

# D2d - Apoyo y Educación: Lección 1

Introducción: En cada una de las visitas de seguimiento el estudio D2d le proporcionará un folleto sobre los cambios de estilo de vida que pueden tomar para reducir su riesgo de padecer diabetes. Las investigaciones muestran que perder 5% a 7% de su peso corporal (10 a 14 libras para una persona de 200 libras ) y reciben por lo menos 150 minutos por semana de actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esperamos que encuentre la información de estos documentos útil.

## Comer Sano: Grasas y Calorías

La reducción de grasas y calorías en nuestras comidas es uno de los pasos más importantes que podemos dar para mejorar nuestra salud. Para alcanzar metas de alimentación saludable , le sugerimos realizar un seguimiento de su peso y cuánto comemos. El primer paso para hacer cambios en su dieta es identificar los alimentos con alto contenido de grasas y calorías en nuestras comidas y encontrar formas de hacerlas más saludables o eliminarlas.

### Cuando se trata de comer sano para perder peso, los tres pasos más importantes son:

1. Consumir menos calorías de las que quema durante el día.
2. Comer menos grasa (especialmente las grasas saturadas y grasas trans) de lo que actualmente comer.
3. Comer porciones más pequeñas de grasas y calorías que usted actualmente comer.



## Concentrarse en la grasa:



- La grasa tiene la mayoría de las calorías de todos los alimentos que comemos.
- Grasa contiene el doble de calorías que la misma cantidad de azúcar, almidón o proteína.
- Incluso pequeñas cantidades de alimentos con alto contenido de grasas son altas en calorías. Reducir la cantidad de grasa que usted comer es una forma fácil de reducir el número de calorías que usted comer.
- Reducir la cantidad de grasa (especialmente las grasas saturadas y grasas trans) disminuye el colesterol y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

**Objetivo: comer menos grasa de lo que actualmente**

*Grasas saturadas* se encuentran principalmente en alimentos que provienen de animales tales como carne de res, cordero, cerdo, pollo con piel, , leche entera y leche de 2%, mantequilla, queso y manteca. No procede de los peces. *Grasas Trans* se encuentra en manteca vegetal (Crisco) y barras duras de margarina. También se puede encontrar en los alimentos procesados que se han hecho con aceites vegetales *parcialmente hidrogenados*, por ejemplo, las galletas, productos horneados, comidas fritas y aderezo para ensaladas.

**Las grasas saturadas y las grasas trans no sólo nos hacen gordos, la investigación ha demostrado que aumentan el riesgo de enfermedad del corazón.**

### ¿Cuál es su objetivo diario de gramos de grasa y calorías?

Utilice esta tabla para calcular el número de gramos de grasa y calorías que puede tener cada día para perder 1 o 2 libras por semana. Trate de no comer más de el número junto a su peso.

Peso actual	Calorías y Gramos de Grasa por día
120 - 170 libras	1,200 calorías al día 33 gramos de grasa por día
175 - 215 libras	1,500 calorías al día 42 gramos de grasa por día
220 - 245 libras	1,800 calorías al día 50 gramos de grasa por día
250 - 300 libras	2000 calorías al día 55 gramos de grasa por día

### ¿Cómo se puede saber la cantidad de grasa y calorías que usted come?

Las etiquetas de nutrición de los alimentos envasados con información sobre las calorías y los nutrientes en los alimentos. A continuación se presentan dos muestras de las etiquetas de nutrición en cartones de leche. La etiqueta del cartón de leche a la izquierda es de 2% de leche y

el de la derecha es de leche descremada (sin grasa). Nota: la leche descremada tiene la misma cantidad de proteínas, calcio y otros nutrientes, pero no tiene grasa y tiene la mitad de calorías de la leche de 2 %.

Leche baja en grasa  
(2% de grasa)



Leche sin grasa  
(descremada)



Encontrar el tamaño de las porciones y decidir si esa es la cantidad que comió. Tal vez usted comió más o menos

Encontrar la cantidad de calorías por porción.

Encontrar el total gramos de grasa por porción.

**Tenga esto en cuenta:**  
Si usted come una porción más grande que el tamaño de la etiqueta, se come más calorías y más gramos de grasa que se encuentran en la etiqueta.

## Muestra de menú de almuerzo

Este es un caso típico de "combo" en un restaurante de comida rápida. La mayoría de comida rápida y restaurantes de cadena puede proporcionar información sobre las grasas y calorías de su comida. Solicitando esta información puede ayudarle a tomar una decisión educada.

Alimentos	Gramos de grasa	Calorías
¼ lb hamburguesas con queso	26 ( <i>12 gramos son grasas saturadas y 1.5 gramos son grasas trans</i> )	520
Papas fritas grandes	25	500
Refresco-Cola (21oz.)	0	200
Total	51	1220



Observe la cantidad de grasa y las calorías que se consumen en esta comida.

### Las siguientes son algunas de las ideas para modificar la cantidad de grasa y calorías consumidas:

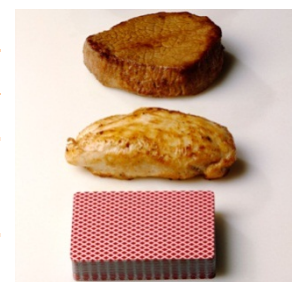
1. Sustitución de las papas fritas grandes con papas fritas pequeñas disminuiría el total a 37 gramos de grasa y calorías a 990.
2. Sustituir la coca cola con agua o coca cola de dieta, disminuiría el total de calorías a 1020.
3. Haciendo las dos cosas #1 v 2. disminuiría el total de calorías a 790.

