



# Guía del participante

Cómo balancear la energía en nuestro cuerpo



## Tema central de la sesión

Quemar más calorías de las que consume, es clave para lograr perder peso y lograr un estilo de vida saludable que le permita prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- Qué son las calorías.
- La relación entre la cantidad de calorías que come y el bajar de peso.
- Cómo llevar un registro de las calorías que come.
- Cómo llevar un registro de las calorías que se queman o gastan.
- Cómo quemar más calorías de las que come.

### Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal.



#### Consejo práctico:

- ✓ Use herramientas en Internet y aplicaciones para celulares y computadores para encontrar un contador de calorías que haga simple el cálculo de calorías y el registro de sus comidas.





## ¿Que son las calorías?

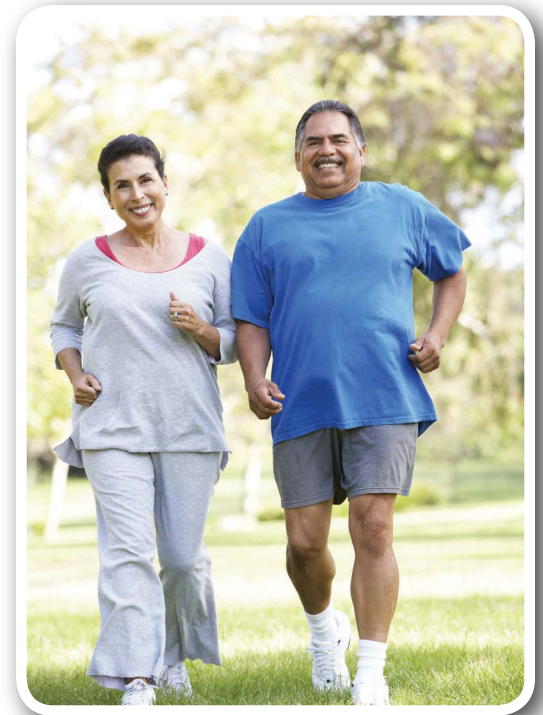
Las calorías miden la cantidad de energía en una cantidad específica de alimentos. Las calorías son como el combustible que todos necesitamos para hacer nuestras actividades diarias.

Cada alimento y bebida que consumimos tiene diferentes cantidades de calorías.

Cuando hacemos actividad física, nuestro cuerpo quema esas calorías en la misma forma que un carro quema gasolina.



Desayuno de 300 calorías



Caminar vigorosamente una hora  
quema aproximadamente 460 calorías



## Equilibrio entre las calorías que comemos y las que quemamos

Vamos a aclarar la relación que hay entre las calorías y el hecho de que nosotros bajemos, subamos o mantengamos nuestro peso.

Las canicas rojas representan las calorías que comemos. Las canicas azules representan las calorías que quemamos.

Si usted coloca 10 canicas rojas en un lado de la balanza y 5 canicas azules en el otro lado de la balanza:



**¿Qué pasa cuando comemos más calorías de las que quemamos?**

Subimos de peso. Eso pasa porque hemos consumido demasiadas calorías.

Agregue 5 canicas azules a la balanza.

**¿Qué pasa cuando consumimos la misma cantidad de calorías que las que quemamos?**

Mantenemos nuestro peso.

Ahora agregue 5 canicas azules a la balanza.

**¿Qué pasa cuando quemamos más calorías de las que consumimos?**

Bajamos de peso. Eso pasa porque comemos menos calorías de las que quemamos.

Si usted está tratando de bajar de peso, eso es lo que está buscando: **quemar más calorías de las que come.**





## La historia de Paula

Paula tiene 49 años y pesa 155 libras (70 kilos). El doctor de Paula le dice que por su edad, estatura y peso, (ella) necesita 1700 calorías al día para mantener su peso.

De acuerdo con los expertos, perder 1 libra por semana es una meta saludable para la mayoría de los adultos. Bajar de peso gradualmente es la mejor manera de lograr cambios duraderos.

Paula quiere bajar de peso: cerca de una libra a la semana. Para lograr eso, necesita quitar de su comida 500 calorías diarias.



Si Paula quiere quitar de su comida 500 calorías al día, ¿cuál sería su meta total de calorías al día?

