

Comer más saludablemente

Un paso
a la vez

Su guía para
bajar de peso
y
vivir bien



 American Diabetes Association.

Check  Up America[®]

Comer más saludablemente

Un paso
a la vez



Su guía para bajar de peso y vivir bien

¿Está listo para bajar de peso y mejorar su salud, su condición física y su energía?

Al tener exceso de peso, también surgen elementos que pueden afectar su salud, ya que aumentan sus riesgos de padecer diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. Si ya padece diabetes, podría ser más difícil controlarla y se elevan los riesgos de tener complicaciones.

Por lo tanto, si baja de peso también puede reducir los riesgos de padecer esos problemas. Perder tan solo de 10 a 15 libras puede significar mucho para su salud. Existen muchas formas para bajar de peso y no es necesario quitarse todo el peso con un solo intento. Es mejor formular un plan realista que pueda implementar poco a poco. ¡Verá que puede lograrlo!

CONTENIDO

Comer con menos grasa ..	3
Haga un plan	6
Comer fuera	8
Control de calorías	10
Diseñe su plato	18

Su peso y su salud

¿Qué siente acerca de su peso? ¿Se siente bien acerca de cómo funciona su cuerpo, de cómo se ve y se siente? Quizás haya veces que piensa lo siguiente:

- Necesito bajar de peso.
- No tengo la energía que me gustaría tener.
- Siento que mi peso me aleja de las cosas que deseo hacer.
- Me gustaría sentirme y verme más saludable.
- Me gustaría controlar mejor mi diabetes, o prediabetes y me ayudaría mucho bajar de peso.
- Quiero mantenerme saludable y prevenir la diabetes de tipo 2.

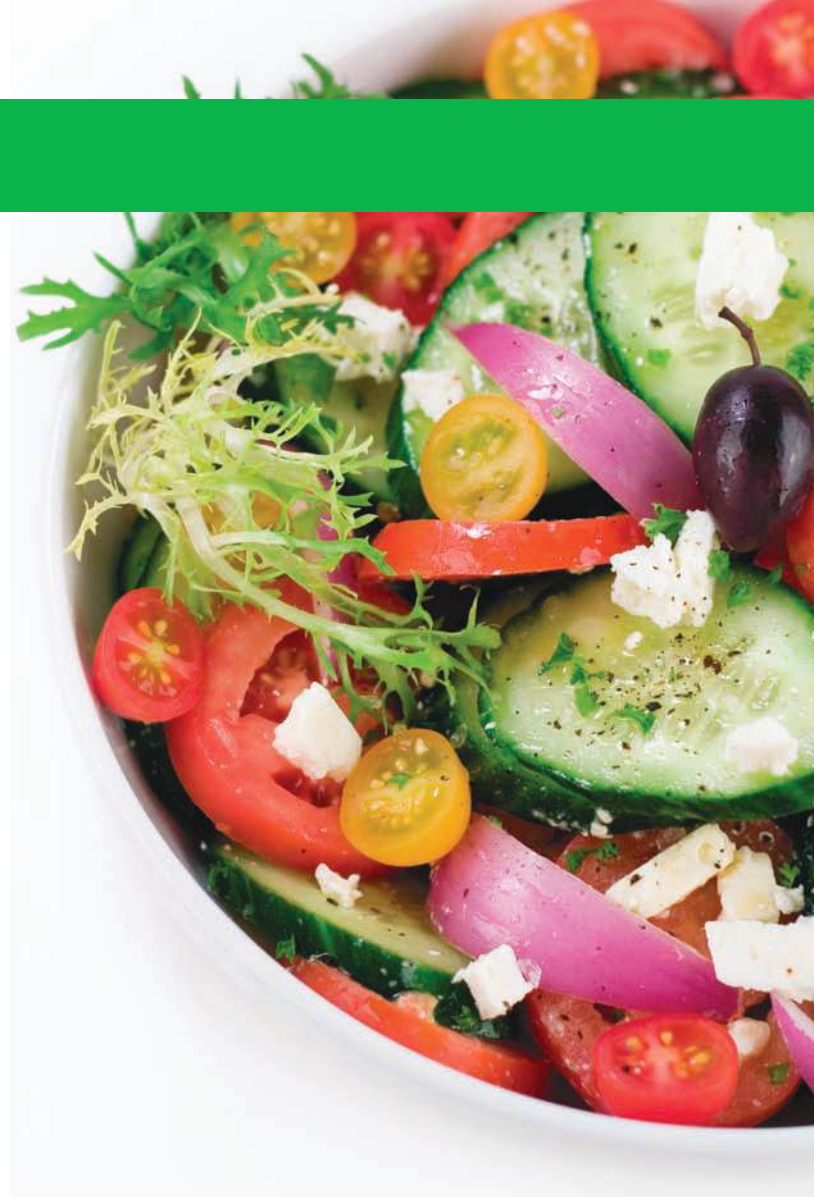
Usted no es el único que piensa de esta forma.

Hay muchas opciones para bajar de peso

Existen muchas formas para bajar de peso pero no una perfecta que sirva para todos. Aun así, lo siguiente sigue siendo cierto en todos los casos: si quiere deshacerse de las libras, debe comer menos calorías de las que quema el cuerpo y, la forma de lograrlo depende de usted.

Este folleto se enfoca en comer saludablemente para bajar de peso, ya que llevar una dieta saludable y equilibrada es la mejor forma reducir el peso y mantenerse en forma. Para algunos eso significará reducir los alimentos altamente procesados, tales como galletas, papitas fritas y gaseosas. Para otros, la respuesta podría ser una alimentación baja en grasa que incluya mucha fruta, verduras y cereales integrales. Para adelgazar, a veces también son útiles los sustitutos de comidas, tales como las malteadas o las barritas de desayuno o almuerzo. Para la mayoría de las personas, también es importante añadir actividad física a la rutina diaria.

Si quiere deshacerse de las libras, debe comer menos calorías de las que quema el cuerpo.



Únicamente usted puede decidir cuál es la opción que concuerda más con su estilo de vida y con sus preferencias alimenticias. Este folleto lo podrá ayudar a fijarse metas y a elaborar un plan para bajar de peso.

¡Tiene un futuro más saludable al alcance de su mano!



Conozca a Laura

Laura tiene 38 años y es madre soltera de dos niños. Trabaja tiempo completo y sus hijos van a la escuela, por lo que su horario diario está repleto y le es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio. Laura siente que no tiene tiempo para cocinar y a menudo compra comida para llevar para su familia.

