

# Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

## Alimentación saludable, una comida a la vez

### Visión general

En esta sesión se enfatiza cómo saltarse una comida podría producir los efectos contrarios a bajar de peso. En esta sesión se exploran las estrategias de pensar en el futuro y planificar comidas y refrigerios saludables que tienen menos grasas y calorías.

### Lista de preparación

#### Materiales

---

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
  - Planificación de las comidas
  - Preparar un desayuno mejor
  - Planifique un desayuno
  - Mi mejor desayuno
  - Preparar una mejor comida principal
  - Mi mejor comida principal
  - Planifique mejores refrigerios
  - Refrigerios que satisfacen
  - Mis mejores refrigerios
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

### Mensajes claves para reforzar

---

- Saltarse comidas puede llevar a comer sin control, lo que resulta en comer más grasas y más calorías que una comida normal.
- El mejor enfoque a las comidas es hacer de 4 a 5 comidas pequeñas a lo largo del día (desayuno, almuerzo, cena y 1 o 2 refrigerios) que incluyan una variedad de comidas nutritivas, con bajo contenido de grasas y pocas calorías.
- Las investigaciones demuestran que las personas que omiten el desayuno tienen tendencia a pesar más que las que desayunan adecuadamente.
- La comida principal, debe incluir proteína con bajo contenido de grasas, granos enteros y muchos vegetales.
- Para elegir mejores refrigerios, hagan un plan. Den los pasos necesarios para evitar situaciones o sentimientos que los hagan desear un refrigerio no saludable.

### Después de la sesión

---

Tras finalizar esta sesión, haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.

## **Saltarse comidas**

Cuando intentan bajar de peso, es tentador saltarse comidas para ahorrar calorías. Pero esto con frecuencia es contraproducente porque el hambre resultante puede llevar a comer sin control porciones más grandes o con mayor contenido de grasas y de calorías. Muchas veces, el resultado final es que una persona come más grasas y más calorías de las que comería en una comida normal.

Además, el cuerpo necesita cierta cantidad de calorías y nutrientes por día para funcionar adecuadamente. Saltarse comidas podría *perjudicar* los procesos metabólicos normales del cuerpo y generar aumento de peso.



## Planificación de las comidas

Cuando están intentando bajar de peso, es tentador saltarse comidas para ahorrar calorías. Pero con frecuencia esto es contraproducente porque el hambre resultante puede llevar a comer sin control porciones más grandes y con mayor contenido de grasas y calorías. Muchas veces, el resultado final es que una persona come más grasas y más calorías de las que comería en comidas regulares.

Además, el cuerpo necesita cierta cantidad de calorías y nutrientes por día para funcionar adecuadamente. Saltarse comidas podría *perjudicar* los procesos metabólicos normales del cuerpo y generar aumento de peso.

El mejor enfoque a las comidas es hacer de 4 a 5 comidas más pequeñas a lo largo del día (desayuno, almuerzo, cena y 1 o 2 refrigerios) que incluyan una variedad de comidas nutritivas con bajo contenido de grasas y pocas calorías.

Cuando planifiquen las comidas, deben concentrarse en reducir grasas y azúcares simples (los azúcares simples como los que se encuentran en los dulces).

Recuerden que la grasa contiene más del doble de calorías que la misma cantidad de azúcar, almidón, proteínas y un poco más que el alcohol.

	Grasa	Carbohidratos	Proteínas	Alcohol
Calorías/gramo*	9	4	4	7

\*Un gramo es una unidad de peso. Un sujetapapeles pesa alrededor de 1 gramo.



## **Prepare un desayuno mejor**

**Presente:** Las investigaciones demuestran que las personas que se saltan comidas tienen tendencia a pesar más que las que desayunan adecuadamente.

### **¿Generalmente come por las mañanas?**

- Si la respuesta es Sí, ¿qué come generalmente? ¿Cuándo? ¿Dónde?
- Si la respuesta es No, ¿por qué motivo?

### **¿Cómo varía su rutina en la mañana durante los fines de semana?**

### **¿Se salta el desayuno y come demás por las noches?**

- Si la respuesta es Sí, ¿qué alimentos podría comer con menos frecuencia por las noches? (incluir calorías y gramos de grasa)
- ¿Qué alimentos podría comenzar a comer gradualmente por las mañanas? (incluir calorías y gramos de grasa)

### **¿Sabía usted que...?**

- Los desayunos pueden prepararse en menos de cinco minutos.
- Las personas que desayunan tienden a tomar decisiones alimentarias más saludables durante el día.
- Las personas que desayunan tienden a estar de mejor humor, tienen más energía y se desempeñan mejor en tareas relacionadas con la memoria.
- Las personas que *no* desayunan tienden a comer demás durante el día, sobre todo por la noche. Por lo tanto, en la mañana siguiente tienen menos hambre y tienen menos probabilidades de desayunar. ¡Es un círculo vicioso!