Necesidad de calorías de Paula: 1700 calorías/día

**Meta de Paula:**  $1700 - 500 = 1200$  calorías al día

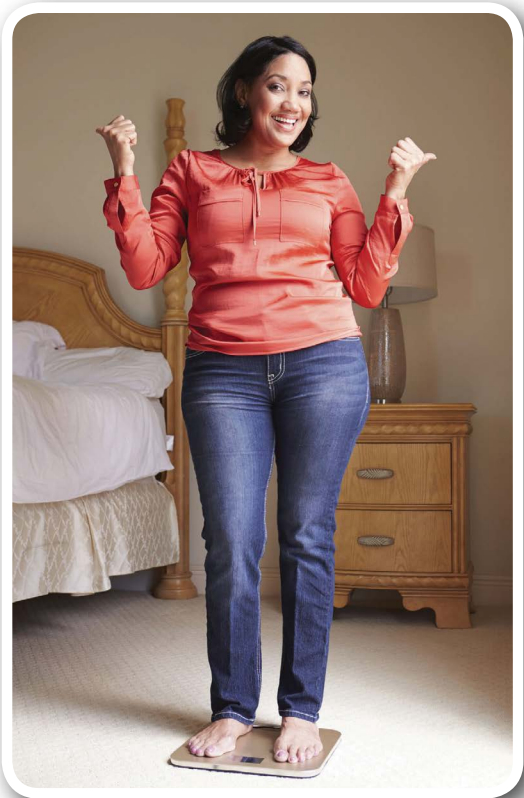
Puede que parezca que Paula va a quitar una gran cantidad de calorías de su comida. Pero recuerde que Paula puede lograr eso al comer menos calorías en la comida y al quemar más calorías haciendo más actividad física.

**¿Qué opciones serían mejores para usted?**



## Vamos a ver cómo le fue a Paula

- Primero comió un desayuno de 300 calorías.
- Luego hizo una caminata a paso rápido y quemó 120 calorías.
- Más tarde comió un refrigerio (*snack*) de 100 calorías a mitad de mañana.
- Comió un almuerzo de 500 calorías.
- Después podó pasto o el césped y quemó 110 calorías.
- Comió una cena de 400 calorías.
- Antes de acostarse, comió un refrigerio de 120 calorías.



<b>Necesidad de calorías de Paula:</b> 1700 calorías/día	
<b>Meta de Paula:</b> 1700 – 500 = 1200 calorías/día	
<b>Calorías que Paula consumió</b>	<b>Calorías que Paula quemó</b>
300	120
100	110
500	
400	
120	
<b>1420</b>	<b>230</b>

Vamos a ver cómo le fue a Paula ese día. Para calcular su balance o saldo real de calorías, vamos a comenzar con su entrada de calorías, es decir, las calorías que consumió. Luego restaremos las calorías que ella quemó:

$$1420 - 230 = 1190$$

Paula logró su meta porque 1190 es menos que 1200 y está perdiendo una libra de peso a la semana.

La lección que la historia de Paula nos enseña es que es necesario lograr un balance entre las calorías que uno consume con los alimentos y las calorías que uno pierde a través de la actividad física.



## Consejos para reducir las calorías

¡Ideas para cada comida!		
Desayuno	Le damos algunas ideas para recortar calorías en cada comida	Pruebe las versiones saludables y verá que no es tan difícil comer bien con menos calorías
Añada a su cereal leche baja en grasa o sin grasa o leche descremada en lugar de leche entera o del 2 %.	1 taza de leche sin grasa en lugar de 1 taza de leche entera.	63
Use una sartén antiadherente o de teflón y aceite en aerosol ( <i>spray</i> ) para cocinar (en lugar de mantequilla o aceite) para freír huevos.	1 poco de aceite en aerosol en lugar de 1 porción de mantequilla.	34
Almuerzo	Sustitución	Reducción de calorías por porción
Añada más verduras como pepinos, lechuga, tomate y cebolla a un sándwich en lugar de añadir más carne o queso.	2 rebanadas de tomate, un cuarto de taza de pepinos en rodajas y 2 rebanadas de cebolla en vez de una rebanada extra (tres cuartos de onza) de queso y 2 rebanadas (1 onza) de jamón.	154
Acompañe un sándwich con ensalada o fruta en lugar de papas fritas.	Media taza de piña en trozos en vez de una bolsa de 1 onza de papitas fritas.	118
Escoja sopas de caldo a base de verduras en lugar de sopas crema o a base de carne.	1 taza de sopa de verduras en lugar de 1 taza de sopa crema de papas.	45



