACER ALGO ACTIVO 3 o 4 días la próxima semana.
  1. Comenzar a mantenerme activo(a) como parte de mi rutina diaria.
  2. Hacer algo que le gusta hacer.

Le sugerimos una caminata rápida. Es fácil de hacer y buena para usted.

¿Qué otras actividades le gustarían?



---

---

**NOTA: No comience su programa de actividad física hasta que obtenga la aprobación de su proveedor de servicios de salud.**

- Use **MiPlato** como modelo para comidas sanas.
- Conteste las siguientes preguntas antes de nuestra próxima sesión:  
Hizo algún cambio para seguir mejor las indicaciones de **MiPlato**?  
De ser afirmativo, ¿Qué cambio?

---

---

¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los resolvió?

---

---



## Cree una Mejor Receta

Busque los alimentos altos en grasas y calorías en sus recetas. Substitúyalos con alimentos bajos en grasas y calorías.

En lugar de ...	Use...
Carne de res molida regular o salchicha de cerdo	Carne molida de pechuga de pavo (magra sin piel), carne molida de res extra magra, productos de soya
Queso regular	Queso sin grasa o bajo en grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza)
Crema agria	Crema agria o yogurt bajo en grasa o sin grasa
Margarina, aceite, o mantequilla*	Margarina baja en grasa o sin grasa, aceite aerosol vegetal
Chocolate	Polvo de cacao con una pequeña cantidad de margarina baja en grasa (las instrucciones están en el envase de polvo de cacao)
Cerdo o tocino como sazonador	Cantidades pequeñas de carne de lomo de cerdo en cuadritos sin grasa, jamón extra magro, o jamón de pavo
Sopas con base de crema	Sopas con base de crema bajas en grasa o elaboradas con salsa blanca sin grasa
Leche evaporada	Leche evaporada descremada
Huevos enteros	2 claras de huevo o sustituto de huevo
Mayonesa regular o aderezo de ensalada	Mayonesa o aderezo de ensalada sin grasa o baja en grasa, o yogurt simple sin grasa o bajo en grasa
Leche entera o crema regular	Descremada, 1%, o leche evaporada descremada

\*Sugerencia: En recetas de pasteles, galletas, muffins y panes rápidos:

- Trate de cortar la cantidad de margarina/mantequilla/aceite por 1/3 o 1/2
- Reemplace con la misma cantidad de puré de manzana sin azúcar, puré de ciruela pasa, o leche descremada. ¡Si funciona!



## Como Reducir la Grasa en las Recetas

**\*Empiece lentamente. Haga un cambio a la vez.**

### 1. Elimine un alimento de alto contenido de grasa

No agregue la capa de queso a una cacerola.

Otro:

Haga lasaña sin carne.

### 2. Use menos de un alimento alto en grasa.

Use solo 1 cucharadita de aceite para freír carne o cebollas.

Use la ½ de la cantidad de mayonesa.

Otro:

Use la ½ de la cantidad de queso.

### 3. Use alimentos bajos en grasa en lugar de los que son altos en grasa.

Use leche descremada o 1%.

Use dos claras de huevo o sustituto de huevo en lugar de huevos enteros.

Use queso bajo en grasa o sin grasa.

Otro:

Use crema agria sin grasa.

### 4. Use formas de cocinar que sean bajas en grasa.

Descarte la grasa de la carne. Elimine la piel del pollo y pavo.

Escorra y lave la carne molida de res después de cocinar.

Use un sartén antiadherente o aerosol antiadherente.

Enfríe el caldo cuando haga sopas o guisados hasta que la grasa se haga solida. Elimine la grasa antes de usar el caldo.

Cueza vegetales al vapor o en el microondas

Cocine la carne sin añadir grasa.

Otro:

**\*Haga cambios para agregar también humedad y sabor.**

### 1. Añada líquidos cuando elimine ¼ taza de grasa o más.

Añada agua, jugo de fruta o leche descremada.

En productos de repostería, añada puré de manzana, puré de ciruela pasa o leche descremada.

### 2. Añada sabor.

Use vino, jugo de limón, vinagres de sabores o mostaza.

Use ajo, cebollas, chiles picantes, hierbas frescas y especias.



## Libros de Cocina de Bajas Calorías y Bajas Grasas

Los siguientes libros de cocina son algunos recursos para cocinar bajo en grasa y calorías. Hay muchos más, ¡siéntase libre de explorar!

