



### Sesión 3: Visión general

#### Pesar y medir los alimentos

El pesar y medir los alimentos son buenas maneras de saber lo que estamos comiendo. Nos ayuda a tomar decisiones más saludables.

Comer una cantidad más pequeña puede hacer una gran diferencia en la cantidad de gramos de grasas y calorías.

Muchas personas piensan que no necesitan pesar o medir los alimentos porque creen saber cuánto están comiendo. Pero, cuando medimos y vemos las cantidades reales, la mayoría de nosotros quedamos sorprendidos.

¡Los ojos nos pueden engañar!



#### Datos breves

**Comer demasiada grasa puede causar enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.**

Comer mucha grasa puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre.

Mientras más alto sea el colesterol, mayores son las probabilidades de sufrir un ataque al corazón.

Comer muchas grasas también puede aumentar las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

#### Estimar el contenido de grasas y calorías

Es difícil saber la cantidad de grasas y calorías de los alimentos, pero con práctica podemos hacer una buena estimación.

### **Comer menos grasas y menos calorías**

En este programa, aprenderemos tres maneras de comer menos grasas y menos calorías. Vamos a:

- Comer alimentos con alto contenido de grasas y calorías con menos frecuencia.
- Comer cantidades más pequeñas de alimentos con alto contenido de grasas y calorías.
- Comer alimentos con bajo contenido de grasas y calorías en vez de alimentos con alto contenido de grasas y calorías.

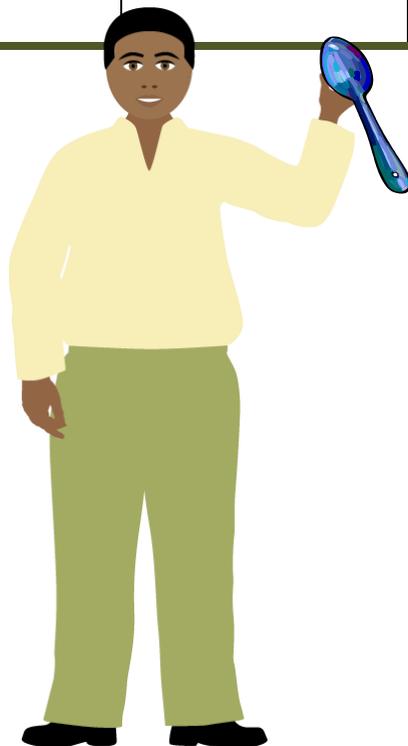
### **Cambiando el menú**

Elegir alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar lo ayudará a reducir la cantidad de grasas y calorías que come.



## Información básica sobre las medidas

Medida	Abreviatura	Equivalente
Taza	t	8 onzas o 16 cucharadas
Cucharada	C o cda.	3 cucharaditas
Cucharadita	c o cdta.	La cantidad que cabe en una cucharadita común
Onza	oz	28 gramos
Gramo	g	El peso de un sujetapapeles





### Consejos para pesar y medir alimentos

Pesar y medir los alimentos es importante para estar al tanto de cuánto come. Use los siguientes consejos para encontrar la cantidad más exacta.



#### Use una taza de medir de metal o plástica para los alimentos sólidos.

- ✓ Llene y nivele los ingredientes antes de anotar la cantidad.

#### Use una taza de medir de vidrio para los líquidos.

- ✓ Lea la línea a nivel de la vista que muestra cuánto hay en la taza

#### Use una balanza para la carne, el pescado, el queso, el pan, la pasta y el arroz.

- ✓ Pese la carne después de cocinarla.
- ✓ Elimine la grasa y los huesos antes de pesar la carne o el pescado.
- ✓ Recuerde: 4 ozs de carne cruda equivale a 3 ozs de carne cocida. 3 ozs de carne tiene un tamaño parecido a una baraja de cartas.

#### Use cucharas de medir igual para sólidos que para líquidos.

- ✓ Nivele los ingredientes antes de anotar la cantidad.



### ¿Sabe qué?

La mayoría de las personas se sorprenden cuando pesan y miden sus alimentos. Ahora haremos un ejercicio. Siga estos pasos para adivinar la cantidad de alimento que se muestra.

1. Anote el nombre de cada alimento.
2. Adivine la cantidad usando tazas, cucharadas, onzas o gramos.
3. Pese o mida la comida. Anote la cantidad real.
4. Calcule las calorías y los gramos de grasas para la cantidad real.

Alimento	Cantidad adivinada	Cantidad real	Gramos de grasa	Calorías



## Tres maneras de comer menos grasas y menos calorías



En esta sesión, hablamos de tres maneras simples de comer menos grasas y menos calorías.

**1. Coma alimentos altos en grasas o calorías *con menos frecuencia.***

**Ejemplo:** Coma papas fritas solamente una vez por semana en vez de todos los días. Eso significa alrededor de 132 gramos menos de grasas por semana.

**2. Coma cantidades más pequeñas **de alimentos con alto contenido de calorías.** Reducir incluso un poquito la cantidad que come puede significar una gran diferencia.**

**Ejemplo:** En la barra de ensaladas, use una cuchara regular en lugar de un cucharón para servir el aderezo. En la mayoría de los cucharones caben 4 cucharadas, mientras que en la mayoría de las cucharas cabe 1 cucharada o menos. De esa manera comerá menos de un cuarto de la grasa. ¡Comerá 24 gramos menos de grasa!

