



MÓDULO
ONCE

Refina su comida



¿Cómo puedo mejorar mis selecciones de alimentos?

Las calorías provienen de tres nutrientes principales en su dieta, conocidos como macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. También pueden provenir del alcohol que incluye con su dieta. Sin embargo, las bebidas alcohólicas no proporcionan vitaminas, minerales, fibra u otro valor nutricional. Para reducir su consumo de calorías y grasas no saludables, pruebe las sugerencias de comidas y meriendas que aparecen en este módulo. Los cambios en la alimentación que pueda continuar a largo plazo lo ayudarán a tener éxito con la pérdida de peso y a mantener un peso más saludable.

“
Perder peso no tiene
que significar morirse
hambre. Significa
entender lo que come y
como quiere que su vida
siga adelante.”

– Ben, perdió 60 libras

Para lograr un patrón de alimentación saludable, la mayoría de las personas necesitará observar de cerca sus selecciones de alimentos y bebidas y ajustarlas para incluir alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes en lugar de opciones menos saludables. Algunos cambios en la dieta serán menores y se pueden lograr haciendo sustituciones simples, mientras que otros requerirán un mayor esfuerzo para lograrlo.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar los tres macronutrientes en una dieta saludable.
2. Identifique al menos una sustitución saludable que pueda hacer para mejorar sus elecciones de alimentos.
3. Aprende a reconocer una dieta de moda.

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 superar 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 | _____ |

Macronutrientes

Elija carbohidratos saludables

El papel de los carbohidratos es proporcionar energía. Son la principal fuente de combustible del cuerpo, necesaria para la actividad física, la función cerebral y el funcionamiento de los órganos. Los carbohidratos incluyen azúcar, almidón y fibra.



Elija más de estos carbohidratos	
Vegetales	<p>Vegetales sin almidón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coles de bruselas • Zanahorias • Coliflor • Berenjena • Vegetales de hojas verdes (col rizada, acelgas, coles) • Lechuga (lechuga romana, iceberg, bibb) • Okra • Rábanos • Espinacas • Germinados • Nabos • Calabaza de verano (amarilla o calabacín)
Frutas	<p>Frutas <i>sin azúcar añadida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzanas (puré de manzana sin azúcar añadida) • Arándanos • Uvas • Naranjas • Peras • Ciruelas • Frambuesas • Sandía • Fresas
Granos	<p>Granos <i>enteros</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% trigo integral • 100% de grano entero • Pan integral de centeno o galletas saladas • Pasta integral • Harina de maíz entera • Avena (entera, cortada en acero, enrollada, rápida, instantánea) • Quinoa • Cebada • Búlgur • Arroz integral (incluido instantáneo) • Arroz salvaje • Cereales de grano entero • Harina de trigo integral • Palomitas de maíz
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Habichuelas (riñón, pinto, cera, negro, fava, verde, garbanzo o garbanzos, cannellini) • Guisantes secos (ojos negros, azúcar, mung) • Soya verde • Germinados de alfalfa

Elija menos de estos carbohidratos

Vegetales	<p>Vegetales <i>con almidón</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Habas • Guisantes (verde, nieve, split) • Plátano • Papas • Calabaza • Batatas <ul style="list-style-type: none"> • Malanga (Taro) • Calabaza de invierno (butternut, bellota, Kabocha) • Batata amarilla • Chirivías • Yuca (cassava)
Frutas	<p>Frutas <i>con azúcar añadida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzana endulzado • La mayoría de las frutas secas, como los arándanos • Rollitos de frutas • Sorbet de frutas • Jugo de frutas* <p>*La mayoría de los jugos de frutas contienen tantos carbohidratos como las bebidas azucaradas. En lugar de beber jugo, intente agregar una pequeña cantidad de fruta al agua. Si el jugo es imprescindible, elija jugo 100% de fruta sin azúcar agregada en cantidades limitadas.</p>
Granos	<p>Granos <i>refinados</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo • Salvado de trigo • Pan blanco • Harina blanca • Pasta, galletas y productos horneados hechos con harina de trigo “enriquecida” * • Pasteles <ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Bizcocho <p>*Trigo partido, trigo apedreado, baya de trigo, 100% trigo, siete granos, multicereales: todos están hechos principalmente de granos refinados, no granos enteros.</p>

¿Qué carbohidratos saludables ya está usando en su dieta?

¿Qué carbohidratos menos saludables podría disminuir en su dieta?