“Me gustaría comer más saludablemente y quiero darles a mis niños alimentos que los beneficien. Pero, ¡estoy muy ocupada todos los días! Después del trabajo y la escuela, tengo que llevarlos a la práctica de fútbol o piano, o a las reuniones de los Scouts, y claro, siempre tienen hambre antes de ir. A veces, pienso que la única opción es comprar comida rápida desde el automóvil, aunque se que no es la mejor comida para comer a diario”.

A Laura se le diagnosticó síndrome de ovarios poliquísticos, resistencia a la insulina y diabetes son problemas asociados con esa enfermedad. Actualmente, Laura pesa 160 libras. Su médico le recomendó que pierda por lo menos un 7% de su peso, o sea, unas 12 libras.



Para bajar de peso saludablemente, se deben perder de 1 a 2 libras por semana. Laura se fijó el objetivo de bajar 12 libras en 3 meses. Al dividir la cantidad, le parece que es más fácil lograrlo, por lo que Laura se concentra en 4 libras al mes (más o menos una libra por semana).

Laura consultó a un nutricionista certificado quien la ayudó a comenzar. El nutricionista le pidió a Laura que llevara un registro de comidas y ejercicio que será útil para efectuar un seguimiento de los cambios que comenzó a implementar y de cómo van funcionando. Los registros (como el ejemplo en la página 7) serán un buen método para que Laura se de cuenta de lo que realmente come y hace durante un día. Luego, podrá usar la información para decidir lo que quiere cambiar.

¿No tiene tiempo de cocinar?

Es más fácil controlar lo que come cuando cocina usted mismo, ya que sabrá exactamente lo que incluye en cada plato. Sin embargo, puede ser difícil cocinar cuando está ocupado. Si esa es su situación, pruebe estas ideas:

- **Cuando tenga tiempo de cocinar (como los fines de semana), prepare porciones extra de platillos saludables.**
 - » Congele las sobras para los días ocupados.
 - » Encuentre comidas saludables en MiConsejerodeComida™, la herramienta en línea de la ADA que lo ayudará a seleccionar alimentos de forma sana e inteligente. Consulte esta herramienta en www.diabetes.org/myfoodadvisor
- **Empaque de antemano refrigerios saludables que sean fáciles de comer cuando esté fuera.**
 - » Algunas opciones buenas son las verduras en tiritas, fruta entera, cubitos de queso con menos

grasa, galletas saladas de trigo integral y porciones individuales de yogur o fruta enlatada.

- **Seleccione la comida rápida en forma inteligente.**
 - » Opte por ensaladas, fruta y leche parcialmente descremada.
 - » También escoja carnes magras horneadas, asadas o cocinadas a la parrilla, en lugar de fritas.
 - » Revise de antemano los menús y el conteo de calorías, por lo general disponibles en la página de Internet de los restaurantes o en el mismo restaurante.



¿Qué hay sobre otros problemas de salud?

Existen problemas médicos que hacen que sea más difícil bajar de peso. Laura tiene quistes ováricos, lo cual significa que su cuerpo no utiliza la insulina de la mejor forma posible y tiende a subir más de peso. Esta enfermedad significa también que tiene una mayor posibilidad de desarrollar otros problemas de salud, tales como diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Si tiene alguna enfermedad que le haga difícil bajar de peso, consulte a su médico para determinar sus opciones. Un nutricionista certificado también puede ayudarlo a diseñar planes de alimentos y de ejercicio, realistas y viables para su caso.

Comer con menos grasa

Puede proteger el corazón y los vasos sanguíneos si come alimentos bajos en grasa saturada y grasas trans. Reducir su consumo de grasa también lo puede ayudar a bajar de peso. La comida que consume y la forma de cocinarla son factores que harán una gran diferencia. Pruebe estas ideas:

Cocine con menos grasa. No es necesario sacrificar el sabor al comer alimentos con menos grasa. Si hace cambios sencillos en la forma en que cocina y ordena su comida, logrará grandes cambios.

- Pruebe métodos como usar la parrilla del horno, hornear y asar, o cocinar en el horno de microondas, al vapor o a la parrilla.
- Evite freír alimentos al cocinar.

- Use sartenes antiadherentes y aerosoles para cocinar, en lugar de añadir grasa.
- Aumente el sabor con sazonadores y salsas bajas en grasa. Busque recetas que usen hierbas y especias para sazonar, en lugar de grasa.
- Añada jugo fresco de limón a verduras cocidas al vapor, pescado asado, arroz o pasta.
- Para el pollo, pruebe la pimienta con limón o el sazonador de mezquite.
- Use cebolla y ajo para realzar el sabor de carnes y verduras.



- Puede hornear pollo o carne de puerco con salsa barbacoa, o con cualquier marinada o aderezo de ensalada, bajos en grasa.
- Prepare sus sopas un día antes para que pueda enfriarlas y quitarles la capa de grasa que se forme.

¿Puedo prevenir la diabetes tipo 2?

Sí, es posible retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Los estudios han demostrado que tan solo reducir de 10 a 15 libras puede ser útil. Intente lo siguiente para lograrlo:

- **Lleve una alimentación baja en grasa y con menos calorías.**
- **Manténgase activo aproximadamente 30 minutos todos los días. No es necesario completar los 30 minutos en una sola sesión, sino que puede dividirlos en 3 sesiones de 10 minutos.**

Es muy importante tener confianza y creer que puede cambiar.

Seleccione fuentes vegetales de proteína además de pescado y cortes magros de carne y aves.

- Varias veces por semana, sustituya la carne por proteínas vegetales, tales como frijoles (habichuelas), tofu o hamburguesas vegetarianas.
- Coma pescado al menos dos veces por semana.
- Puede seleccionar aves como pollo, pavo o codorniz sin piel (la carne blanca de la pechuga contiene menos grasa que la carne más oscura de los muslos y piernas).
- Seleccione cortes magros de carne, tales como bistec de bola, solomillo y entraña; lomo, costilla y aguja; bife de costilla, filete Porterhouse o bistec en cubos.
- Los cortes magros de carne de puerco incluyen, jamón, jamón canadiense, lomo y chuletas de lomo.
- Recorte toda la grasa visible de la carne.
- Ase la comida en una parrilla para que la grasa se escurra por las hendiduras.

Seleccione productos lácteos bajos en grasa.

