

*Su contribución a la  
Asociación Americana del Corazón  
provee fondos para la investigación  
científica, que a su vez hace  
posibles panfletos como éste.*

*Para más información, contacte a su  
Asociación Americana del Corazón o llame  
al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).*

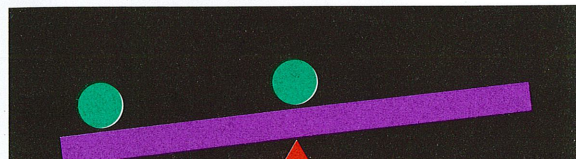
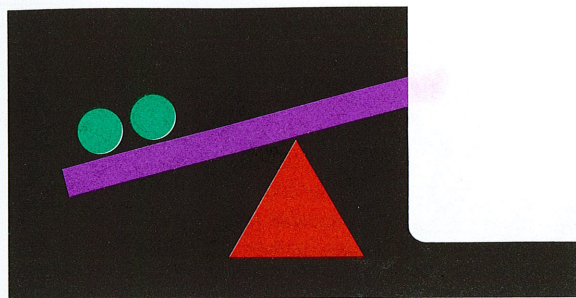
## Guía Para Bajar De Peso



**American Heart  
Association**

Guía para bajar de peso

Resource ID#: 3734





## La Importancia de Planear

Imagínese que de repente decide visitar a un amigo que vive del otro lado de la ciudad. Digamos que nunca ha estado en la casa de su amigo. Usted simplemente se sube al auto y se va, sin averiguar primero la dirección, sin llevar un mapa y sin llamar para que le den instrucciones sobre cómo llegar.

¿Suena ilógico? Claro que sí. Antes de ir a visitar a alguien, a quien no ha visitado nunca, usted pensaría todo bien y averiguaría exactamente adónde dirigirse y cuál sería la mejor manera de llegar. Sin planear, muchas cosas podrían salir mal.

En cierto modo, ponerse a dieta para bajar de peso es como hacer un viaje. Y la tragedia es que muchas personas creen que pueden tener éxito sin planear en la forma apropiada. No es sorprendente que nunca alcancen su meta.

Ponerse a dieta es fácil; seguirla y vencer los obstáculos es más difícil. Las personas que tienen éxito cuando se ponen a dieta se preparan fijando metas claras, anticipando las dificultades que van a encontrar y decidiendo de antemano cómo van a enfrentar los problemas. Esas personas también se comprometen a modificar sus hábitos alimenticios. No se aumenta de peso de la noche a la mañana; ni tampoco se baja de esa manera. Los que tienen éxito se comprometen a cambiar por un largo período y no se desaniman por pequeños contratiempos.

**Nota:** Esta guía sigue las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA) para una dieta baja en grasa y en colesterol para reducir los niveles de colesterol en la sangre. Además, se ha creado específicamente para ayudar a aquellas personas que hacen dieta con límite de calorías.

La AHA recomienda también no más de 3,000 mg de sodio por día. Para ayudar a controlar la cantidad de sodio en la dieta, use hierbas para sazonar y evite poner sal a la comida y al cocinar. Lea las etiquetas en todos los alimentos para ayudar a determinar su consumo de sodio.

Para más información sobre las dietas, comuníquese con su Asociación Americana del Corazón.

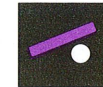


A continuación hay algunas sugerencias para ayudarle a seguir su dieta con éxito:

**1) Analice por qué quiere bajar de peso.** Las personas que tienen éxito están motivadas a bajar de peso porque ellas quieren, no porque otra persona quiere que ellas bajen de peso. Algunas buenas razones para hacer dieta son el tomar control de su vida, el lucir mejor o el estar más sano y no para darle gusto a alguien. La mejor motivación viene de adentro, no de afuera.

**2) Asegúrese de que necesita ponerse a dieta. Mucha gente no lo necesita.** Si tiene caderas grandes y sus antepasados tenían caderas grandes, usted no podrá cambiar eso. Por otra parte, si usted está por encima de su peso, es una buena idea el reducir su consumo de calorías. Si usted no está en forma, quizá no necesita bajar de peso. En lugar de eso, puede que simplemente necesite estar más firme. Un programa de ejercicios para fortalecer sus músculos es la solución, no una dieta baja en calorías.

