



MÓDULO  
CUATRO

# Aliméntate sabiamente



## ¿Cómo puedo comenzar a modificar mis hábitos alimentarios?

MOVE! se trata de desarrollar hábitos alimentarios saludables al hacer pequeños cambios sostenibles a través del tiempo. Para comenzar a cambiar sus hábitos alimentarios es importante tener en cuenta su selección de alimentos. Aquí hay algunos consejos básicos de alimentación saludable para comenzar. Considere algunas de estas opciones cuando escriba sus metas SMART semanales.

### *Buena nutrición = Resultados*

#### TENER EN CUENTA:

Compre **alimentos** saludables para la casa y el trabajo

Com**er** un desayuno nutritivo todos los días

Prepare **un** plato saludable

Involucr**e** a otros, coma en la mesa

Cocine su comida al **horno**, al vapor o asado en lugar de freír

**Evite** el alcohol

**Nutra** su cuerpo: Evite omitir o retrasar comidas

**Consuma** más agua – tome un vaso antes de cada comida

**Utilice** el plato para controlar las porciones

Pr**e**pare los alimentos en la casa

Limitar los **alimentos** altos en grasa, calorías y azucarados

**Tómese** su tiempo y saboree los alimentos

Com**a** con conciencia

“No solamente aprendí a comer, aprendí a vivir” – Lee, perdió 32 libras.”

– Lee, perdió 32 libras

### En este módulo usted podrá:

1. Aprenda como crear un plato saludable.
2. Reconocer los alimentos de cada grupo.
3. Identificar las porciones más comunes.

# Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

*Mi peso hoy es \_\_\_\_\_ libras.*

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

---



---



---

¿Qué retos encontró?

---



---

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?

---



---



**Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.**

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor           | <input type="checkbox"/> Más energía                       | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas                 |
| <input type="checkbox"/> Mejor control          | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria      | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo             | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa           |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor                      | <input type="checkbox"/> Otros: _____                          |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés       | <input type="checkbox"/> Mejor confianza                   | _____  |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia        | <input type="checkbox"/> Más organizado                    | _____  |

## Aliméntate sabiamente creando un plato saludable

Crear un plato saludable le ayuda a reducir los riesgos de salud pensando en lo que pone en su plato o en su vaso antes de comer. Los vegetales, granos integrales, los productos lácteos bajos en grasa, frutas y los alimentos con proteína magra son excelentes opciones. Comer de todos los grupos de alimentos ayuda asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita. Antes de cada comida pregúntese: “¿Qué tan saludable es mi plato?” Use las guías de esta sección para ayudarlo a medir su plato.

### Mi plato saludable

# 50%

vegetales y frutas (no viandas)