- En cuanto a leche, seleccione la descremada (sin grasa), la leche con 1/2% ó 1%, suero de leche parcialmente descremada o leche de soya.
- Seleccione yogur total o parcialmente descremado.
- En cuanto a queso, opte por queso cottage (requesón) o de cualquier otro tipo con 3 gramos de grasa o menos por onza.
- Para una golosina congelada, pruebe helado bajo en grasa o yogur congelado. También puede congelar el yogur regular para darse un antojo.

Utilice ingredientes con menos grasa en sus recetas favoritas.

- Pruebe carne molida extra magra de res o pavo, en lugar de la carne de res molida normal.
- Use mayonesa o aderezos de ensalada con menos grasa o con bajo contenido de grasa, en lugar de los regulares.
- Añada yogur sin sabor en lugar de crema agria o mayonesa.
- En ciertas recetas, puede sustituir hasta la mitad de la margarina o mantequilla con puré de manzana.



“Hablé con mi médico acerca de perder peso y me sugirió que tome pasos pequeños para cambiar mis hábitos alimenticios y de actividad. Me dijo que hacer cambios pequeños me puede ayudar a bajar de peso y a mejorar mi salud. Por eso voy a escoger una o dos cosas que sé que puedo cambiar y me concentraré en ellas. Una meta consistirá en comer saludablemente y la otra en hacer actividad física. Añadiré otro cambio cuando estos se hayan convertido en parte de mi nuevo estilo de vida”

Pequeños cambios que puede hacer para mejorar su salud

Todo cambio tiene varias etapas y cada etapa es importante. Estas fueron las etapas que fue implementando Laura:

Etapa 1

Laura decidió que quería perder algo de peso.

Etapa 2

Pensó en formas en las que podría disminuir las calorías y hacer más ejercicio. Decidió que no estaba dispuesta a probar todas las ideas sino solo algunas.

Etapa 3

En ese tiempo, Laura comía helado casi todas las noches como refrigerio, pero también sabía que reemplazar el helado con algo de menos calorías y grasa podría ayudarla a bajar de peso. También revisó su horario buscando tiempo para añadir algo de actividad física en su rutina. Decidió que podría incluir una caminata de 25 minutos durante su hora del almuerzo.

Esos fueron los dos cambios que podría y estaba dispuesta a hacer. Ella postergó para más adelante los cambios que aún no estaba preparada a efectuar.

Etapa 4

Luego Laura formuló un plan realista. En lugar de un helado se comería una manzana por lo menos cuatro veces a la semana. También saldría a caminar durante la hora del almuerzo, 25 minutos todos los días de trabajo.



Etapa 5

Comenzó entonces a actuar. Compró manzanas y comenzó a llevarse al trabajo sus zapatos para caminar todos los días.

¿Está listo, dispuesto y puede cambiar?

Para tener éxito al hacer cambios en su estilo de vida, debe poder responder con un **SÍ** a la siguiente pregunta: ¿Está listo, dispuesto y puede cambiar? Los expertos dicen que para que la gente cambie, el cambio debe tener un significado importante. Se necesitan buenas razones para cambiar. Un ejemplo es querer vivir lo suficiente para ver crecer a sus nietos. Es útil tener una cantidad mayor de razones para cambiar, que de razones para no hacerlo. Los expertos también dicen que es muy importante tener confianza y creer que se puede cambiar.

Para ver si está listo, dispuesto y puede cambiar, responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es mi **razón** para hacer cambios?

2. ¿Estoy **listo** para cambiar?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10
Para Quizás ¡Sí!
nada Hagámoslo

3. ¿Estoy **dispuesto** a cambiar?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10
Para Quizás ¡Sí!
nada Hagámoslo

4. ¿Puedo hacer cambios?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10
Para Quizás ¡Sí!
nada Hagámoslo

5. ¿Confío en que puedo hacer cambios?

1___2___3___4___5___6___7___8___9___10
Para Quizás ¡Sí!
nada Hagámoslo

Comience fijando objetivos y haciendo un plan.

Haga un plan

Cuando decida estar listo, es buen momento para fijar metas y hacer un plan. Piense en una o dos cosas que está dispuesto a cambiar. Fije una meta para cada una. Piense en ciertas cosas al fijarse metas:

- ¿Qué tan seguido hará lo que se propone?
- ¿Qué conducta cambiará? **Sea específico.**
- No trate de cambiar demasiadas cosas al mismo tiempo. **Sea realista.**

Estos son ejemplos que siguen estas guías:

Comer: 4 días cada semana (**qué tan seguido**) comeré una manzana en lugar de helado como refrigerio por las noches (**realista y específico**).

Actividad física: 5 días cada semana (**qué tan seguido**) caminaré 25 minutos durante la hora del almuerzo, ya que no necesito la hora completa para comer (**realista y específico**).

Note que el objetivo de comida no es “comeré más fruta” o “comeré más saludablemente”. El objetivo de actividad no es, “caminaré más”. Esas metas no son suficientemente específicas.

Fije sus metas. Intente redactar varias de sus metas:

Y también hay otras cosas que debe planear:

Esto es lo que necesito para estar listo:

Ejemplo: necesito ir al supermercado a comprar manzanas.

Ejemplo: necesito llevarme mis zapatos de caminar al trabajo todos los días.

Esto puede obstaculizar mi plan:

Ejemplo: se me podría antojar algo por la noche cuando generalmente como manzana, y comería helado en lugar de fruta.

Ejemplo: podría no tener tiempo en la semana para tomarme la hora de almuerzo.

Si eso sucede, entonces haré lo siguiente:

Ejemplo: haré un plan para comer una manzana otro día de la semana para aún cumplir mi meta.

Ejemplo: esa noche saldré a caminar con alguien de la familia después de cenar.

Esta es la fecha en la que empezaré:

Ejemplo: comenzaré a trabajar en mis metas el próximo lunes.

Registro de alimentos y actividad

Mantenerse al tanto de sus comidas, bebidas y actividades puede ayudarlo a bajar de peso y a seguir siendo activo. Mida los tamaños de sus porciones durante una semana o dos. Anote todo lo que coma o beba y todas las actividades que haga.

Use los formatos de registro de la siguiente página para comenzar. Use un cuaderno pequeño con los mismos ejemplos y llévelo consigo siempre.

Luego revise sus registros de comida y actividad para aprender más acerca de sus hábitos alimenticios y de actividad física. Es posible que no haya caído en la cuenta de que, lo que se sirve de helado, equivale realmente a dos porciones; o quizás, de que camina el doble de lejos de lo que pensaba. Use la información para hacer un plan.

