



Sesión 4: Visión general

Alimentación saludable

La alimentación saludable está determinada por lo *que* comemos y la *forma* en que comemos. Para comer de manera más saludable, intente comer en horarios normales. Coma despacio para mejor digerir los alimentos. El comer lento también nos hace más conscientes de lo que estamos comiendo. Y no se preocupe por terminar toda la comida en su plato. Estos son algunos de los muchos consejos para cambiar la forma en que comemos. ¡Descubra más a continuación!

MiPlato

MiPlato es una guía general para una alimentación saludable. Se basa en las investigaciones más recientes sobre nutrición y salud. Fue desarrollado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y ofrece sugerencias para la cantidad de alimentos que deben comer las personas según el sexo, la edad y el nivel de actividad física.

La imagen del plato en la página 3 muestra la cantidad que debemos comer de cada grupo de alimentos. Visite choosemyplate.gov para obtener más información sobre esta útil herramienta.

Las sugerencias que ofrece MiPlato pueden ayudarnos a mejor elegir los alimentos. Nos dan ideas para cambiar la forma en que comemos.

Durante la semana, use la información de MiPlato que se encuentra en estos materiales y en el sitio web para practicar como cambiar la *forma* en que come.



Datos breves

Para prevenir la diabetes tipo 2, ¿debo evitar comer alimentos con almidón, como el pan, las papas y las pastas?

No. Los alimentos con almidón son parte de un plan de alimentación saludable para las personas con o sin diabetes. Lo que importa es la cantidad que come. El pan integral, los cereales, la pasta, el arroz y los vegetales con alto contenido de almidón como las papas, los ñames, las arvejas y el maíz pueden ser parte de sus comidas y bocadillos.

La clave es la cantidad. Para la mayoría de las personas con diabetes, comer entre 3 y 4 porciones de pan, frutas o alimentos con almidón es lo adecuado. Los alimentos integrales con almidón también son una buena fuente de fibra. Eso significa que ayudan a la salud intestinal.





Maneras de comer saludable

Comer menos grasas y calorías es una parte importante de un plan para bajar de peso. Pero esta es solamente una parte importante de la alimentación saludable. La otra parte de una alimentación saludable es cambiar la forma en que comemos y los alimentos que comemos. Lo siguiente incluye algunos consejos que le ayudarán.

Establezca un patrón regular de alimentación.

- ✓ Distribuya las calorías a lo largo del día. De esta forma, evitará sentir demasiada hambre y perder el control. Coma 3 comidas por día y entre 1 y 2 bocadillos o meriendas saludables.
- ✓ No deje de comer las comidas regulares (desayuno, almuerzo y cena).
- ✓ Trate de comer a la misma hora todos los días. Comer en forma regular evitará que sienta demasiada hambre y pierda el control.

Coma lentamente.

Trate de tomar una pausa entre cada bocado. Deje el tenedor en la mesa y realice una pausa entre bocados. Beba agua con las comidas y disfrute del sabor de los alimentos. Comer lentamente lo ayudará a:

- ✓ Digerir mejor los alimentos.
- ✓ Ser más consciente de lo que está comiendo.
- ✓ Ser más consciente de cuándo está lleno.

No se preocupe por terminar toda la comida del plato.

- ✓ Empiece por servirse porciones más pequeñas.

