



Consejos para reducir el aumento de peso

PASOS A SEGUIR

Escoja alimentos con menos calorías por bocado. Siga *MiPlato para mamás* para comer la comida saludable que necesita de cada grupo de alimentos. Limite los alimentos que agregan calorías adicionales y pocos nutrientes a su dieta.

Marque cada consejo que ya está haciendo y ponga un círculo alrededor de los consejos que está dispuesta a intentar.

Verduras y frutas: Intente comer por lo menos tres tazas de verduras de distintos colores y dos tazas de fruta todos los días. Pruebe estos consejos:

- Coma verduras y frutas frescas en las comidas y bocadillos.
- Limite las verduras con almidón, como las papas, a 1 o 2 porciones por día.
- Coma las papas al horno o hervidas en vez de papas fritas.
- Limite el jugo de fruta a 1/2 taza por día.
- Compre verduras congeladas sin salsa y frutas enlatadas con jugo en lugar de almíbar.
- Coma ensalada en abundancia y limite los aderezos a 1 cucharada.

Leche: Tome 3 porciones de leche y productos de la leche con menos calorías todos los días:

- Leche descremada o con el 1% de grasa (baja en grasa) o leche de soja con bajo contenido de grasa.
- Queso y requesón con bajo contenido de grasa.
- Yogur con menos grasa y azúcar.



Carne y frijoles: Escoja 6 a 7 onzas de las siguientes opciones bajas en grasa:

- Pescado y atún enlatado en agua.
- Bistec arrachera (flank) o redondo, o carne molida magra o extra magra (15% de grasa). La carne molida común tiene el 30% de grasa.
- Cualquier tipo de frijol, como el frijol pinto, frijol negro y frijol rojo, cocinados sin manteca o grasa.
- Tofú u otros alimentos de proteína vegetariana.
- Carnes muy magras o carnes 97% libres de grasa. Coma menos mortadela, tocino, salchicha y carne enlatada.
- Pollo y pavo sin piel.
- Cocine las carnes, aves y pescados asados, a la parrilla o al horno para cortar las calorías por la mitad.

Granos, panes, cereales: Coma 6 a 8 porciones con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasa:

- Pruebe arroz, pastas y fideos integrales. Lea la etiqueta y busque las palabras "whole grain" (grano integral).
- Pruebe el cereal de salvado y avena para obtener fibras y sentirse llena.
- Fíjese en el tamaño de las porciones: 1 onza de pan o tortilla, 1/2 taza de arroz o pastas y 3/4 de taza de cereales cuentan como una porción. Un bagel grande cuenta como 4 porciones. Límitese a 7 a 8 porciones por día.
- Pruebe las galletas saladas bajas en grasa, como las galletas de arroz o las galletas horneadas.
- Haga que los pasteles y galletas dulces sean alimentos "ocasionales".
- Cocine el arroz, los fideos y los granos al vapor o hiérvalos. La fritura agrega grasa.
- Use salsas de tomate o salsas con poca grasa para las pastas y fideos. Las salsas a base de crema y las salsas blancas tienen mucha grasa.



Consejos para reducir el aumento de peso

PASOS A SEGUIR

Aceites: Necesita comer 6 cucharaditas de aceites vegetales saludables por día. Limite las grasas animales; no son tan saludables y agregan grasa y calorías a su comida. Intente:

- Usar menos grasas animales, como mantequilla, manteca, crema y mitad leche-mitad crema.
- Busque las palabras “low fat” (bajo en grasa), “lean” (magro), “extra lean” (extra magro) y “fat free” (sin grasa) en las etiquetas de alimentos.
- Prepare más comidas caseras. La comida procesada puede tener un alto contenido de grasa, azúcar y sodio.
- Coma menos comidas rápidas. Cuando salga a comer, escoja las opciones con menos calorías.
- Use aceites en rociador para cocinar.
- Salte las carnes y verduras en aceite para usar menos aceite que al freírlas.
- Use hierbas y especias y pequeñas cantidades de grasa para sazonar la comida.



Estas son más ideas que puede probar. Marque las ideas que la ayudarán más.

- Anote todo lo que coma y beba por 3 días y compare lo que ingiere con MiPlato para mamás. Al anotar lo que está comiendo, podrá tomar decisiones de comida más saludables.
- Fije 2 o 3 metas diarias para comer de forma saludable y mantener su peso. Escriba estas metas y compártalas con alguien que la pueda apoyar.
- Beba agua en abundancia todos los días en lugar de refrescos o bebidas de fruta.
- Beba bebidas de café descafeinadas y con leche sin grasa, y limite los endulzantes y la crema.
- Coma despacio y masque bien cada bocado de comida.
- Siéntese en la mesa para comer. Trate de no comer en carros, sentada en el sofá o de paseo.
- Si está estresada y molesta, hable con alguien en lugar de comer cuando no tiene hambre.
- Cuando coma, simplemente coma y disfrute su comida. Trate de no ver televisión, leer o estudiar mientras come. Coma con amigos y su familia cuando pueda.
- Coma solamente cuando tiene hambre. Preste atención a su cuerpo para saber cuando está satisfecha.
- Trate de evitar la comida chatarra como los refrescos, los dulces, los pasteles, las papitas, el ponche, el Kool-Aid®, las rosquillas y las paletas heladas. Escoja algo más saludable, como agua sin calorías con sabor a fruta, alguna fruta o verdura crujiente, o palomitas de maíz hechas con aire caliente.
- Disfrute de los alimentos dulces, las papitas y las papas fritas como alimentos “ocasionales”.