Su médico le puede ayudar a decidir si usted necesita bajar de peso y si una dieta baja en calorías es lo apropiado. Un dietista registrado o un licenciado en nutrición es la persona indicada para ayudarle a seleccionar un plan alimenticio nutritivo y bien equilibrado. Si usted es mayor de 40 años o tiene algún problema de salud, su médico debe aprobar un programa regular de ejerci-



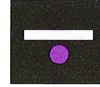
cios físicos adecuado para su estilo de vida (suponiendo que usted necesita hacer dieta).

No confíe en las dietas de moda para bajar de peso. Las dietas de moda enfatizan usualmente un sólo tipo de comida y no proporcionan un equilibrio nutritivo. Como consecuencia, son difíciles y peligrosas por largo tiempo. Si va a tener éxito a largo plazo (bajar de peso y mantenerlo bajo), usted tiene que seguir una dieta razonable. Necesita poder comer la comida que le gusta, pero comerla en porciones moderadas.

**3) Examine sus hábitos alimenticios.** Muchas personas comen por hábito, no porque tengan hambre. Por ejemplo, es común que algunas personas empiecen a comer cuando ven televisión. Es automático. Se han acondicionado a comer bajo ciertas circunstancias, y el hábito se ha arraigado tanto que ni siquiera lo piensan.

Si ése es su caso, puede que sea una ayuda el designar un lugar en su casa para comer, y no permitirse comer en ningún otro lugar. Eso hará más fácil el llevar la cuenta de cuánta comida consume cuando está en su casa. Otra opción es simplemente no llevar a su casa "snacks" altos en calorías.

**4) Espere tentaciones.** No es raro que los miembros de su familia o sus amigos, por bien intencionados que sean, saboteen su esfuerzo. Quizá le digan que "un pedacito de pastel no le va a hacer daño", etc.



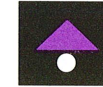
No espere hasta que las tentaciones se presenten para decidir cómo las va a manejar. Decida de antemano que, cuando se presenten, usted dirá “no, gracias”. Sea cortés, pero firme, y no se eche atrás. Usted no tiene que dar explicaciones o disculparse; no hay razón para ponerse defensivo. Si usted sale con amigos, encuéntrelos donde haya comida baja en calorías (tales como sopas a base de consomés y ensaladas).

Finalmente, no se sorprenda si a alguien no le gusta “su nueva persona”. Algunos podrán decir que usted no se ve tan bien como antes. Si usted no se siente bien, vea a su médico, pero si se siente saludable, ignore esos comentarios.

#### **5) Sea realista y espere contratiempos.**

Nadie es perfecto. Siga su dieta como mejor pueda, pero si algunas veces cae en la tentación, no se dé por vencido. Muchas personas se imponen reglas muy duras y luego se desaniman cuando no las pueden seguir. Sea flexible. Si comete un error y sale un poco de su dieta, no desista — usted no es un fracasado. Eso es sólo un contratiempo, y aunque puede haber perdido una batalla, no ha perdido la guerra. Continúe.

Quizá desee registrar en una gráfica el peso que baja semanalmente. De esa manera usted puede ver mejor el “cuadro completo”. Y viendo lo que ha logrado, será más difícil que se desanime si llega a una etapa sin cambios, se da cuenta de que no está bajando de peso tan rápidamente como



antes o que hasta haya aumentado unas libras temporalmente.

**6) Planee para los momentos difíciles.** Si está en una ocasión feliz (una fiesta o una boda por ejemplo) o si está disgustado, preocupado o deprimido, puede sentirse tentado a comer más. Admita que su estado de ánimo puede afectar sus hábitos alimenticios. Quizá usted no pueda cambiar como se siente, pero sí puede minimizar los contratiempos en su dieta. Lo único necesario es entender por qué se siente así y cambiar su reacción.

Tal vez quiera hacer una lista de las “actividades de emergencia” para realizarlas cuando sienta un antojo fuerte. Esas actividades pueden incluir el irse a caminar, leer, llamar a un amigo, tomar un baño, etc. Finalmente, antes de ir a una fiesta coma en casa algo bajo en calorías. De esa manera, usted no tendrá que enfrentarse con una mesa llena de antojos con el estómago vacío. Y trate de socializar lejos de la mesa.

