

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Más volumen, menos calorías

Visión general

En esta sesión se explica cómo, al añadir ciertos tipos de alimentos a la dieta, se puede aumentar el volumen de las comidas y, al mismo tiempo, comer menos calorías. Esta información se basa en la investigación de la Dra. Barbara Rolls descrita en su libro “Volumetrics: Feel Full on Fewer Calories” (Volumetría: Cómo sentirse satisfecho con menos calorías). Los participantes aprenden qué es la fibra, cómo ayuda a bajar de peso y cómo aumentar la fibra en su alimentación. La clave para alcanzar la cantidad recomendada de fibra (25 gramos por día para las mujeres y 38 gramos para los hombres,) según las Directrices alimentarias para los estadounidenses 2010), es comer granos integrales, frutas y vegetales, y beber mucha agua.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Cómo incrementar el volumen de las comidas
 - ¿Qué es la fibra?
 - Prevención de la diabetes tipo 2, pérdida de peso y la fibra
 - Consejos para aumentar la cantidad de fibra
 - ¿Dónde se encuentra la fibra?
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Mensajes claves para reforzar

- Al agregar ciertos tipos de alimentos a la dieta y beber más agua, pueden aumentar la cantidad que comen y al mismo tiempo mantenerse dentro de las metas de calorías y gramos de grasas.
- La fibra puede ser especialmente útil para las personas que intentan bajar de peso y prevenir la diabetes tipo 2.
- Los granos integrales, las frutas y los vegetales son excelentes fuentes de fibra.
- Los expertos recomiendan que el consumo de fibra diario de un adulto saludable sea de 25 gramos (mujeres) y 38 gramos (hombres).

Después de la sesión

Tras finalizar la 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.



Cómo incrementar el volumen de las comidas

Presente: Al agregar ciertos tipos de alimentos a la dieta y beber más agua, pueden aumentar la cantidad que comen y, al mismo tiempo mantenerse dentro de las metas de calorías y gramos de grasas. Si toman las decisiones correctas al comer, podrán comer una porción de comida que los satisfaga y sacie.

La idea básica de “Volumetría” es aumentar el volumen de las comidas con:

1. Reducción de grasas
2. Aumento de fibra
3. Aumento de agua
4. Aumento de frutas y vegetales

Pregunte: ¿De qué manera se puede aumentar el volumen de las comidas?

Agregue AGUA a las comidas

- Prepare sopas y guisos, ya sea como entrada o comida principal
- Diluya los jugos de frutas con agua o agua carbonatada

Agregue FRUTAS para aumentar el agua y la fibra

- Elija frutas enteras, frutas enlatadas en agua o jugo y frutas congeladas
- Comience las comidas con frutas; la mitad de una toronja fresca puede ser un aperitivo
- Agregue frutas a su yogur preferido
- Agregue fresas, peras o naranjas mandarinas a las ensaladas de lechuga
- Agregue mangos o cócteles de frutas al arroz
- Guarde frutas congeladas en el congelador y mézclelas con un yogur sin grasa para preparar un fantástico batido de frutas
- Agregue frutas a los cereales o la avena en el desayuno para endulzarlos

Agregue VEGETALES para aumentar el agua y la fibra

- Utilice puré de manzanas o ciruelas en los productos horneados para reducir la cantidad de aceite
- Comience las comidas con una ensalada, vegetales crudos o una sopa de caldo claro con muchos vegetales
- Pruebe nuevos vegetales; pruebe algunos “nuevos” tipos de vegetales de hojas verdes, como la acelga, la espinaca o la lechuga romana
- Intente beber jugo de vegetales o jugo de tomate
- Como refrigerio, elija vegetales crudos con una salsa con bajo contenido de grasa o sin grasa
- Agregue vegetales en los platos cocinados
- Tenga a mano vegetales frescos, congelados o enlatados para agregar a los guisos o los platos combinados de carne (agregue espinacas, zanahorias cortadas en cubitos y cebollas adicionales al chili; agregue brócoli a la pastas; agregue gran cantidad de vegetales a los frascos de salsa de tomate)

