

Sesión 4: Seguimiento de la comida que ingiere



Resumen de la Sesión

Llevar un control de los alimentos que ingiere diariamente puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- El objetivo de hacer un seguimiento de la comida que ingiere
- ¿Cómo hacer un seguimiento de la comida que ingiere?
- ¿Cómo entender la información que aparece en la etiqueta de información nutricional?

¡Usted también hará un nuevo plan de acción!

La historia de Sally

Sally quiere perder 15 libras y ha estado tratando de mejorar su alimentación semanal. Un mes después Sally le comenta a su amiga Tina que se siente frustrada porque todavía no ha perdido nada de peso. Tina se sorprende al escuchar a su amiga y le pide a Sally que describa lo que comió el día anterior. Sally le describe a Tina lo que ella cree que comió.

El siguiente cuadro muestra lo que Sally cree que comió en cada comida. Muestra lo que Sally realmente comió en cada momento del día y también muestra el excedente de calorías que ella ingirió.

DESAYUNO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Plato de cereal con leche	100 (cereal) 100 (leche)	Un plato de cereal con leche 1.5 tazas de cereal con 8 onzas de leche entera	150 (cereal) 150 (leche)	150
		Café con 1 cda de leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Total Desayuno	200	Total Desayuno	350	

ALMUERZO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Sándwich de jamón	150 (pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	Sándwich hecho con 2 rebanadas de pan, 6 onzas jamón y 1.5 cdas de mayonesa	150 (pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	150
		Manzana mediana	50	
Manzana	50	Té frío con azúcar	150 (azúcar)	
Almuerzo Total	550	Almuerzo Total	700	

REFRIGERIO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
		barra de granola	200	250
		Café con 1 cda leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Merienda Total		Merienda Total	250	

CENA

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Ensalada	100	Ensalada con 2 cdas de aderezo de queso roquefort	50 (ensalada) 150 (aderezo)	275
Pure de Papas	100	1 taza de pure de papas hecho con leche entera y 3 cdas de mantequilla	100 (papas) 100 (mantequilla)	
Pedazo de Pescado	200	3 onzas de pescado	200	
		8 onzas de te frío con azúcar	75 (azúcar)	
Total Cena	400	Total Cena	675	

POSTRE

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías
Un pequeño plato de helado	175	1 taza de helado	320	145
Total Postre	175	Total Postre	320	

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías
TOTAL DIARIO	1,325	TOTAL DIARIO	2,295	970

¿Cómo hacer un seguimiento de la comida que ingiere?

Maneras de medir comida:

- Utilizar taza y cuchara de medida
- Balanza de cocina
- Leer etiquetas de alimentos
- Calculadora

Formas de registrar qué, cuándo, y cuánto come:

- Libreta de espiral/Hoja de cálculo
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes (mynetdiary o MyFitnessPal)
- Aplicaciones para computadoras
- Grabación de voz
- Foto de su comida

En resumen, debe incluir los detalles de lo que come en su registro de alimentos.

Opciones para ayudar con seguimiento de comidas que ingiere:

- <https://www.myfitnesspal.com/>
- <https://www.mynetdiary.com/>
- <https://www.loseit.com/>

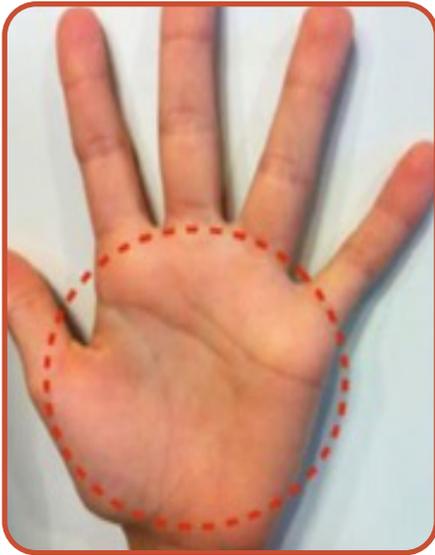
Artículos de uso cotidiano y tamaño de la porción