Lo importante es recordar que una dieta exitosa, exige planeamiento. Piense y analice las cosas antes de empezar. Empezar una dieta antes de estar completamente preparado casi garantiza el fracaso, y eso es peor que no hacer ninguna dieta. Si va a ponerse a dieta, hágala lo mejor posible. Hágase el compromiso de bajar de peso, planee cuidadosamente y ¡ADELANTE! ¡Usted *puede* hacerlo!



## El Ejercicio — Otro Componente Vital

Para bajar de peso, usted debe gastar más calorías (energía) que las que consume. Puede hacer eso de tres maneras distintas. Una es comer menos (consumir menos calorías). Otra es aumentar las calorías que usted quema (por ejemplo, haciendo más ejercicio). La tercera es comer menos y hacer más ejercicio.

Usted no tiene que inscribirse en un gimnasio o practicar un nuevo deporte para hacer ejercicio. Hacer más ejercicio puede ser tan sencillo como caminar. Caminar es un ejercicio aeróbico que puede acondicionar el corazón y los pulmones, si se hace con la intensidad apropiada de 30 a 60 minutos cada vez, por lo menos de 3 a 4 veces por semana. El acondicionamiento aumenta el oxígeno disponible al cuerpo y hace que el corazón lo use más eficientemente.

Otro beneficio de caminar (o de otro ejercicio) es que ayuda a quemar calorías. Por ejemplo, una persona de 200 libras que come la misma cantidad de calorías pero que camina 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> millas rápidamente cada día, bajará unas 14 libras en un año.

Además de controlar el peso, el ejercicio puede ayudar a aliviar la tensión y ayudar a controlar la costumbre de fumar, la presión arterial alta, el colesterol alto en la sangre y la diabetes.



Si decide participar en un programa de ejercicios, vigoroso y regular, usted debería ver a su médico primero si:

- Es mayor de 40 años y no está acostumbrado a hacer ejercicio.
- Tiene una enfermedad del corazón, presión arterial alta, problemas en los huesos o en las articulaciones, u otro problema de salud que necesita atención especial.
- Se queda totalmente sin aliento después de un esfuerzo leve, a menudo se siente mareado o tiene episodios de vértigo violentos.

Esta es otra ventaja de hacer ejercicio: La falta de ejercicio físico ha sido establecida como un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. La actividad física, habitual, aunque sea moderada, le ayuda a bajar su riesgo. Por ejemplo: caminar por placer, trabajar en el jardín, en el patio de la casa y bailar.



## Hábitos De Alimentación Diarios

La mayoría de las mujeres puede bajar un promedio de una a dos libras por semana consumiendo de 1200 a 1500 calorías por día. La mayoría de los hombres puede bajar esa cantidad consumiendo de 1500 a 1800 calorías por día. Una o dos libras por semana es la cantidad ideal de pérdida de peso.

A continuación aparecen tres diferentes dietas que son nutricionalmente completas. Su médico, un dietista registrado o un licenciado en nutrición, puede decirle cuál nivel de calorías es el mejor para usted.

<b>Calorías</b>			
<b>Diarias</b>	<b>1200</b>	<b>1600</b>	<b>1800</b>
<b>Totales</b>	<b>Calorías</b>	<b>Calorías</b>	<b>Calorías</b>
<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Cantidad</b>
Carne magra, aves, pescado o mariscos	6 oz. cocido	6 oz. cocido	6 oz. cocido
Huevos	3 × semana	3 × semana	3 × semana
Vegetales	4 porciones	4 porciones	4 o más porciones
Frutas	3 porciones	3 porciones	3 porciones
Pan, cereal o vegetales con fécula	3 porciones	4 porciones	6 porciones
Leche sin grasa	2 tazas	3 tazas	3 tazas
Margarina o aceite	3 cdtas.	4 cdtas.	5 cdtas.
Alimentos opcionales		2	2

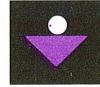


Los planes diarios de alimentación anteriores, incluyen lo esencial en una dieta nutritiva, bien equilibrada que contiene una variedad de alimentos. Para encontrar el modelo alimenticio adecuado para usted, calcule su nivel de calorías usando la siguiente fórmula:

- Para mantener su peso, multiplique el número de libras que usted pesa actualmente por 15 calorías. Ese número representa el promedio de calorías que quema en un día una persona de su peso que es moderadamente activa.
- Si usted es una persona sedentaria o hace muy poco ejercicio, multiplique su peso por 13 en lugar de por 15. La gente menos activa quema menos calorías.

