



Módulo 5: Lleve un registro de su comida

Guía del participante





Anotar lo que coma y beba es una buena práctica para mantener un estilo de vida saludable y puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de llevar un registro de lo que coma y beba para mantenerse motivado
- La diferencia entre comidas saludables y no saludables
- Cómo llevar un registro de los alimentos que coma y las calorías que ingiera
- Diferentes maneras de llevar un registro de las comidas
- Cómo calcular el tamaño de las porciones y las calorías según la información de las etiquetas de los alimentos

También tendrá la oportunidad de analizar distintas formas de llevar un registro de sus alimentos e intentar alguna de ellas.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Trate de llevar un registro de sus alimentos en el momento. Para que sea más fácil y no se olvide, anote la comida después de terminar de comerla.
- ✓ Lleve cada vez más registros. Empiece por llevar un registro de qué y cuándo come. Cuando se sienta cómodo con este proceso, puede comenzar a llevar un registro de cuánto come y, luego, de las calorías.

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

La historia de María

María está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Ella quiere bajar 15 libras (7-8 kilos); elije alimentos de mejor calidad y sirve porciones adecuadas en sus comidas. Sin embargo, después de 1 mes no ha bajado de peso tanto como ella hubiera querido, a pesar de que es bastante constante con lo que come todos los días. María compartió su frustración con su amiga Teresa. Su amiga le sugirió que llevara un registro de un día de alimentación promedio. Teresa trabajó con María para describir la comida que comió en 1 día completo, adivinando el tamaño de las porciones. Al día siguiente María volvió a llevar el registro de sus comidas, pero esta vez las midió.

La siguiente tabla compara lo que María registró a diario.

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Desayuno				
Un tazón de cereal con leche.	200	1½ tazas de cereal con 8 onzas de leche entera	150 (cereal) 150 (leche)	
		Café con 1 cucharada de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Subtotal	200	Subtotal	350	+150

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Almuerzo				
Arroz de cilantro con tamales, con una guarnición de verduras (tomates, judías verdes, pepino, pimientos morrones)	700	2 tazas de arroz y 3 tamales 2 tazas de verduras	275 (arroz de cilantro) 855 (tamales) 44 (acompañamiento de verduras)	
Manzana	80	Manzana mediana	50	
		Té helado con azúcar	150 (azúcar)	
Subtotal	780	Subtotal	1374	+594
Refrigerios				
		Galleta dulce	170	
		Café con 1 cucharada de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Subtotal	0	Subtotal	220	+220

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Cena				
Ensalada		Ensalada con 4 cucharadas de salsa cremosa de queso azul	50 (ensalada) 300 (salsa cremosa)	
Puré de papas	200	1 taza de puré de papas hecho con 1/4 taza de leche entera y 1 cucharada de mantequilla	200 (papas) 100 (mantequilla) 40 (leche entera)	
Tortillas	70	3 tortillas	186	
Presa de pollo	165	3 onzas de pollo	200	
		8 onzas de té helado con 2 cucharadas de azúcar	100 (azúcar)	
Subtotal	535	Subtotal	1176	+641
Postre				
Tazón pequeño de helado	175	1½ tazas de helado	480	
Subtotal	175	Subtotal	480	+305
Diferencia total de calorías:				+1910

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Beneficios de llevar un registro de alimentos

- Mejora su conocimiento de los alimentos que come y las bebidas que toma.
- Lo ayuda a llevar un registro del total de calorías.
- Le permite ver que comer porciones más pequeñas de los alimentos que son sus favoritos significa menos calorías.
- Tiene más conciencia del tamaño de las porciones, especialmente cuando mide los alimentos.
- Lo ayuda a saber qué alimentos tienen un alto contenido de calorías que provienen de grasas y azúcares, y cuánto debe limitar o evitar.
- Lo ayuda a tomar mejores decisiones cuando come alimentos de muchas calorías.
- Muestra las calorías “ocultas” que come o bebe sin darse cuenta o sin pensar en ello.
- Le recuerda comer alimentos de alta calidad y seguir una dieta equilibrada.
- Lo ayuda a conocer sus hábitos alimenticios y a determinar dónde puede necesitar hacer cambios.
- Lo ayuda a estar alerta y a mantenerse al día con su progreso.

Llevar el registro de lo que come y bebe tiene dos partes: medir y llevar un registro

- Cuando mide, conoce las cantidades.
- Cuando lleva el registro, escribe las cantidades.