## Consejos para reducir las calorías

¡Ideas para cada comida!		
Cena	Sustitución	Reducción de calorías por porción
<p>Cuando salga a comer, tome una bebida alcohólica (cerveza, vino o cóctel), o coma un postre, pero no los dos en la misma ocasión.</p>	<p>Escoja uno u el otro para ahorrar calorías. Una cerveza de 12 onzas tiene aproximadamente 153 calorías. Una rebanada de pastel de manzana (1/6 de un pastel de 8 pulgadas) tiene 277 calorías.</p>	<p>277 si escoge pastel de manzana sin la bebida. 153 si usted escoge una bebida y sin pastel.</p>
<p>Al pedir una pizza, elija verduras como ingredientes y solo una pizca de queso encima en vez de carnes con grasa.</p>	<p>Una rebanada de pizza de queso en lugar de una rebanada de pizza con carne y queso.</p>	<p>60</p>
Postres	Sustitución	Reducción de calorías por porción
<p>Elija palomitas de maíz sin aceite y también maní tostado al seco en vez de maní tostado en aceite.</p>	<p>3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente en lugar de 3 tasas preparadas con aceite.</p>	<p>73</p>
<p>Evite comprar en la máquina vendedora y lleve sus propios refrigerios saludables al trabajo. Por ejemplo, considere palitos de verduras, fruta fresca, yogur bajo en grasa o sin grasa y sin azúcar.</p>	<p>Un yogur de ocho onzas sin grasa o azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas de mantequilla de maní o cacahuete.</p>	<p>83</p>





## Consejos para reducir las calorías

¡Ideas para cada comida!		
Postres	Sustitución	Reducción de calorías por porción
Escoja agua con gas en lugar de sodas, refrescos, bebidas con azúcar o bebidas alcohólicas.	Una botella de agua con gas en lugar de una lata de 12 onzas de soda.	136
En lugar de galletas u otros refrigerios dulces, coma un poco de fruta.	Una naranja grande en lugar de 3 chocolates.	54
Almuerzo	Sustitución	Reducción de calorías por porción
Al comer una ensalada, ponga su tenedor en el aderezo para ensaladas en vez de ponerle aderezo a la ensalada utilizando la cuchara.	Media cucharada de aderezo "ranch" regular en lugar de 2 cucharadas de aderezo.	109
Cuando salga a comer, prefiera una sopa a base de caldo o una ensalada de lechuga verde en lugar de papas fritas o chips como acompañamiento.	Una ensalada con un paquete de aderezo de vinagreta bajo en grasa en lugar de una porción mediana de papas fritas.	270



## Consejos para reducir las calorías

### ¡Ideas para cada comida!

Almuerzo	Sustitución	Reducción de calorías por porción
<p>Consuma verduras al vapor o a la parrilla en lugar de verduras salteadas en mantequilla o aceite. Pruebe el jugo de limón y las hierbas aromáticas para darle sabor a las verduras.</p> <p>También puede cocinar las verduras con aceite en aerosol (<i>spray</i>).</p>	<p>Media taza de brócoli al vapor en lugar de media taza de brócoli salteado en media cucharada de aceite vegetal.</p>	62
<p>Modifique recetas para reducir la cantidad de grasas y calorías. Por ejemplo, al hacer lasaña, utilice queso ricota bajo en grasa en lugar de queso ricota entero. Use verduras ralladas, como las zanahorias, el calabacín y la berenjena, y espinacas en lugar de la carne molida en la lasaña.</p>	<p>1 taza de queso ricota bajo en grasa en vez de 1 taza de queso ricota entero.</p>	89

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos:  
<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/cuttingcalories.html>

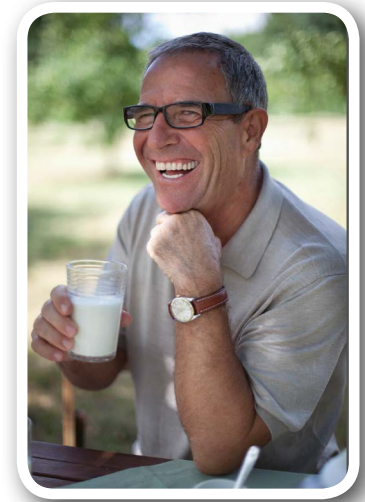


## Piense bien lo que bebe

La leche contiene vitaminas y otros nutrientes que contribuyen a una buena salud, pero también contiene calorías. Eligiendo leche baja en grasa o descremada es una buena manera de reducir su consumo de calorías y aún así obtener los nutrientes que la leche contiene.