Consuma proteína

La proteína proporciona aminoácidos, los componentes básicos del cuerpo. Necesitamos proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento, reparar las células del cuerpo a medida que se desgastan y protegernos de las bacterias y los virus. Los alimentos ricos en proteínas son todos los tipos de carne, pescado, aves, huevos, productos lácteos, habichuelas o legumbres secas y nueces.

Los hombres y mujeres adultos necesitan un total de 2-5 ½ onzas de proteína por día, dependiendo del nivel de calorías. La proteína adicional se puede almacenar en el cuerpo como grasa. **Considere reemplazar dos comidas de carne de res/pollo/cerdo a la semana con pescado o proteínas de origen vegetal.**

Opciones de proteínas: mariscos/nueces/habichuelas o legumbres/lácteos

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pescado <ul style="list-style-type: none"> ◦ Salmón ◦ Atún ◦ Arenque ◦ Trucha ◦ Tilapia | <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos <ul style="list-style-type: none"> ◦ Camarón ◦ Cangrejo ◦ Cangrejo de río ◦ Ostras | <ul style="list-style-type: none"> • Nueces/ Mantequillas de nueces <ul style="list-style-type: none"> ◦ Almendras ◦ Nuez "Walnut" ◦ Pistachos ◦ Nuze lisa "Pecans" ◦ Maní ◦ Anacardos "Cashews" | <ul style="list-style-type: none"> • Frijoles secos, guisantes o lentejas • Huevos • Yogur griego • Queso bajo en grasa |
|---|--|--|---|

Opciones de proteínas: carne/pollo

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aves (pollo, pavo) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pollo y pavo sin piel ◦ Pavo molido magro o extra magro ◦ Carne molida de pollo • Cortes magros de carne de res y cerdo * <ul style="list-style-type: none"> ◦ Chuletas de lomo ◦ Filete de lomo ◦ Solomillo ◦ Falda (asado de Londres) ◦ Filete redondo ◦ Ronda inferior (asado de grupa) ◦ Punta , brazo y hombro | <ul style="list-style-type: none"> • Carne molida extra-magra (90% magra o más) <p>*Elija cortes con la etiqueta "Choice" o "Select", en lugar de "Prime", que generalmente tiene más grasa. Elija cortes con la menor cantidad de grasa visible . Incluso entonces, recorte cualquier grasa visible (marmoleo) antes de preparar la carne.</p> |
|--|--|

Escriba algunas formas en que puede incorporar comidas sin carne en la planificación de su menú. Por ejemplo, ¿qué recetas nuevas podría probar o sustituir?

Escoja grasas buenas!

Las grasas ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas, producir hormonas y construir tejidos corporales. Las grasas son importantes para el cerebro y el sistema nervioso central. Los cuatro tipos principales de grasas son: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, grasas saturadas y grasas trans.



La grasa es parte importante de una dieta saludable. **La mayoría de las grasas en la dieta deben provenir de grasas no saturadas, especialmente de pescado graso, semillas y nueces que proporcionan ácidos grasos omega-3.** Comer dos porciones de 3 onzas de pescado por semana cumple con la recomendación de omega-3, que está relacionado con la disminución de la inflamación. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se conocen como “grasas saludables” porque son buenas para el corazón, los niveles de colesterol y la salud en general. Estas grasas tienden a ser “líquidas” a temperatura ambiente.

Pequeñas cantidades de grasa (menos del 10% de su consumo de calorías) pueden provenir de grasas saturadas. Deben evitarse las grasas trans y los alimentos que contienen grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado). Intente reemplazar las fuentes de grasas saturadas y grasas trans en su dieta con opciones no saturadas. Por ejemplo, reemplace la mantequilla en su pan tostado con un poco de aguacate majado. En lugar de papas fritas, pruebe 10 aceitunas o 20 nueces como merienda.



Alex el astuto

“El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra naturalmente en la sangre. Se produce principalmente en el hígado, pero también se encuentra en alimentos como la carne roja, el queso con alto contenido de grasa, la mantequilla y los huevos. El colesterol es esencial para mantener una buena salud y solo se convierte en un problema cuando el nivel en la sangre es demasiado alto.

Conozca los resultados de su prueba de colesterol:

EL LDL (colesterol de lipoproteínas de baja densidad) es “malo”; usted quiere reducir este número.

EL HDL (colesterol de lipoproteínas de alta densidad) es “bueno”; usted quiere aumentar este número.