- **Low Fat Lifeline for the 90's.** Valerie Parker. Lowfat Publications, 52 Condolea Court, Lake Oswego, OR 97035, 1990.
- **All-American Low Fat Meals in Minutes.** M.J. Smith, DCI Publishing, Inc., Minneapolis, MN 55447-9727, 1990.
- **American Dietetic Association Cooking Healthy Across America,** edited by Kristine Napier, 2005. **Controlling Your Fat Tooth.** Joseph C. Piscatella. Workman Publishing, New York, NY 10003, 1991.
- **Cooking Á la Heart.** Linda Hachfeld and Betsy Eykyn. Appletree Press, Inc., Mankato, Minnesota 56001, 2010, 3<sup>rd</sup> Edition.
- **Cooking Light Cookbook Annual Recipes.** Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 2010(Published once a year.)
- **Down Home Healthy Cooking.** National Cancer Institute, September 2006.
- **Food for Life: The Cancer Prevention Cookbook.** Richard Bohannon, Kathy Weinstock and Terri P. Wuerthmer. Contemporary Books, Inc., Chicago, IL 60601, 1998 .
- **Graham Kerr's Creative Choices Cookbook.** Graham Kerr. G.P. Putnam & Sons, New York, NY, 1993.
- **Graham Kerr's Smart Cooking.** Graham Kerr. Doubleday, New York, NY, 1991.
- **Healthy Heart Cookbook, The.** Joseph Piscatella and Bernie Piscatella. Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 2004.

- **Healthy Homestyle Cooking.** Evelyn Tribole, MS, RD, Rodale Press 1994.
- **Jane Brody's Good Food Gourmet: Recipes and Menus for Delicious and Healthful Entertaining.** Jane E. Brody. Bantam Books, New York, NY, 1990.
- **Lean and Luscious.** Bobbie Hinman and Millie Synder. Prima Publishing, Rocklin, CA 95677, 1995 .
- **Lean and Luscious Meatless.** Bobbie Hinman and Millie Snyder. Prima Publishing, Rocklin, CA 95677, 1998 .
- **Lickety-Split Meals for Health Conscious People on the Go! 3<sup>rd</sup> Edition.** Zonya Foco. Zhi Publishing, 2007.
- **Light-Hearted Seafood.** Janis Harsila and Evie Hansen. National Seafood Educators, Richmond Beach, WA 98160, 1999.
- **Low Fat and Loving It.** Ruth Spear. Warner Books, Inc., New York, NY 10103, 1991.
- **Low Fat Way to Cook, The.** Lisa A Hooper. Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 1993.
- **Mexican Light Cooking.** Kathi Long. Perigee Books, The Putnam Publishing Group, 1992.
- **New American Diet, The.** Sonja Connor and William Connor. Simon and Schuster, New York, NY 10020, 1986.
- **New American Heart Association Cookbook, The.** 7th Edition by American Heart Association.
- **Not Just Cheesecake, A Yogurt Cheese Cookbook.** Marilyn Stone, Shelley Melvin, and Carlie Crawford. Triad Publishing Co., Gainesville, FL, 1997.
- **Over 50 and Still Cooking: Recipes for Good Health and Long Life.** Edna Langholz, Betsy Manis, Sandra Nissenberg, Jane Tougas, and Audrey Wright. Bristol Publishing Enterprises, Inc., San Leandro, CA, 1990.

- **Que Bueno: Five a Day Cookbook.** Bonnie Jortberg, MS, RW. Colorado Department of Public Health and Environment.
- **Quick and Delicious Low Fat, Low-Salt Cookbook, The.** Jacqueline Williams and Goldie Silverman. A Perigee Book, The Putnam Publishing Group, New York, NY 10016, 1986.
- **Quick & Healthy, Volume II.** 2<sup>nd</sup> Edition. Brenda J. Ponichtera. Small Steps Press, 2009.
- **Quick & Healthy Recipes and Ideas.** 3<sup>rd</sup> Edition Brenda J. Ponichtera. Small Steps Press. , 2008.
- **Seafood: A Collection of Heart-Healthy Recipes.** Janis Harsila and Evie Hansen. National Seafood Educators, Richmond Beach, WA 98160, 1990.
- **Six Ingredients or Less: Cooking Light & Healthy.** Carlean Johnson. C.J. Books, Gig Harbor, WA 98335, 1992.
- **Snack to Your Heart's Content.** Shelley Melvin and Marilyn Stone. Triad Publishing Co., Gainesville, FL, 1990.
- **Southern But Lite.** Jen Bays Avis and Kathy F. Ward. Avis and Ward Nutrition, Inc. 200 Professional Drive, West Monroe, LA 71291. Second Printing, February, 1990.
- **Sunset Low Fat Cookbook.** Sunset Publishing Corporation, Menlo Park, CA, 1994.



