



Sesión 2: Visión general

Sea detective de grasas y calorías

La reducción de grasas y calorías en nuestras comidas es uno de los pasos más importantes que podemos dar para mejorar nuestra salud. Para alcanzar metas de alimentación saludable, tenemos que llevar un registro de nuestro peso y de cuánto comemos. Nuestra función como “detectives de grasas y calorías” es identificar los alimentos con alto contenido de grasas y calorías en nuestras comidas y encontrar formas de hacerlas más saludables.

Monitoreo de la alimentación y el peso

El monitoreo de lo que comemos es una manera inteligente de asegurar que tomemos decisiones saludables. El monitoreo de lo que hacemos es la parte más importante de cambiar nuestro comportamiento. Por eso, una parte importante de este programa es el anotar todo lo que come y bebe en su *Registro de comidas y actividades*.

¿Cómo me va?

Use la gráfica *¿Cómo me va?* para registrar su peso en su casa y antes de cada sesión. Esta grafica es importante porque muestra cómo cambia su peso con el tiempo.



Datos breves

¿Por qué importa si desarrollo diabetes tipo 2?

Las personas con diabetes son dos veces más probables de morir joven que las personas sin diabetes.

La buena noticia es que si hace decisiones inteligentes sobre lo que come y la actividad física que hace, puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Y todavía hay más buenas noticias. Aunque tengan diabetes, las personas pueden reducir las probabilidades de ceguera, enfermedad de los riñones, ataque del corazón y derrame cerebral al comer saludable y realizar actividad física regularmente.



Su meta de gramos de grasa

Todas las personas son diferentes y cada una tiene sus propias necesidades. Por eso, a cada una de ustedes se le asignará una cantidad de gramos de grasa diarios. Ese número será su presupuesto de gramos de grasa por día.

Basaremos la cantidad de gramos de grasa que se le asignen en su peso actual y en la meta de pérdida de peso del 7%. Y por supuesto, le ayudaremos a monitorear y a anotar los alimentos que come para mantenerse dentro del presupuesto. Usará el *Contador de grasas y calorías* que lo ayudará a determinar qué comer y las cantidades correctas que debe comer.

Para la próxima semana

La próxima semana será emocionante porque estará tomando los primeros pasos claves para cambiar su forma de vida. *Ahora* está comenzando a mejorar su salud y reducir sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.



Sea detective de las grasas y calorías

Todo sobre las grasas

Para ayudar a bajar de peso, comenzaremos a desarrollar hábitos de alimentación saludables. Lo siguiente incluye algunos datos sobre las grasas y las calorías para que comience:

- ✓ Alimentación saludable significa comer menos grasas y calorías.
- ✓ Comiendo mucha grasa es lo que nos hace aumentar de peso.
- ✓ Al comer menos grasa, puede bajar de peso.
- ✓ Las grasas son el tipo de alimento con la mayor cantidad de calorías. Las grasas contienen más del doble de las calorías que la misma cantidad de azúcar, almidón o proteínas.
- ✓ Aun en pequeñas cantidades, los alimentos con alto contenido de grasas tienen un alto contenido de calorías.



Compare los maníes con las palomitas de maíz

	Cantidad	Gramos de grasas	Calorías
Maní	¼ taza	19	215
Palomitas de maíz	3 tazas de palomitas de maíz cocidas en aire sin agregados (¡12 veces la cantidad de alimentos!)	0	90

Nota: los maníes son ricos en grasas, *pero* son una opción saludable si come pequeñas cantidades.



¿Qué alimentos con alto contenido de grasas come?

Usando el *Registro de comidas y actividades* de la semana pasada, enliste los alimentos que come que son altos en grasas y calorías.

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



Dato breve

Casi tres cuartos de la grasa que comemos está escondida en la comida. No la vemos.



Un ejemplo de un menú de almuerzo



Veamos este ejemplo de un almuerzo típico en un restaurante de comida rápida. Note la cantidad de grasas y calorías.

Comida	Gramos de grasa		Calorías
Sándwich de pescado frito	19	5	411
Papitas fritas grandes	22	6	437
Pastel de manzana frito	15	4	288
Batido de leche con helado	18	5	346
	74	20	1,482

Nota: estos valores son estimaciones. La cantidad real de grasas y calorías varía según la marca.



Registro de grasas y calorías

Es importante llevar un registro de las grasas. Solo siga los siguientes pasos.



- 1** Vea la tabla en la siguiente página. Esta muestra la cantidad de gramos de grasa que puede comer cada día y aun perder peso.
- 2** Anote *todo* lo que come y toma. Sea honesto. No funciona si no es completamente honesto.
- 3** Descubra cuántos gramos de grasa hay en cada cosa que come y toma.
 - ✓ Mida la cantidad que come y que toma.
 - ✓ Busque cada alimento en el *Contador de grasas y calorías*.
 - ✓ Anote la cantidad de grasas y calorías de cada elemento que come o toma.
- 4** Sume los gramos de grasa que come y toma durante el día. Intente comer solo la cantidad que tiene permitido cada día para aun seguir perdiendo peso.