Registro diario de alimentos y bebidas

Hora y fecha	Comida y bebida consumida (incluya la cantidad)	Contexto social	Comentarios
Lunes 7 am	2 panqueques con arándanos azules y sirope de arce, 2 lonjas de tocino, café con crema	Sola antes del trabajo	Siempre muy hambrienta en la mañana, aunque me sentí demasiado llena después de comer.
Lunes 9 am	Dona y café con crema	Con los compañeros del trabajo	Realmente no quería comer, pero quería un descanso y alguien trajo donas.

Registro diario de actividad

Hora y fecha	Lugar	Actividad	Contexto social	Comentarios
Lunes 6 pm	En casa	Caminé 1 milla	sola después del trabajo	Me aburro caminando sola.
Martes 4 pm	En el trabajo	Clase de ejercicio con música jazz	Con los compañeros del trabajo	Me gusta socializar cuando hago ejercicio.

Una buena forma de mantenerse al tanto de su actividad es con un podómetro. Un podómetro es un dispositivo pequeño que puede colocarse en el cinturón y que sirve para registrar sus pasos. Utilice uno para darse cuenta de su nivel actual de actividad. Anote el total de pasos que camine cada día y use la información para fijarse una meta para su actividad.



Conozca a Fernando

Fernando es un hombre de negocios de 53 años que viaja mucho por trabajo. Cuando se trata de comer y mantenerse activo, no siempre tiene muchas opciones a su alcance. Come mucho afuera y hay veces que no encuentra alimentos saludables en los aeropuertos. Muchas veces, se ve forzado a comer lo que sirven en las reuniones de trabajo y aunque a veces hay opciones saludables como frutas, verduras y panes integrales, en otras ocasiones lo único disponible son donas o pastelillos con alto contenido de grasa.

“Estando tan ocupado, también es difícil encontrar lugares y momentos para hacer ejercicio, ya que no todos los hoteles cuentan con gimnasios”.

Fernando ha notado que ha ido subiendo de peso poco a poco, casi 20 libras en los últimos años. Quiere adelgazar y tener más energía para hacer su trabajo y seguir compartiendo tiempo con su familia. Decidió hacer algunos cambios que mejorarán su salud.



Fernando mide 5 pies con 10 pulgadas y pesa 200 libras. Su médico le dijo que tiene un IMC de casi 27. Fernando se fijó el objetivo de bajar unas 16 libras para estar dentro del rango saludable. Podrá lograrlo si come más saludablemente cuando viaja y trata de buscar formas de incluir más actividad física en su horario.

Comer afuera

A menudo, las personas que viajan con frecuencia se ven limitadas en lo que encuentran para comer en aeropuertos y restaurantes, y eso les dificulta comer saludablemente.

Estas son algunas cosas que pueden ayudar:

- Lleve consigo sus propios refrigerios. Cuando viaje, tenga a la mano una bolsita de frutas secas o frutos secos (nueces), o de mezcla de frutas secas y nueces. Coma su refrigerio cuando sienta antojo de papas fritas con queso.
- Consuma agua en el aeropuerto y en el avión.
- Si tiene que hacer una escala, aprovéchela para comprar una fruta fresca, una barrita energética o un envase de jugo de verduras bajo en sodio, para el siguiente vuelo.
- Tenga cuidado con las comidas y los desayunos gratuitos que se ofrecen en algunos hoteles o en las reuniones.



Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una cifra promedio entre altura y peso y puede darle una idea del rango de peso saludable para su caso. Encuentre su IMC en www.diabetes.org/bmi.

Rangos de IMC

Si su IMC es...	...usted:
Menos de 19	está por debajo del peso
Más de 19 pero menos de 25	tiene un peso saludable
Más de 25 pero menos de 30	tiene exceso de peso
Más de 30	está obeso



Haciendo ejercicio al viajar

Fernando decidió probar un conocido programa para bajar de peso. Lo ofrecen en su oficina, por lo que se inscribió y cuenta con el apoyo de sus colegas. El programa le asigna una puntuación a cada alimento y los participantes tratan de mantenerse dentro de cierta cantidad de puntos cada día. El programa también tiene un componente en línea que le ayudará a Fernando a mantenerse al tanto de su avance cuando viaja.

Con este tipo de plan, le será más fácil acomodar su horario de comidas poco predecible. Por ejemplo, si Fernando tiene que quedarse durante mucho tiempo en el aeropuerto y solo puede almorzar pizza, puede contar el valor de una rebanada y luego quitarle puntos a la cena.

También puede encontrar formas de ejercitarse durante el día modificando su rutina de ejercicio. Hay hoteles que tienen gimnasios y piscinas y otros que quedan cerca de zonas para caminar.

Habrá veces en que Fernando podrá caminar por las cercanías del aeropuerto durante su escala.

Para que le fuera más fácil cumplir sus objetivos de ejercicio, Fernando se reunió con un entrenador en el gimnasio cerca de su casa y obtuvo ayuda para diseñar una rutina sencilla que le será fácil de hacer cuando viaja. Su entrenador sugirió que camine para ponerse en forma y desarrollar fuerza y flexibilidad, le dio ejercicios que puede hacer con bandas elásticas (fáciles de empacar) y su propio peso. Fernando puede caminar y hacer estos ejercicios dondequiera que esté y, si su hotel ofrece otras instalaciones, podrá incluir más ejercicios en su rutina.



- » Limite su consumo en las barras de buffet o desayuno; sírvase solo una vez.
- » No coma los panecillos y combine proteínas, carbohidratos y fruta fresca para mantener su energía hasta la hora del almuerzo. Estas son buenas opciones: omelettes con verduras, yogur con granola y fruta o avena con frutos secos (nueces) y pasas de uva o arándanos rojos secos.
- » Si no tiene muchas opciones, elija lo mejor que pueda. Hasta en un desayuno continental podrá encontrar medio bagel de trigo integral con queso crema parcialmente descremado y algo de fruta.
- Cuando vaya a restaurantes, pregunte si es posible que le cocinen la carne a la parrilla en vez de freírla y pida que le sirvan las salsas y los aderezos por separado.
- » Recuerde que es mejor elegir fruta, ensaladas y otras verduras para acompañar el plato principal, en lugar de papas fritas.
- » Pida una ensalada o sopa para comenzar y comparta el plato de entrada.
- » No pida entremés ni postre.
- » No consuma muchas bebidas alcohólicas altas en calorías.

