

SESIÓN 3: Controle su peso a través de una alimentación saludable



Resumen de la sesión

Comer bien puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo alimentarse adecuadamente?
- ¿Cómo preparar una comida saludable?
- Comidas en cada grupo de alimentos.

¡También hará un nuevo plan de acción!

Recordar los siguientes puntos claves:

Elija alimentos que sean:

- Bajos en calorías, grasas y azúcar
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas

Limite consumo de alimentos que sean:

- Altos en calorías, grasas y azúcar
- Bajos en fibra y agua
- Bajos en vitaminas, minerales y proteínas

¡Una manera sencilla de lograr este objetivo es intentar tener al menos cinco porciones de frutas y verduras al día!

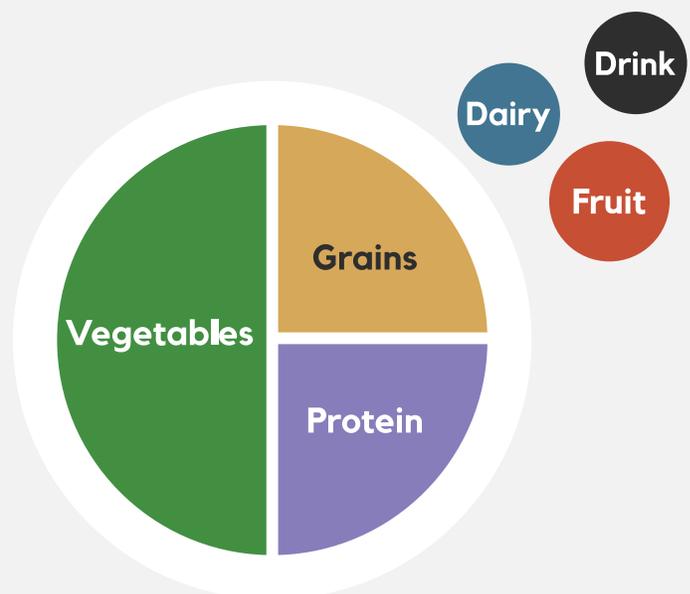
Una comida saludable

Asegúrese de que:

- La mitad de su plato sea verduras sin almidón (como brócoli, lechuga, pimientos)
- Una cuarta parte de su plato sea cereales y alimentos con almidón (como papas, avena)
- Otra cuarta parte de su plato contenga proteínas (como pollo, carne magra, pescado)
- Another quarter of your plate protein foods (such as chicken, lean meat, fish)

También puede incluir:

- Una pequeña cantidad de lácteos (1 taza de leche descremada)
- Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, 1/2 plátano, 1/2 taza de frutos del bosque)
- Una bebida que tenga pocas calorías o si es posible ninguna (agua, agua con gas, café sin azúcar)



Prepare su plato

Escriba el número del grupo de alimentos correcto en cada espacio. Luego prepare su plato de comida saludable enumerando alimentos que le gustan. La lista de opciones de alimentos que aparece en las siguientes páginas puede ayudarlo(a) con ideas de comida sana.

Grupos de comida

1. Verduras sin almidón
2. Cereales y alimentos ricos en almidón
3. Alimentos proteicos
4. Productos lácteos
5. Frutas
6. Bebidas



Elija entre las siguientes opciones de alimentos

Verduras sin almidón:

- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Apio
- Pepinos
- Verduras de hoja verde
- Hongos
- Cebollas
- Pimientos
- Tomates
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Alimentos proteicos:

- Huevos (pero limite el uso de yemas)
- Pescados y mariscos (bagre, bacalao, camarones)
- Carne magra (carne molida magra, pollo y pavo sin piel, lomo de cerdo)
- Nueces, cacahuates, almendras (limite su consumo porque tienen un alto contenido de grasa)
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Granos y alimentos ricos en almidón:

- Tortillas 100% de maíz
- Cereales 100% integrales
- Pan 100% integral
- Frijoles negros
- Arroz integral
- Maíz
- Guisantes verdes
- Lentejas
- Avena
- Palomitas de maíz
- Papas
- Calabaza
- Papa, camote
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Productos lácteos:

- Queso bajo en grasa
- Leche de soya o leche de almendra baja en grasa
- Yogur natural sin grasa o bajo en grasa
- Leche descremada o baja en grasa
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Fuentes: CDC, ADA

Elija entre las siguientes opciones de alimentos

Frutas:

- Manzanas
- Albaricoques
- Arándanos
- Dátiles
- Toronja o Pomelo
- Uvas
- Naranjas
- Fresas
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Bebidas:

- Café sin azúcar
- Agua con gas
- Té sin azúcar
- Agua
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Alimentos que debe limitar

Alimentos grasos:

- Manteca
- Aderezo cremoso para ensaladas
- Alimentos fritos (papas fritas)
- Carnes grasas (tocino, mortadela, carne molida con grasa)
- Queso de leche entera
- Manteca de cerdo
- Grasa
- Leche entera
- Otros ejemplos:
- _____
- _____
- _____

Comidas dulces:

- Dulce
- Galletas
- Almíbar/sirope de maíz
- Miel
- Helado
- Melaza
- Bocadillos procesados
- Azúcar
- Otros ejemplos:
- _____
- _____
- _____

Sitios web útiles:

- <https://www.myplate.gov/>
- <https://www.myplate.gov/myplate-plan>

Fuentes: CDC, ADA

Puede resultar complicado comprar, cocinar y comer bien. A continuación, listamos algunas dificultades comunes que podría encontrar y como puede afrontarlas. Escriba sus propias ideas en la columna "Otra manera de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS MANERA DE ENFRENTARLO
Es demasiado caro comprar estos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar cupones <input type="checkbox"/> Comprar en grandes cantidades <input type="checkbox"/> Comprar cosas en oferta <input type="checkbox"/> Cultive sus propias verduras y frutas <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas congeladas <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas que estén en temporada 	
Cocinar y comprar estos alimentos toma mucho tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a la familia que le ayude con las compras y a cocinar <input type="checkbox"/> Compre durante el fin de semana <input type="checkbox"/> Compre al por mayor <input type="checkbox"/> Cuando vaya al supermercado use una lista de compras para asegurarse de comprar todo lo que necesita <input type="checkbox"/> Compre alimentos que sean convenientes y saludables (como ensalada pre lavada) <input type="checkbox"/> Busque recetas para preparar comida rápida y saludable <input type="checkbox"/> Deje los ingredientes preparados por la mañana antes de irse a trabajar 	
No me gusta este tipo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elija alimentos de buena calidad <input type="checkbox"/> Elija alimentos con variedad de sabores, texturas, aromas y colores <input type="checkbox"/> Cocine brevemente verduras como ejotes/judías verdes y brócoli para que se queden crocantes y coloridas <input type="checkbox"/> Para darle sabor a la comida utilice hierbas, especias, condimentos de ensalada baja en grasa, aderezo, jugo de limón, vinagre, salsa picante <input type="checkbox"/> Asar verduras y carne en parrilla para acentuar sabores 	

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS MANERA DE ENFRENTARLO
<p>Es aburrido y difícil comprar, cocinar y comer de esta manera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cocine, coma y haga las compras del supermercado acompañado(a) de familia o amigos <input type="checkbox"/> Use libros y videos para aprender nuevas recetas y métodos de cocinar novedosos. Inscríbese en una clase de cocina saludable <input type="checkbox"/> Pruebe nuevos ingredientes 	