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos



Ejemplos de comidas saludables

- Aguacate
- Avena o cereal integral
- Frutas enteras (con moderación) y sus jugos
- Ensaladas verdes
- Ensalada de frutas sin azúcar
- Ensalada con granos
- Pasta de trigo integral o arroz integral
- Pan de trigo integral
- Pollo o carne a la parrilla
- Palomitas de maíz sin sal ni mantequilla
- Sopa de verduras
- Verduras al vapor
- Nueces y almendras

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

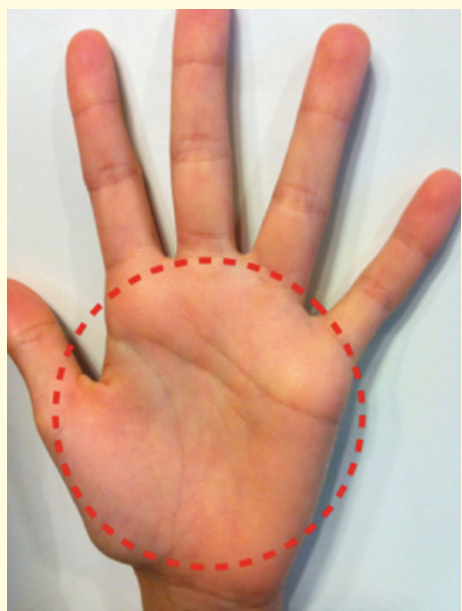


Ejemplos de comidas no saludables

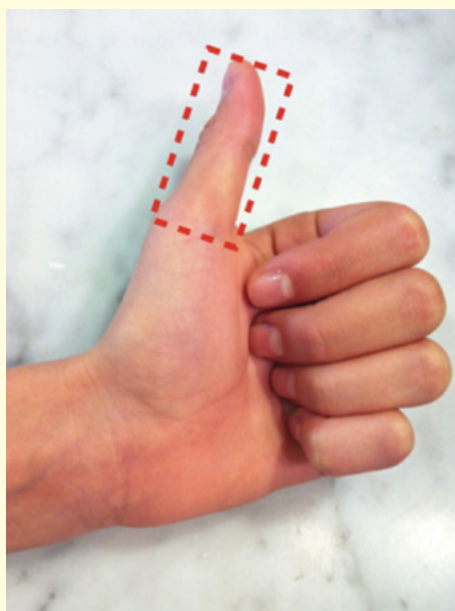
- Alimentos fritos
- Alcohol
- Salsas cremosas para ensaladas con alto contenido de grasa o azúcar
- Refresco
- Aceite vegetal (en exceso)
- Bebidas preparadas con azúcar
- Dulces
- Cereales azucarados en caja para el desayuno
- Chocolates
- Helado
- Mantequilla o margarina
- Papas fritas
- Pasteles o donas

Cómo medir su comida

Manos y tamaño de la porción



Aproximadamente 3 onzas



Aproximadamente 1 cucharada



Aproximadamente 1
cucharadita



Aproximadamente 1 taza



1 porción de fruta



Aproximadamente ¼ taza

Cómo llevar un registro de sus alimentos

De llevar un registro de alimentos a tomar acción

Si se da cuenta de esto...	Pruebe esto...
Mi refrigerio de la tarde tiene más de 300 calorías, pero creo que me da energía para pasar la tarde.	Sustituya una caminata rápida de 5 a 10 minutos por un refrigerio de media tarde: en realidad, la actividad aumenta su energía. Llene constantemente sus botellas de agua durante el día: estar hidratado ayuda a mantener el cuerpo en movimiento. Busque refrigerios saludables y que llenen con 100 calorías o menos y note si lo ayudan a pasar la tarde.
Bebo más soda y bebidas de café de lo que pensaba.	Sustituya una o dos sodas por agua con gas. Mida cualquier azúcar o leche que añada a su café. Elija un tamaño más pequeño de taza o vaso de café que el habitual.
Ahora agregue lo suyo...	
Formas de llevar un registro de qué, cuándo y cuánto come:	
<ul style="list-style-type: none">• Computadora portátil• Envíese un mensaje de texto a sí mismo• Aplicaciones para teléfonos inteligentes, como una aplicación para tomar notas o una aplicación para llevar un registro de alimentos• Aplicaciones de computadoras• Grabación de voz• Foto de sus alimentos• Sitios web o herramientas en la Internet	