Conozca a Brenda

Brenda es soltera y tiene 25 años. Su empleo es en publicidad y a menudo trabaja tarde o debe acudir a eventos de la industria. Cuando no está trabajando, disfruta saliendo a cenar o a bailar con sus amigos.

“ Me encantan mi trabajo y mi vida, pero desde que salí de la universidad no he tenido tanto tiempo para hacer ejercicio como antes. También me enfrento a la tentación de comer demasiado cuando trabajo tarde o voy a eventos en los que sirven bandejas de bocadillos. Sé que tengo libras de más y quiero bajar de peso, y también que necesito comer más saludablemente y comenzar a ejercitarme de nuevo ” .

Brenda quiere bajar unas diez libras. Le encanta probar cosas nuevas, aunque su horario no siempre le deja mucho tiempo libre. Decidió llevar un registro de su comida y actividad física como los que aparecen en la página 7. Esta información ayudará a Brenda a darse cuenta de las calorías adicionales que se esconden en su alimentación. También la ayudarán a encontrar las horas que le convengan mejor para integrar más actividad física en su horario.

Integrar el ejercicio

Brenda tiene una agenda totalmente ocupada. Por ello, cuando piense en añadir ejercicio necesita incluirlo como parte de la vida diaria y no como un compromiso aparte. Existen cuatro tipos principales de ejercicio:

- **Actividad durante el día:** incluye caminar en lugar de conducir; estacionarse en el extremo más lejano del estacionamiento; usar las escaleras en lugar del ascensor; trabajar en el jardín; lavar el auto; hacer tareas de limpieza del hogar; y, jugar con los niños. Algo excelente para comenzar es añadir 2,000 pasos a la actividad que ya realiza, lo cual se puede medir con un podómetro. Aumente gradualmente los pasos que puede dar durante un día, con un objetivo a largo plazo de caminar 10,000 pasos.
- **Ejercicio aeróbico:** incluye caminar, correr, andar en bicicleta, bailar o alguna otra actividad que acelere el ritmo del corazón. Todos debemos



intentar hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada (lo suficiente para sudar), 5 días por semana.

- **Fortalecimiento:** incluye levantamiento de pesas; ejercicios con bandas elásticas y actividades que desarrollan y fortalecen los músculos. Todos debemos tratar de hacer 3 sesiones por semana.
- **Estiramiento:** incluye yoga o tai chi. Debe estirarse lo más seguido posible.



Brenda sabe que debe encontrar tiempo para cada tipo de ejercicio todas las semanas.

Control de calorías

Es fácil consumir demasiadas calorías, sobre todo cuando otras personas se encargan de preparar los alimentos (como en los restaurantes y las fiestas). De todos modos, es posible consumir menos calorías y aún así, divertirse.

- Las bebidas alcohólicas tienen un alto contenido de calorías. Brenda puede consumir menos calorías limitando la cantidad de bebidas alcohólicas y alternando una bebida alcohólica con agua con gas o mineral, o seleccionando bebidas con menos calorías, como spritzers (vino con soda o agua mineral) o cerveza ligera.

Elija actividades que fomenten una buena salud

Probar actividades nuevas es una buena forma de mantener un peso sano. Los centros recreativos, parques y universidades son lugares buenos para probar una actividad o entretenimiento nuevos.

Brenda decidió comenzar añadiendo 10 minutos de ejercicio a cada día, algo que puede hacer fácilmente durante los comerciales de sus programas favoritos de televisión. Luego añadió estiramientos, pesas de mano y caminar en el mismo lugar durante los comerciales. Aunque no esperaba diferencias enormes, se dio cuenta de lo mucho que disfrutó la actividad. Comenzó a sumarle tiempo a sus rutinas de ejercicio y ha comenzado incluso a asistir a un gimnasio.

También encontró amigos deseosos de aumentar su actividad y juntos comenzaron a acudir a las clases de spinning en la bicicleta del gimnasio, yendo una noche por semana en vez de ir a la “hora feliz”. También se juntan y hacen caminatas largas los fines de semana.

- Casi siempre, las bandejas de bocadillos tienen alimentos con muchas y pocas calorías. En las fiestas, Brenda puede escoger opciones inteligentes, como frutas o verduras crudas y galletas integrales, en lugar de papitas fritas y salsas cremosas.
- En restaurantes, Bethany puede comer menos calorías si pide ensaladas o sopas caldosas en lugar de nachos o entremeses fritos. También puede compartir el plato principal con un amigo, o pedir que le empaquen la mitad para llevárselo y comérselo de almuerzo al día siguiente.
- Brenda puede llevar sus propios refrigerios y almuerzos al trabajo, en lugar de comprar comida rápida.



Formas de reducir por lo menos cien calorías

- ¿Bebe más de 2 vasos diarios de leche entera o de 2%? Cambie a leche de 1% o descremada.
- Elimine las bebidas azucaradas con café y pida café regular con leche descremada y un sustituto de azúcar.
- Limite las porciones de carne a 3 ó 4 onzas (el tamaño aproximado de un juego de naipes).
- Beba refrescos dietéticos en lugar de los regulares.
- Cocine con aerosol para cocinar, en lugar de mantequilla, margarina o aceite.
- No incluya queso en sándwiches o hamburguesas.
- Disfrute una barra de chocolate de tamaño pequeño, en lugar de una regular o grande.
- No beba esa segunda copa de vino o de otra bebida alcohólica.
- Comparta el postre con dos o tres amigos.
- Como refrigerio, coma una manzana o una porción de 6 onzas de yogur descremado en lugar de un dulce o helado.
- Pida una porción chica de papas fritas, en lugar de la grande.
- Utilice una taza de medir para verificar el tamaño de sus porciones.
- Elija salsa marinara en lugar de salsa de crema.
- Use leche en lugar de crema en el puré de papa y las salsas.
- ¿Tiene otras ideas de cambios pequeños que puede hacer para reducir calorías? Anótelas aquí:



Conozca a Roberto

Roberto tiene 45 años de edad y padece de alta presión arterial y diabetes tipo 2. Su IMC es 36, lo cual lo coloca en la categoría de obesidad (en la página 8 encontrará más información sobre el IMC). Roberto ha decidido bajar de peso para poder controlar su diabetes y disminuir su presión arterial.

Aunque preferiría perder mucho peso, sabe que puede mejorar su salud si tan solo pierde unas pocas libras. Su médico le dijo que debe proponerse un plan realista que pueda lograr. Roberto tardó varios años en subir de peso y tardará algo de tiempo en bajarlo. Se fijó la meta de perder 15 libras en los próximos tres meses.