# 25%

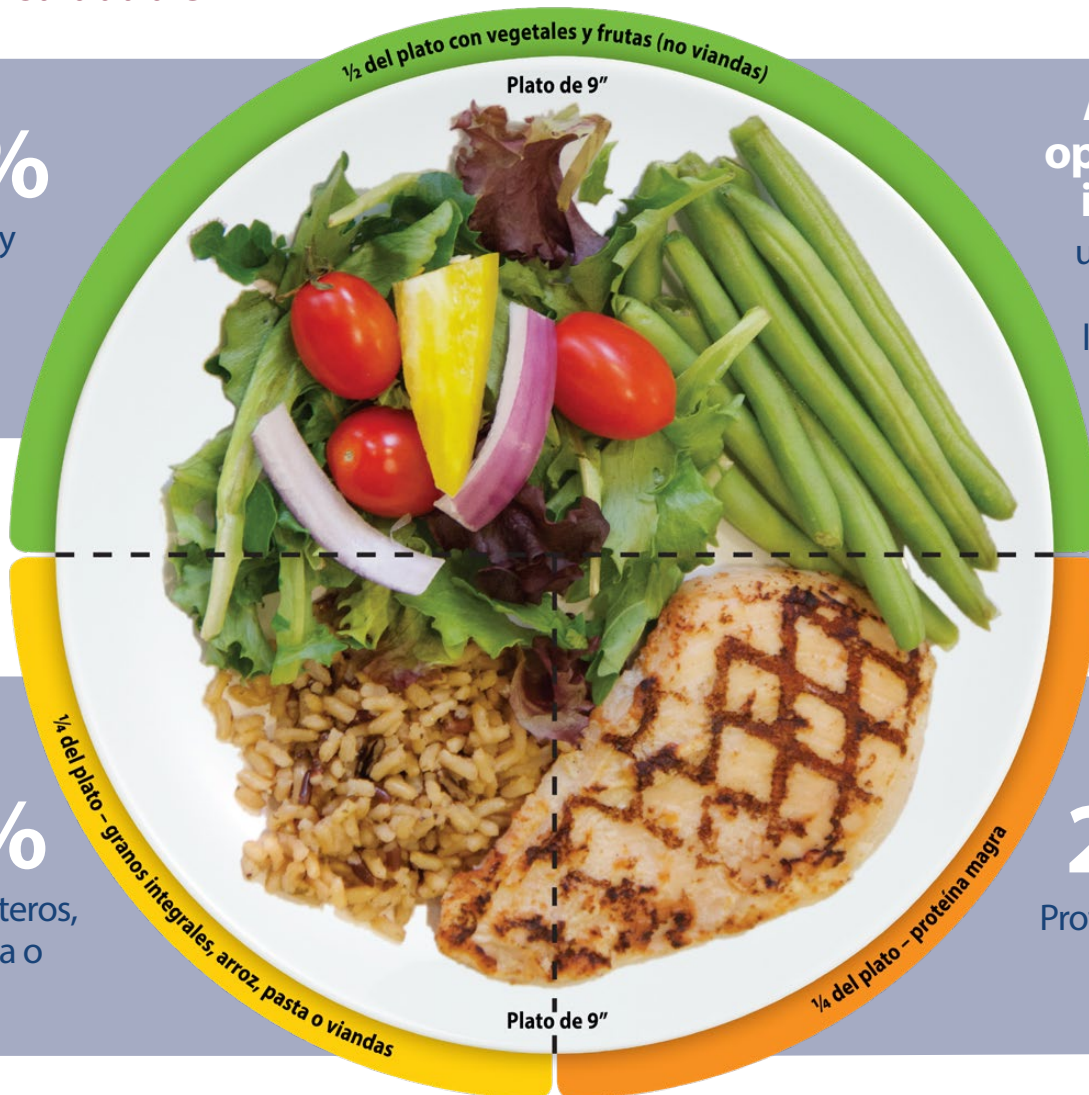
Granos enteros, arroz, pasta o viandas

### Artículos opcionales incluyen:

una pequeña cantidad de lácteos bajos en grasa y una bebida con pocas calorías o sin ellas.

# 25%

Proteína magra



Cuando construya su plato, elija alimentos que sean:

- Bajos en calorías, grasa saturada y azúcar
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteína

## Califica mi plato

Piensa que comió ayer en la cena. Dibuje su comida, incluyendo el tipo de alimento y las porciones en el plato a continuación. Considere como su plato compara con las recomendaciones de un plato saludable.



¿Cómo usted haría su plato más saludable la próxima vez?

---

---

---

*Utilice la aplicación de "MOVE! Coach" para darle seguimiento a lo que come.*



### Consejos de Teresa

*“Creando un plato saludable y manejando el tamaño de las porciones puede ayudar a disminuir enfermedades tales como: obesidad, enfermedad del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.”*

## Los grupos de alimento en su plato saludable



### 50% Frutas y vegetales (no viandas)

Los vegetales no farináceos y las frutas son bajas en calorías y alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. La fibra extra ayuda a sentirse lleno, controlar el hambre y apoya la pérdida de peso exitosa. Si es goloso o quiere satisfacer algún gusto, comerse una fruta es la manera más saludable para disfrutar.

**Consejo:** Usted puede escoger frutas o vegetales frescos, enlatados o congelados. Escoja frutas y vegetales en una variedad de colores, especialmente de color verde oscuro, rojo y anaranjados.