## Estimación de contenido de grasas y calorías

Es difícil saber la cantidad de grasas y calorías en los alimentos, pero con la práctica, podemos hacer una buena estimación. Comer incluso una cantidad menor puede hacer una gran diferencia en gramos de grasa y calorías. Muchas personas sienten que no tienen que pesar o medir los alimentos debido a que piensan que saben cuánto comen. Pero la mayoría de nosotros se sorprenden cuando en realidad medimos. Nuestros ojos pueden jugarlos malos pasadas!

### Información básica sobre las medidas

Medida	Abreviatura	Equivalente
Taza	c	8 onzas o 16 cucharadas
Cucharadas	T or Tbsp	3 cucharaditas
Cucharadita	t or tsp	La cantidad en una cuchara tamaño
Onza	oz	28 gramos
Gramo	g	El peso de un sujetapapeles



- ✓ Use una taza de medir de metal o plástica para los alimentos sólidos. Llene y nivele los ingredientes antes de anotar la cantidad.
- ✓ Use una taza de medir de vidrio para para los líquidos. Lea la línea a nivel de la vista que muestra cuánto hay en la taza.
- ✓ Usar cucharas de medir igual para sólidos que para líquidos
- ✓ Use una balanza para la carne, el pescado, el queso, el pan, pastas y el arroz .
  - Pese la carne después de cocinarla.
  - Eliminar la grasa y los huesos antes de pesar la carne o el pescado
- ✓ Recuerde: 4 onzas de carne cruda equivale a 3 onzas de carne cocida. 3 ozs de carne tiene un tamaño a una baraja de cartas.

### Tres maneras de comer menos grasa y menos calorías.

1. Comer alimentos altos en grasas o calorías con menos frecuencia.  
Ejemplo: Coma papas fritas solamente una vez por semana en vez de todos los días. Eso significa alrededor de 132 gramos menos de grasas por semana.
2. Coma cantidades más pequeñas de alimentos con alto contenido de calorías. Reducir incluso un poquito la cantidad que come puede significar una gran diferencia.  
Ejemplo: En la barra de ensaladas y en la casa use una cuchara regular en lugar de un cucharón para servir el aderezo.
3. Coma alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.  
Ejemplo: Elija leche descremada o con bajo contenido de grasa en vez de leche entera.

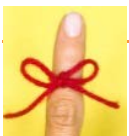
Use la siguiente tabla para ayudar a encontrar ejemplos de alimentos con menos grasas y calorías.

En lugar de este alimento:	Grasa (g)	Calorías	Elija este alimento:	Grasa (g)	Calorías
Papas fritas, bolsa de 1 onza	11	161	Pretzels, bolsa de 1 onza	1	108
Margarina regular, 1 cdta.	4	34	Margarina baja en grasa, 1 cdta.	2	17
Carne al horno (paleta), sin desgrasar, 3 onzas	22	286	Carne al horno (cuarto trasero), desgrasada, 3 onzas	4	153
Papa asada con 2 cdas. de crema agria	6	56	Papa asada con 2 cdas. de salsa	0	8
Pechuga de pollo, con piel, empanada, frita	24	439	Pechuga de pollo sin piel, a la parrilla	9	205

Los productos sin grasas o bajos en grasas a veces contienen muchas calorías porque están cargados con azúcar.

**Cambiando el menu:** Estos ejemplos muestran como pequeños cambios representan grandes diferencias en gramos de grasas y calorías

Comida con alto contenido de grasas y calorías	Comida reestructurada	Gramos de grasa ahorra	Calorías ahorradas
<b>Desayuno</b>			
Huevos fritos, 2	Cereal (Corn Flakes), 1 taza	15	90
Leche entera, 1 taza	Leche descremada, 1 taza	8	60
Tostada, 1 rebanada, con 1 cda. de margarina o mantequilla	Tostada, 1 rebanada, con 1 cda. de jalea o mermelada	4	17
Café, 1 taza, con 2 cdas. de mezcla de crema y leche	Café, 1 taza, con 2 cdas. de crema sin nata	4	20
<b>Refrigerio</b>			
Rosquilla o donut, glaseada, con levadura, 1 (4" diám.)	Manzana, 1 (2-3/4" diám.)	12	180
<b>Almuerzo</b>			
Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	4	64
Mortadela, ternera o cerdo, 1 oz	Pechuga de pavo, 1 onza	7	60
Queso americano, 1 oz	Queso americano, bajo en grasa, 1 oz	5	40
Papas fritas, bolsa de 1 onza	Papas fritas, ½ bolsa de 1 oz	5	75
<b>Cena</b>			
Lenguado, pescado frito en abundante aceite, 3 oz	Lenguado, pescado asado sin grasa, 3 oz	4	64
Puré de papa, ½ taza con leche y mantequilla	Puré de papa, ½ taza con leche y sin mantequilla	4	35
Salsa, ¼ taza	Salsa, hecha de una mezcla, con agua, ¼ taza	4	80
Judías verdes, con tocino, ½ taza	Judías verdes, con caldo desgrasado, ½ taza	2	15
Ensalada con 2 cdas. de aderezo a la francesa	Ensalada con 2 cdas. de aderezo sin grasa	11	100
<b>Postre</b>			
Helado, primera calidad, ½ taza	Naranja, 1 (Coma helado muy pocas veces)	18	210
<b>Ahorro diario total:</b>		<b>107</b>	<b>1,110</b>



**Recuerde que la clave para perder peso y prevenir la diabetes es hacer cambios para toda la vida que funcionen para usted!**