## Cree un mejor Desayuno

Generalmente, ¿Come en la mañana?  Si  No

Si es afirmativo, ¿Qué es lo que generalmente come? ¿Cuándo?

¿Dónde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si la respuesta es no, ¿Cuáles son sus razones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo varía los fines de semana su patrón de desayuno?

\_\_\_\_\_

¿Sabe qué...?

- Toma menos de 5 minutos preparar y consumir un desayuno.
- Las personas que desayunan tienden a elegir alimentos más sanos durante el resto del día.
- Las personas que desayunan tienden a tener un mejor estado de ánimo, más energía física y realizan mejor las tareas mentales.
- Las personas que no desayunan tienden a comer en exceso durante el día, especialmente en la noche. Por lo tanto tienden a tener menos hambre a la mañana siguiente, y menos probabilidades de desayunar. Esto continúa el ciclo poco sano de omitir el desayuno y comer en exceso al final del día.

**¿Omite el desayuno y come en exceso por la noche?**

Si es así, ¿qué alimento podría comer menos a menudo por la noche? (Lista de calorías y grasas.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué alimento podría gradualmente iniciar a comer por la mañana?

(Lista de calorías/grasas.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planeé una Comida para la Mañana

### Manténgalo simple.

Use la siguiente guía para planear desayunos que son nutritivos, pero que a la vez requieren poco tiempo y energía para preparar. Use **MiPlato** como modelo para comidas sanas.

**Vegetales:** Añada vegetales a platillos de huevo o incluya jugo de tomate, vegetales o zanahorias.

**Fruta:** Elija frutas frescas o enlatadas en agua o jugo (no almíbar/jarabe). Las frutas enteras proporcionan una mayor cantidad de fibra que los jugos.

Consuma con menos frecuencia: jugos endulzados, bebidas de fruta, o fruta enlatada en almíbar.

**Granos:** Elija avena o cereales que sean bajos en azúcar y altos en fibra. Incluya pan de granos integrales, English muffin, o bagel.

Consuma con menos frecuencia: cereales endulzados o glaseados, granola, cereales con nueces o coco, croissants, bísquets y mufins.

**Proteína:** Incluya huevos, sustitutos de huevo, pescados y mariscos, frijoles, productos de soya y crema de cacahuate (maní).

Consuma con menos frecuencia: tocino (excepto tocino Canadiense) o salchicha.

**Productos Lácteos:** Elija leche descremada, 1%, o leche de soya, yogurt o queso sin grasa o bajo en grasa.

Consuma con menos frecuencia: leche entera o 2%, yogurt alto en grasa/azúcar, queso alto en grasa.

**Limite grasa y azúcar.** Consuma estos alimentos con menos frecuencia: azúcar, miel, bebidas de café altas en calorías, jarabe regular, queso crema, pastelería, pan para café y donas.

Use el microondas para recalentar lo que quedo de la cena de la noche anterior. Arroz integral, pasta, tortillas, o sopa de verduras son también deliciosos para el desayuno.



## Mi Mejor Desayuno

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo. Encuentre algunos ejemplos de desayunos sanos que siguen las indicaciones del modelo de **MiPlato**.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su desayuno son mejores?

Meta de grasas para el desayuno: \_\_\_\_\_ gramos

Meta de calorías para el desayuno: \_\_\_\_\_ calorías

**Use los ejemplos para crear 3 menús de desayuno "estándar" para usted.**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Cree una Comida Ligera Mejor

**Haga que por lo menos una de sus comidas cada día sea una comida "ligera".**

Consuma un almuerzo simple y ligero si tiene planes de salir a cenar. O haga que su cena sea ligera, si comió un almuerzo grande. Use **MiPlato** como el modelo. Piense en cosas simples y rápidas:

- Sándwich, fruta, leche.
- Ensalada, atún, galletas de granos integrales.
- Pasta, vegetales, frijoles.
- Arroz, vegetales salteados, pollo.
- Burrito, ensalada, fruta.
- Comidas congeladas, ensalada, fruta.



**Mantenga alimentos sanos, "fácil de preparar" a mano.**

Con los siguientes alimentos en su refrigerador, congelador o alacena le será posible preparar y empacar un almuerzo o preparar una cena ligera en cualquier momento.