### Vegetales no-farináceos

Espárragos	Pepinillo
Brócoli	Hojas verdes
Repollo	Habichuelas tiernas
Tomate	Setas
Zanahoria	Pimientos
Cebolla	Apio

### Frutas

Guineo maduro	Arándanos
Manzanas	Toronja
Albaricoque	Melones
Naranja	Fresas
Peras	Uvas
Kiwi	Dátiles

### Alimentos que debe limitar

- Frutas secas a ¼ taza
- Frutas con azúcar añadida o sirop
- Vegetales con sal, mantequilla o aderezos
- Jugos con azúcar añadida
- El sobrecalentar o cocinar los vegetales le remueve las vitaminas
- Vegetales enlatados con sal



## 25% Cereales de grano entero, arroz, pasta y viandas

Los cereales de grano entero, arroz, pasta y viandas son excelentes fuentes de fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas del complejo B. Por los menos todos los días la mitad de los cereales deberían ser de grano entero. Grano entero significa que el grano está completo. Los granos refinados han sido molidos y generalmente son blancos. El molerlos no sólo elimina la mayor parte de la fibra, sino que también elimina hasta el 25% de la proteína del grano y muchos nutrientes esenciales.

**Consejo:** Verifique la lista de ingredientes y mire el primero y el segundo ingrediente que contenga la palabra "entero" o "grano entero."

### Granos Enteros, arroz, pasta y viandas

100% Cereal de grano entero

100% Pan integral

100% Tortillas de maíz

100% Pasta de grano entero

Arroz integral            Batata

Habichuelas negras    Avena

Guisantes verdes      Papas

Palomitas de maíz    Calabaza

Lentejas                Maíz



### Limite estos alimentos

- Cereales secos azucarados, harina de maíz desgerminada
- Granos refinados (pan especial blanco, arroz)
- Papas fritas
- Harina enriquecida o pasta de sémola
- Galletas hechas con harina enriquecida
- Vegetales con sal, mantequilla y aderezo
- Harina enriquecida
- Palomitas de maíz con sal o mantequilla



## 25% Proteína Magra

La proteína es necesaria para construir y mantener una masa muscular saludable mientras les dan soporte a tendones, ligamentos y otros tejidos. Necesitamos las proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento, reparar las células del cuerpo y protegernos de bacterias y virus. Varíe sus opciones de proteína al incluir mariscos, habichuelas/granos y nueces.



### Proteína magra

Huevo

Pescado y Mariscos (salmón, trucha, arenque, camarones)

Carnes Magras (carne molida magra, filete de lomo, aves y pernil trasero). Escoja cortes de carne de res etiquetados como "Choice o "Select."

Nueces naturales, crudas o nueces con cáscara

### Limite estos alimentos

- Carnes altas en grasa (tocineta, bolonia)
- Carnes y aves empanadas
- Nueces con aceites añadidos del tostado
- Piel de las aves



### Alex el astuto

**"Todos los alimentos se pueden incluir. La investigación ha demostrado que las personas que no limitan ciertos alimentos tienden a tener mejores resultados de pérdida de peso. Las personas que no se niegan así mismo alimentos específicos o grupos de alimentos experimentan menos presión interna para hacer dieta porque tienen una comprensión más amplia de cómo su ingesta de alimentos afecta su equilibrio energético general."**

## Productos lácteos saludables

Los productos lácteos nos proveen vitaminas y minerales esenciales incluyendo carbohidratos, proteína, calcio y vitamin A, D y B-12. Tres servicios de productos lácteos por día puede mejorar la salud de los huesos y disminuir el riesgo a osteoporosis. La ingesta de productos lácteos está asociada a una reducción en el riesgo cardiovascular y diabetes tipo 2 y con bajar la presión en adultos.

## Productos lácteos saludables

Leche desnatada o baja en grasa

Queso bajo en grasa

Leche de soya o almendra baja en grasa y sin azúcar

Yogur "low fat" o natural

## Limite estos alimentos

- Leche entera
- Quesos altos en grasa
- Yogur alto en grasa o azúcar añadida



## Alimentos adicionales que limitar

### Alimentos con azúcar añadida

Meriendas procesadas	Sirop de maíz	Molzas
Galletas dulces	Mantecado	Azúcar
Dulces	Miel	

### Alimentos grasosos

Alimentos fritos (papas o pollo frito)	Quesos llenos de grasa
Carnes grasosas (tocineta, bolonia, carne molida regular)	Leche entera
Aderezos cremosos	Grasa
	Mantequilla
	Manteca de cerdo





## Cuidado con las calorías líquidas



Muchas bebidas contienen azúcar, grasa y alcohol, los cuales pueden ser fuente importante de calorías. Para el manejo del peso, es mejor comer calorías que beberlas.