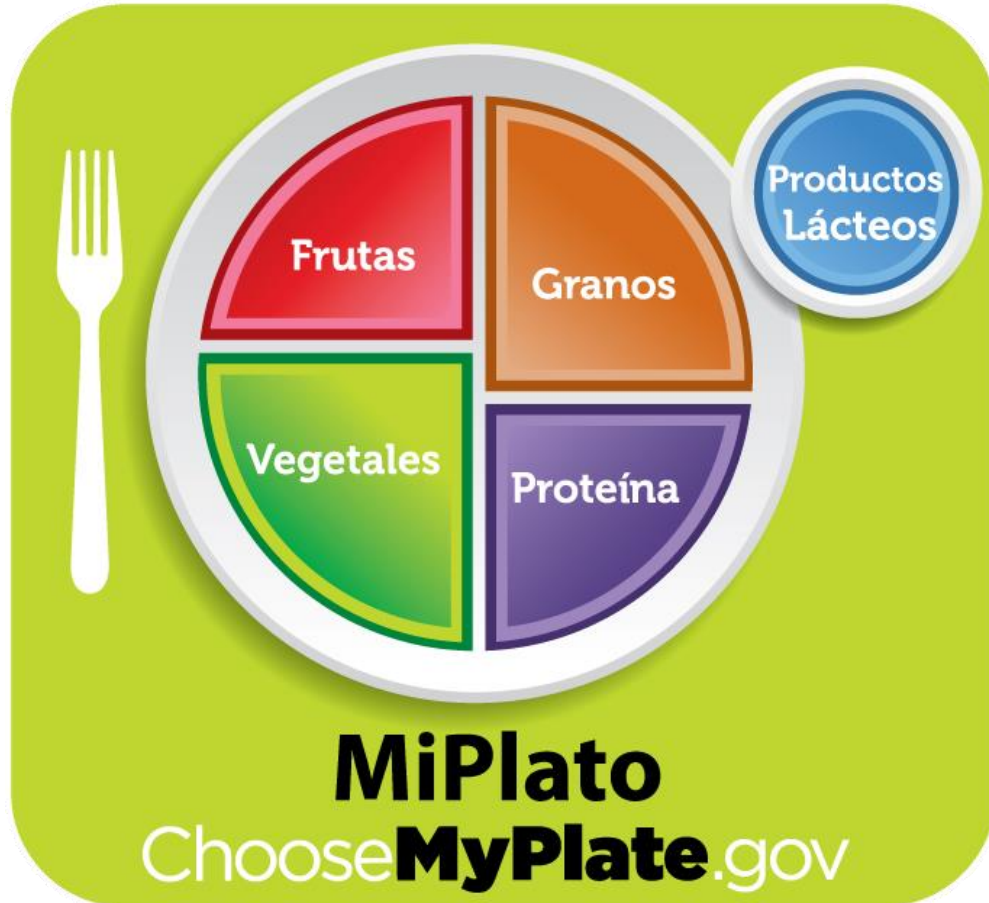
Cambie su estilo de comer.

- ✓ Coma acompañado de otras personas.
- ✓ No coma mientras mira televisión o hace otras cosas que pueda distraer su atención de lo que está comiendo.
- ✓ Use herramientas como MiPlato para ayudar a elegir alimentos más saludables en cantidades que necesita.





MiPlato



Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture),
ChooseMyPlate.gov

- ✓ **Granos:** por lo menos la mitad de los granos que come deben ser granos integrales.
- ✓ **Vegetales:** varíe las verduras.
- ✓ **Frutas:** enfóquese en las frutas.
- ✓ **Lácteos:** elija alimentos ricos en calcio.
- ✓ **Proteínas:** coma proteínas bajas en grasa.



MiPlato: Opciones de alimentos

Esta tabla muestra ejemplos de alimentos bajos en grasas, y altos en grasas y calorías para cada grupo.

Grupo de alimentos	Alimentos con bajo contenido de calorías y grasas (en onzas o tazas)	Alimentos con alto contenido de grasas y calorías, o alto contenido de azúcar
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral o tortilla de 6" • ½ bagel, panecillo inglés, pan pita • 4 a 6 galletas saladas con bajo contenido de grasas • ½ taza de cereal cocido, pasta integral, trigo burgo o arroz integral • 1 taza de cereal integral seco 	<ul style="list-style-type: none"> • Medialunas, rollitos dulces, rosquillas, magdalenas, panecillos dulces daneses, bizcochos, galletas saladas con alto contenido de grasas, chips de tortillas regulares, tortillas fritas • Cereales tipo granola o cereales azucarados
Verduras	<p>Una porción de ½ taza equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras de hoja crudas • ½ taza de verduras cocidas • ½ taza de jugo de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras con mantequilla o margarina, crema o salsas de queso • Verduras fritas
Frutas	<p>Una porción de ½ taza equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña (2.5" de diámetro) • ½ taza de fruta enlatada o jugo de 100% fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en masa (por ejemplo, pasteles de frutas) • Coco • Frutas secas • Jugos o bebidas azucarados • Fruta enlatada en jarabe
Productos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o leche de 1% • 1 taza de leche de soja con bajo contenido de grasas o leche sin lactosa • 8 onzas de yogur líquido con bajo contenido de grasas o descremado • 1.5 onzas de queso sin grasa o con poca grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de 2% o leche entera • Queso común (más de 2 gramos de grasa por onza) • Yogur con azúcar
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne magra cocida, carne de ave (sin piel) o pescado • ½ taza de atún enlatado en agua • ¼ taza de frijoles secos cocidos, lentejas o arvejas • 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo • 1 cucharada de mantequilla de maní • ½ onza de frutos secos o nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino, salchicha, perros calientes, hamburguesas, cecinas, la mayoría de las carnes rojas (excepto los cortes magros a los que se le quitó la grasa) • Pollo o pavo con piel • Atún enlatado en aceite • Frijoles cocidos en manteca de cerdo o panceta



MiPlato: Opciones con bajo contenido de grasas y calorías

A continuación están enlistados los grupos de alimentos de MiPlato. Anote sus ideas para opciones de alimentos con bajo contenido de grasas en cada uno de los siguientes grupos de alimentos.

