

# Plan de alimentación del estilo de vida

Este plan de alimentos consiste de 5 o 6 comidas pequeñas, bajas en grasa y en azúcar por día. Las comidas deben estar bien equilibradas e incluir lo siguiente:

Proteína: 8 o 9 onzas (mínimo)

Frutas: 1 o 3 porciones

Verduras: 3 porciones o más

Almidones: 0 a 2 porciones

Grasas: 3 o 4 porciones

Líquidos: 48 a 64 onzas (sin azúcar)

## Todos progresan de manera diferente

- La ingesta de proteína debe ser menor a los 60 gramos al día.
- El tamaño de las comidas debe aumentar gradualmente de raciones de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza a  $\frac{3}{4}$  a 1 porciones de taza por comida.
- Incluya solo una comida nueva diariamente.
- Si no tolera un alimento nuevo la primera vez, vuelva a introducirlo más tarde en su recuperación.

## Claves para el éxito:

- Equilibre cada comida con proteínas, verduras y frutas.
- Coma cada 3 o 4 horas.
- Coma despacio; las comidas deben durar cerca de 30 minutos.
- Coma las proteínas primero y luego las frutas y verduras.
- Mastique los alimentos hasta que tengan la consistencia del puré de manzana
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno en exceso.
- Deje de beber líquidos 30 minutos antes de las comidas.
- No beba líquidos durante las comidas.
- Espere 30 minutos después de las comidas para volver a beber líquidos.
- Beba de a tragos despacio y evite usar popotes.
- Comience a reintroducir frutas y verduras crudas.
- Limite el consumo de granos/almidones procesados (pan, pasta, arroz, galletas).
- Evite el consumo de alimentos altamente procesados con alto contenido de azúcar y grasa.
- Evite el consumo de bebidas carbonatadas.

## Ejemplo de plan de alimentos

Desayuno	1 o 2 huevos revueltos con tomate picado y 1 cucharada de aguacate
Refrigerio	4 onzas de yogur griego bajo en calorías y descremado mezclado con 1 cucharada de semillas de chía y $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ taza de melocotones
Almuerzo	$\frac{1}{2}$ taza de lentejas Ensalada de espinacas bebé con 2 cucharadas de aderezo para ensaladas reducido en grasas
Refrigerio	2 cucharadas de mantequilla de nuez y rodajas de manzanas
Cena	2 o 3 onzas de pollo $\frac{1}{2}$ taza de frijoles verdes
Refrigerio	$\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ taza de frijoles refritos bajos en grasa con salsa

## Diario de alimentos:

- Se recomienda que lleve un registro de los alimentos y calcule la cantidad de proteína que está consumiendo.
- Si no puede consumir al menos 60 gramos de proteína en su plan de alimentos, puede seguir complementando con 1 bebida proteica por día.



# Proteínas

Como mínimo 8 o 9 onzas por día  
1 onza de proteína = 8 gramos de proteína

## Carnes magras:

- Carne de res (magra)
  - Pollo (sin piel)
  - Pescado/mariscos
  - Cerdo (magra)
  - Pavo (sin piel)
  - Atún (empacado en agua)
  - Venado
- 3oz.

**1 onza de carne o pescado = 1 onza de proteínas**  
**Hornear, asar o cocinar a la parrilla.**

## Substitutos de la carne:

- Huevos
  - Claras de huevo 2 = 1 onza
  - Huevo entero con yema 1 = onza
  - Sustituto de huevos ¼ de taza = 1 onza
- Legumbres (frijoles) ½ taza = 1 onza
- Mantequilla de cacahuete o de nuez 2 cucharadas = 1 onza
- Hamburguesa vegetariana 1 pie = 2 onzas
- Sopa a base de frijoles 1 taza = 1 onza
- Tofu/tempeh ½ taza = 1 onza
- Quinoa 1 taza = 1 onza de proteínas y 2 almidones

