



# GOLDEN WEST MEDICAL CENTER, P.C.

230 W. Ajo Way, Tucson, Arizona 85713 (520) 792-1966

<http://www.TucsonMedical.com>

## GUIAS NUTRITIVAS PARA LA PERDIDA DE PESO

### REQUISITOS

- ☺ 100 onzas de agua al día (3 cuartos)
- ☺ No azúcar, comida fritas, grasa, manteca, aceite, o alcohol. Puede usar azúcar de dieta.
- ☺ Remueva las tentaciones de su casa, incluyendo pasteles, quequis, dulces, nieve, nueces, papitas, refrescos, galletas y cerveza.
- ☺ Mantenga vegetales preparados y cómalos como aperitivos.
- ☺ Máximo de calorías diarias: mujeres 1200, hombres 1800.
- ☺ Grasa máxima por día: mujeres 20, hombres 30.

### COMA

- ☺ Frutas frescas o enlatadas sin azúcar. Una fruta pequeña contiene 60 calorías (la fruta no contiene grasa).
- ☺ Vegetales cocidos al vapor o asados. Una taza de vegetales contiene 50 calorías. (la mayoría de los vegetales son libres de grasa).
- ☺ Papas cocidas, asadas en horno convencional o microondas. Utilice únicamente aderezos libre de grasa.
- ☺ Frijoles pintos, morados, negros o habas sin manteca (sin tocino, jamón, queso, etc.).
- ☺ Arroz cocido al vapor o hervido, no frito. (se recomienda el arroz café). ½ taza de arroz contiene 110 calorías.
- ☺ Espagueti, macaron o otras sopas. 2 onzas contienen 200 calorías.
- ☺ Pan – una rebanada contiene 80 calorías, un bollo (bagel) contiene 250 calorías.
- ☺ Tortillas de maíz – 35 calorías por tortilla.
- ☺ Carnes magras – una porción de 4 onzas contiene 200 calorías (el tamaño es como el de una baraja), preparada en el horno, cocida en agua o asada. No quisada. Si prefiere pollo, prepárelo sin cuero. No coma órganos (riñones, corazón, menudo, hígado, tripas de leche, etc.).
- ☺ Aderezos y condimentos sin grasa (como mostaza, catsup, salsa, vinagre o limón).
- ☺ Café o te sin crema y sin azúcar o azúcar de dieta.
- ☺ Refrescos de dieta que contengan menos de 6 calorías por bote.

### INCLUYA

- ☺ 50 minutos de ejercicios aeróbicos 5 veces a la semana (ya sea una caminata rápida, bicicleta estacionaria, ejercicios por medio de video o visite un gimnasio).
- ☺ Cuando la temperatura no le permita hacer ejercicio al aire libre, considere la posibilidad de adquirir algún equipo de ejercicio, como una bicicleta estacionaria.

### SUGERENCIAS PARA LA PREPARACIÓN DE SUS COMIDAS.

#### DESAYUNO #1

1 fruta, 2 rebanadas de pan tostado con mermelada dietética o cereal (ejemplo: 1 taza de Corn Flakes, Wheaties, Rice Chex, Cheerios, 3/4 de taza de Raisin Bran o 3/4 de taza de cereal preparado como avena o crema de trigo).

#### DESAYUNO #2

6 onzas de yogurt con fruta y sin grasa con 1/4 de taza de granola, 1/2 bollo (bagel) con 1 onza de queso crema sin grasa, una fruta chica.

#### COMIDA O CENA #1

2 onzas de espagueti con salsa marinara, 2 tazas de ensalada (lechuga con otros vegetales y 2 cucharadas soperas de aderezo sin grasa), una fruta chica.

#### COMIDA O CENA #2

Papa asada con 1/2 taza de frijoles con chile, 2 tazas de ensalada con 1/4 de taza de salsa, una fruta chica.

#### COMIDA O CENA #3

4 onzas de pescado asado, pollo, pavo o cualquier otra magra, 1/2 taza de vegetales cocidos al vapor, 1/2 taza de arroz cocido al vapor, una taza de ensalada con limón o vinagre, una fruta chica.