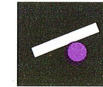
Para bajar una libra, usted necesita quemar 3500 calorías más de las que usted consume. En otras palabras, usted necesita tener un déficit de calorías. El bajar de una a dos libras por semana es una buena cantidad. Para hacer eso, quite 500 calorías a su consumo diario de calorías. (Siete días por semana por 500 calorías diarias es igual a una libra.)

Para mantener su peso ideal, pésese una vez por semana. Si pesa de tres a cinco libras más de las que debe pesar, empiece a comer menos o a hacer más ejercicio (o las dos cosas) hasta que esté en el peso que usted quiere. Si baja mucho de peso, aumente su consumo de calorías.



Para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita, siga cuidadosamente el plan alimenticio que usted seleccionó. Estos son algunos consejos prácticos:

- Planee los tipos de alimentos que tomará y el número de comidas y de “snacks” que comerá.
- No elimine por completo una categoría de alimentos.
- Varíe su dieta comiendo diferentes alimentos dentro de cada grupo. (Comer varios alimentos es esencial para obtener todos los nutrientes que usted necesita).
- Intente disfrutar de su comida con menos sal. Casi la mitad de la sal es sodio y comer demasiado sodio no es bueno para algunas personas. La AHA recomienda que el consumo diario de sal de una persona no debería ser más de 3000 mg. Para mantener ese nivel, sazone los alimentos con hierbas y con especias en lugar de con sal, lea las etiquetas de los alimentos para poder llevar la cuenta del sodio comido y limite el consumo de alimentos salados.



## Guía Para Seleccionar Y Preparar Sus Alimentos.

### Carne, Aves, Pescado y Mariscos

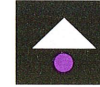
Coma carne magra, aves, pescado y mariscos en cantidades moderadas. La mayoría de los pescados, de los mariscos y de las aves tiene menos calorías que los cortes grasosos de carne roja pero sí contiene colesterol, por eso, mantenga las mismas proporciones que para la carne roja. En los mercados hay carne roja magra; búsquela en la sección de carne.

Aquí hay unos consejos sobre como escoger y preparar la carne, las aves, el pescado y los mariscos.

1. Seleccione la carne que tenga la menor cantidad de grasa visible. Es decir, compre carne con pocas vetas de grasa en el centro y no con mucha grasa en los bordes. Antes de comer carne de res, de cerdo o de cordero, quite toda la grasa que pueda. Cuando compre carne molida de res, escoja la más magra disponible y escurra el exceso de grasa después de cocinarla.
2. Prepare la carne con los métodos de preparación bajos en grasas. (Asar y hornear en lugar de freír.)
3. Enfríe el caldo de la carne y quite fácilmente la grasa antes de agregarlo a guisos, sopas y salsas.



4. Evite las carnes procesadas con mucha grasa tales como la bologna, las salchichas, el salami y el tocino. En su lugar use pollo, pavo o pescado para rellenar los sandwiches.
5. El hígado, la lengua, los riñones, las mollejas, el corazón y los sesos tienen mucho colesterol, así que no los coma con frecuencia. El hígado es una especialmente buena fuente de hierro, así que puede comerlo en porciones pequeñas ocasionalmente. Pero no coma más de tres onzas de hígado por mes.
6. En las aves, la mayor parte de la grasa está justo abajo del pellejo, así que quíteselo antes o después de cocinarlas (excepto cuando se asa el ave entera).
7. Los camarones y los cangrejos tienen más colesterol que los demás mariscos. Cómalos con menos frecuencia y en porciones más pequeñas.
8. La carne se “encoge” cuando se cocina. Por cada porción de tres onzas de carne, de ave, de pescado o de mariscos cocida, compre una o dos onzas más para prever el encogimiento y el desperdicio. Prevea otras dos onzas más para la carne con hueso.
9. Limite su consumo de huevos a tres por semana, contando los que usa para cocinar. Asegúrese de comer sólo huevos y claras de huevo cocidos (no crudos).



