

Planificación de las comidas

Cuando está intentando bajar de peso, es tentador omitir comidas para ahorrar calorías. Sin embargo, esto es contraproducente porque el hambre resultante puede llevar a comer sin control con porciones más grandes y comida con más grasa y contenido calórico. Muchas veces, el resultado final es que una persona come más grasa y más calorías de las que comería en comidas regulares.

Además, su cuerpo necesita cierta cantidad de calorías y nutrientes por día para funcionar adecuadamente. Omitir comidas puede *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 (desayuno, almuerzo, cena y 1 o 2 refrigerios) a lo largo del día que incluyan una variedad de comidas nutritivas con bajo contenido de grasas y pocas calorías.

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

Recuerde 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
Calorías/gramo*	9	4	4

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

Prepare un desayuno mejor

¿Generalmente come por las mañanas?

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



¿Cómo varían sus patrones rutinarios alimentarios en la mañana los fines de semana?

¿Omite 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 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 de más durante el día, sobre todo por la noche. Por lo tanto, a la mañana siguiente tienen menos hambre y menos probabilidades de desayunar. ¡Es un círculo vicioso!

Planifique un desayuno

Proteínas de bajo contenido de grasa	Elija leche descremada o al 1% o leche de soja, yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa (natural o sin azúcar). Pruebe requesón sin grasa o con bajo contenido de grasa o un huevo (hervido, escalfado o revuelto en aceite en aerosol para cocinar) o un sustituto del huevo.
Frutas	Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas envasadas en agua o jugo (no en almíbar espeso).
Cereales	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.
Pan o avena	Pruebe las tostadas de pan integral o un panecillo inglés. Unte 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 o cuernitos (croissants), los bísquets, las donas y la mayoría de los panecillos.
Panqueques	Unte 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.
Papas	Haga sus propias papas fritas con aceite en aerosol para cocinar en lugar de aceite. Caliente en el microondas una papa horneada que haya sobrado. Cubra con crema agria sin grasa.
Sobras	Use el microondas para recalentar las sobras de la cena de la noche anterior. El pollo asado, el arroz integral, las pastas integrales 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
- Margarina, mantequilla
- Leche entera o al 2%, crema o yogur regular endulzado
- Productos de panadería, bizcochos con frutas secas o donas

Mi mejor desayuno

Repase los Registros de comidas y actividades llenados. Busque algunos ejemplos de desayunos saludables. Si no tiene sus Registros, piense cuáles fueron los desayunos saludables que ha comido en el pasado.

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

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

Use los ejemplos para preparar 3 menús de desayunos normales para usted.



Menú 1

Menú 2

Menú 3

Prepare una mejor comida principal

Para la comida principal, planifique las comidas a base de proteínas magras y granos enteros. No agregue grasa o agregar poca grasa durante la preparación. Agregue muchos vegetales.

Proteínas con bajo contenido de grasa	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.
Pastas	Acompañe los espaguetis con salsa de carne con bajo contenido de grasa y verduras al vapor. Prepare lasaña con queso con bajo contenido de grasa y una capa de espinaca o brócoli.
Arroz y otros granos	Prepare arroz integral con vegetales salteadas 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.
Pan y tortillas	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 lo son los alimentos del desayuno (por ej., panqueques untados con ingredientes con bajo contenido de grasa, burritos de desayuno con huevos, vegetales y queso con bajo contenido de grasa).
Papas	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.
Sirva frutas como plato complementario o postre.	
<input checked="" type="checkbox"/> Coloque varias rebanadas de frutas frescas o enlatadas (sin almíbar) en un tazón bonito.	
<input checked="" type="checkbox"/> Como cobertura, pruebe con pequeñas cantidades de helado de agua, sorbetes o yogur sin azúcar con bajo contenido de grasa.	

Mi mejor comida principal

Repase los Registros de comidas y actividades llenados. Busque algunos ejemplos de comidas principales saludables. Si no tiene sus Registros, piense cuáles fueron las comidas principales saludables que ha comido en el pasado.

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

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

Use los ejemplos para preparar 3 menús de comida principal normal para usted.

Menú 1

Menú 2

Menú 3

Planifique mejores refrigerios

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 ingiere el refrigerio generalmente
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Para muchas personas, **los refrigerios no planificados** se desencadenan por 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)
- Celebrar durante los días festivos o en reuniones familiares
- Otro:

Refrigerios que satisfacen

Refrigerios crujientes

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 porción de fruta fresca (1/2 o 1 taza o 1 mediana) | 35-80 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> vegetales crudos (1/2 o 1 taza o 1 mediana) | menos de 50 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 6 galletas con forma de animalitos | 85 calorías, 2 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 1 galleta Graham | 65 calorías, 2 gramos de grasa |

Refrigerios salados

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 tazas de palomitas de maíz, cocinadas en Microondas, livianas | 60 calorías, 3 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 4 pretzels grandes u 8 pretzels pequeños | 55 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 10 hojuelas de tortillas horneadas del tamaño de 10 bocados | 55 calorías, 1/2 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 8 papitas horneadas | 85 calorías, 1 gramo de grasa |

Refrigerios gomosos

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4 mitades de albaricoques secos | 40 calorías, 0 gramos de grasa |
|--|--------------------------------|

Refrigerios de chocolate

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ½ taza de budín de chocolate sin grasa | 100 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 1 piezas de chocolate | 60 calorías, 1 gramo de grasa |
| <input type="checkbox"/> leche chocolatada sin grasa | 75 calorías, 0 gramos de grasa |

Refrigerios suaves o congelados

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ½ taza de puré de manzana, sin endulzar | 50 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 6 onzas de yogur descremado sin azúcar | 70 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 1 barra de jugo de frutas congelada | 70 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> ½ taza de yogur helado descremado | 95 calorías, 0 gramos de grasa |
| <input type="checkbox"/> 1 paleta de helado de agua de 2 onzas | 45 calorías, 0 gramos de grasa |

Mis mejores refrigerios

Repase los Registros de comidas y actividades llenados. Busque algunos ejemplos de refrigerios saludables. Si no tiene sus Registros, piense cuáles fueron los refrigerios saludables que ha comido en el pasado.

¿Qué cantidad de calorías y gramos de grasa son mejores para usted en los refrigerios?

- Meta de calorías para los refrigerios:

- Meta de gramos de grasa para los refrigerios:

Use los ejemplos y la lista de “Refrigerios que satisfacen” en la página anterior para idear 7 refrigerios normales para usted.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	