Utilice artículos de uso cotidiano para calcular el tamaño de una porción. A continuación, le mostramos algunos ejemplos

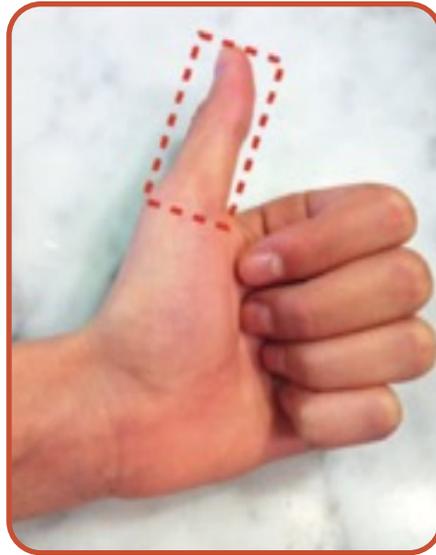
TAMAÑO DE PORCIÓN	ARTÍCULO
2 cucharas	Bola de ping pong
1 onza de queso	4 dados
3 onzas de carne o pollo	Palma de la mano o una baraja de cartas
¼ taza	Bola de golf
½ taza	Bola de tenis
1 taza	Bola de béisbol
1 papa mediana horneada	Mouse de computadora
1 manzana mediana	Bola de tenis
1 waffle mediano	CD

La Mano y el tamaño de la porción

Puede usar las manos para determinar el tamaño de la porción.



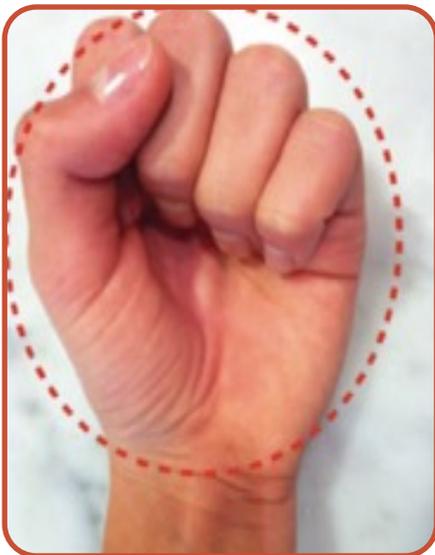
Alrededor de 3 onzas



Alrededor de 1 cuchara



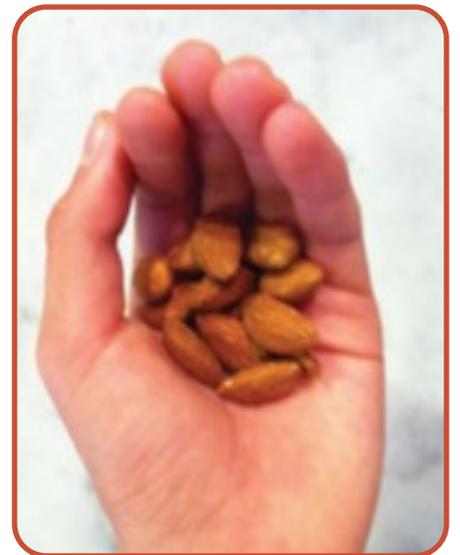
Alrededor de 1 cucharadita



Alrededor de 1 taza



1 porción de fruta



Alrededor de 1/4 de taza

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Etiqueta para macarrones con queso