Cómo llevar un registro de sus alimentos

Métodos para llevar un registro

Lleve el registro de su alimentación de 1 día completo.	Averigüe de dónde provienen sus calorías y sus patrones de alimentación en un solo día.
Lleve el registro de 1 día de trabajo y 1 día libre.	Dado que los patrones de alimentación pueden cambiar entre los días que trabaja y los días que no, lleve el registro de 1 día laborable y 1 día no laborable para que tenga una idea de cómo come en el trabajo y en casa.
Lleve el registro de 1 comida a la vez por algunos días.	Tenga una mejor idea de la variedad de alimentos que consume en comidas específicas y los puntos en los que puede hacer cambios o ajustes fáciles. Después de regular esa comida, lleve el registro de otra comida.
Lleve un registro entre 3 y 4 días completos.	¡Aprenda rápido y con ganas! Use una aplicación, tome fotos con su teléfono o haga apuntes en una libreta.
Lleve un registro solo por un fin de semana, días de vacaciones u otros días no laborables.	Cuando nuestras rutinas cambian, nuestros patrones de alimentación cambian. Concéntrese en su fin de semana, los días que no trabaja o los días de vacaciones para que se mantenga según lo planeado con sus objetivos de alimentación saludable.
Lleve un registro de todo lo que come y bebe entre comidas.	A veces no son las comidas, sino lo que come entre ellas. Tener en cuenta las porciones y los refrigerios o bocadillos, y cuándo y dónde los come, puede ayudarlo a planificar con antelación.
Lleve un registro de sus bebidas.	Las bebidas pueden ser una fuente de calorías “ocultas”. Concéntrese en llevar el registro de las bebidas que toma con sus comidas o entre comidas. Mida cuánta azúcar, leche o crema añada a su té o café. Mida las onzas de sus vasos en casa para confirmar cuántas calorías ha estado bebiendo. Y revise el menú de su cafetería para descubrir lo que contiene sus bebidas.

Entender las etiquetas de los alimentos

Etiqueta de muestra para lasaña congelada

1. Tamaño la porción

2. Calorías

3. Nutrientes

4. Guía rápida del porcentaje del valor diario (%VD)

- 5% o menos es bajo
- 20% o menos es alto

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fuente: www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3

Entender las etiquetas de los alimentos

1. *Tamaño de la porción*

Empiece observando el tamaño de las porciones. Ese es el tamaño de una porción. Toda la información que aparece en la etiqueta se basa en esta cantidad. También lea la cantidad de porciones que aparece en el paquete. Este paquete contiene 4 porciones. Entonces, si se come todo el paquete, deberá multiplicar por 4 todos los demás datos que aparecen en la etiqueta. Si desea comer una media porción, debe dividir la cantidad de galletas saladas por 2. Si prefiere, use una calculadora o su teléfono.

2. *Calorías*

Conocer la cantidad de calorías puede ayudarlo a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que obtiene de una porción de este alimento. Muchos estadounidenses obtienen más calorías de las que necesitan. Consulte con un profesional de la salud si tiene preguntas sobre cuántas calorías debe ingerir.

3. *Limite la grasa, el colesterol, los azúcares añadidos y el sodio (sal)*

La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente, o hasta demasiado, de estos nutrientes. Comer demasiada grasa, especialmente grasas saturadas o grasas trans, colesterol, azúcares añadidos o sodio (sal), puede aumentar el riesgo de presentar ciertos problemas de salud. Entre estas enfermedades se incluyen las enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y la presión arterial alta. Trate de que menos de un 30 % de sus calorías provenga de las grasas.

4. *Obtenga suficiente fibra, vitaminas y minerales*

La mayoría de los estadounidenses no obtienen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro. Consumir una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir el riesgo de presentar ciertos problemas de salud. Por ejemplo, consumir suficiente calcio puede ayudar a fortalecer los huesos y los dientes. Comer mucha fibra puede ayudarlo a bajar de peso y reducir su colesterol.

Otras formas de aprender sobre datos nutricionales:

- Aplicaciones de computadoras
- Aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Sitios web

La etiqueta de información nutricional: ¡Búsquela y úsela!

Etiqueta de información nutricional ¡Búsquela y úsela!

Información que necesita para tomar decisiones saludables durante el día



La encuentra en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsela para comparar y elegir los alimentos!



Verifique el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. La información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento.

Tamaño de las porciones

¡Los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción! Si come múltiples porciones, también ingerirá "múltiples" cantidades de calorías y nutrientes.

2PORCIONES=CALORÍASYNUTRIENTESX2

Las calorías de los alimentos aportan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. **Equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que consume durante la actividad física.** ¿Siente curiosidad por sus necesidades de calorías? Consulte www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.