## Lácteos (bajos en grasa):

- Leche (1 % o descremada) 8 onzas de líquido = 1 onza
- Leche de soya 8 fl. oz. = 1 oz.
- Yogur saborizado (bajo en calorías y en grasa) 6 a 8 onzas = 1 onza
- Yogur griego saborizado (bajo en calorías y en grasa) 6 onzas = 2 onzas
- Yogur natural (bajo en grasa) de 6 a 8 onzas = 1 onza
- Yogur griego natural (bajo en grasa) 6 onzas = 2 onzas
- Queso (bajo en grasa) 1 onza = 1 onza
- Queso ricota (bajo en grasa) ½ taza = 2 onzas
- Requesón (bajo en grasa) ½ taza = 2 onzas

## NO coma lo siguiente:

### Lácteos:

- Leche con 2 % de grasa
- Leche chocolatada
- Leche entera
- Queso regular
- Requesón con leche con 4 % de contenido graso

### Pescados:

- Enlatados en aceite
- Fritos o rebozados

### Carnes:

- Empanizadas
- Cortes de primera calidad
- Bien marmoleadas

### Cerdo:

- Tocino
- Codillos de cerdo
- Salchichas
- Costillas de cerdo
- Salame

### Carne de ave:

- Carne oscura
- Pato
- Ganso
- Piel
- Alas

### Otro:

- Mortadela
- Hot dogs
- Salchicha de hígado
- Peperoni

**El consumo diario adecuado de proteínas es esencial para una nutrición y salud**

# Verduras y frutas

**Verduras: 3 o más porciones al día**

**Frutas: 1 a 3 porciones al día**

## Verduras sin almidón: ilimitadas

**1 taza crudas o ½ taza cocidas = 1 porción**

### Verduras de color verde oscuro:

- Brócoli
- Lechugas de hoja verde oscuro
- Espinaca

### Verduras de color naranja y rojo:

- Zanahorias
- Pimientos rojos
- Tomates

### Otras verduras

- Espárragos
- Remolachas
- Repollitos de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Frijoles verdes o de cera
- Champiñones
- Oca
- Cebollas
- Nabos

**Verduras con almidón:** cuentan como almidón, no

## Consejos:

- **Llene la mitad de su plato con verduras.**
- **Satisfaga su apetito con más porciones de verduras.**
- **Elija verduras crudas para aumentar el consumo de fibra.**
- **Coma una variedad de productos agrícolas de diferentes colores.**

## NO coma lo siguiente:

- Verduras preparadas en crema o salsa de queso.
- Verduras fritas
- Verduras de hoja verde con comidas grasosas. Pruebe pavo ahumado sin piel, humo líquido o caldo de pollo descremado.

## Fruta:

- Bayas 1 taza
- Frutas
  - En conserva ½ taza
  - Secas 2 cucharadas
  - Fresca 1 mediana
  - Congelada 1 taza
  - Jugo ½ taza/como máximo por día
- Cubos de melón 1 taza

**Las frutas deben estar envasadas en agua o jugo sin azúcar agregada.**

**El jugo de frutas no debe contener azúcar**

# Almidón

0 a 2 raciones al día (las raciones indicadas a continuación equivalen a 1 porción)

## Verduras con almidón:

- Maíz
- Chícharos
- Papas
- Hortalizas (tropicales)
- Batatas
- Calabaza de invierno
- Legumbres (frijoles)
  - Frijoles de riñón
  - Lentejas
  - Frijoles de Lima

½ taza

## Productos integrales:

- Amaranto
- Cebada
- Escanda
- Farro
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Arroz salvaje

## Otro

- Caldo o sopa de tomate
- Sopa de crema, 98 % libre de grasa (preparada con leche sin grasa)
- Sopa de lentejas o frijoles

1 taza

## Consejos:

- En esta etapa, limite el consumo de almidón.
- Si tiene pensado comer almidones, que los tubérculos ricos en almidón sean su primera opción.
- Elija productos integrales.

## NO coma lo siguiente:

- Galletas
- Fideos de Chow Mein
- Cruasán
- Pasteles daneses
- Rosquillas
- Arroz frito
- Almidones fritos
- Magdalenas
- Pasta con mantequilla, crema o salsa de queso
- Arroz con mantequilla, crema o salsa de queso
- Fideos de Ramen
- Almidones blancos procesados
  - Papas fritas
  - Pretzels
  - Galletas Saladas
  - Tortas de arroz

## Almidones adicionales (use 100 % integrales):

- Bagel (pequeño) ½
- Pan 1 rebanada pequeña
- Cereal frío (sin cubierta de azúcar) 1 taza
- Pasta cocida ½ taza
- Arroz cocido ½ taza
- Panecillo inglés ½
- Pan de hamburguesa ½
- Pan de hot dog ½
- Cereal caliente instantáneo ½ taza
- Panqueque (4 pulgadas) ½
- Pita (4 pulgadas) 1
- Tortilla (4 pulgadas) 1
- Waffle (4 pulgadas) ½

Para una pérdida de peso óptima, evite los almidones adicionales.