Grasas saludables	Fuentes de comida	
Grasa monoinsaturada <i>Reduce el LDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas y aceite de oliva • Aceite de canola • Aceite de girasol • Aceite de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Nueces y semillas • Mantequilla de maní
Grasa poliinsaturada <i>Reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado graso (salmón, atún, caballa, arenque, trucha, sardinas) • Semillas de linaza • Nueces • Aceite de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de soya • Aceites de cártamo y algodón • Leche de soya • Tofú
Grasas no saludables	Fuentes de comida	
Grasas saturadas <i>Aumenta los niveles de colesterol total, incluidos HDL y LDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes de carne con alto contenido de grasa (carne de res, cordero, cerdo) • Pollo con la piel • Productos lácteos enteros • Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantecado • Queso • Manteca de cerdo • Aceite de palma y coco (meriendas, cremas no lácteas, crema batida)
Grasas trans <i>Aumenta los niveles de colesterol total, incluido el LDL, y reduce el colesterol HDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina en barra • Manteca vegetal • Barras de dulces • Alimentos fritos (papas fritas, pollo frito, nuggets de pollo, pescado empanado) • Meriendas empacadas (galletas saladas, palomitas de maíz para microondas, papas fritas) • Crema para café en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos premezclados (mezcla para bizcochos, mezcla para panqueques, mezcla para bebidas de chocolate) • Productos horneados comercialmente, galletas, donas, mollete “muffins”, pasteles, masa de pizza, masa de pastel

¿Qué tipos de grasas saludables para el corazón (grasas mono y poliinsaturadas) ya está usando en su dieta?

¿Qué tipos de grasas no saludables estás usando? ¿Cómo podría reemplazarlos con sustituciones más saludables?

Encuentre la grasa

La mayor parte de la grasa que comemos (70%) está oculta en los alimentos, lo que significa que no se puede ver visiblemente como en un filete. Mira cuánta grasa y calorías hay en un almuerzo típico de comida rápida.

	Gramos de grasa	Calorías totales
Sándwich de pescado frito	26	440
Papas fritas grandes	22	400
Pastel de manzana, frito	15	260
Batida de vainilla	10	334
Total:	73	1434

73 gramos de grasa son aproximadamente 18 cucharaditas de grasa. ¡Eso es casi una barra entera de mantequilla!

Por lo general, freír alimentos triplica las calorías en comparación con otros métodos de cocción que no requieren grasa adicional.

Anote algunos alimentos que come con alto contenido de grasa.



Consejos de Teresa

“La grasa tiene más del doble de las calorías que se encuentran en los carbohidratos o las proteínas. Comer menos grasa puede ayudarlo a comer menos calorías.”

Macronutriente	Calorías por gramo
Carbohidratos	4
Proteína	4
Grasa	9

Piensa en encontrar opciones bajas en grasas. En lugar de una dona, elija tostadas o un panecillo inglés hecho con granos enteros. Coma una naranja en lugar de papas fritas o un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de una hamburguesa con queso. ¡Tienes la idea!

¡Use la aplicación de “MOVE! Coach” u otro rastreador de alimentos para completar la tabla.

¿Cuántas calorías puede ahorrar haciendo estos cambios?

	Gramos de grasa	Calorías totales
<i>En lugar de...</i> 2 galletas de chispas de chocolate		
<i>Escoga....</i> 6 galletas de animales		
<i>En lugar de...</i> 1 taza de leche al 2%		
<i>Escoga...</i> 1 taza de leche sin grasa		

Hacer sustituciones saludables

Receta "Smart Stand-Ins"

Use los siguientes consejos para recortar el exceso de calorías, grasas y colesterol de sus recetas favoritas.