### El agua será su mejor opción

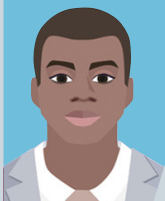
- Se recomienda beber de 8 a 12 vasos de agua al día.
- Es un nutriente esencial y no tiene calorías
- Es la mejor manera de calmar la sed. Mantenga siempre una botella de agua con usted.
- El agua le ayuda a permanecer satisfecho y sentirse lleno.

### Después del agua, hay otras opciones

- Pruebe con leche baja en grasa (1%), sin grasa (descremada) o una alternativa láctea fortificada con calcio (leche de soya, leche de almendra, etc.). Limite 3 tazas por día para cumplir con sus recomendaciones diarias de lácteos.
- Pruebe té o café sin azúcar.

### Si el agua o la leche no lo satisface:

- Intente hacer del agua una bebida más emocionante al beber agua carbonatada o añadir rodajas de limón, lima, sandía o pepino, lo cual añade sabor con sólo unas pocas calorías.
- Disfrute de la bebida de su elección, pero simplemente reduzca la cantidad.
- Recuerde verificar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en la lata o botella. Seleccione latas o tazas más pequeñas en lugar de grandes opciones.



### Alex el astuto

“El calor, la actividad física y la dieta pueden aumentar su necesidad de agua. Cuidado con los signos de deshidratación; incluyen dolores de cabeza, pérdida de energía, estreñimiento, labios y lengua secos, piel seca, dolor muscular particular, calambres musculares, mareos, náuseas, vómitos, temperatura corporal elevada, problemas de retención de agua, voz ronca, inquietud y bajo volumen y/o orina de color oscuro. ¡Asegúrese de tomar agua!”

## Intercambiar líquidos

Haga una lista de sus bebidas azucaradas o altas en calorías favoritas. ¿Qué cambio usted haría para disminuir las calorías de las bebidas que toma?

Azucarados/bebidas altas en calorías:

---



---



---

Intercambios:

---



---



---



## Evaluarlo

Es importante identificar el tamaño correcto para controlar las porciones. La porción es la cantidad de alimento que usted escoge para comer. Un servicio es la cantidad estandarizada del alimento. Esto le ayuda a estimar cuánto comer. Puede usar artículos cotidianos o incluso usar su mano para estimar el tamaño de una porción.

<p>1 cucharadita</p> 	<p>¼ taza</p> 	<p>3 onzas de carne</p> 
<p>1 cucharada</p> 	<p>½ taza</p> 	<p>1 papa asada mediana</p> 
<p>1 onza</p> 	<p>1 taza</p> 	<p>1 pedazo mediano</p> 

“Cuando comparé los tamaños de las porciones recomendadas con los tamaños que las personas suelen comer, me sorprendió”.

¡Había estado comiendo más del doble del tamaño de la porción sin darme cuenta!”

– Michael, perdió 62 libras.



### Alex el astuto

“Comprendiendo lo que es la saciedad o sentirse lleno – el proceso de sentirse lleno después de comer es complejo. Un estómago lleno es solamente una parte del proceso. Las hormonas digestivas secretadas por el intestino también señalan al cerebro cuando el estómago se está llenando de comida o agua. Toma 20 minutos para que el cerebro perciba la sensación de llenura o saciedad. Es importante comer despacio y saborear los alimentos para que el cerebro reconozca que estas satisfecho, haciendo que sea menos probable que comas hasta que esté lleno.”

# Creando un plato saludable basado en su meta calórica

Las tablas a continuación proporcionan guías generales y desglosadas por grupo de alimento basados en tu objetivo calórico identificado en el módulo 3. Si quiere saber más acerca de los planes dietarios más específicos para su edad, condición física, restricciones dietarias, hable con su equipo de MOVE! para su plan personalizado.