**3. Coma alimentos con *bajo contenido de grasas y calorías.***

**Ejemplo:** Elija leche descremada o con bajo contenido de grasa en vez de leche entera.



## Tres maneras de comer menos grasa y menos calorías (continuación)

Use la siguiente tabla para ayudar a encontrar ejemplos de alimentos con menos grasas y calorías.

En lugar de este alimento:	Grasa (g)	Calorías	Elija este alimento:	Grasa (g)	Calorías
Papas fritas, bolsa de 1 onza	11	161	Pretzels, bolsa de 1 onza	1	108
Margarina regular, 1 cdta.	4	34	Margarina baja en grasa, 1 cdta.	2	17
Carne al horno (paleta), sin desgrasar, 3 onzas	22	286	Carne al horno (cuarto trasero), desgrasada, 3 onzas	4	153
Papa asada con 2 cdas. de crema agria	6	56	Papa asada con 2 cdas. de salsa	0	8
Pechuga de pollo, con piel, empanada, frita	24	439	Pechuga de pollo sin piel, a la parrilla	9	205



**Advertencia:** los productos sin grasas o bajos en grasas a veces contienen muchas calorías.

Por ejemplo:

Media taza de yogur helado con bajo contenido de grasas puede tener entre 110 y 180 calorías.

### Sesión 3: Tres maneras de comer menos grasas y menos calorías

De hecho, algunos productos bajos en grasas o libres de grasas tienen *muchas* calorías porque están cargados de azúcar. Sea cuidadoso. Lea la etiqueta.



### Cambiando el menú

Estos ejemplos muestran como pequeños cambios representan grandes diferencias en gramos de grasas y calorías.

Comida con alto contenido de grasas y calorías	Comida reestructurada	Gramos de grasa ahorrados	Calorías ahorradas
<b>Desayuno</b>			
Huevos fritos, 2	Cereal (Corn Flakes), 1 taza	15	90
Leche entera, 1 taza	Leche descremada, 1 taza	8	60
Tostada, 1 rebanada, con 1 cda. de margarina o mantequilla	Tostada, 1 rebanada, con 1 cda. de jalea o mermelada	4	17
Café, 1 taza, con 2 cdas. de mezcla de crema y leche	Café, 1 taza, con 2 cdas. de crema sin nata	4	20
<b>Refrigerio</b>			
Rosquilla o donut, glaseada, con levadura, 1 (4" diám.)	Manzana, 1 (2-3/4" diám.)	12	180
<b>Almuerzo</b>			
Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	4	64
Mortadela, ternera o cerdo, 1 oz	Pechuga de pavo, 1 onza	7	60
Queso americano, 1 oz	Queso americano, bajo en grasa, 1 oz	5	40
Papas fritas, bolsa de 1 onza	Papas fritas, ½ bolsa de 1 oz	5	75
<b>Cena</b>			
Lenguado, pescado frito en abundante aceite, 3 oz	Lenguado, pescado asado sin grasa, 3 oz	4	64
Puré de papa, ½ taza con leche y mantequilla	Puré de papa, ½ taza con leche y sin mantequilla	4	35
Salsa, ¼ taza	Salsa, hecha de una mezcla, con agua, ¼ taza	4	80
Judías verdes, con tocino, ½ taza	Judías verdes, con caldo desgrasado, ½ taza	2	15
Ensalada con 2 cdas. de aderezo a la francesa	Ensalada con 2 cdas. de aderezo sin grasa	11	100
<b>Postre</b>			
Helado, primera calidad, ½ taza	Naranja, 1 (Coma helado muy pocas veces)	18	210
<b>Ahorro diario total:</b>		<b>107</b>	<b>1,110</b>



### Hoja de práctica para cambiar el menú

La próxima semana, use esta tabla para practicar la reducción de grasas y calorías de las comidas y bocadillos.

Comida	Comida con alto contenido de grasas y calorías	Gramos de grasa	Nuevo menú saludable	Gramos de grasa	Gramos de grasa ahorrados
Desayuno					
Almuerzo					
Cena					
Snacks o Bocadillos					



## Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso y de lo que como.
  - ✓ Llevaré un registro de **todos** los gramos de grasa que como cada día.
  - ✓ Trataré de mantenerme lo más cerca posible a mi meta de gramos de grasas.
  
- Haré un plan para comer menos grasa y lo cumpliré.
  - ✓ En la siguiente tabla, escriba cinco alimentos que come que tienen un alto contenido de grasa. Haga un círculo alrededor de uno.
  - ✓ Elija una de las tres formas de comer menos grasas para el alimento que marcó. Escriba en el espacio que sigue cómo reducirá las grasas la próxima semana. **Asegúrese de escribir algo que pueda cumplir.**



Mis 5 alimentos preferidos altos en grasa	Las 3 maneras de comer menos grasa		
	Lo comeré con menos frecuencia:	Lo comeré en menos cantidad:	En su lugar, comeré otro alimento con menos contenido de grasa:

Lo que necesito hacer para llevar a cabo este plan: \_\_\_\_\_

Problemas que puedo tener al intentar reducir estos alimentos y qué haré para solucionarlos: \_\_\_\_\_



## Tareas para la próxima semana (continuación)

Antes de la próxima sesión, conteste estas preguntas:

1. ¿Siguió su plan?    Sí \_\_\_            No \_\_\_            Casi \_\_\_

2. ¿Qué hizo bien?

---

---

---

3. ¿Qué problemas tuvo al seguir su plan?

---

---

---

4. ¿Qué podría hacer diferente la próxima semana?

---

---

---