#### **Ejemplos de porciones de (aproximadamente) tres onzas:**

- Media pechuga, o pierna y muslo de un pollo de 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> a 3 libras
- Dos rebanadas de rósbitf o carne hervida de 3" × 3" × 1/4" de espesor
- Una chuleta de lomo de cerdo mediana de 3/4" de espesor
- Una hamburguesa de 3" de ancho y 1/2" de espesor

#### **Ejemplos de porciones de (aproximadamente) una onza:**

- 1/4 taza de atún o de salmón envasado (sin líquido)
- 1/4 taza de carne de pollo (sin apretarla)
- 3 sardinas medianas
- Camarones, “scallops”, ostras o almejas, de 3 a 4 medianos
- 1/4 taza de carne de langosta, de camarones o de cangrejo

#### **Substitutos para porciones de una onza de carne, de pescado o de mariscos, incluyen:**

- Tofu (2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>" × 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" × 1")
- 1/2 taza de frijoles o guisantes cocidos
- Una onza de queso procesado con un máximo de 5 g de grasa





## Verduras Y Frutas

Las verduras y las frutas son alimentos importantes en una dieta para bajar de peso porque son bajas en calorías y altas en nutrientes.

Al seleccionar las verduras y las frutas para cada día, escoja por lo menos una que sea una buena fuente de vitamina A y una que sea una buena fuente de vitamina C.

### Verduras

Una porción de verduras es 1/2 taza de verduras cocidas o una taza de verduras crudas. Cada porción contiene aproximadamente 20 calorías. Estas son algunas verduras comunes que son buenas opciones:

Espárragos*	Champiñones (hongos setas)
Germinados de soya	Hojas de mostaza***
Judías verdes (ejotes)	Okra (quimbombó)
Judías amarillas	Cebollas
Betabeles (remolachas)	Chirivías (pastinacas)
Hojas de betabel (remolacha)*	Guisantes (chícharos)*
Broccoli***	Pimientos (verdes)**
Coles de Bruselas***	Pimientos (rojos picantes)*
Col (repollo)	Rábanos
Zanahorias*	Col agria**
Coliflor**	Espinaca*
Apio	Calabacitas varias*
"Collards"***	Tomates***
Pepinos	Jugo de tomate***
Hojas de amargón* (diente de león)	
Berenjena	Nabos**
Escarola (endibia)*	Hojas de nabo***



Col rizada\*\*\*  
Lechuga de hoja

Cocktail de jugo de verduras\*\*\*  
Zucchini

\* Buena fuente de vitamina A

\*\* Buena fuente de vitamina C

\*\*\* Buena fuente de vitamina A y C

### Frutas

Las frutas y los jugos de frutas deberían ser sin endulzar, frescos o envasados sin azúcar. Las siguientes porciones contienen un promedio de 60 calorías.

Manzana, cruda, 2 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> " diámetro	1
Manzanas, secas, sin hervir	4 anillos
Manzana, puré envasado, sin endulzar	1/2 taza
Manzana, jugo o sidra	1/2 taza
Albaricoques (chabacanos)*, medianos, crudos	4
Albaricoques (chabacanos), secos, sin hervir	7 mitades
Plátano, de 9"	1/2
Zarzamoras, crudas	3/4 taza
Melón cantaloupe (chino)***	1 taza en cubitos
Cerezas*, dulces, crudas	12
Dátiles	2 1/2
Higos, medianos, crudos	2
Higos, secos, sin hervir	1 1/2
Cocktail de frutas, envasado, en su jugo	1/2 taza
Toronja (pomelo)**	1/2
Uvas, crudas	15
Melón dulce (honeydew)**	1 taza en cubitos
Kiwis	1 grande