# Grasas, refrigerios y bebidas

**Grasas: 3 o 4 porciones al día (las raciones indicadas a continuación equivalen a 1 porción)**

- Aguacate 1/8 2 cucharadas o
- Mantequilla 1 cucharadita
- Queso crema (bajo en calorías) 2 cucharadas
- Linaza (molida) 1 cucharada
- Humus 2 cucharadas
- Margarina
  - Baja en calorías 1 cucharada
  - Regular 1 cucharadita
- Mayonesa
  - Baja en calorías 1 cucharada
  - Regular 1 cucharadita
- Nueces 2 cucharadas
- Aceites
  - Aceite de oliva
  - Aceite de sésamo
  - Aceite de cacahuete
  - Aceite de semillas de uva
  - Aceite de aguacate1 cucharadita
- Aceitunas 8 grandes
- Queso parmesano 2 cucharadas
- Mantequilla de cacahuete/nuez 1 cucharada
- Aderezo para ensaladas
  - Reducido en grasas 2 cucharadas
  - Regular 1 cucharada
- Semillas de girasol 1 cucharada
- Crema agria (baja en calorías) 2 cucharadas

## Varios:

- Endulzante (sin calorías)
  - Especias
  - Hierbas
  - Mermelada/jalea sin azúcar
  - Jarabe sin azúcar
- a gusto
- 2 cucharadas

## Consejos:

- **Vigile de cerca el tamaño de las raciones, ya que la grasa es la fuente con mayor concentración de calorías.**
- **Elija rábano picante o mostaza en sándwiches para reemplazar la mayonesa.**
- **Use rociador de margarina o vegetal sin grasa.**
- **Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar si tienen endulzantes añadidos.**

## NO coma lo siguiente:

- Crema
- Queso crema
- Jarabe de maíz
- Grasa de cerdo
- Mitad leche - mitad crema
- Miel
- Mermelada
- Jalea
- Manteca de cerdo
- Jarabe de arce
- Melaza
- Aceite de palma
- Chicharrón
- Crema agria
- Azúcar (blanca o negra)

## Bebidas: 48 a 64 onzas al día

- Agua
- Agua saborizada
- Café descafeinado
- Té descafeinado sin azúcar
- Bebidas sin azúcar

### Consejos:

- No consuma bebidas carbonatadas.
- No consuma más de 8 onzas de bebidas con cafeína al día.
- No consuma bebidas azucaradas.
- Beba a sorbos lentamente hasta 1 onza a la vez.

## Refrigerios

- 100 a 150 CALORÍAS
- Menos de 9 gramos de azúcar
- Menos de 5 gramos de grasa
- Se acepta el uso de cualquier sustituto del azúcar.

## Posibles problemas con los alimentos

Algunos alimentos pueden dificultar el paso a través de la abertura del estómago y pueden provocar una obstrucción si no se mastican bien. Estos alimentos incluyen:

- Pan (sin tostar o pan amasado)
- Coco
- Fruta seca
- Verduras fibrosas (maíz, espárragos y apio)
- Membrana de frutos cítricos
- Frutos secos
- Pasta
- Mantequilla de cacahuete
- Palomitas de maíz
- Carnes rojas (de res y cerdo)
- Arroz
- Semillas y cáscaras de frutas y verduras
- Camarón

Estos alimentos deben comerse con precaución. Deben cocinarse bien y cortarse en piezas pequeñas.

## ¡Manténgase activo!

Debe mantenerse activo para quemar calorías, fortalecer la masa muscular y acelerar su metabolismo. Una buena rutina de aptitud física incluirá una combinación de ejercicios de flexibilidad, cardiovasculares y entrenamiento de fuerza. Aumentará sus posibilidades de éxito si sigue una rutina de aptitud física todas las semanas.