*Busque el módulo 3 y verifique su meta calórica. Revise cuantos servicios de cada grupo de alimento usted debe consumir por día para llenar su meta de calorías.*

Ingesta de calorías diarias	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
<b>Grupo de alimento</b>	<b>Cantidad de alimento de cada grupo</b>					
<b>Frutas (tazas/diaria)</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>2 tazas</b>
<b>Vegetales (tazas/diaria)</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>1 ½ tazas</b>	<b>2 tazas</b>
Vegetales (no viandas) (tazas/a la semana)	5	7	7	9	11	11
Habichuelas/granos y guisantes (tazas/a la semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½
Vegetales farináceos (tazas/a la semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5
<b>Cereales</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 onzas</b>
Granos enteros (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3	3
Cereales refinados	1 ½	2	2 ½	3	3	3
<b>Proteína (onzas/día)</b>	<b>2 onzas</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 ½ onzas</b>
Carnes, aves, huevos (onzas/a la semana)	10	14	19	23	23	26
Mariscos (onzas/a la semana)	3	4	6	8	8	8
Nueces, semillas y productos de soya (onzas/a la semana)	2	2	3	4	4	5
<b>Productos lácteos (tazas/diaria)</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>
<b>Aceites (gramos/diarios)</b>	<b>15 g</b>	<b>17 g</b>	<b>17 g</b>	<b>22 g</b>	<b>24 g</b>	<b>27 g</b>

Nota: Disponible en [www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPatterns](http://www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPatterns)

Ahora que usted ha revisado los tamaños de las porciones diarias recomendadas para su rango de su objetivo de calorías, veamos cómo puede convertirlo en un ejemplo de plan de alimentación saludable (puede consultar el módulo 8: Planificación de comidas, compras y cocina). Note como varía cada plan de comidas según los estilos y preferencias de alimentación. Por ejemplo, el Plan de comidas B: comidas ligeras durante todo el día con una gran cena, Plan de comidas C: comidas consistentes durante todo el día.

Plan de comida A (basado en un plan de 1,400 calorías)	Plan de comida B (basado en un plan de 1,400 calorías)	Plan de comida C (basado en un plan de 1,300 calorías)
<b>Desayuno</b>	<b>Desayuno</b>	<b>Desayuno</b>
Cereales/Granos 2 onzas	Cereales/Granos 1 onza	Frutas 1 taza
Frutas ½ taza	Productos lácteos ½ taza	Productos lácteos 1 taza
Productos lácteos ½ taza	Productos lácteos 1 onza	
<b>Merienda de la mañana</b>	<b>Merienda de la mañana</b>	<b>Merienda de la mañana</b>
Cereales/Granos 1 onza	Frutas 1 taza	Cereales/Granos 1 onza
Frutas ½ taza	Productos lácteos ½ taza	Productos lácteos ½ taza
		Productos lácteos ½ onza
<b>Almuerzo</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Almuerzo</b>
Cereales/Granos 1 onza	Cereales/Granos 1 onza	Cereales/Granos 1 ½ onzas
Vegetales ½ taza	Vegetales ½ taza	Vegetales ½ taza
Frutas ½ taza	Productos lácteos ½ taza	Productos lácteos ½ taza
Productos lácteos ½ taza	Productos lácteos 1 onzas	
Productos lácteos 1 onzas	<b>Merienda de la tarde</b>	<b>Merienda de la tarde</b>
	Cereales/Granos 1 onza	Cereales/Granos 1 onza
<b>Merienda de la tarde</b>	Vegetales ½ taza	Vegetales ½ taza
Vegetales ½ taza		Productos lácteos ½ taza
Productos lácteos ½ taza	<b>Cena</b>	Productos lácteos ½ onza
	Cereales/Granos 2 onzas	
<b>Cena</b>	Vegetales ½ taza	<b>Cena</b>
Cereales/Granos 1 onza	Frutas ½ taza	Cereales/Granos 1 ½ onzas
Vegetales ½ taza	Productos lácteos 1 taza	Vegetales ½ taza
Productos lácteos 1 taza	Productos lácteos 2 onzas	Frutas ½ taza
Productos lácteos 3 onzas		Productos lácteos 3 onzas