Considerar las calorías



CONSEJO: 100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad **moderada** y 400 calorías o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad **alta**.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Utilice el %VD

El % de valor diario (%VD) es el porcentaje del valor diario (cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para adultos y niños mayores de 4 años) y muestra la cantidad que cada nutriente en una porción del alimento aporta a su alimentación total. **Utilice el % VD para determinar la acumulación de nutrientes y elegir los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesita y reducir los nutrientes que no necesita.**

Elegir los nutrientes de manera inteligente

CONSEJO: 5% de VD o menos por porción es **bajo** y 20% de VD o más por porción es **alto**

Nutrientes que debe ingerir más

Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días:

- Fibra dietética
- Hierro
- Vitamina D
- Potasio
- Calcio

Nutrientes que debe ingerir menos

Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos por día:

- Grasas saturadas
- Grasas *trans* (Nota: las grasas *trans* no tienen % de VD, por lo tanto, use gramos como guía)
- Sodio
- Azúcar agregada

Coma alimentos variados para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita, que incluyen:

- Frutas y vegetales
- Carnes magras y pollo
- Frijoles y arvejas
- Granos integrales
- Huevos
- Productos a base de soja
- Productos lácteos
- Pescado
- Semillas y frutos secos sin sal

Nutrition Facts
Read the Label

Revisado: Octubre de 2018

www.fda.gov/nutritioneducation



Fuente: www.fda.gov/media/89318/download

Cómo superar los desafíos

Muchos de los desafíos a los que nos enfrentamos pueden parecer obstáculos insuperables para lograr nuestras metas. Llevar un registro del consumo de sus alimentos es solo una cosa más encima de todo lo demás que tiene que hacer. Pero, si puede ponerse a sí mismo en primer lugar por lo menos unos minutos del día para llevar el registro de sus alimentos, aprenderá mucho sobre sus patrones de alimentación, ¡lo que hará que elegir la opción saludable sea más fácil!

Esta sección muestra algunos desafíos comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de salir adelante”. Finalmente, marque cada idea que probará en el futuro.

Desafío	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
Estoy muy ocupado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Encuentre tiempo para llevar un registro. Solo toma un par de minutos después de cada comida o refrigerio. ¡Con el tiempo lo llegará a hacer más rápido!<input type="checkbox"/> Recuerde por qué está llevando un registro: ¡para reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2!	
Tengo problemas para leer y escribir.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grabe su voz usando un teléfono inteligente u otro dispositivo.<input type="checkbox"/> Tome una foto de su alimento.<input type="checkbox"/> Pídale a su instructor, amigos, o familiares que lo ayuden a anotar su alimento en su registro de alimentos.	

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
Siempre me olvido.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga que llevar un registro forme parte de su rutina diaria.<input type="checkbox"/> Programe un recordatorio en su teléfono o computadora.<input type="checkbox"/> Utilice un cronómetro.<input type="checkbox"/> Escriba recordatorios y déjelos donde los pueda ver.<input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que le recuerden llevar el registro.	
No me gusta llevar un registro.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conviértalo en un juego o competencia y comparta sus resultados con otras personas.<input type="checkbox"/> Regálese una pequeña recompensa (que no sea alimentos) por alcanzar sus objetivos de alimentos.<input type="checkbox"/> Pídale ayuda a sus amigos o familiares para llevar también el registro de los alimentos de ellos.<input type="checkbox"/> Pruebe las aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras.	

Cómo superar los desafíos

Cómo desarrollar las fortalezas

Fortaleza	Formas de desarrollar las fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
Hago muchas cosas con mi teléfono inteligente, así que tal vez me tomaría unos minutos llevar el registro de mis alimentos en una aplicación.	<ul style="list-style-type: none">• Si le gustan las hojas de cálculo o el correo electrónico, úselos para llevar un registro de sus comidas.• Comience a llevar un registro por tres a cuatro días cuando tenga descansos cortos durante el día, o establezca una rutina para llevar el registro después de comer.	<ul style="list-style-type: none">• Llevar un registro de lo que coma lo ayudará a aprender sobre las cosas que está haciendo bien y a descubrir las cosas en las que necesita trabajar.• Saber cómo se acumulan sus selecciones de alimentos lo ayudará a hacer buenas selecciones en el futuro.
Creo que como bastante saludable, pero parece que no puedo bajar de peso.	<ul style="list-style-type: none">• Llevar un registro lo hará más consciente de todos los alimentos que come y descubrirá las calorías “ocultas”.	<ul style="list-style-type: none">• Perder algunas libras lo ayudará a prevenir la diabetes tipo 2.
Estoy haciendo un esfuerzo por estar más activo, así que sé que estoy quemando muchas calorías, pero no estoy tan seguro de lo que estoy comiendo.	<ul style="list-style-type: none">• Si ya está llevando un registro de su actividad en una aplicación o una lista en su teléfono, es fácil comenzar a llevar un registro de sus comidas de la misma manera.	<ul style="list-style-type: none">• Al llevar un registro de las calorías que consume y las calorías que quema durante la actividad, podrá comprender mejor el balance de su energía.