### Granos

- Panes bajos en grasa < 2 g grasa/rebanada (panes integrales, bagels, English muffins, rollos de pan, pita, tortillas)
- Galletas saladas bajas en grasa
- Cereal frío, cereal caliente
- Arroz integral de cocimiento rápido
- Pasta (la pasta tipo cabello de ángel y la fresca se cuecen más rápido)

### Frutas/vegetales

- Fruta fresca
- Zanahorias peladas
- Vegetales crudos pre cortados como los de las barras de ensalada
- Bolsas pre lavadas de ensalada verde
- Fruta enlatada en agua o jugo
- Tomates enlatados
- Vegetales mixtos congelados, para hacer sopas, sofritos, etc.
- Trozos de papa congelada sin grasa

### Productos Lácteos

- Leche descremada o 1%
- Leche de soya baja en grasa
- Quesos sin grasa o bajo en grasa
- Yogurt sin grasa, sin azúcar

### Carnes, aves de corral, pescado, frijoles

- Atún en agua, salmón, pollo
- Rebanadas de pechuga de pollo o pavo
- Jamón en rebanadas extra magro
- Frijoles secos enlatados (garbanzos, frijoles negros, tipo navy, kidney, black eye peas, etc.)
- Frijoles vegetarianos refritos

### Misceláneos

- Sopas y caldos enlatados bajos en grasa
- Botella de salsa baja en grasa, incluyendo salsa de espagueti
- Botella de aderezo de ensalada bajo en grasa o sin grasa
- Vinagres de sabores
- Salsa
- Mostaza picante
- Comidas congeladas bajas en calorías (< 300 calorías, 10 gramos de grasa)



## Mi Mejor Comida Ligera

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo. Encuentre algunos ejemplos de comidas ligeras sanas que siguen las indicaciones del modelo de **MiPlato**.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor? \_\_\_\_\_

---

---

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su comida ligera son mejor?

Meta de grasas para la comida ligera: \_\_\_\_\_ gramos

Meta de calorías para la comida ligera: \_\_\_\_\_ calorías

Use los ejemplos para crear 3 menús de comidas ligeras "estándar" para usted.

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

---



3. \_\_\_\_\_

---

---



## Cree una Comida Principal Mejor

Use **MiPlato** como el modelo para comidas sanas.

**Vegetales:** Incluya vegetales cocidos sin agregar grasa. Añada muchos vegetales a su salsa de espagueti, lasaña, chili, cocido, o platillos de granos. Incluya una ensalada colorida con aderezo bajo en grasa o sin grasa.

**Fruta:** Sirva fruta con su comida o añada a ensaladas de vegetales. Las frutas también son buenas para postre: Rebane varias clases de frutas frescas o enlatadas (sin almíbar) en un platón atractivo. Acompañelo con una cantidad pequeña de nieve, sorbete, yogurt o pudin bajo en grasa y sin azúcar.

**Granos:** Pruebe pasta, pan, tortillas y pan pita de granos integrales. Experimente con arroz integral, cebada, cuscús, arroz salvaje, mijo, kasha, y bulgur.

### **Proteína:**

- Use cortes de carne magros, aves, o pescado, cueza sin grasa.
  - Este alerta al tamaño de las porciones. Tres onzas de carne por persona es suficiente.
  - Para que se vea como una porción más grande, rebánela delgado, extiéndala en el plato o sirva con una salsa o gravy sin grasa
  - O corte carne magra en pequeñas porciones o trozos. Añada a arroz, pasta, cocido, salteado o sopa. Haga un chili con más frijoles y vegetales y menos carne o sin carne.
  - Sirva frijoles, en lugar de carne más frecuentemente. Pruebe platillos con lentejas, frijoles, o sopa de chícharos secos, o frijoles al horno. Evite cocinar frijoles con trozos de carne grasosa.

**Productos Lácteos:** Elija leche descremada, 1%, o leche de soya, o yogurt o queso bajo en grasa.

**Limite grasa y azúcar.** Ahorre calorías bebiendo agua en lugar de bebidas endulzadas.



## Mi Mejor Comida Principal

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo.  
Encuentre algunos ejemplos de comidas principales sanas que siguen las recomendaciones Mi Modelo del Plato.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor a usted? \_\_\_\_\_

---

---

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su comida principal son los mejores?