Nota: Disponible en <https://supertracker.usda.gov/samplemealplans.aspx>

Proporciones ajustadas al plan de alimentación de 1,400 calorías

# Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para comer sanamente y algunas posibles soluciones. ¿Cuáles de estos retos cree que podría enfrentar? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar un reto y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper barrera
<p><b>Comprar comida saludable es costoso.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Use cupones y compre alimentos en especial.</li> <li><input type="checkbox"/> Compre en grandes cantidades.</li> <li><input type="checkbox"/> Compre frutas y vegetales de temporada o ten un huerto casero.</li> <li><input type="checkbox"/> Compre frutas y vegetales congelados.</li> </ul>
<p><b>Comprar y preparar alimentos saludables toma mucho tiempo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pídale ayuda amigos y familiares.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga las comprar los fines de semana.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga una lista para asegurarse de obtener todo lo que necesita para la semana.</li> <li><input type="checkbox"/> Compre artículos de conveniencia saludables, como ensaladas pre-preparadas.</li> <li><input type="checkbox"/> Busque recetas de comidas que se preparen rápidos y sean saludables</li> </ul>
<p><b>No me gusta el sabor de las comidas saludables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Escoja artículos con una variedad de colores, sabores, aromas y texturas.</li> <li><input type="checkbox"/> Añada hierbas, especias, aderezos bajos en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa o salsa.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer las carnes y vegetales asados para darle sabor.</li> <li><input type="checkbox"/> Aprenda nuevos métodos de cocción y recetas de libros, videos o tome alguna clase de cocina.</li> </ul>
<p><i>Escriba su propia barrera</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li>_____</li> </ul>

# Establecer metas

## Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

**Aliméntese saludablemente:**

Voy a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad física:**

Voy a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

\_\_\_\_\_



**MOVE! no es solo una dieta. Es un programa de cambios en estilos de vida."**

– Floyd, perdió 54 libras.

## Resumen del módulo

### **Estrategias al comer**

Recuerde la estrategia de tener en cuenta lo que come.  
*Compre alimen**T**os saludables para la casa y el trabajo*

*Com**E**r un desayuno nutritivo todos los días*

*Prepare u**N** plato saludable*

*Involucr**E**a otros, coma en la mesa*

*Cocine su comida al ho**R**no, al vapor o asado en lugar de freír*

***E**vite el alcohol*

***N**utra su cuerpo: Evite omitir o retrasar comidas*

***C**onsuma más agua – tome un vaso antes de cada comida*

***U**tilice el plato para controlar las porciones*

*Pr**E**pare los alimentos en la casa*

*Limitar los alime**N**tos altos en grasa, calorías y azucarados*

***T**ómese su tiempo y saboree los alimentos*

*Com**A** con conciencia*

## ***Crear el plato saludable***

El comer saludable se trata de comer alimentos de todos los grupos de alimentos y construir un plato saludable para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Crear un plato saludable y controlar el tamaño de las porciones le ayudará a perder peso. Intente elegir alimentos bajos en grasa de cada grupo para comer menos grasas y calorías. Su plato debe consistir en:

- 50% vegetales (no viandas) y frutas
- 25% Cereales de grano entero, arroz, pasta y vianda
- 25% proteína magra
- No olvide incluir productos lácteos bajos en grasa y tomar suficiente agua

## ***Evite las calorías líquidas***

Preste atención a las calorías que consume a través de las bebidas. Tomar agua puede ayudarle a evitar calorías innecesarias de las bebidas azucaradas. Tomar agua antes de cada comida también le ayudará a sentirte más lleno. También asegúrese de obtener suficientes lácteos (leche o algún producto lácteo fortificado con calcio); estos ofrecen nutrientes claves como calcio, vitamina D y potasio. Cuando el agua y la leche no funcionen, tenga en cuenta cuánto está tomando y lleve un registro de sus calorías líquidas en su Registro de alimentos y actividades.

## ***Servicios y porciones recomendadas***

Este módulo discutió las recomendaciones generales del tamaño de la porción para varios planes de ingesta calórica diaria que puede usar al construir su plato saludable. Puede usar artículos cotidianos para estimar el tamaño de la porción de sus alimentos. Es importante mantener una dieta bien equilibrada para lograr la pérdida de peso.

## **Tareas del módulo**

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su módulo.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cuan saludable es su plato en cada comida. ¿Está usted cumpliendo con las guías de un plato saludable? ¿Qué cambios usted necesita hacer para crear un plato saludable?
4. Repase módulo 5 en preparación para la próxima reunión.

# Notas: