

SESIÓN 2: Quemar más calorías de las que ingiere



Resumen de la sesión

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre calorías y peso corporal
- Cómo medir las calorías que ingiere
- Cómo medir las calorías que quema
- Cómo quemar más calorías de las que ingiere

¡También empezará un nuevo plan de acción!

La historia de Pablo

Pablo tiene 47 años y pesa 240 libras. Su médico le recomienda perder alrededor del 10% de su peso corporal ó 24 libras, con lo cual recomienda perder 1 libra por semana.

Según los expertos, perder de 1 a 2 libras por semana es un objetivo saludable para la mayoría de adultos. Esta manera gradual de perder peso es la manera adecuada de hacer cambios duraderos.

Para perder 1 libra por semana, Pablo necesita quemar 3,500 calorías más de las que ingiere por semana, eso se traduce a 500 calorías por día.

¿Cuáles serían algunas de las maneras en que Pablo puede quemar diariamente 500 calorías más de las que ingiere?

1. Podría cambiar sus hábitos alimenticios y consumir 500 calorías menos por día.
2. Podría aumentar su actividad física y quemar 500 calorías más por día.
3. O podría reducir 500 calorías diarias combinando alimentación y actividad física

Para mantener el peso en el que está, Pablo necesita alrededor de 2,200 calorías diarias. Si reduce 500 calorías al día, esto reduciría su consumo de calorías diarias a 1,700.

Estas no parecen muchas calorías, pero recuerde que Pablo también puede alcanzar su meta a través de una combinación de alimentación y actividad física.

¿Qué es necesidad calórica diaria?

La necesidad calórica diaria es el número de calorías que necesita ingerir una persona para mantener su peso. Este número varía de acuerdo a la edad, sexo, altura, constitución y peso. No se toma en cuenta la actividad física.

Analicemos cómo le va a Pablo el domingo.

- Primero, toma desayuno de 400 calorías.
- Luego, da una caminata rápida y quema 90 calorías.
- Más tarde, a media mañana, toma una merienda de 200 calorías.
- Ingiere un almuerzo de 500 calorías.
- Más tarde, toma un refrigerio de 100 calorías.
- Luego corta el césped y quema 100 calorías.
- Su cena tiene 600 calorías.
- Luego, hace una caminata más larga y rápida y quema 120 calorías.
- Más tarde, antes de acostarse, se come un bocadillo de 200 calorías.

Para calcular las calorías reales que Pablo ingirió, comenzaremos sumando las calorías que comió y luego restaremos las calorías que quemó a través del ejercicio:

$$2,000 - 310 = 1,690 \text{ calorías}$$

¡Pablo excede su objetivo diario por 10 calorías!

Actualmente con esta combinación de alimentación y actividad física, Pablo está perdiendo alrededor de 1 libra por semana y está a mitad de camino de su peso ideal.

Las necesidades de Pablo: 2,200 calorías/día	
Meta de Pablo: 1,700 calorías/día	
Suma de Calorías	Resta de Calorías
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
2,000	310

Maneras de comer menos calorías

A continuación, les presentamos algunas maneras de reducir calorías en cada comida. Pruebe estos cambios saludables.

¡IDEAS FOR EVERY MEAL!		
Desayuno	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Acompañe su cereal con leche descremada o baja en grasa en vez de leche entera o leche con 2% de grasa	1 taza de leche descremada en vez de leche entera	63
Para hacer huevos revueltos o fritos utilice un sartén de teflón y aceite en spray (en vez de mantequilla)	Un chorrillo de aceite en aerosol en vez de un pedazo de mantequilla	34
Para sus tostadas elija margarina baja en calorías en vez de mantequilla o margarina regular	2 pedazos de margarina baja en calorías en vez de dos pedazos de mantequilla	36

¡IDEAS PARA CADA COMIDA!

Almuerzo	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Quando se prepare un sándwich agregue vegetales como pepinos, lechuga, tomate y cebolla en vez de embutido o queso adicional	2 rodajas de tomate, 1/4 de taza de pepinos en rodajas y 2 rajas de cebolla en lugar de 3/4 onzas de queso y 1 onza de jamón	154
Acompañe su sándwich con frutas en vez de chips o papas fritas	1/2 taza de piña fresca picada en vez de 1 onza de papas fritas	118
Elija caldo a base de verduras en lugar de cremas o sopas a base de carne	1 taza de sopa de verduras en lugar de 1 taza de crema de pollo	45
Quando coma una ensalada, remoje el tenedor en el aderezo en vez de echar gran cantidad de aliño sobre la ensalada	1/2 cucharada de aderezo "ranch" normal en lugar de 2 cucharadas del mismo aderezo	109
Quando salga a comer ordene su comida en un platillo de acompañamiento una ensalada en vez de papas fritas o chips	Una ensalada de acompañamiento en vez de una porción mediana de papas fritas	270
Cena	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Cocine las verduras al vapor o a la parrilla en lugar de freirlas en mantequilla o aceite. Use jugo de limón y hierbas para darle sabor a las verduras. Puede utilizar sartén de teflón	1/2 taza de brócoli al vapor en vez de 1/2 taza de brócoli frito en 1/2 cucharada de aceite vegetal	62
Quando coma una ensalada, remoje el tenedor en el aderezo en vez de echar gran cantidad de aderezo sobre la ensalada	1 taza de queso ricota semidescremado en lugar de 1 taza de queso ricota de leche entera	89
Quando salga a comer, pida un platillo de acompañamiento en vez de un plato fuerte.	1/4 de taza de fideos con salsa de tomate en lugar de 1 taza de fideos con salsa de tomate	138
Cubra la pizza con verduras y añada un poco de queso en vez de embutidos grasos	Una porción de pizza de queso en lugar de una porción de pizza con carne y queso	60

¡IDEAS PARA CADA COMIDA!

Refrigerio /Merienda	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Elija palomitas de maíz hechas con aire caliente en vez de palomitas de maíz hechas con aceite. Elija nueces tostadas en seco en lugar de nueces tostadas con aceite.	3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente en su lugar de 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aceite	73
Evite comprar en máquinas dispensadoras. Prepare su propio refrigerio saludable para llevar al trabajo. Elija palitos de verduras, fruta fresca, yogur descremado o bajo en grasa y sin azúcar, o puede elegir un pequeño puñado de nueces tostadas en seco.	8 onzas de yogur descremado y sin azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas con mantequilla de maní	82
Elija agua con gas en lugar de refrescos azucarados o bebidas alcohólicas.	Tome una botella de agua con gas en vez de una lata de 12 onzas de soda regular	136
En lugar de galletas u otros dulces, coma fruta como merienda	Una naranja grande en lugar de 3 galletas con chocolate	54

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos. Ideas para toda comida. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calorias.html

Una nueva manera de ver a las bebidas

Una manera para reducir el número de calorías consumidas es pensar en el tipo de bebidas que toma. Las bebidas no lo(a) llenan de la manera en que lo(a) llena la comida y como verá en el cuadro que se presenta a continuación ¡el número de calorías que consume en bebidas podría ser considerable!

Las buena noticia es que si reemplaza el consumo de bebidas con alto contenido calórico por bebidas de baja calorías o sin calorías ¡puede ahorrar 641 calorías al día!

En lugar de	Calorías	Pruebe...	Calorías	Ahorro de Calorías
Café con leche mediano (16 onzas) hecho con leche entera	265	Café con leche pequeño (12 onzas) hecho con leche descremada	125	140
botella de soda regular (20 onzas)	227	Botella de agua o agua con gas	0	227
Botella de 16 onzas de té frío endulzado comprado En máquina dispensadora	180	Agua con una rodaja de limón o lima	0	180
Un vaso de "ginger ale" normal (12 onzas)	124	Agua con gas con un chorrillo de jugo de 100% fruta	30	94
Calorías Totales:	796		155	641

Fuente: Reconsidera tu bebida. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros para el control de enfermedades y Prevención. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf

Otra manera de reducir calorías es evaluar la cantidad de lo que bebe. El siguiente cuadro muestra las calorías de mayor a menor en una variedad de bebidas. Para las bebidas que tienen un alto contenido calórico, ¡el tamaño importa!

TIPO DE BEBIDA	Calorías en 20 onzas	Calorías en 12 onzas	Ahorro de calorías
Ponche de frutas	320	192	128
Jugo 100% manzana	300	180	120
Jugo 100% naranja	280	168	112
Limonada	280	168	112
Refresco regular de lima/limón	247	148	99
Soda Regular	227	136	91
Té helado de limón endulzado (embotellado, no casero)	225	135	90
Agua Tónica	207	124	83
"Ginger Ale" regular	207	124	83
Bebida deportiva	165	99	66
Agua "Fitness"	36	18	18
Té frío sin azúcar	3	2	1
Agua con gas (sin azúcar)	0	0	0

La leche contiene vitaminas, minerales y proteínas. Pero también contiene calorías. Cuando elige alimentos bajos en grasa o leche descremada usted elige lo que su cuerpo necesita, pero con menos calorías.