Los CALDOS satisfacen

- En numerosos estudios de investigación se informa que agregar sopa a las comidas ayuda a comer menos
- Se ha demostrado que los caldos ayudan a perder peso y a mantener el peso bajado
- Tomar sopa lleva tiempo, llena el estómago y su procesamiento en el estómago lleva tiempo, lo que deja una sensación de saciedad más prolongada
- Elija sopas con caldo bajo en grasas (en lugar de sopas a base de crema), gran cantidad de vegetales, proteínas magras como pollo, pavo, carne de res magra, frijoles, lentejas, cebada o tofu
- Intente tomar sopas de aproximadamente 100 calorías por taza

- ☑ Agregue vegetales o frijoles a las sopas preparadas

**Las
ENSALADAS
satisfacen**

Ensaladas de vegetales

- ☑ Cualquier combinación de vegetales hacen una gran ensalada
- ☑ Para obtener más fibra y sabor crujiente, agregue 2 cucharadas de nueces a la ensalada
- ☑ Utilice aderezos con menos calorías
- ☑ Agregue pollo, atún enlatado o frijoles (negros, rojos, garbanzos, o soja) a una ensalada

Ensaladas de granos y frijoles

- ☑ Agregue vegetales para dar volumen al arroz integral, el cuscús o la ensalada de cebada
- ☑ Combine tres diferentes tipos de frijoles con vegetales, hierbas y un aderezo a base de vinagre

**Las
LEGUMBRES
son versátiles**

- ☑ Agregue frijoles (negros, rojos, garbanzos, soja) o lentejas a las sopas, el chili, las ensaladas, las pastas, el arroz, las pizzas, los guisos y las salsas para pastas
- ☑ Con las legumbres también se hacen buenas salsas para untar; use puré de garbanzos (hummus) para los sándwiches o utilícelo como salsa para untar (dip)

Los FRUTOS SECOS, las SEMILLAS y las FRUTAS DISECADAS son un obsequio de la naturaleza

- ☑ Son buenas fuentes de fibra, pero contienen poca agua
- ☑ Precaución: los frutos secos y las semillas tienen alto contenido de calorías y grasas; deben comerse con moderación
- ☑ Utilícelos para acompañar cereales, ensaladas y vegetales

Utilice GRANOS INTEGRALES

- ☑ El programa de Mi Plato de USDA (USDA MyPlate) recomienda que la mitad de los granos que se coman sean granos integrales
- ☑ Utilice pastas, arroz, cereales y pan integrales
- ☑ Es importante sustituir los productos de granos refinados por productos integrales, *en lugar de agregar* productos integrales a su dieta con el fin de cumplir con sus metas de grasa y calorías



¿Qué es la fibra?

Pregunte: Estoy seguro de que todos hemos oído hablar de la fibra, pero ¿puede alguien decirme qué es la fibra exactamente?

Pregunte: La **fibra** es un material que se encuentra solo en alimentos de origen vegetal. Básicamente, se trata de las paredes celulares de las plantas. El sistema digestivo humano no puede digerir ni descomponer la fibra. Por esta razón, a la fibra se le llama a veces “alimento de volumen”. Los granos integrales, las frutas y los vegetales son excelentes fuentes de fibra.

Los expertos se dieron cuenta por primera vez de que la fibra juega un papel importante en las dietas bien equilibradas porque observaron menor incidencia de muchas enfermedades en las poblaciones donde el consumo de fibra era relativamente alto. Por ejemplo, las enfermedades como las del corazón, el cáncer, las enfermedades gastrointestinales y la diabetes son menos frecuentes entre las personas que consumen dietas con alto contenido de fibra.

Pregunte: ¿Alguien puede decir cuáles son los dos tipos principales de fibra?