## Planifique un desayuno

<b>Proteínas de bajo contenido de grasas</b>	Elija leche descremada o al 1% o leche de soja, yogur sin grasas o con bajo contenido de grasa (natural o sin azúcar). Pruebe requesón sin grasa o con bajo contenido de grasa o un huevo (duro, pasado por agua o revuelto con aceite en aerosol para cocinar) o un sustituto del huevo.
<b>Frutas</b>	Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas envasadas en agua o jugo (no en almíbar espeso).
<b>Cereales</b>	Elija los cereales de grano integral que tienen bajo contenido de azúcar. Evite los cereales “glaseados” o endulzados, la granola y los cereales con nueces.
<b>Pan o avena</b>	Pruebe las tostadas de pan integral o un panecillo inglés. Úntelo con queso crema sin grasa, mermelada, jalea o mermelada hecha de frutas solamente. Prepare avena y cúbrala con frutas frescas o yogur sin grasa. Evite las medias lunas, los bísquets, las donas y la mayoría de los panecillos.
<b>Panqueques</b>	Acompáñelos con una pequeña cantidad de margarina con bajo contenido de grasa o almíbar de pocas calorías, frutas frescas o purés de frutas, como el puré de manzana.
<b>Papas</b>	Haga sus propias papas al sartén con aceite en aerosol en lugar de aceite. Caliente en el microondas una papa horneada que haya sobrado. Cúbrala con crema agria sin grasa.
<b>Sobras</b>	Use el microondas para recalentar las sobras de la cena de la noche anterior. El pollo asado, el arroz integral, las pastas integrales de grano entero o la carne de res magra pueden ser igual de deliciosos para el desayuno.

### Evite estos alimentos o cómalos en cantidades más pequeñas:

- Tocino
- Salchicha
- Azúcar, miel o almíbar común
- Mantequilla y margarina
- Leche entera o al 2%, crema o yogur regular endulzado
- Productos de panadería, bizcochos con frutas secas o donas



## **Mi mejor desayuno**

**Presente:** Repasen los Registros de comidas y actividades que hayan llenado. Busquen algunos ejemplos de desayunos saludables. Si no tienen sus Registros, piensen cuáles fueron los desayunos saludables que han comido en el pasado.

**Pregunte:** ¿Qué opciones de alimentos les dan mejor resultado?

¿Qué cantidad de calorías y gramos de grasa son más apropiados para ustedes en el desayuno?

- Meta de calorías para el desayuno:
- Meta de gramos de grasas para el desayuno:

**Usen los ejemplos para preparar 3 menús de desayunos normales para ustedes.**

<b>Menú 1</b>	
<b>Menú 2</b>	
<b>Menú 3</b>	



## **Prepare una mejor comida principal**

**Presente:** Para la comida principal, planifiquen las comidas a base de proteínas magras y granos enteros. No agreguen grasa o agreguen poca grasa durante la preparación. Agreguen muchos vegetales.

<b>Proteínas con bajo contenido de grasa</b>	Incluya cortes de carne con bajo contenido de grasa, carne de ave o pescado cocinados sin grasa. Sirva productos a base de frijoles o soja, como tofu, con más frecuencia. Haga una tortilla de huevo y agregue vegetales frescos.
<b>Pastas</b>	Acompañe los espaguetis con salsa de carne con bajo contenido de grasa y vegetales al vapor. Prepare lasaña con queso con bajo contenido de grasa y una capa de espinaca o brócoli.
<b>Arroz y otros granos</b>	Prepare arroz integral con vegetales salteados y pollo, cerdo o tofu magros. Agregue arroz a la sopa de vegetales o chili. Experimente con granos enteros como cebada, cuscús, arroz silvestre, mijo, quínoa, trigo sarraceno y trigo burgo.
<b>Pan y tortillas</b>	Prepare pizzas de pan pita con vegetales y queso con bajo contenido de grasa. Rellene las tortillas con pollo cocido, vegetales al vapor, arroz y salsa. Los sándwiches también pueden ser una comida principal (por ej., pollo asado, pavo caliente). También pueden incorporarse los alimentos del desayuno (por ej., tortilla de huevos con vegetales frescos, panqueques untados con ingredientes con bajo contenido de grasa).
<b>Papas</b>	Cubra las papas horneadas con vegetales al vapor y crema agria sin grasa. Prepare un delicioso guiso con carne de res magra y muchas papas, zanahorias y cebollas.
<b>Sirva frutas como plato complementario o postre.</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Coloque varias rebanadas de frutas frescas o enlatadas (sin almíbar) en un tazón bonito.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Como cobertura, pruebe con pequeñas cantidades de helado de agua, sorbetes o yogur sin azúcar con bajo contenido de grasa.</li></ul>	



## **Mi mejor comida principal**

**Presente:** Repasen los Registros de comidas y actividades que hayan llenado. Busquen algunos ejemplos de comidas principales saludables. Si no tienen sus Registros, piensen cuáles fueron las comidas principales saludables que han comido en el pasado.