Granos

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Verduras

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Frutas

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Productos Lácteos

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Proteínas

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





Califique su plato

En la siguiente tabla, cada línea muestra un grupo diferente de alimentos y cada columna representa 1 onza o 1 taza (el número en la parte superior muestra la cantidad de porciones que las onzas o tazas equivalen).

1. Elija un día del *Registro de comidas y actividades* de la semana pasada. Anote la fecha en la siguiente tabla.
2. Marque una casilla por cada 1/2 onza o 1/2 taza de cada grupo de alimento que comió. Las casillas sombreadas indican la cantidad más baja de onzas o tazas sugeridas por día.
3. Registre lo que comió el día seleccionado. Comience con el desayuno y siga anotando durante el día. No se preocupe por ser exacto. Solo estamos intentando tener una idea general sobre la alimentación saludable.

Fecha:												
	1 onza/ taza		2 onzas/ tazas		3 onzas/ tazas		4 onzas/ tazas		5 onzas/ tazas		6 onzas/ tazas	
Granos												
Verduras												
Frutas												
Productos Lácteos												
Proteínas												



Comer como sugiere MiPlato

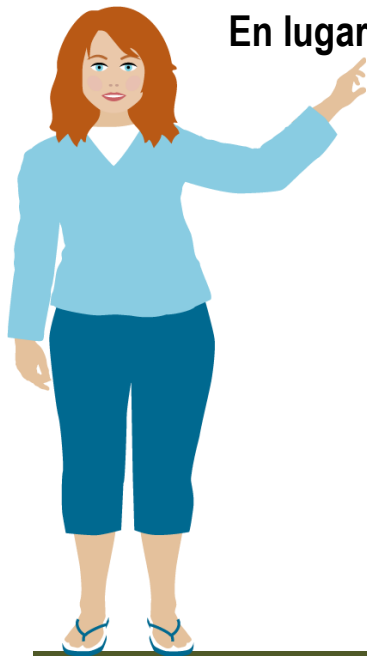
Anote los alimentos que comería en un día para cada grupo.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos
Granos				
Verduras				
Frutas				
Productos Lácteos				
Proteínas				



Mis sustituciones de alimentos

Aquí hay algunas opciones que podemos elegir en remplazo de alimentos con alto contenido de grasas o calorías:



En lugar de alimentos con alto contenido de grasas:

- Elija alimentos con bajo contenido de grasas.**
 - ✓ Elija frutas y verduras frescas para los bocadillos.
 - ✓ Sirva cenas vegetarianas varias veces a la semana.
 - ✓ Para postre, coma fruta.
- Use las versiones de los alimentos con bajo contenido de grasa.**
 - ✓ Use margarina, mayonesa, queso, queso crema, aderezos para ensaladas, yogur helado y crema agria con bajo contenido de grasas o libres de grasas.
 - ✓ Use leche descremada o de 1%.
- Use condimentos bajos en grasas.**

Para condimentar estos alimentos	Use estos condimentos con bajo contenido de grasas
Verduras, papas	Margarina con bajo contenido de grasas (cantidad pequeña), crema agria sin grasa, caldo desgrasado, yogur natural descremado o con bajo contenido de grasas, salsa, hierbas, mostaza, jugo de limón
Pan	Queso crema descremado, margarina con bajo contenido de grasas (cantidad pequeña), mermeladas de frutas solamente-sin azúcar agregada
Panqueques	Fruta, jarabe o almíbar bajo en calorías, salsa de manzana sin endulzar, bayas (o "berries") machacadas
Ensaladas	Aderezo para ensalada con bajo contenido de grasas o libre de grasas, jugo de limón, vinagre
Pastas, arroz	Salsa con proteína de bajo contenido de grasas, verduras picadas, salsa blanca preparada con leche descremada o de 1%