Si su receta requiere:	Pruebe estas sustituciones saludables:
Leche entera o 2%	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa (sin grasa / descremada) Leche baja en grasa (½% o 1%)
Crema	<ul style="list-style-type: none"> Leche evaporada sin grasa Media crema libre de grasa "Half-and-Half"
Crema batida	<ul style="list-style-type: none"> Leche evaporada sin grasa, batida y enfriada
Crema agria	<ul style="list-style-type: none"> Crema agria sin grasa o baja en grasa Yogur natural bajo en grasa o yogur griego
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> Mayonesa ligera, baja en grasa o sin grasa Mayonesa hecha con aceite de oliva Yogur natural sin grasa Puré de aguacate
Queso crema	<ul style="list-style-type: none"> Versiones reducidas en grasa o sin grasa (sin grasa para hornear)
Queso ricotta	<ul style="list-style-type: none"> Requesón 1% Ricota descremada o sin grasa
Queso a base de leche entera (queso regular)	<ul style="list-style-type: none"> Mozzarella con leche parcialmente descremada Queso bajo en grasa o bajo en grasa (hecho con 1% o 2% de leche)
Mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal	<ul style="list-style-type: none"> Dependiendo de la receta, use canola o aceite de oliva Al hornear, cambie 1 taza de puré de guineo maduro o majado de aguacate por 1 taza de mantequilla
Aceite (al hornear)	<ul style="list-style-type: none"> Reemplace la mitad del aceite con puré de manzana sin azúcar añadida (Ejemplo: una receta con 1 taza de aceite usaría ½ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana)

1 yema de huevo	<ul style="list-style-type: none"> • 1 clara de huevo
1 huevo (como espesante)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de harina
1 huevo entero	<ul style="list-style-type: none"> • 2 claras de huevo • 1 clara de huevo y 2 cucharaditas de aceite • 1 cucharada de semillas de lino (harina de lino) con 3 cucharadas de agua tibia (batir con un tenedor, combinar, dejar reposar durante 5-10 minutos) y sustituir 1 huevo para hornear
Nueces, coco	<ul style="list-style-type: none"> • Use menos nueces y tuéstelas para mejorar el sabor
Crema	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de confección cernida • Cubra con cacao en polvo cernido • Merengue
Carnes enlatadas	<ul style="list-style-type: none"> • Variedades bajas en grasa: pavo, pollo o jamón magro sin piel
Salchicha	<ul style="list-style-type: none"> • Pavo molido magro • Salchicha vegetariana
Tocineta	<ul style="list-style-type: none"> • Tocineta canadiense • Tocineta de pavo • Jamón magro Jamón o tocino
Sopas de crema	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos sin grasa • Sopas a base de caldo • Sopas a base de leche sin grasa (descremada)

“A través del programa, comencé a comer menos carbohidratos procesados, más frutas y vegetales, y más carnes magras. Ahora, también soy consciente de los alimentos con alto contenido de sodio, grasa y colesterol. Estoy tratando de comer menos de esos alimentos.”

– Robert, perdió 46 libras



Meriendas al ataque

Cuando necesite una merienda, considere estos alimentos bajos en calorías para controlar su peso y su hambre. ¡Marque las meriendas que quieres probar!

Meriendas con menos de 100 calorías	Meriendas de 100-200 calorías
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pepinillo "kosher" <input type="checkbox"/> 1 taza de gelatina sin azúcar <input type="checkbox"/> 2 paletas de helado sin azúcar <input type="checkbox"/> 1 "fudge pop" sin azúcar <input type="checkbox"/> 8 oz. sopa de miso <input type="checkbox"/> 1 taza de yogur griego sin grasa con 2 cucharaditas de mermelada sin azúcar <input type="checkbox"/> 2 tortas de arroz "rice cakes" integral con 2 cucharadas de mermelada sin azúcar <input type="checkbox"/> ½ taza de zanahorias con 1 cucharada de aderezo ranch ligero <input type="checkbox"/> 3 tazas de palomitas de maíz <input type="checkbox"/> 1 taza de fresas con 3 cucharadas de yogurt descremado <input type="checkbox"/> 4 onzas puré de manzana sin azúcar espolvoreado con canela <input type="checkbox"/> 1 taza de vegetales crudos con 2 cucharadas de hummus o aderezo para ensalada sin grasa <input type="checkbox"/> 3 galletas "Graham" <input type="checkbox"/> 3 galletas de vainilla con ½ taza de leche descremada <input type="checkbox"/> 1 rebanada de tostadas de canela y pasas con 1 cucharadita de miel <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 taza de yogur sin grasa con ½ taza de bayas frescas o congeladas sin azúcar <input type="checkbox"/> 1 pastel de arroz "rice cake" simple con 1 cucharada de mantequilla de maní y un guineo pequeño en rodajas <input type="checkbox"/> ¾ taza de requesón sin grasa con ¼ de taza de bayas <input type="checkbox"/> Batido de frutas con ¾ taza de yogur descremado y ½ taza de fruta <input type="checkbox"/> 1 onza de "pretzels" <input type="checkbox"/> 1 pita pequeña de trigo integral con 1 onza de queso bajo en grasa y ½ taza de vegetales <input type="checkbox"/> 1 manzana pequeña ya mediana con 1 cucharada de mantequilla de maní <input type="checkbox"/> 1 barra de cereal o barra de granola baja en grasa <input type="checkbox"/> 2 clementinas con 1 queso en tiras "string cheese" <input type="checkbox"/> 10 chips de tortilla al horno con ½ taza de salsa <input type="checkbox"/> ¼ de taza de almendras, anacardos o pistachos <input type="checkbox"/> ½ taza de yogur helado bajo en grasa o sin grasa <input type="checkbox"/> ½ taza de requesón con 1 taza de piña <input type="checkbox"/> ½ taza de sorbete <input type="checkbox"/> 2 huevos duros