Mango, crudo	1/2
Nectarinas, 2 1/2" diámetro	1
Naranja (china)**, 2 1/2" diámetro	1
Naranja, jugo**	1/2 taza
Papaya	1 taza en cubitos
Durazno (melocotón)*, 2 1/2" diámetro	1
Duraznos (melocotones), envasados en agua	2 mitades
Piña, cruda	3/4 taza
Piña, envasada en su jugo	1/3 taza
Piña, jugo	1/2 taza
Ciruelas, crudas, 2 1/8" diámetro	2
Granada	1/2
Ciruelas pasa, jugo	1/3 taza
Ciruelas pasa, sin hervir	3
Frambuesas, crudas	1 taza
Pasas	2 cdas.
Fresas** crudas, enteras	1 1/4 tazas
Mandarinas**, 2 1/2" diámetro	2
Sandía	1 1/2 taza cubitos

\* Buena fuente de vitamina A

\*\* Buena fuente de vitamina C

\*\*\* Buena fuente de vitamina A y C



## Pan, Cereal, Pasta, Verduras Con Fécula Y Sopas

Para obtener el máximo beneficio nutritivo, use productos de granos enteros o enriquecidos. Cualquiera de los siguientes cuenta como una porción y tiene un promedio de 80 calorías.

### Pan

"Bagel"	1/2
Pan, barritas, 4" largo x 1/2" diámetro	2
Pan, blanco, de trigo integral, de centeno, de avena, "pumpernickel"	1 rebanada
Crutones, pan molido simple	1 taza
"English muffin"	1/2
Pan de hamburguesa o de "hot dog"	1/2
Pita, 6" diámetro	1/2
Panecillo simple, 1 oz.	1
Tortilla de maíz, 6" diámetro	1

### Cereal, Pasta y Arroz

Cereal integral	1/3 taza
Cereal tipo hojuela, listo para comer, sin endulzar	1 taza
Cereal hervido, trigo seco, "grits"	1/2 taza
Pasta	1/2 taza
Arroz	1/3 taza

### Galletas

"Animalitos" – dulces	8
"Graham" – pasteleras cuadrado de 2 1/2"	3
"Matzoth" – de pan sin levadura 4" x 6"	3/4 oz.



"Melba Toast" – de pan tostado	5 rebanadas
"Oyster" – saladas	24
Palomitas, infladas, sin grasa	3/4 oz.
"Pretzels" – saladas en forma de lazo	3/4 oz.
"Saltine" – saladas, de soda	6

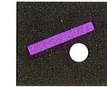
#### Verduras con Fécula

Frijoles al horno	1/4 taza
Maíz (elote) en grano	1/2 taza
Maíz (elote), mazorca de 6"	1
Frijoles, guisantes, lentejas, secos	1/3 taza
Guisantes	1/2 taza
Alubias	1/2 taza
Papa, al horno, 3 oz.	1
Papa, puré	1/2 taza
Calabaza, bellota o nuez de castilla	3/4 taza
Camote, boniato,	1/3 taza

#### Sopas Comerciales\*, Preparadas con Agua

Concentrados, caldo, consomé	a gusto
Sopa de pollo con fideos, de tomates, de verduras, gazpacho, minestrone	1 taza
Sopa de carne con fideos, de pollo con arroz, de pavo en trozos con fideos, de guisantes, guiso de ostras (puede usar su ración de leche)	3/4 taza

\* Las sopas hechas en casa con poca grasa pueden contarse respecto a la porción, como una sopa comercial del mismo tipo.



## Productos Lácteos

Use leche sin grasa, con 1/2% o con 1% de grasa, enriquecida con vitaminas A y D. Cada una de las siguientes es una porción con un promedio de 100 calorías.

---

Leche sin grasa o con 1% de grasa	1 taza
Yogur natural sin grasa o bajo en grasa	1 taza

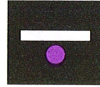
#### Queso

Queso cottage bajo en grasa o seco	1/2 taza
Mozzarella, de leche parcialmente descremada	1 oz.
Queso ricotta de leche entera	1 oz.
Queso bajo en grasa, 5 g o menos de grasa por oz. (1/4 taza en cubitos)	1 oz.
Queso seco rallado, como parmesano o "Sap Sago" (1 cda.)	1/4 oz.

#### Postres Congelados

Yogur congelado bajo en grasa	1/2 taza
"Ice Milk"	1/2 taza
Sorbete	1/3 taza

---



## Aceites Y Margarinas Con Grasas Poli- Y Mono-Insaturadas, Nueces, Semillas, Aderezos De Ensalada, Etc.

Las siguientes porciones tienen un promedio de 45 calorías.