1 **Tamaño de porción**

Nutrition Facts	
Serving Size	1 cup (228g)
Servings Per Container	2

2 **Calorías**

Amount Per Serving	
Calories	250
	Calories from Fat 110

3 **Limite el consumo de estos nutrientes (en amarillo)**

	% Daily Value
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%

4 **Coma suficiente de estos nutrientes (en azul)**

Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Información Nutricional	% valor diario	Fibra Dietética 0 g
Porción 1 taza (228 gramos)	Grasa Total 12 g 18%	Azúcar 5 g
Porciones por envase: 2	Grasa Saturada 3 g 15%	Proteína 5 g
Cantidad por Ración	Grasa Trans 3 gr	Vitamina A 4%
Calorías 250	Colesterol 30 mg 10%	Vitamina C 2%
Calorías de grasa 110	Sodio 470 mg 20%	Calcio 20%
	Total Carbohidratos 31 g 10%	Hierro 4%

Fuente: FDA (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)

Como leer las etiquetas con información nutritiva

Las cifras que aparecen a continuación se refieren a la etiqueta de macarrones con queso que aparece en la página anterior

Tamaño de la porción

Empiece leyendo el tamaño de la porción. Ese es el tamaño de una porción. Todos los datos en la etiqueta corresponden a esta cantidad. Lea, también, la cantidad de porciones en el paquete. Este paquete contiene dos porciones. Entonces, si se come el paquete entero, necesitará multiplicar por dos todo el resto de números que aparecen en la etiqueta. Si lo desea puede usar una calculadora.

Calorías

Informarse sobre el número de calorías puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que se obtiene de una ración de este alimento. Muchos norteamericanos ingieren más calorías de las que necesitan. Intente que menos del 30% de sus calorías provengan de grasa.

Limite el consumo de estos nutrientes

La mayoría de los estadounidenses obtienen suficientes, o incluso demasiados, de estos nutrientes. Comer demasiada grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio pueden aumentar el riesgo de ciertos problemas de salud como enfermedades cardíacas, algunos cánceres y puede causar niveles altos de presión arterial.

Consuma suficientes nutrientes

La mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, hierro y calcio.

Comer una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir el riesgo de ciertos problemas de salud.

Por ejemplo, consumir suficiente calcio puede ayudar a fortalecer los huesos y los dientes.

Comer mucha fibra puede ayudarle a perder peso y reducir el colesterol.

Otras maneras de encontrar información nutricional:

- Aplicaciones para computadora
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Sitios web

Hacer un seguimiento de los alimentos que consume puede ser una tarea difícil. A continuación, enumeramos algunas dificultades que podría encontrar y algunas ideas para darles solución. Agregue sus propias ideas en la columna "Otras formas de afrontar la dificultad".

DIFICULTAD	SOLUCION	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
Estoy demasiado ocupado(a)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dedique tiempo para hacer seguimiento de alimentos ingeridos. En general, solo toma unos minutos después cada comida <input type="checkbox"/> Recuerde por qué está haciendo este seguimiento: Se ha demostrado que ayuda a las personas a perder peso y mantener la pérdida de peso 	
Tengo dificultad para leer y escribir	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabe su voz usando un teléfono inteligente u otro dispositivo <input type="checkbox"/> Tome foto de su comida. <input type="checkbox"/> Pídale a su familia y amigos que lo(a) ayuden a escribir la comida consumida en su registro de alimentos <input type="checkbox"/> Utilice una aplicación que tenga imágenes o maneras fáciles de identificar y hacer seguimiento de alimentos comunes 	
Se me olvida	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Convierta en parte de su rutina diaria el seguimiento de los alimentos que consume <input type="checkbox"/> Ponga un recordatorio en su teléfono o computadora <input type="checkbox"/> Use un reloj de alarma <input type="checkbox"/> Deje notas en lugares visible <input type="checkbox"/> Pídale a familiares amigos que le recuerden hacer seguimiento 	
No me gusta hacer seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparta sus resultados con otros <input type="checkbox"/> Cada vez que logre su objetivo alimenticio, recompense su esfuerzo con un premio que no sea comida <input type="checkbox"/> Pídale a un amigo o familiar que también haga un plan de seguimiento de comidas <input type="checkbox"/> Pruebe alguna aplicación de teléfono inteligente o computadora 	