#### COMIDA O CENA #4

1 cena congelada, baja en grasa (como la de Weight Watchers, Healthy Choice, Lean Cuisine o Micheline, que contienen solo 300 calorías o menos.). Una taza de ensalada con 2 cucharadas

## LOS MALOS – BOCADILLOS

- ⊗ Aguacate, aceitunas, nueces, cacahuates
- ⊗ Leche (entera o 2%) y productos lácteos
- ⊗ Yema de huevo
- ⊗ Pasteles, quequis, galletas, nieve, donas
- ⊗ Golosinas (dulces, chocolates)
- ⊗ Azúcar, miel, mermelada
- ⊗ Espesaduras (gravy), sopas cremosas
- ⊗ Refrescos regulares
- ⊗ Bebidas alcohólicas
- ⊗ Jugos de fruta
- ⊗ Comidas fritas
- ⊗ Crema para el café o substitutos
- ⊗ Aderezos con grasa
- ⊗ Mantequillas y quesos

## SALUDABLE – VEGETALES PARA UNA BUENA SALUD

Espárragos, brócoli, coles, repollo, coliflor, apio, pepinos, elote, quelites, lechuga, acelgas, champiñones, chícharos, chiles, papas, rábanos, repollo agrio, espinacas, calabazas, ejotes, camote, tomate, nabo.

## MODIFIQUE SU ESTILO DE COMER

No coma frente al televisor o cuando lee. Coma únicamente en la mesa de la cocina o comedor. Utilice platos chicos para que sus porciones se vean grandes. Sírvese su propia comida. Coma despacio y ponga el tenedor en el plato después de cada bocado. Evite los restaurantes que sirven “todo lo que pueda comer”. Evite discusiones animadas cuando coma. No haga las sobremesas muy largas. Cene por lo menos 3 horas antes de acostarse.

## MODIFIQUE SU ESTILO DE COMPRAS

Haga una lista de lo que necesita. No compre por impulso.  
No vaya de compras con hambre.  
No coma bocadillos que los supermercados acostumbran regalar para promover ventas.

**Estamos aquí para servirle.**

**Si tiene alguna pregunta, por favor hagala ahora.**

## LEAS LAS ETIQUETAS DE LAS COMIDAS - UNICAMENTE LO BASICO

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 package (13g) Servings Per Container 6	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 50	Calories from Fat 10
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1g	2%

<b>INFORMACION DE NUTRITIVOS</b>	
Tamaño de la Porción 1 paquete (13 g) Porciones por envase 6	
<b>Cantidad Por Porción</b>	
<b>Calorías</b> 50	Calorías de grasa 10
<b>% Valor Diario</b>	
<b>Grasa Total</b> 1g	2%

Tamaño de porción – esta es la porción de referencia para proporcionar la información que sigue. Esto representa la cantidad comúnmente servida y ingerida.

Porciones Por Envase – esto representa el número de porciones que contiene el envase.

Cantidad Por Porción – esto indica lo que se debe de consumir para obtener una porción.

Calorías - esto indica cuantas calorías consume por porción. Utilice esta cantidad para sumar el total de calorías consumidas y manténgase dentro del LIMITE DE CALORIAS POR DIA (1200 para las mujeres y 1800 para los hombres).

Grasa total – esto le indica los gramos de grasa que consume por porción. Utilice este numero para sumar los gramos consumidos y manténgase dentro del LIMITE DE GRAMOS DE GRASA POR DIA. (20 gramos para las mujeres y 30 gramos para los hombres)

En lo que a usted se refiere, esta es toda la información que necesita. El resto de la etiqueta contiene información importante, pero lo puede confundir. Simplifique su vida.

**Lea Solamente Lo Básico.**

## RECUERDE

LIBRE DE GRASA no significa libre de calorías. Manténgase dentro del limite de calorías diarias. Use unicamente mantequilla, queso crema, crema agria, mayonesa y aderezos LIBRE DE GRASAS.