Consejos de Teresa

“Disminuir los dulces puede ser un reto cuando se trata de perder peso. Hay formas de controlar esos antojos de azúcar y disfrutar el postre sin sentirse privado. Intente comer una fruta fresca después de la cena. También puedes hacer una mini versión de su postre favorito. A veces, todo lo que se necesita es un bocado o dos para sentirse satisfecho y aún puede disfrutar de su antojo. Disfrute de un postre congelado en individual como una paleta de chocolate bajo en grasa o sin grasa.”

Resalte el sabor

Comer saludablemente no significa que su comida no tenga sabor. Puede resaltar el sabor de sus alimentos de muchas maneras. Agregar hierbas y especias durante la cocción, sustituir los ingredientes bajos en grasa en los alimentos y las técnicas de cocción saludables pueden ayudarlo a condimentar sus alimentos (consulte el Módulo 7 para obtener opciones de cocción saludables). Use hierbas y especias para agregar sabor extra a los alimentos sin agregar sal o calorías. ¡Pruebe algunas de estas recomendaciones en su próxima comida!



Condimentos dulces (para reemplazar el azúcar)	Condimentos salados (para reemplazar la sal)
<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta de jamaica • Anís • Alcaravea • Cardamomo • Clavos de olor • Canela • Macis • Nuez moscada • Semillas de amapola • Semillas de sésamo • Vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta negra • Cilantro • Polvo de curry • Comino • Semillas de eneldo • Polvo de ajo • Jengibre • Limón rallado • Mostaza • Cebolla en polvo • Vinagre

Pruebe diferentes hierbas y especias al preparar carnes y vegetales.



Pescado	Pollo	Carne de res	Cordero
<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de curry • Eneldo • Mostaza seca • Mejorana • Pimentón • Pimienta • Cúrcuma 	<ul style="list-style-type: none"> • Jengibre • Mejorana • Orégano • Pimentón • Romero • Salvia • Estragón • Tomillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Laurel • Mejorana • Nuez moscada • Orégano • Pimienta • Romero • Salvia • Tomillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de curry • Ajo • Menta • Romero • Tomillo



Cerdo	Ternera	Zanahorias	Habichuelas verdes
<ul style="list-style-type: none"> • Cilantro • Comino • Polvo de curry • Ajo • Orégano • Pimienta • Salvia 	<ul style="list-style-type: none"> • Laurel • polvo de curry • Jengibre • Mejorana • Orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta de Jamaica • Canela • Clavos de olor • Jengibre • Menta • Sabio • Estragón 	<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Polvo de curry • Eneldo • Ajo • Cebolla • Estragón • Tomillo



Tomates	Papas	Maíz	Setas
<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Laurel • Pimienta negra • Eneldo • Mejorana • Orégano • Perejil • Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollín • Eneldo • Ajo • Pimentón • Perejil • Salvia • Tomillo • Cúrcuma 	<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Cebollín • Comino • Polvo de curry • Semillas de eneldo • Cebolla • Pimentón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta negra • Mejorana • Nuez moscada • Orégano • Perejil • Salvia • Estragón

Evite las dietas de moda

A la mayoría de las personas que intentan perder peso les gustaría que ocurriera de inmediato. Esto ha creado un mercado para las dietas de moda, las pastillas y suplementos para bajar de peso.

Preguntas frecuentes sobre la dieta de moda

P: ¿Cómo puedo saber si una dieta es una dieta “de moda”?

R: Los signos de una dieta de moda incluyen:

1. Reclamos y testimonios milagrosos
2. Promesas de pérdida de peso rápida
3. Reglas que le hacen evitar ciertos grupos de alimentos
4. Un plan de alimentación que no considera sus preferencias y estilo de vida.