### ¡Lo que bebe puede tener más calorías de lo que usted cree!

Las calorías en las bebidas no están escondidas (están listadas en la etiqueta de información nutricional), pero muchas personas no se dan cuenta de la cantidad de calorías que las bebidas pueden contribuir a su consumo diario. Como se puede ver en el ejemplo, las calorías de las bebidas pueden subir el total de calorías que consume. Hay buenas noticias: usted tiene muchas opciones para reducir el número de calorías en lo que toma.



Ocasión	En lugar de...	Calorías	Consuma...	Calorías
Al comprar el café de la mañana.	Un café con leche mediano (16 onzas) preparado con leche entera.	265	Un café con leche pequeño (12 onzas) preparado con leche sin grasa.	125
Un almuerzo combo.	Una botella de 20 oz. de soda o refresco de cola (no de dieta) con su almuerzo.	227	Botella de agua o de soda de dieta.	0
Descanso por la tarde.	Té helado con limón y azúcar de la máquina vendedora (16 onzas).	180	Agua mineral sin azúcar con sabor a limón natural.	0
Cena.	Té helado con limón y azúcar de la máquina vendedora (16 onzas). Un vaso de soda o refresco con su cena (12 onzas).	124	Agua con una rodaja de limón o lima o agua con gas con un chorrito de jugo de fruta al 100 %.	Cero (0)=calorías para el agua o cerca de 30 calorías para el agua mineral con 2 onzas de jugo de naranja al 100 %.
<b>Número total de calorías en la bebida</b>		<b>796</b>		<b>155</b>

\*Esta sesión fue adaptada de "Rethink Your Drink" (disponible sólo en inglés). Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink\\_your\\_drink.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf)



## Piense bien lo que bebe

Consumir bebidas bajas en calorías en lugar de bebidas azucaradas reduce alrededor de 650 calorías en el ejemplo de la página anterior.

Por supuesto, no todo el mundo bebe la cantidad de bebidas azucaradas que muestra el ejemplo. Revise la lista de abajo para calcular la cantidad de calorías que usted consume normalmente en las bebidas.

Tipo de bebida	Calorías en 12 oz	Calorías en 20 oz
Ponche de frutas	192	320
Jugo de manzana de 100%	180	300
Jugo de naranja de 100%	168	280
Limonada	168	280
Soda o refresco de limón/lima	148	247
Refresco o soda de cola	136	227
Té helado azucarado (no hecho en casa)	135	225
Agua mineral tónica (agua quina)	124	207
Bebidas deportivas	99	165
Té helado sin azúcar	2	3
Soda de dieta (dietética)	0	0
Agua mineral (sin azúcar)	0	0
Agua	0	0



## Piense bien lo que bebe

La leche contiene vitaminas y otros nutrientes que contribuyen a una buena salud, pero también contiene calorías. Eligiendo leche baja en grasa o descremada es una buena manera de reducir su consumo de calorías y aún así obtener los nutrientes que la leche contiene.

Tipo de leche	Calorías por taza (8 onzas)
Leche con chocolate (entera)	208
Leche con chocolate (2% de grasa)	190
Leche con chocolate (1% de grasa)	158
Leche entera (sin sabor añadido)	150
Leche natural, 2% de grasa	120
Leche natural, 1% de grasa	105
Leche sin grasa o al 0 %	90

(USDA National Nutrient Database for Standard Reference)

<b>Pérdida de peso saludable</b>
<p>Los expertos dicen que una pérdida de peso saludable es bajar de 1 a 2 libras por semana. La mayoría de la gente tiene que reducir más o menos 500 calorías al día para perder una libra por semana. Usted puede hacer esto reduciendo el número de calorías de las bebidas que consume.</p>



## Piense bien lo que bebe

### Bebidas altas en calorías en lugares inesperados

Las bebidas de café y batidos de frutas mezclados suenan bastante inocentes, pero las calorías de algunas de las bebidas y licuados que venden en su cafetería preferida pueden sorprenderlo. Visite el sitio web o vea la información nutricional en la cafetería para averiguar cuantas calorías hay en las diferentes bebidas o batidos. Cuando tenga muchas ganas de un licuado, batido o café, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a minimizar el daño de las calorías:

#### En la cafetería:

- Solicite que su bebida se haga con leche descremada en lugar de leche entera.
- Pida el tamaño más pequeño posible.
- No pida los jarabes de sabores que usan para preparar cafés dulces, como vainilla o avellana, que tienen azúcar y que van a añadir calorías adicionales a su bebida.
- Evite la crema batida. La crema batida en las bebidas de café agrega calorías y grasa.
- Vuelva a lo básico. Pida una taza normal de café con leche descremada y endulzante artificial o tome café negro.