TIPO DE LECHE	Calorías en 8 onzas
Leche chocolatada (entera)	208
Leche chocolatada (2%)	190
Leche chocolatada (1%)	158
Leche natural (entera)	150
Leche natural (2%)	120
Leche natural (1%)	105
Leche natural (descremada)	90

Bebidas y pérdida de peso

Los expertos dicen que es saludable perder 1 a 2 libras por semana. La mayoría de las personas necesitan disminuir aproximadamente 500 calorías al día para perder 1 libra por semana. Reducir las calorías en sus bebidas puede ayudarlo(la) a alcanzar esta meta.

Simplifiquemos el proceso para elegir mejores bebidas

Utilice sabiamente la información nutricional

Esta es la etiqueta de información nutricional en una botella de 20 onzas de soda. La etiqueta dice que una porción equivale a 8 onzas y que la botella tiene 2.5 porciones. La información nos da el número de calorías por una porción (100).

NUTRITION FACTS LABEL	
Serving Size	8 fl. oz.
Servings Per Container	2.5
Amount per serving	
Calories	100

Para calcular las calorías que tiene toda la botella usted tiene que multiplicar las calorías de una porción por el número de porciones en la botella (100 x 2.5). Si bebiera toda la botella estaría consumiendo 250 calorías.

Calorías consumidas como parte de su rutina diaria

El café y los batidos pueden parecer saludables, pero las calorías que tienen algunas de sus opciones favoritas podría sorprenderle. Consulte el sitio web o solicite ver la información nutricional, y cuando le apetece tomarse un café o un batido, pruebe seguir estos consejos.

En la cafetería

- Pida que su bebida se prepare con leche descremada en lugar de leche entera..
- Pida el tamaño más pequeño disponible..
- No agregue sabores. Los jarabes de sabor contienen azúcar y añaden calorías..
- Evite la crema batida encima de las bebidas de café. Añade calorías y grasa..
- Pida una taza de café simple con leche descremada o tómelo negro

En el puesto de batidos

- Si está disponible ordene tamaño de niño.
- Elija el batido con menos calorías.
- Pida que su batido se haga sin azúcar. La fruta incluida es naturalmente dulce.

Mejores opciones de bebidas

A continuación, ofrecemos algunas ideas de bebidas saludables:

- Agregue un chorrito de jugo 100% natural al agua con gas..
- Lleve siempre una botella de agua y vuelva a llenar durante el día.
- Elija agua o agua con gas.
- Beba té o café sin azúcar. Disfrútelos fríos o calientes.
- Agregue sabor el agua mezclando con una bebida sin calorías..
- Haga del agua una opción más divertida. Agréguele rodajas de limón, lima, pepino o sandía.
- Mantenga una jarra de agua en la refrigeradora. O agregue hielo al agua.
- Ponga una jarra de agua sobre la mesa durante las comidas.
- Cuando tome refrescos que contengan azúcar, elija el tamaño más pequeño pueda conseguir.

¿Cuántas calorías quema cuando usted hace actividad física?

Este cuadro muestra cuántas calorías quemaría una persona que pesa 154 libras haciendo esta actividad a ritmo moderado.

CALORÍAS QUEMADAS A UN RITMO MODERADO		
Actividades	En 1 hora	En 30 minutos
Senderismo	370	185
Trabajos ligeros de jardinería	330	165
Bailar	330	165
Golf (caminar y llevar palos de golf)	330	165
Ciclismo	290	145
Caminar	280	140
Ejercicio con pesas (ejercicio ligero general)	220	110
Estiramiento	180	90

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. Mi plato. (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calorias-burn>)

Herramientas para calcular sus necesidades calóricas:

- <https://www.niddk.nih.gov/research-funding/at-niddk/labs-branches/laboratory-biological-modeling/integrative-physiology-section/research/body-weight-planner?dkrd=prspf0115>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-profundidad/calorias-calculator/itt20402304>
- <https://www.inchcalculator.com/mifflin-st-jeor-calculator/>