“ Con los años, conforme fui acumulando libras también fui disminuyendo mi actividad hasta el grado de haber dejado ciertas actividades que salía a disfrutar. También comencé a comer de más, sin motivo aparente, y eso se ha convertido en un círculo vicioso. Ahora quiero recobrar un peso saludable que me permita hacer las cosas que me gustan ”.



La situación de Roberto se complica por los muchos años de exceso de peso que también le afectan la cadera y las rodillas, y que hacen que el ejercicio sea doloroso. Cuando baje de peso, Roberto piensa someterse a cirugía para reemplazarse la rodilla.

Comience a ejercitarse lentamente

Roberto necesita hacer ejercicios que no pongan demasiada presión en las articulaciones.

Se inscribió en la YMCA cerca de su casa y buscó a un entrenador que lo ayudará a comenzar. Su entrenador le

sugirió una rutina de ejercicios que puede hacer sentado. También le indicó que puede caminar en la piscina y tomar las clases de yoga en silla que se ofrecen en el gimnasio. Conforme se fortalezca, podrá incorporar otras actividades.



Sustitutos de comidas

Bajo la supervisión de su médico, Roberto probará un plan con sustitutos de comida para bajar de peso. Los sustitutos de comidas pueden venir en forma de malteada, barrita o plato principal, ya empacados, con los que se reemplaza una o más de las comidas. Debido a que contienen una cantidad fija de calorías, son útiles para calcular y planear una comida con mayor precisión.

Para comenzar, Roberto decidió usar un sustituto de comida como desayuno. Su médico le indicó que conforme coma menos y baje de peso, también tendrá que efectuar cambios en sus medicamentos. Para ello, programaron una consulta en un mes para ver cómo van las cosas. Debido a que Roberto tiene diabetes, su médico también recomendó que acudiera a clases de educación sobre esa enfermedad para aprender más sobre cómo controlarla y cómo alimentarse mejor.



¿De qué se trata la cirugía bariátrica?

La cirugía bariátrica es una operación para bajar de peso ya que ayuda a comer menos y a perder peso. La cirugía bariátrica se realiza solo en personas con un IMC mayor de 40 o en algunas personas con un IMC de más de 35 que no hayan podido bajar de peso con otros planes.

Existen dos tipos principales de cirugía bariátrica:

- **cirugía de bypass gástrico** con la cual se disminuye el tamaño del estómago al recortar una pequeña bolsa del mismo que se acopla al intestino delgado. Debido a que el estómago queda más pequeño, y a que la comida entra al intestino delgado después de más tiempo, los pacientes se sienten satisfechos más pronto y absorben menos calorías de los alimentos que consumen. Este es un cambio permanente.
- colocación de una **banda gástrica ajustable**. Es una operación con la que se coloca una banda alrededor del estómago para crear una pequeña bolsa. La comida entra en ella y tarda más en pasar paulatinamente al resto del estómago, haciendo que el paciente se sienta satisfecho más pronto. Los médicos también pueden ajustar la banda conforme el paciente baja de peso y se requieran más o menos calorías. El cambio se puede revertir si se desea.

Es una gran decisión optar por la cirugía bariátrica. Hable con su médico para determinar si sería un buen candidato para someterse a cirugía. Si puede hacerlo, su médico lo ayudará a decidir qué tipo de operación necesita y lo que debe hacer antes y después de la misma para tener éxito.

¿Qué hay sobre los medicamentos para bajar de peso?

Hay personas excesivamente obesas que se podrían beneficiar de los medicamentos para bajar de peso. Existen varios que ya fueron aprobados por la FDA. Uno de ellos funciona al prevenir que el cuerpo absorba algo de la grasa de la alimentación y se puede tomar hasta por un año. Hay otros medicamentos disponibles que han sido aprobados para usar por periodos menores de tiempo (12 semanas o menos).

Hable con su médico para determinar si alguno de estos medicamentos sería el correcto para usted. De todas formas, recuerde que los medicamentos no reemplazan la necesidad de comer saludablemente y de ejercitarse físicamente.

Otras herramientas para bajar de peso

La escala de hambre

Hay muchas cosas que nos indican que es hora de comer (aparte de los ruidos del estómago): anuncios de televisión, eventos sociales, el olor proveniente de restaurantes de comida y el tazón de dulces de la oficina. Estos elementos del ambiente disparan los sentidos y los procesos mentales que nos hacen pensar que tenemos hambre, aun cuando esa no sea la realidad.

La escala de hambre y saciedad a continuación lo puede ayudar a decidir si realmente tiene hambre.

¿Cómo funciona la escala?

Antes de comer, tome un momento para calificar su nivel de hambre. Piense en qué tan hambriento se siente físicamente. El objetivo es comer cuando tenga un nivel entre 4 y 6, de modo de comer cuando realmente tenga hambre y detenerse cuando esté tranquilamente satisfecho. Tampoco hay que posponer la comida demasiado. Si espera hasta tener un nivel de 1 ó 2, cuando se muera de hambre y no se pueda concentrar, podría comer de más.

No obstante, con frecuencia nos encontramos frente a la comida estando a un nivel de 6 o mayor en la escala. Antes de caer en la tentación, retroceda y piense en cómo se siente. ¿Acaba de comer hace unos minutos?

Llevar un registro de lo que come también es útil. Anote cómo se sintió en el momento y si come porque tiene hambre o por otros motivos (quizás por tener la comida enfrente, por no querer desperdiciarla o en respuesta a algún sentimiento).



Escala de hambre y saciedad

Lleno

- 10 = Lleno, casi al punto de sentirse mal.
- 9 = Muy lleno; lo suficientemente incómodo como para querer aflojarse el cinturón.
- 8 = Incómodamente satisfecho, se siente muy lleno.
- 7 = Muy lleno, siente que comió demasiado.
- 6 = Cómodamente lleno, satisfecho.

Neutro

- 5 = Cómodo, ni hambriento ni lleno.
- 4 = Comienzo de las señales de hambre.
- 3 = Hambriento, listo para comer.
- 2 = Muy hambriento, le es difícil concentrarse.

Hambriento

- 1 = Muerto de hambre, mareado, irritable.

Las emociones pueden afectar qué, cuándo y cuánto comemos.

¿Afectan sus emociones lo que come?