Meta de gramos de grasas

Use esta tabla para descubrir la cantidad de gramos de grasas que puede comer cada día.

Intente comer solo la cantidad indicada junto a su peso.



Peso inicial (libras)	Meta de gramos de grasas
174 libras o menos	33
175 a 219	42
220 a 249	50
250 a 299	55
300 libras o más	55



Dato breve

1 libra de grasa = 3,500 calorías

Esto significa que si desea bajar 1 o 2 libras por semana, debe comer entre **500 y 1,000** calorías menos por día.



Preguntas sobre cómo usar el contador de grasas y calorías

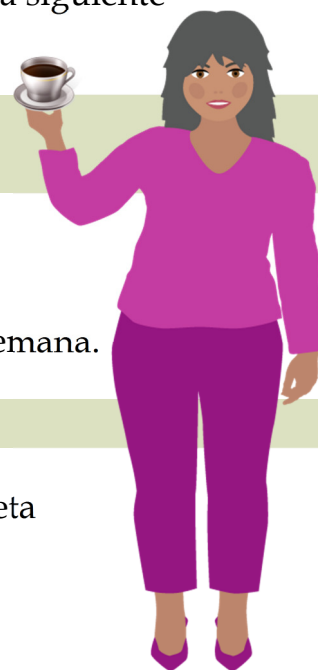
Aquí hay algunos consejos para aprovechar al máximo el *Contador de grasas y calorías*.

¿Tiene dificultad en encontrar un alimento?

- ✓ Si un alimento no se encuentra en la lista, use los valores de calorías y gramos de grasas de un alimento que sea parecido. Por ejemplo, use pan de banana para el pan de calabacines.
- ✓ Escriba el nombre del alimento en la parte de atrás del *Contador de grasas y calorías*, y le pregunta a su entrenador de estilo de vida la siguiente semana.

¿Tiene problemas para determinar los gramos de grasas y calorías?

- ✓ Escriba el alimento o bebida, y la cantidad que comió.
- ✓ Su entrenador de estilo de vida lo ayudará la siguiente semana.



¿Cómo se miden las grasas y calorías en las recetas?

- ✓ Sume los gramos de grasas de cada ingrediente en la receta y divida el resultado por la cantidad de porciones que rinde la receta. La respuesta es la cantidad de gramos de grasas de cada porción. De la misma manera, puede calcular la cantidad de calorías de cada porción.
- ✓ Si no puede encontrar un ingrediente en el *Contador de grasas y calorías*, encuentre un ingrediente parecido al de la receta. Escriba los gramos de grasas y las calorías de ese ingrediente en lugar del que no puede encontrar.
- ✓ Si a menudo cocina con recetas, traiga su receta favorita la próxima semana. Su entrenador de estilo de vida lo ayudará a contar los gramos de grasas.



Comer alimentos empacados o envasados

Este es un ejemplo de una etiqueta nutricional que puede encontrar en muchos alimentos empacados o envasados. Esta etiqueta muestra información sobre las grasas, calorías y otros nutrientes que contiene el alimento.

Nutrition Facts		
Serving size 1 oz. (28g/about 21 pieces)		
Servings per Container 10		
Amount Per Serving		
Calories 150	Calories from Fat 80	
Total Fat 9 g	% Daily Value*	
Saturated Fat 2g	14%	
Trans Fat 0g	10%	
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 300mg	12%	
Total Carbohydrate 16 g	5%	
Dietary Fiber less than 1g	1%	
Sugars less than 1 g		
Protein 2g		
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%	
Calcium 0%	Iron 2%	
*Percent Daily Values Based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300 mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g
Calories per gram:		
Fat	9	
Carbohydrate	4	
Protein	4	

Encuentre el tamaño de la porción y decida si esta es la cantidad que comió. Es posible que haya comido más o menos.

Encuentre las calorías por porción.

Encuentre el total de gramos de grasas por porción.

Tenga en cuenta:

Si come una porción más grande que la indicada en la etiqueta, estará comiendo más calorías y gramos de grasas que las que se indican.



Tareas para la próxima semana

Durante la próxima semana:



- Llevaré un registro de mi peso en el *Registro de comidas y actividades*
 - ✓ Me pesaré en mi casa todos los días o casi todos los días a esta hora del día: _____.
 - ✓ Registraré mi peso en la parte de atrás del *Registro de comidas y actividades*.

- Mantendré un registro de lo que coma y beba.
 - ✓ Anotare todo lo que coma y beba en el *Registro de comidas y actividades*.

- ✓ Usaré el *Contador de grasas y calorías* para determinar qué cantidad de grasas tienen los alimentos que como.
- ✓ Anotaré los gramos de grasas en el *Registro de comidas y actividades*.
- ✓ Mantendré el total de gramos de grasas que como a través del día.
- ✓ Trataré de mantenerme cerca de mi meta diaria de gramos de grasa.