Hay dos tipos principales de fibra: **soluble** e **insoluble**.

➤ **Fibra soluble**

Este tipo de fibra se encuentra principalmente en las legumbres (frijoles), la avena, la cebada, el brócoli y las frutas cítricas. Una fuente especialmente rica en fibra soluble es el salvado de avena. Se ha demostrado que la fibra soluble reduce el colesterol y mejora los niveles de glucosa en la sangre. “Soluble” hace referencia a que puede disolverse en agua.

➤ **Fibra insoluble**

Este tipo de fibra se encuentra principalmente en la cáscara de las frutas y los vegetales, y en los productos de granos integrales y salvado de trigo. La fibra insoluble acelera el paso de sustancias a través del sistema gastrointestinal, lo que ayuda al cuerpo a eliminar residuos. El término “insoluble” hace referencia a que este tipo de fibra no puede disolverse en agua.



Prevención de la diabetes tipo 2, pérdida de peso y la fibra

Presente: La fibra puede ser especialmente útil para las personas que intentan bajar de peso y prevenir la diabetes tipo 2.

Pregunte: ¿Alguien sabe por qué?

Estas son tres razones por las que la fibra puede ayudar a bajar de peso:

1. Los alimentos ricos en fibra generalmente tienen bajo contenido de grasas y calorías.

Recuerde que la fibra se encuentra solo en los alimentos de origen vegetal y no en productos de origen animal. Generalmente, los alimentos de origen vegetal tienen bajo contenido de grasa y calorías. Sin embargo, es importante controlar siempre el tamaño de las porciones y los métodos de preparación. Existe una gran diferencia entre el brócoli cubierto con mantequilla o salsa de queso y el brócoli al vapor con jugo de limón o condimentos de hierbas.

2. Lleva más tiempo masticar los alimentos ricos en fibra y, por lo tanto, le dan tiempo al cuerpo para registrar que usted ya está satisfecho.

Dado que las fibras deben masticarse, hace más lento el proceso de alimentación. Esto le da tiempo al cuerpo para “darse cuenta” y sentir la saciedad, lo que a su vez evita comer en exceso.

3. Mediante la absorción de agua, la fibra crea mayor volumen y puede ayudar a que se sienta satisfecho.

La fibra tiene una cualidad absorbente, como una esponja. Permite que el agua permanezca en el tubo gastrointestinal más de lo normal. Esto crea “un volumen”, lo que le permite sentirse satisfecho por más tiempo y, como resultado, reducirá las posibilidades de que usted coma en exceso durante el día.



Consejos para aumentar la cantidad de fibra

Presente: Es evidente que la fibra puede jugar un papel importante en sus metas de pérdida y mantenimiento de peso.

Cuando incluya alimentos ricos en fibra en su dieta, tenga en cuenta los siguientes consejos:

✓ **Aumente la fibra gradualmente**

Si en su dieta hay pocos granos o frutas y verduras, agregue una porción a la vez. Si intenta agregar demasiada fibra con demasiada rapidez, podría experimentar algunos síntomas desagradables tales como gases, calambres y diarrea. Si aumenta el consumo de fibra en forma gradual, el cuerpo podrá adaptarse a los cambios.

✓ **Beba agua**

Dado que la fibra absorbe agua, es importante beber mucha agua para que la fibra ayude a eliminar los productos de desecho del cuerpo. De lo contrario, la fibra puede causar estreñimiento, en lugar de ayudarle a mantener la regularidad.

✓ **En lugar de agregar alimentos ricos en fibra a su dieta, sustituya los alimentos bajos en fibra por alimentos ricos en fibra**

Incluso los alimentos ricos en fibra tienen calorías; por lo tanto, debe controlar la cantidad que come al día. Seleccione los alimentos que optimicen la cantidad de fibra, por ejemplo: panes y cereales integrales, frutas y vegetales frescos con cáscara. Siempre que sea posible, elija productos integrales, ya que tienen más fibra.

