



Guía del participante

Lleve un registro
de sus comidas y bebidas



Tema central de la sesión

Anotar sus comidas y bebidas es una práctica eficiente para lograr un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La importancia de llevar un registro de lo que come y bebe para seguir motivado.
- Varias maneras de llevar un registro de lo que uno come y bebe (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.)
- Diferencias entre alimentos saludables y no saludables.
- Cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas de medición, objetos comunes o las manos.
- Retos para llevar un registro personal de alimentación y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas.



Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Anote sobre la marcha. Para que le resulte más fácil y no se le olvide, escriba lo que coma y beba a los 10 o 15 minutos después de hacerlo.
- ✓ Comience gradualmente. Comience anotando lo que coma, lo que beba y cuándo lo coma o lo beba.
- ✓ Luego, a medida que vaya teniendo más experiencia en el registro, anote también el tamaño de las porciones.

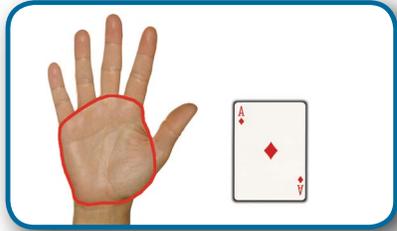


Porciones y raciones

Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato o en el vaso. Podemos medir las porciones usando las manos y otras cosas de uso diario.

Una ración es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos; es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos, y son diferentes para cada producto.

Ejemplos de porciones

PORCION	TAMAÑO	FIGURA
1 porción de carne de res o de aves	La palma de su mano o 1 baraja de cartas	
1 porción de pescado de 3 onzas	1 talonario de cheques	
Media taza de helado	1 pelota de béisbol	
1 porción de queso	6 dados	



Porciones y raciones

PORCIÓN	TAMAÑO	FIGURA
Media taza de arroz cocido, pasta o refrigerios (<i>snacks</i>) como palomitas de maíz " <i>pop corn</i> "	Un puño cerrado o 1 pelota de béisbol	
1 porción de tortilla	1 disco compacto	
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o maní	1 pelotita de <i>ping-pong</i>	
1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas	El puño de una mujer o 1 pelota de béisbol	
1 manzana o naranja pequeña	1 pelota de béisbol	



Porciones y raciones

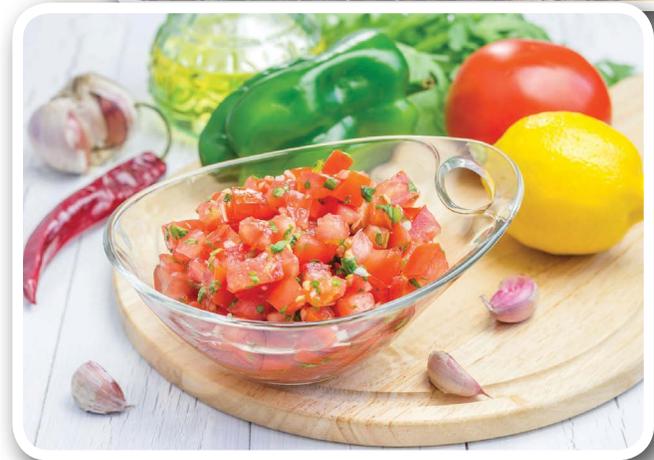
PORCION	TAMAÑO	FIGURA
Un cuarto de taza de frutos secos o de nueces	1 pelota de <i>pin-pong</i> o 1 puñado pequeño	
1 taza de lechuga	4 hojas (lechuga romana)	
1 papa (patata) pequeña horneada	1 ratón (<i>mouse</i>) de computadora	

La alimentación saludable debe contener 5 o más porciones de verduras y 3 porciones de fruta, cada día. Las verduras y frutas son bajas en grasas y ricas en fibra.



Ejemplos de alimentos saludables

- Aguacate (palta).
- Avena o cereal integral.
- Frutas enteras (en moderación) y sus jugos sin azúcar añadida.
- Ensaladas verdes.
- Ensalada de frutas sin azúcar.
- Ensalada con granos.
- Pasta o arroz integral.
- Pan de harina integral.
- Pollo o carne a la parrilla.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin sal ni mantequilla.
- Pescado asado o a la parrilla.
- Sopa de verduras.
- Verduras cocinadas al vapor.
- Nueces, avellanas, almendras.





Ejemplos de alimentos que NO son saludables

- Alimentos fritos.
- Alcohol.
- Aderezos cremosos para ensaladas con mucha grasa o con azúcar
- Gaseosas (sodas).
- Aceites vegetales (en exceso).
- Bebidas preparadas con azúcar.
- Caramelos.
- Cereales azucarados de caja para el desayuno.
- Chocolates.
- Helados.
- Manteca.
- Mantequilla o margarina.
- Papas fritas.
- Pasteles, rosquillas o donas.





La historia de María

María quiere bajar 15 libras (7-8 kilos). Ha tratado de comer mejor y de hacer un poco más de actividad física cada semana. Ha reducido la cantidad de comida que come cada día. Ella le dice a su amiga Teresa que se siente frustrada. Ha pasado un mes y todavía no ha bajado nada de peso.