## Piense bien lo que bebe

### En la tienda de batidos o licuados:

- Pida el tamaño para niños si está disponible.
- Pida ver la información nutricional para cada tipo de batido y escoja el que tenga menos calorías.
- Evite el azúcar. A muchos batidos les echan azúcar adicional, además del azúcar que ya tiene en forma natural la fruta, el jugo o el yogur. Pida que su batido se prepare sin añadir azúcar: la fruta es naturalmente dulce.

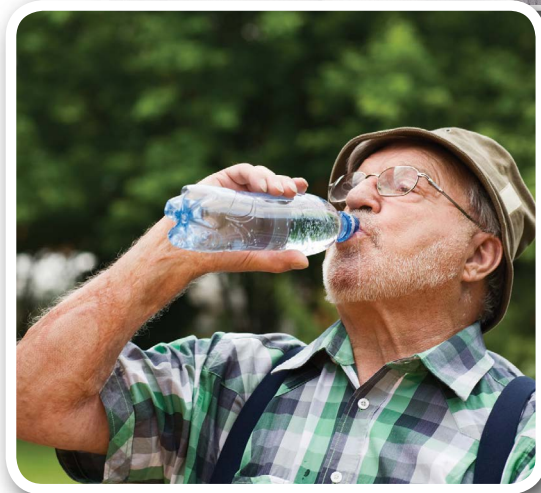




## Una mejor y más fácil selección de bebidas

Ahora que sabe la diferencia que una bebida puede hacer, aquí hay algunas maneras de escoger mejores opciones de bebidas:

- Elija agua en vez de bebidas azucaradas o refrescos.
- Para calmar la sed de forma rápida, fácil y barata, lleve una botella de agua y rellénela durante el día.
- No guarde en el refrigerador bebidas que tengan azúcar. Mejor tenga en el refrigerador una jarra de agua o botellas de agua fría.
- Sirva agua con las comidas.
- Haga que el agua sea más rica poniéndole rodajas de limón, lima, pepino o sandía, o beba agua con gas.
- Añada un chorrito de jugo natural de fruta al agua mineral con gas para crear una bebida refrescante baja en calorías.
- Sea un modelo para sus amigos y familiares mostrándoles su elección de bebidas saludables bajas en calorías.







## Calorías que se queman por hora de actividad

### ¿Cuántas calorías se queman con la actividad física?

El cuadro de abajo muestra cuántas calorías quema un hombre de 154 libras (69 kg) que tiene 5 pies y 10 pulgadas (1.77 mts.) de estatura haciendo diversas actividades. Quienes pesan más, quemarán más calorías; los que pesan menos quemarán menos calorías. Las cifras indican las calorías que el cuerpo utiliza durante el tiempo de actividad.



	Cantidad de calorías utilizadas (quemadas) aproximadamente por un hombre de 154 libras	
	En 1 hora	En 30 minutos
<b>Actividades físicas moderadas:</b>		
Excursionismo	370	185
Jardinería ligera / trabajo en el jardín	330	165
Baile	330	165
Andar en bicicleta (menos de 10 mph)	290	145
Caminar (3,5 mph)	280	140
El entrenamiento con pesas (entrenamiento ligero general)	220	110
Ejercicios de extensión	180	90
<b>Actividades físicas vigorosas:</b>	<b>En 1 hora</b>	<b>En 30 minutos</b>



## Calorías que se queman por hora de actividad

	<b>Cantidad de calorías utilizadas (quemadas) aproximadamente por un hombre de 154 libras</b>	
Correr / trotar (5 mph)	590	295
Andar en bicicleta (más de 10 mph)	590	295
Natación (vueltas de estilo libre a velocidad lenta)	510	255
Ejercicios aeróbicos como nadar o caminar a paso rápido	480	240
Caminar (4.5 mph)	460	230
Trabajar en el jardín vigorosamente (cortar leña)	440	220