Meta de grasas para la comida principal: \_\_\_\_\_ gramos

Meta de calorías para la comida principal \_\_\_\_\_ calorías

**Use los ejemplos para construir 3 menús para comida principal "estándar" para usted.**

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---



3. \_\_\_\_\_

---

---



## Cree un Snacks Mejor

(\*Snack= Bocado, Refrigerio, Tentempie, Merienda etc.)

Para mejorar su elección de snacks, piense primero en dónde y cuándo come snacks.

Un snack que come con frecuencia:	Gramos de grasas/calorías por porción	¿Dónde y cuándo come usualmente snacks?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¿Son la mayoría de sus snacks planeados o no planeados? \_\_\_\_\_

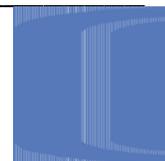
Para muchas personas, los snacks no planeados son a menudo desencadenados por uno o más de las siguientes señales. Marque las señales aplicables:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sentir demasiada hambre                                 | <input type="checkbox"/> Hacer ciertas cosas o estar en determinados lugares (por ejemplo, ver TV) |
| <input type="checkbox"/> Estar cansado/a o con demasiado trabajo                 | <input type="checkbox"/> Celebrando los días festivos o en reuniones familiares                    |
| <input type="checkbox"/> Sentirse estresado/a, ansioso/a, aburrido/a o enojado/a | <input type="checkbox"/> Otro: _____   |
| <input type="checkbox"/> Ver u oler comida, u otras personas comiendo            | _____  |

¿Qué podría hacer para evitar estas situaciones o sentimientos y controlarlos de una forma diferente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ejemplo: Si la sala de televisión le hace sentir ganas de comer papas fritas, podría dejar de comprar papas fritas y mantenga un plátón de fruta fresca en la sala de TV.





## Mis Mejores Snacks

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo.  
Encuentre algunos ejemplos de snacks.

¿Cuáles alimentos, horas y lugares para snacks le funcionan mejor?

---

---

---

¿Cuántos gramos de grasa y/o calorías para snacks son mejores?

Meta de grasas para snacks: \_\_\_\_\_ gramos

Meta de calorías para snacks: \_\_\_\_\_ calorías

Use los ejemplos de la lista de "Snacks que Satisfacen" en la página siguiente para crear 7 snacks "estándar" para usted.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



## Snacks que Satisfacen

Elija un snack sano que concuerde con el sabor y la textura que está buscando. Y recuerde de poner atención al tamaño de la porción. Los snacks deben proporcionar no más de 200 calorías. Cheque su tienda de comestible para ver que opciones ofrece de productos de tamaño de porción controlada.

### Snacks Crujientes:

- Frutas frescas (manzana, pera)
- Vegetales crudos (brócoli, zanahorias, coliflor, pimiento verde, apio)
- Galletas bajas en grasa (tipo oyster, Melba, matzo, de arroz, tostadas)
- Palomitas de maíz cocidas con aire caliente
- Pretzels
- Chips de tortilla al horno
- Papas fritas al horno
- Galletas de arroz o de palomitas de maíz
- Paquetes de nueces de 100 calorías
- Otro: \_\_\_\_\_

### Snacks Masticables

- Fruta seca (pasitas, albaricoques)
- Panes masticables (English muffin, bagel, pan tipo pita, palitos de pan)
- Palitos de queso bajos en grasa
- Otro: \_\_\_\_\_

### Snacks de Chocolate

- Paleta de Fudge, regular o sin azúcar
- Pudín de chocolate bajo en grasa
- Leche de Chocolate sin grasa

- Galletas de Chocolate tipo graham
- Sándwich de helado bajo en grasa
- Otro: \_\_\_\_\_

### Snacks Suaves o Congelados

- Puré de manzana, sin azúcar con canela
- Queso tipo cottage bajo en grasa con fruta
- Pudín bajo en grasa o sin grasa
- Yogurt, lite o sin grasa
- Licuado de Fruta
- Yogurt congelado, sin grasa
- Sorbete o nieve de agua
- Leche congelada
- Paletas de fruta congelada
- Granizado de Limón
- Uvas, plátanos, bayas congeladas
- Paletas de agua
- Otro: \_\_\_\_\_

### Snacks Dulces

- Fruta Fresca (naranjas, plátanos, cerezas, kiwi, uvas, mirtilas, fresas, duraznos, ciruelas, piña, melón)
- Gelatina
- Galletas bajas en grasa (de jengibre, tipo graham simples de vainilla)
- Otro: \_\_\_\_\_