Los anuncios en las revistas y de televisión usan el poder de las imágenes para disparar las sensaciones de hambre. Las situaciones sociales a menudo nos hacen comer los bocadillos aunque no tengamos hambre. Las emociones pueden afectar qué, cuándo y cuánto comemos

Revise la lista a continuación para darse cuenta de las emociones que disparan sus deseos de comer. Piense en el sentimiento que se describe en cada casillero. Encierre con un círculo los que disparen sus deseos



de comer. En la última columna, añada sus propias palabras para describir otras emociones o situaciones que hagan lo mismo.

Tomar conciencia de sus emociones es un paso importante hacia un estilo de alimentación más saludable. Si ya comió y se le antoja algo de repente, haga un repaso emocional rápido. ¿Quiere comer por tener hambre o porque necesita una gratificación? Lo siguiente lo ayudará a mantenerse firme:

- Sea honesto consigo mismo acerca de las emociones que lo incitan a comer.
- Anote una lista de las cosas que puede hacer para satisfacer esa necesidad emocional, tales como llamar a un amigo, enviar un correo electrónico a un compañero, escribir en su diario o salir a caminar.
- Si no está seguro de que quiere comer debido a sus emociones, use la escala de hambre de la página 14.
- Si la está pasando mal, busque ayuda. Su médico o alguien de su equipo podrían recomendarle a un profesional experto en problemas alimenticios.

Las emociones pueden afectar lo que come.

Encierre con un círculo las emociones que disparen sus deseos de comer.

Añada sus propios sentimientos aquí

Enojo	Inseguridad	Ansiedad	Lujuria	Aburrimiento	Remordimiento	
Desilusión	Autocompasión	Frustración	Estrés	Culpa	Inseguridad	
Hambre	Pérdida del control	Soledad	Melancolía	Presión social	Depresión	
Miedo	Temor	Sueño	Pena	Cansancio	Odio	
Soledad	Celos	Maldad	Nervios	Satisfacción	Tristeza	
Gordura	Vergüenza	Bienestar	Hora de comer	Felicidad	Angustia	

Aun si tiene diabetes, puede considerar la alimentación vegetariana como opción saludable.

Plan de comidas para dietas vegetarianas

En esta época, muchas personas prefieren tener una alimentación vegetariana, con la cual no se consume carne (o sea, nada de carnes rojas, pollo, pavo, mariscos o productos que las contengan). Se trata de una alimentación saludable, pero sigue siendo necesario que sea equilibrada y esté bien planeada. Asegúrese de comer una buena variedad de verduras, frutas, frijoles (habichuelas), cereales integrales, frutos secos (nueces) y productos lácteos parcialmente descremados (si decide incluir lácteos).

Hay muchos tipos de dietas vegetarianas; los más comunes son:

- **Vegetariano estricto.** Estas personas no comen productos animales de ningún tipo, incluso carne, lácteos y huevos.
- **Lacto vegetarianos.** Estas personas no comen carne ni huevos, pero consumen productos lácteos.
- **Ovo-lacto vegetarianos.** Estas personas no comen ningún tipo de carne, pero sí consumen productos lácteos y huevos.



¿Es peligroso que las personas con diabetes sigan una alimentación vegetariana?

¡NO! Una alimentación vegetariana es una opción saludable, aun si tiene diabetes. De hecho, los estudios han demostrado que las dietas vegetarianas fomentan la pérdida de peso y ayudan a controlar la diabetes.

Por naturaleza, y en comparación con la alimentación tradicional estadounidense, la alimentación vegetariana contiene una mayor cantidad de fibra, menos grasa saturada y menos colesterol. Las altas cantidades de fibra de esta dieta ayudan a sentirse satisfecho más tiempo después de comer y quizás a comer menos en general.

También tiende a ser menos costosa, ya que la carne, el pollo y el pescado son generalmente los alimentos más caros.

Lo que **NO** debe probar

Hay muchas maneras seguras para bajar de peso pero también hay muchos planes para bajar de peso que verá en publicaciones y televisión, y que no debe probar. Estos planes no son seguros y no son recomendables para bajar de peso a largo plazo.

No pruebe:

- **Dietas de moda.** La dieta de la toronja, la dieta de la col (repollo), y otras parecidas.
- **Dietas de limpieza.** Estas dietas dicen limpiar el cuerpo y generalmente incluyen ayunos y suplementos de hierbas.
- **Suplementos de hierbas.** Estas dietas proponen bajar de peso más rápidamente con pastillas o ciertos tipos de té.

Alimentación estrictamente vegetariana

Las personas con diabetes también pueden optar por seguir una alimentación estrictamente vegetariana, la cual incluye una variedad de alimentos vegetales como productos de soya, verduras, fruta, frijoles (habichuelas) y cereales integrales. En cuanto a nutrientes, la preocupación principal de este grupo es consumir suficiente vitamina B₁₂, por lo que es bueno tomar diariamente un suplemento o un complejo multivitamínico con B₁₂.

Diseñe su plato

Comience con un plan de comidas saludables

Cuando se trata de planear comidas saludables para bajar de peso, muchas personas no saben por dónde empezar. Estamos tan acostumbrados a las porciones enormes de los restaurantes que no recordamos cómo es un plato con porciones saludables. Es fácil aprender a “diseñar su plato” y, además funciona muy bien tanto en casa como en un restaurante.



No necesita herramientas especiales ni cálculos precisos. Cuando se acostumbre a los nuevos tamaños de las porciones, podrá concentrar su atención en elegir alimentos más saludables de cada grupo alimenticio.
Pase a la siguiente página para empezar.



**ALTO A LA
DIABETES**

A American Diabetes Association.

Únase a los millones para ayudar a ponerle Alto a la Diabetes™

Usted puede cambiar el futuro de esta enfermedad. He aquí cómo:

- Comparta.** Su historia, su experiencia, su esperanza de una cura.
- Actúe.** Inscríbese en un evento, aporte su tiempo como voluntario, conviértase en defensor.
- Aprenda.** Mejore su salud y la de su familia.
- Done.** Su donación ayudará a financiar investigaciones, alcance comunitario y educación.

Visite **altoaladiabetes.com** para obtener más información.

Llame a **1-800-DIABETES (342-2383)**

¡Decida qué pondrá en su plato!

Ponga más verduras sin almidones y menos carne y alimentos con almidones en su plato. Es sencillo y funciona.

1 Imagine una línea que divide su plato por la mitad. Luego divida por la mitad uno de los lados para acabar con tres secciones, como se muestra en la foto a la derecha.

2 Llene la sección mayor con verduras sin almidones, como ensalada, ejotes, brócoli, coliflor, col (repollo), zanahorias y tomates.