Sorprendida, Teresa le pide que describa lo que comió el día anterior. María recuerda lo siguiente y Teresa trata de interpretar lo que María dice:



DESAYUNO	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
1 porción de cereal con leche	1 pelota de béisbol de cereal con media taza de leche

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
2 porciones de cereal con leche	2 pelotas de béisbol de cereal con 1 taza de leche
1 taza de café con leche y azúcar	Media taza de café con media taza de leche y 1 cucharadita de azúcar

María comió más de 1 porción de comida y añadió más al incluir la bebida.



La historia de María

ALMUERZO	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
1 sándwich de jamón	2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD)
1 Manzana mediana	1 pelota de béisbol

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
1 sándwich de jamón	2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD) 1 ½ cucharada de mayonesa
1 manzana mediana	1 pelota de béisbol
16 onzas de té frío azucarado	1 vaso grande

REFRIGERIO (SNACK)	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
Barrita de cereales	1
Café con leche y azúcar	½ taza de café ½ taza de leche 1 cucharadita de azúcar

María olvidó lo que comió como refrigerio (*snack*).



La historia de María

CENA	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
Ensalada	2 porciones o 2 puños cerrados
Puré de papa	2 porciones o 1 puño abierto
Un trozo de pescado	1 porción o 1 talonario de cheques

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
Ensalada con aderezo	2 puños cerrados con 1 cucharada de aderezo
Puré de papa con mantequilla	2 porciones de puré o 1 puño abierto con 1 cucharadita de mantequilla)
1 trozo de pescado	1 porción o 1 talonario de cheques
16 onzas de té frío endulzado	1 vaso grande

María había olvidado el aderezo de la ensalada, la mantequilla del puré y la bebida grande azucarada.

POSTRE	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
1 bola pequeña de helado de vainilla	1 pelotita de <i>ping-pong</i>

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
2 bolas de helado de vainilla	2 pelotitas de <i>ping-pong</i>

Medir habría ayudado a María a ver que en realidad se había comido 2 porciones de helado y no 1 como le había dicho a su amiga.





Importancia de llevar un registro de comidas y bebidas

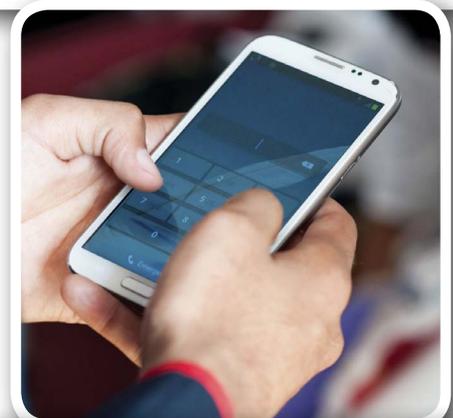
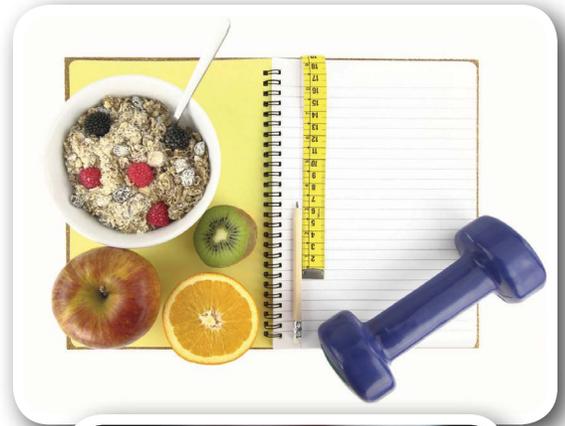
- Permite que usted se dé cuenta de sus hábitos de alimentación: cuándo come, qué y cuánto come y bebe en realidad.
- Usted puede usar esta información para descubrir dónde están sus problemas y buscar soluciones.
- También lo ayuda a saber con más precisión cuánto está consumiendo realmente.
- Lo ayuda a estar pendiente de su progreso y a desarrollar sus habilidades para controlar el peso.

Llevar un registro tiene dos partes: medir y registrar

- Cuando usted mide, conoce la cantidad.
- Cuando usted registra, escribe la cantidad.

Estrategias que se pueden usar para registrar:

- Una libreta de espiral.
- Herramientas en Internet o aplicaciones (*apps*) para el computador y tableta.
- Páginas web.





Hoja de registro para comida y bebidas

Día _____		Fecha _____	
Vasos de Agua <input type="checkbox"/>			
	Comida	Hora	Cantidad
Desayuno			
Refrigerio (<i>snack</i>) de la mañana			
Almuerzo			
Refrigerio (<i>snack</i>) de la tarde			
Cena			
Refrigerio (<i>snack</i>) de la noche			



Ideas para bajar la cantidad excesiva de alimentos que comemos cada día

Opciones	Mis Opciones
<input type="checkbox"/> Evitar comer alimentos que no son saludables, tales como helados y pasteles.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Cambiar los alimentos que no son saludables por otros que sí lo son. Por ejemplo, cambiar una barra de chocolate por una verdura o una naranja.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Reducir el tamaño y el número de las porciones.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Eliminar bebidas con mucha azúcar, tales como los refrescos (sodas, jugos, té con azúcar).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____