### Aceites Vegetales

Cártamo, maíz, girasol, soya, algodón, oliva, canola, cacahuate 1 cda.

### Margarinas

Margarina que tiene un máximo de 2 gramos de grasa saturada por cucharada 1 cda.  
Margarina dietética 2 cdtas.

### Nueces y Semillas

Nueces picadas, excepto el coco 1 cda.  
Semillas, cualquier tipo sin cáscara 1 cda.

### Aderezos de Ensalada

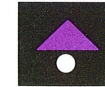
Francés, italiano, Mil Islas o aderezo tipo mayonesa 1 cda.  
Mayonesa 2 cdtas.

### Manteca Vegetal

Aceite de soya y de algodón 1 cda.

### Otras Grasas

Aceitunas 10 chicas o 5 grandes  
Mantequilla de cacahuate 2 cdtas.  
Aguacate  $\frac{1}{8}$  mediano



## Alimentos Opcionales

La mayoría de los postres ha sido eliminada de esta guía porque son muy altos en calorías y bajos en nutrientes. Por ejemplo,  $\frac{1}{6}$  de un pastel/tarta de manzana de 9" con doble costra, contiene unas 400 calorías. Sin embargo, alimentos opcionales se incluyen en la lista de 1600 a 1800 calorías.

Cualquiera de los dulces en la lista contiene unas 75 calorías y de 0 a 1 gramo de grasa. Cada uno cuenta como una porción de alimentos opcionales.

### Dulces

Bebidas con gas (endulzadas) 6 oz. líq.  
Limonada (endulzada) 6 oz. líq.  
Dulce hecho básicamente con azúcar (ejemplo: maicitos, gomitas, mentas y caramelos)  $\frac{3}{4}$  oz.  
Pastel de "angel" 1 rebanada —  $\frac{1}{24}$  del pastel  
"Ginger snaps" 2  
Paleta helada de fruta  $\frac{1}{3}$  taza  
Sorbete  $\frac{1}{3}$  taza  
Gelatina con sabor a fruta (endulzada)  $\frac{1}{2}$  taza  
Azúcar, sirope, miel, o mermelada  $1\frac{1}{2}$  cda.  
Galleta "Newton" 1



## Miscelánea

Usted bajará de peso más fácilmente, si divide su ración diaria de calorías entre comidas programadas. Comiendo a horas fijas le ayudará a evitar el comer por impulso.

Si quiere comer entre comidas, ahorre alimentos de sus comidas regulares. El evitar alguna comida durante el día no es aconsejable, porque hacerlo conduce con frecuencia a excederse por la noche.

Estas comidas y bebidas contienen menos de 20 calorías y nada de grasa por porción. Usted no necesita limitar el consumo de lo que no tenga una cantidad exacta por porción.

---

### Bebidas

Concentrado, caldo o  
consomé sin grasa

Bebidas con gas,  
sin azúcar\*

Agua mineral con gas

Club Soda

Cocoa en polvo,  
sin endulzar

1 cda.

Café o té

Mezclas para bebidas,  
sin azúcar\*

Agua tónica, sin azúcar\*

### Substitutos de Dulces

Caramelo, duro, sin azúcar

Gelatina, sin azúcar

Goma de mascar,  
sin azúcar



Mermelada o jalea,  
sin azúcar 2 cd tas.  
Sirope para "pancakes",  
sin azúcar  
Substitutos de azúcar  
(sacarina o aspartame)

### Frutas

Arándanos, sin endulzar 1/2 taza

Ruibarbo, sin endulzar 1/2 taza

### Condimentos

Catsup 1 cda.

Rábano blanco

Horseradish

Mostaza

Pepinillos en vinagre  
"cucumber pickles",  
sin endulzar

Aderezo de ensalada,  
sin aceite

Salsa para tacos

Vinagre

---

\* Los substitutos de dulces se incluyen para beneficio de quienes siguen dietas para diabéticos.

---

Es una buena idea familiarizarse con el número de calorías que contienen los diferentes alimentos. Existen varios libros que incluyen los valores calóricos de los alimentos. El libro *American Heart Association Fat and Cholesterol Counter* es una de esas fuentes. Está a la venta en librerías locales.