3 En una de las secciones pequeñas ponga alimentos con almidones, tales como fideos, arroz, maíz o papas.

4 La otra sección pequeña es para carne, pescado, pollo, huevos o tofu.

5 Añada un vaso de 8 onzas de leche y una fruta chica o 1/2 taza de ensalada de fruta y tendrá una excelente comida. (Si no bebe leche, puede añadir otra fruta, yogur descremado o un panecillo pequeño).

Cereales y verduras con almidón

- Pan o galletas integrales
- Cereal integral con alto contenido de fibra
- Avena, fécula de maíz, maíz precocido, o crema de trigo
- Arroz, pasta, tortillas
- Frijoles (habichuelas) y chícharos



Con el método del plato seccionado, puede apilar la comida con el grosor de un



Proteína

- Pollo o pavo (sin piel)
- Pescado
- Mariscos
- Cortes magros de carne de res y puerco, como solomillo y lomo
- Tofu, huevos, queso descremado



Fruta

- Fresca, congelada o enlatada en jugo o sirope ligero



Verduras sin almidón

- Zanahorias frescas, congeladas o enlatadas, hojas verdes, ejotes, brócoli, coliflor, tomates, jugo de verduras, salsa, cebolla, pepino, betabel (remolacha), okra, hongos, pimientos, nabos

Pasos

¿Tuvo éxito

El último paso
Cuando pase el
con los que com

- ¿Tuvo éxito?
- ¿Fijó metas demasiado altas?
- ¿Sucedió algo en su vida que interfirió en su éxito?
- ¿Es realista y factible su plan?

Si tuvo éxito, felicítese a sí mismo (¡y agasájese con una salida al cine!)

Sin embargo, efectuar cambios por 2 semanas o un mes no significa que tendrán permanencia para el resto de su vida. Es fácil regresar a los hábitos de siempre, por lo que es bueno practicar los nuevos fielmente. Pasarán meses para que se conviertan su estilo de vida.

Si no tuvo éxito, comience de nuevo. Modifique sus metas o elija unas más sencillas. Asegúrese de que sean realistas y específicas y que verdaderamente quiera hacer cambios y crea que puede lograrlos en esta área de su vida.

Depende de usted

En lugar de esperar que alguien le diga qué hacer, piense en lo que está listo, dispuesto y puede hacer. Haga un plan, pruébelo y vea si es adecuado para usted. Si no resulta, intente algo nuevo. Depende de usted.

Los pequeños pasos hacia una mejor alimentación, más actividad física y un peso saludable que pueda mantener podrán ayudarlo a prevenir o a controlar la diabetes tipo 2. Recuerde que no tiene que hacerlo todo en un intento, sino con un plan realista y factible. Pruébelo. *¡Verá que puede lograrlo!*

**¡Puede
lograrlo!**



parte familia

La nutrición

¿Qué puedo comer?

La Guía de la Diabetes sobre Opciones de Alimentos Saludables

su ejemplo gra



Mi consejo de comida

Una herramienta para ayudar a elegir alimentos saludables.

¿Qué puedo comer?

¿Puedo comer esto? Plan de Alimentación y Consejos

Controlar la diabetes es un reto que requiere encontrar el equilibrio adecuado entre la alimentación, actividad física y la medicina, si es necesario. La comida saludable es la clave para controlar la diabetes. Sólo usted puede decidir qué comer y con un plan de alimentación como esta guía puede hacer que sea más fácil. Descubre más sobre las opciones de planificación de las comidas y cómo MiComer puede ayudar.

Explorar Alimentos
¿Quiere encontrar carnes más magras para sus recetas favoritas? ¿Desea buscar las frutas con mayor cantidad de fibra dietética? O simplemente quiere aprender acerca de las comidas que usted come todos los días y cómo cabe todo dentro de un plan de comidas. Busque en Explorando las Comidas para divertirse aprendiendo sobre las comidas.

Recetas
Busque dentro de nuestras recetas y guarde sus recetas favoritas en su Recetario. Las recetas se pueden buscar por ingrediente principal, tipo de nutrición o los criterios que usted define. Utilice el Recetario para guardar sus comidas preferidas o las recetas de "crear un plato" para un acceso rápido.

Crear un plato
Manténgase al día! Asegúrese de que todas las comidas que usted come se ajusten a su plan de comidas a la perfección.

Explorar Alimentos Recetas Crear un plato



Visite



Comida

Recursos

Su Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)

La misión de la Asociación Americana de la Diabetes es prevenir y curar la diabetes, así como mejorar la vida de todas las personas que son afectadas por la enfermedad. Para cumplir con su misión, la Asociación Americana de la Diabetes financia estudios, publica resultados científicos y brinda información y servicios a personas con diabetes, a sus familias, a profesionales médicos y al público. La Asociación también participa activamente para abogar a favor de la investigación científica y de los derechos de las personas con diabetes.

Algunos recursos disponibles:

1-800-DIABETES

Los representantes de la ADA en el Centro de Información y Apoyo Comunitario, tel. 1-800-DIABETES (342-2383), o en preguntas@diabetes.org, son sus guías personales para obtener información sobre cómo prevenir la diabetes.

¡Llame hoy mismo o envíe un mensaje por correo electrónico para solicitar ejemplares gratuitos de estos recursos esenciales!

- “¡Las 5 mejores formas de ponerle alto a la diabetes y estar sano ahora mismo!”: información clave para prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.
- “¿Qué puedo comer?”: Guía de alimentación saludable para personas con diabetes.
- “Escoja vivir Su guía para sobrevivir con diabetes”: información que puede ayudarlo a comenzar a controlar la diabetes tipo 2.



Por Tu Familia

Recuerde que su familia necesita que usted esté saludable y se sienta bien para que pueda estar con ellos en el futuro. El programa Por tu Familia forma parte del esfuerzo a nivel comunitario del departamento de Iniciativas Latinas de la Asociación Americana de la Diabetes. Visite www.portufamilia.org para aprender más.

Viviendo con Diabetes tipo 2

¿Se acaba de enterar que tiene diabetes tipo 2? Inscríbese en “Viviendo con diabetes tipo 2”, un programa gratuito de 12 meses que ofrece información actualizada para ayudarlo a aprender a vivir bien con diabetes. Reúnase y póngase en contacto con otras personas que tienen diabetes 2 en su comunidad o por Internet y encuentre apoyo adicional. Inscríbese hoy mismo. Llame a 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o visite diabetes.org/living.



American Diabetes Association.
CheckUp America®

1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.CheckUpAmerica.org