P: ¿Funcionan las dietas de moda?

R: ¡No! Pueden ayudarlo a perder peso a corto plazo, pero las personas tienden a recuperarlo una vez que dejan de comer la dieta de moda. Para perder peso y no recuperarlo, debe cambiar su alimentación y actividad física y hacer de esto parte de su estilo de vida. Las dietas de moda no resultan en una pérdida de peso a largo plazo y pueden ser perjudiciales para su salud.

P: ¿Me ayudarán los suplementos de pérdida de peso sin receta?

R: No. Muchos productos de venta sin receta contienen sustancias cuestionables, si no peligrosas. Algunos de estos productos contienen medicamentos que deberían requerir una receta o son ilegales en los Estados Unidos. **Estas sustancias también pueden interactuar con sus medicamentos recetados.**

Hay una pequeña cantidad de medicamentos recetados que están aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) para controlar el peso. Si cree que se beneficiaría de un medicamento para bajar de peso, hable con el coordinador del programa MOVE! o el equipo de cuidado médico. ¡Estos medicamentos están diseñados para funcionar junto con MOVE!

P: ¿Todas las dietas son malas?

R: No. Comer sano es siempre bueno para usted. Su equipo de cuidado médico o dietista pueden recomendar una dieta especial. Estas dietas funcionan para manejar problemas como la diabetes. También le ayudan a controlar su peso. La opinión médica actual es que uno debe elegir una dieta saludable y seguirla ahora y en el futuro. Encuentre una dieta saludable que funcione para usted.



Alex el astuto

“ Hay varias opciones de planes de dieta saludables que puede considerar al tratar de controlar su peso. No hay una dieta “correcta” para todos. Debe elegir un plan de alimentación saludable que reduzca su consumo de calorías y que pueda mantener a largo plazo. Las dietas saludables incluyen la dieta mediterránea, la dieta DASH (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión), la dieta baja en carbohidratos o la dieta baja en grasas. Consulte con su equipo de MOVE! para seleccionar una dieta que satisfaga sus necesidades de salud. Página 171.”

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?

Resumen del módulo

Carbohidratos, proteínas y grasas: macronutrientes

Los carbohidratos son la principal fuente de combustible del cuerpo, necesarios para la actividad física, la función del cerebro y los órganos. La proteína suministra aminoácidos, los componentes básicos del cuerpo. Necesitamos proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento y protegernos de bacterias y virus. Las grasas ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas, producir hormonas, construir tejidos corporales y son importantes para el cerebro y el sistema nervioso central. Los cuatro tipos principales de grasas son: **grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, grasas saturadas y grasas trans**. La mayoría de las grasas en la dieta deben provenir de grasas no saturadas. Pequeñas cantidades pueden provenir de grasas saturadas (menos del 10% de su consumo de calorías). Se deben evitar las grasas y alimentos que contengan grasas trans y alimentos que contengan grasas trans.

Hacer sustituciones saludables

Hay muchas maneras de evitar calorías adicionales y grasas no saludables al hacer cambios en las comidas y meriendas que ya come. ¡Una alimentación saludable no significa renunciar a todos los alimentos que ama! Aprender a refinar su comida con sustituciones inteligentes, alteraciones del menú y ajustes de recetas puede ayudarlo a mantener un patrón de alimentación saludable en general. Recuerde planificar sus comidas eligiendo vegetales sin almidón y opciones de proteínas magras. Use “grasas buenas” porque son buenas para el corazón, los niveles de colesterol y la salud en general. Use condimentos para resaltar los sabores en sus alimentos. Modifique las recetas sin sacrificar el sabor y considere nuevas meriendas saludables para ayudar a mantenerse en el camino.

Opciones de planes de dieta

No hay una dieta “correcta” para todos. Debe elegir un plan de alimentación saludable que reduzca su consumo de calorías y que pueda mantener a largo plazo. Si come alimentos más saludables y controla sus porciones, todos los alimentos pueden caber en su dieta. ¡Consulte con su equipo de MOVE! para seleccionar un plan que satisfaga sus necesidades de salud.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo “Check-Out”.
2. Registre en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas en que puede reducir las calorías haciendo sustituciones saludables en la planificación de sus comidas y en la cocina.
4. Revise el Módulo 12 en preparación para su próxima reunión.