### Esfuércese por mantenerse físicamente activo día a día:

- Intente incorporar una actividad física aeróbica moderada que incluya un mínimo de 150 minutos por semana (30 minutos, 5 veces por semana o 50 minutos, 3 veces por semana).
- Camine o ande en bicicleta, en lugar de conducir, siempre que sea posible.
- Camine por su vecindario durante 15 minutos por la mañana y 15 minutos por la tarde.
- Use las escaleras, en lugar del elevador.
- Camine fuera o dentro del edificio durante los descansos del trabajo.
- Camine por los centros comerciales o los grandes almacenes.
- Estacionese lejos de las entradas en los estacionamientos.
- Ponga una alarma para levantarse y moverse cada 60 minutos.
- Limite el tiempo de uso del teléfono, las redes sociales, la computadora y la televisión.

### Establezca una rutina semanal de ejercicios:

- Programe su rutina el mismo día, al mismo horario, todas las semanas.
- Esfuércese por mantenerse activo 150 minutos por semana o más (tres días de ejercicio cardiovascular y dos días de entrenamiento de fuerza).
- Su objetivo final deben ser 300 minutos por semana.

## Referencias:

- Pautas generales sobre los alimentos saludables: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos: [cfsan.fda.gov](http://cfsan.fda.gov)
- Modificaciones de nutrición, aptitud física y conducta: [nal.usda.gov/fnic](http://nal.usda.gov/fnic)
- Información general sobre los ejercicios: [shapeup.org](http://shapeup.org)
- Eatright.org
- Grupo de apoyo de Highland: [bariatricsupport.urmc.edu](http://bariatricsupport.urmc.edu)

## Conteo de las proteínas: 55 a 65 gramos u 8 o 9 onzas

	Tamaño de la porción	Fuente de proteínas	Gramos de proteínas	KCAL	Onzas de proteínas	Conteo de los días
Carne magra	3 onzas	Pechuga de pollo	26	140	3	
	3 onzas	Muslo de pollo, sin piel	19	140	3	
	3 onzas	Salchicha de pollo	14	150	2	
	3 onzas	Carne blanca de pavo	19	135	3	
	3 onzas	Carne de pavo molida 90 % magra	14	122	2	
	3 onzas	Cecina de pavo	14	90	2	
	3 onzas	Salchicha de pavo	23	195	3	
	2 onzas	Tocino de pavo	8	140	1	
	2 onzas	Tocino canadiense	10	70	2	
	3 onzas	Solomillo de carne de res 95 % magro	24	160	3	
	3 onzas	Carne de res molida 95 % magra	22	140	3	
	3 onzas	Lomo de cerdo picado	24	177	3	
	Pescado y mariscos	3 onzas	Pescado: atún, merluza, salmón	20	100	3
3 onzas		Camarón	17	80	3	
3 onzas		Ostiones	22	120	3	
Productos lácteos	½ taza	Requesón bajo en grasa	14	80	2	
	¼ taza	Queso ricota bajo en grasa	9	113	1	
	1 onza	Queso bajo en grasa	8	100	1	
	1 onza	Palitos de queso de mozzarella con 1 % de grasa	7	85	1	
	6 onzas	Yogur bajo en calorías, grasa y natural	5-7	80-100	1	
	6 onzas	Yogur griego bajo en calorías, grasa y natural	15	100	2	
	1 taza	Leche descremada o con 1 % de grasa	8	80-100	1	
Huevos	2	Claras de huevo	7	35	1	
	1	Huevo	6	80	1	
	¼ taza	Egg Beaters	6	30	1	
Frijoles	1 taza	Sopa de lentejas	9	150	1	
	½ taza	Frijoles refritos sin grasa	7	120	1	
	½ taza	Frijoles (variedad)	7	100	1	
	½ taza	Chicharos partidos	8	120	1	
Productos de soya Sin carne Vegetarianos	2 cucharadas	Mantequilla de cacahuete	8	200	1	
	1	Hamburguesa vegetariana sin carne	15	130	2	
	2	Salchichas Morning Star	9	80	1	
	1 taza	Leche de soya	7	100	1	
	4 onzas	Tofu/tempeh	8	117	1	
	1 onza	Frutos secos	7	159	1	