**Pregunte:** ¿Qué opciones de alimentos les dan mejor resultado?

¿Qué cantidad de calorías y gramos de grasa son más apropiados para ustedes en las comidas principales?

- Meta de calorías para la comida principal:
- Meta de gramos de grasas para la comida principal:

**Usen los ejemplos para preparar 3 menús de comida principal normal para ustedes.**

<b>Menú 1</b>	
<b>Menú 2</b>	
<b>Menú 3</b>	



## Planifique mejores refrigerios

**Presente:** Para mejorar las opciones de sus refrigerios, elabore un plan.

Un refrigerio que come con frecuencia	Calorías/gramos de grasa por porción	Dónde y cuándo come el refrigerio generalmente
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**Pregunte:** ¿La mayoría de sus refrigerios son planificados o no planificados?

Para muchas personas, los refrigerios no planificados son el resultado de una o más de las siguientes causas. Compruebe los desencadenantes (señales) que se aplican en su caso:

- Tener mucha hambre
- Estar cansado o con mucho trabajo
- Sentirse estresado, ansioso, aburrido o enfadado
- Ver u oler comida o ver a otras personas comiendo
- Hacer ciertas actividades o estar en algunos lugares (por ej., mirando TV)
- Las celebraciones durante los días festivos o en reuniones familiares
- Otro:

**Pregunte:** ¿Qué pueden hacer para evitar estas situaciones o sentimientos, o para manejar estos desencadenantes de otra manera?



## Refrigerios que satisfacen:

### Refrigerios crujientes

- 1 porción de fruta fresca 35-80 calorías, 0 gramos de grasa  
( $\frac{1}{2}$  o 1 taza o 1 fruta mediana)
- Vegetales crudos menos de 50 calorías, 0 gramos  
( $\frac{1}{2}$  o 1 taza o 1 vegetal mediano) de grasa
- 6 galletas con forma de animalitos 85 calorías, 2 gramos de grasa
- 1 hoja de galleta Graham 65 calorías, 2 gramos de grasa

### Refrigerios salados

- 3 tazas de palomitas de maíz,  
cocinadas en microondas, livianas 60 calorías, 3 gramos de grasa
- 4 pretzels grandes u 8 pretzels pequeños 55 calorías, 0 gramos de grasa
- 10 chips pequeños de tortillas horneadas 55 calorías,  $\frac{1}{2}$  gramo de grasa
- 8 papitas horneadas 85 calorías, 1 gramo de grasa

### Refrigerios para masticar

- 4 mitades de albaricoques secos 40 calorías, 0 gramos de grasa
- $\frac{1}{2}$  panecillo inglés 68 calorías, 1 gramo de grasa
- $\frac{1}{2}$  bagel 75 calorías, 1 gramo de grasa

### Refrigerios dulces

- $\frac{1}{2}$  taza de gelatina 80 calorías, 0 gramos de grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de gelatina sin azúcar 8 calorías, 0 gramos de grasa
- 2 piezas de regaliz (licorice) de 8 pulgadas 80 calorías, 0 gramo de grasa
- 10 gomitas u ositos de goma 85 calorías, 0 gramos de grasa
- 5 obleas de vainilla 90 calorías, 5 gramos de grasas
- 3 galletas de jengibre 90 calorías, 3 gramos de grasas

### Refrigerios de chocolate

- $\frac{1}{2}$  taza de budín de chocolate sin grasa 100 calorías, 0 gramos de grasa
- 1 paleta de chocolate 60 calorías, 1 gramo de grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de leche chocolatada sin grasa 75 calorías, 0 gramos de grasa

### Refrigerios suaves o congelados

- $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana, sin endulzar 50 calorías, 0 gramo de grasa
- 6 onzas de yogur descremado sin grasa 70 calorías, 0 gramos de grasa
- 1 barra de jugo de frutas congelada 70 calorías, 0 gramos de grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de yogur helado descremado 95 calorías, 0 gramos de grasa
- 1 paleta de helado de agua de 2 onzas 45 calorías, 0 gramos de grasa



## **Mis mejores refrigerios**

**Presente:** Repasen los Registros de comidas y actividades que hayan llenado. Busquen algunos ejemplos de refrigerios saludables. Si no tienen sus Registros, piensen cuáles fueron los refrigerios saludables que han comido en el pasado.

**Pregunte:** ¿Qué opciones de alimentos, horarios y lugares para los refrigerios les dan mejor resultado?

¿Qué cantidad de calorías y gramos de grasa les funciona mejor para los refrigerios?

- Meta de calorías para los refrigerios:
- Meta de gramos de grasa para los refrigerios:

**Usen los ejemplos y la lista de “Refrigerios que satisfacen” en la página anterior para crear 7 refrigerios normales para ustedes.**

<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	
<b>6.</b>	
<b>7.</b>	