✓ **Lea las etiquetas para controlar la cantidad de grasa**

Aunque en las publicidades se anuncie que los productos tienen un “alto contenido de fibra”, no olvide revisar el contenido de grasas en la etiqueta. Algunos productos ricos en fibra tienen alto contenido de grasas.

✓ **Establezca una meta para comer más fibra**

Los expertos recomiendan que el consumo de fibra diario de un adulto saludable sea de **25 a 38 gramos**. Sin embargo, la mayoría de los adultos consume solo de 10 a 15 gramos, lo que indica que, en muchos casos, ¡se debe aumentar el consumo de fibra de un 50 a 100% diario!

✓ **Siga las recomendaciones de Mi Plato (MyPlate)**

Mi Plato sugiere que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales, y que la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Esto le ayudará a alcanzar la recomendación de 25 gramos de fibra diaria si elige frutas y vegetales frescos, y productos integrales.



¿Dónde se encuentra la fibra?

Presente: La fibra se encuentra de forma natural en muchos tipos de alimentos.

| De la clínica Mayo: "Alimentos ricos en fibra" | | Tamaño de la porción | Fibra (gramos) |
|--|---|-----------------------|----------------|
| FRUTAS | Frambuesas | 1 taza | 8.0 |
| | Pera, con cáscara | 1 mediana | 5.5 |
| | Manzana, con cáscara | 1 mediana | 4.4 |
| | Fresas (en mitades) | 1 ¼ taza | 3.8 |
| | Banana | 1 mediana | 3.1 |
| | Naranja | 1 mediana | 3.1 |
| | Higos, secos | 2 medianos | 1.6 |
| | Pasas | 2 cucharadas | 1.0 |
| CEREALES, PASTAS Y GRANOS | Cereales de salvado (varios) | 1/3 - ¾ taza | 5-10+ |
| | Espaguetis de harina integral cocidos | 1 taza | 6.2 |
| | Cebada perlada cocida | 1 taza | 6.0 |
| | Panecillos ("muffins") con salvado de avena | 1 mediana | 5.3 |
| | Avena rápida, instantánea o común cocida | 1 taza | 4.0 |
| | Palomitas de maíz, infladas | 3 tazas | 3.5 |
| | Arroz integral, cocido | 1 taza | 3.5 |
| | Pan, de centeno | 1 rebanada | 1.9 |
| | Pan de harina integral o multigrano | 1 rebanada | 1.9 |
| LEGUMBRES, FRUTOS SECOS y SEMILLAS | Arvejas partidas, cocidas | 1 taza | 16.3 |
| | Lentejas, cocidas | 1 taza | 15.6 |
| | Frijoles negros, cocidos | 1 taza | 15.0 |
| | Habas, cocidas | 1 taza | 13.2 |
| | Frijoles al horno, vegetarianos, enlatados, cocidos | 1 taza | 10.4 |
| | Granos de semillas de girasol | ¼ taza | 3.9 |
| | Almendras | 1 onza (≈23 unidades) | 3.5 |
| | Pistachos | 1 onza (= 49 frutos) | 2.9 |
| | Nueces pacanas | 1 onza (≈18 mitades) | 2.7 |

Fase de seguimiento: Más volumen, menos calorías

| | | | |
|------------------|------------------------------|-----------|------|
| VEGETALES | Alcachofas, cocidas | 1 mediana | 10.3 |
| | Arvejas cocidas | 1 taza | 8.8 |
| | Brócoli, hervido | 1 taza | 5.1 |
| | Nabos verdes, hervidos | 1 taza | 5.0 |
| | Mazorca de maíz, cocida | 1 taza | 4.2 |
| | Coles de Bruselas, cocidos | 1 taza | 4.1 |
| | Papas, con cáscara, al horno | 1 mediana | 2.9 |
| | Salsa de tomate | ¼ taza | 2.7 |
| | Zanahoria, cruda | 1 mediana | 1.7 |

