

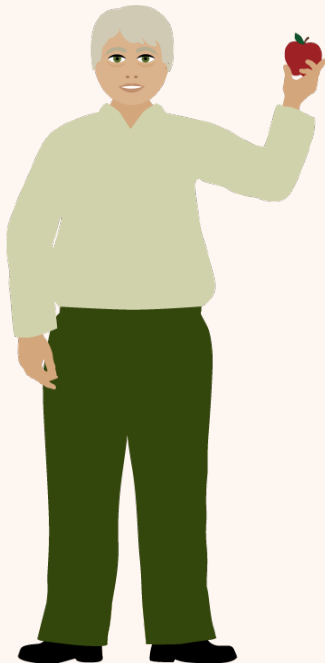
## **Cómo incrementar el volumen de las comidas**

Al agregar ciertos tipos de alimentos y aumentar el consumo de agua en su dieta, puede aumentar realmente la cantidad que come y, al mismo tiempo, mantenerse dentro del objetivo de los gramos de grasa y calorías.

### **Agregue AGUA a las comidas**

- Prepare sopas y guisos, ya sea como entrada o comida principal
- Diluya los jugo de frutas con agua o agríele 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
- Utilice puré de manzanas o ciruelas en los productos horneados para reducir la cantidad de aceite

**Agregue VEGETALES para aumentar el agua y la fibra**

- Comience las comidas con una ensalada, vegetales crudos o una sopa de caldo claro con muchos vegetales
- Pruebe las nuevas 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 a 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 al a las 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 caldo a las comidas ayuda a la gente a comer menos
- Se ha demostrado que los caldos ayudan a perder peso y a mantenerlo
- Tomar un caldo lleva tiempo, llena el estómago y su procesamiento en el estómago lleva tiempo, lo que deja una sensación de saciedad más prolongada

**CALDOS**

- ☑ Elija caldos: con bajo contenido de grasa o caldo de pollo (en lugar de sopas a base de crema), gran cantidad de vegetales, proteínas magras como el pollo, el pavo, la carne de res magra, los frijoles, las lentejas, la cebada o el tofu
- ☑ Intente consumir caldos de aproximadamente 100 calorías por taza
- ☑ Agregue vegetales o frijoles a los caldos preparados

**Las ENSALADAS satisfacen**

Ensaladas de vegetales

- ☑ Cualquier combinación de vegetales hacen una gran ensalada

Para obtener más fibra y un 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 soya) a una ensalada

Ensaladas de granos y frijoles

- ☑ Agregue vegetales para dar volumen al arroz integral, al 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 en las sopas, el chili, las ensaladas, las pastas, el arroz, las pizzas, los guisos y las salsas para pastas
- ☑ Las legumbres también producen salsas buenas; agregue puré de garbanzos (hummus) a los sándwiches o utilícelo como salsa

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

- ☑ Utilícelos para acompañar cereales, ensaladas y vegetales
- ☑ Precaución: los frutos secos y las semillas tienen alto contenido de calorías y grasa; deben comerse con moderación

**Utilice GRANOS  
INTEGRALES**

- ☑ El programa de MiPlato de USDA(USDA MyPlate) recomienda que la mitad de los granos que se consuman deben ser 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 con el fin de cumplir con sus metas de grasa y calorías

## ¿Qué es la fibra?

La **fibra** es un material que se encuentra solo en alimentos de origen vegetal. Básicamente, se trata de las paredes celulares de las plantas. Nuestro sistema digestivo no puede digerir ni descomponer la fibra. Por esta razón, la fibra se conoce a veces como el “alimento de volumen” o “alimento poco digerible”. Los granos integrales, las frutas y los vegetales son excelentes fuentes 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 sangre. “Soluble” hace referencia a que puede disolverse en agua.

### ➤ **Fibra insoluble**

Este tipo de fibra se encuentra principalmente en la piel de las frutas y 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 deshacerse de los 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 fibra**

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

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 graso y calórico.**

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 graso y calórico. Sin embargo, es importante controlar siempre el tamaño de la porción 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, a tarda el proceso de alimentación. Esto le da tiempo al cuerpo “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 ayudarle a sentirse satisfecho.**

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

## **Consejos para aumentar la cantidad de fibra**

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

✓ **Aumente la fibra gradualmente**

Si intenta agregar fibra con demasiada rapidez podría experimentar algunos síntomas desagradables, tales como gases, calambres y diarrea. Si aumenta la ingesta 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 a través 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 el consumo total diario de calorías. Concéntrese en las frutas y vegetales con cáscara. Siempre que sea posible, utilice 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 grasa en la etiqueta. Algunos productos ricos en fibra tienen un alto contenido de grasa.

### ✓ **Establezca una meta para comer mas 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 significa que muchas personas deben aumentar el consumo de fibra de un 50 a un 100% diario!

### ✓ **Siga las recomendaciones de MiPlato (MyPlate)**

MyPlate 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?

De la clínica Mayo: "Alimentos ricos en fibra"		<u>Tamaño de la porción</u>	<u>Fibra (gramos)</u>
<b>FRUTAS</b>	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
<b>CEREALES, PASTAS Y GRANOS</b>	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") de salvado de avena	1 mediano	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 harina integral, multigrano	1 rebanada	1.9
<b>LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS</b>	Guisantes partidos, cocidos	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 unidades)	2.9
	Nueces pacanas	1 onza (= 18 mitades)	2.7

## Fase de seguimiento: Más volumen, menos calorías

De la clínica Mayo: "Alimentos ricos en fibra"		<u>Tamaño de la porción</u>	<u>Fibra (gramos)</u>
<b>VEGETALES</b>	Alcachofas cocidas	1 mediana	10.3
	Guisantes, cocidos	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