

# Plan para alimentación saludable para controlar el peso

## ¿Qué es el Plan para alimentación saludable?

### El Plan para alimentación saludable:

- Incluye alimentos de todos los grupos
- Es saludable para el corazón
- Hace énfasis en controlar el hambre
- Usa el índice glucémico



## ¿Qué es el índice glucémico?

El índice glucémico (IG) es un sistema de clasificación para alimentos. Algunos alimentos hacen que uno se sienta satisfecho durante más tiempo y otros hacen que uno sienta hambre antes. Comer **alimentos con un IG bajo** ayudará a que coma menos y a que pueda controlar su peso.

### Alimentos con IG bajo

- Se digieren más lentamente
- Hacen que se sienta satisfecho más tiempo
- Fomentan un peso saludable

### Alimentos con IG alto

- Se digieren muy rápido
- Hacen que sienta hambre antes
- Llevan a comer en exceso

## ¿Cómo puedo usar la tabla de índice glucémico para planificar mis comidas y refrigerios?

Use la tabla de índice glucémico para seleccionar alimentos de **índice glucémico bajo**.



**ALIMENTOS VERDES (IG bajo):** Elija la mayoría de sus alimentos de la lista **VERDE**

**ALIMENTOS AMARILLOS:** Límitelos a 2 porciones por día

**ALIMENTOS ROJOS (IG alto):** Límitelos a 7 porciones por semana. No coma más de 2 porciones de un alimento **ROJO** por día

### Cada COMIDA debe incluir al menos 3 alimentos:

- Un alimento de proteína (carne, productos lácteos, frijoles o nueces o frutos secos)
- Una fruta y/o vegetal
- Un **alimento verde** (grano integral, fruta, vegetal, producto lácteo bajo en grasa, alimento de proteína magro)

### Cada REFRIGERIO debe incluir:

- Al menos 1 **alimento verde**
- Si quiere usar uno de sus alimentos **rojos** o **amarillos** como refrigerio, **DEBE** comer también un alimento verde junto con una única porción del alimento **ROJO** o **AMARILLO**

## Ejemplo de menú - Plan para alimentación saludable

Para ayudarlo a planificar el menú, le ofrecemos un menú para 3 días usando el Plan para alimentación saludable.

Cada **comida** incluye una porción de **proteína, fruta/vegetal** y otro **alimento verde**.

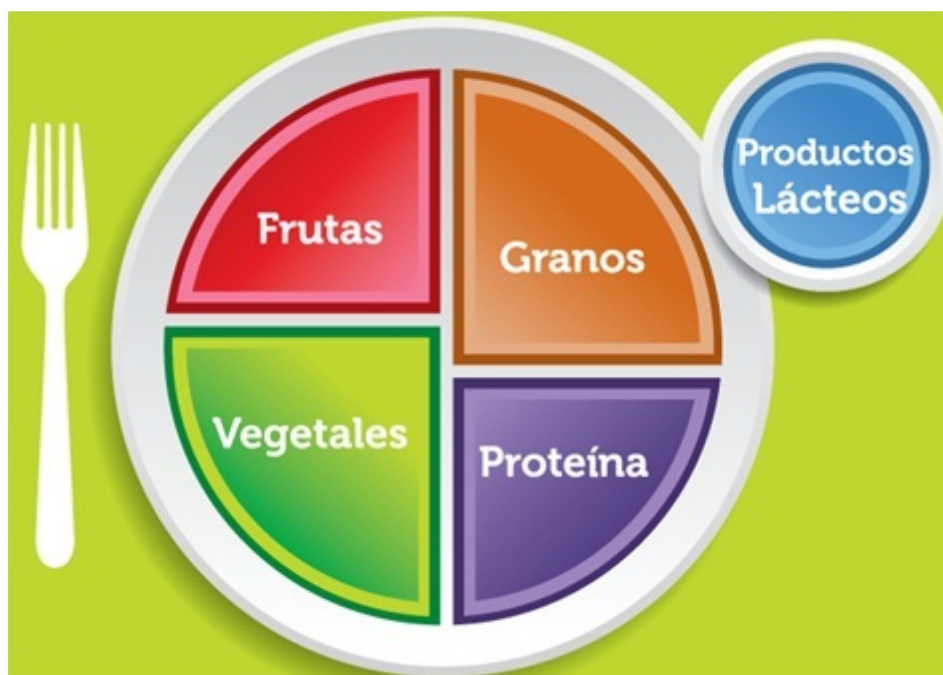
Los **refrigerios** incluyen una porción de un **alimento verde**. Para un refrigerio más grande, incluya una opción de carbohidrato saludable, por ejemplo una fruta, vegetal o granos integrales, junto con una porción de proteína, por ejemplo carne o un producto lácteo de bajo contenido de grasa. Se incluyen ambos en la lista.

Categoría de comida	Ejemplo de día uno	Ejemplo de día dos	Ejemplo de día tres
<b>Desayuno</b>	<p><b><u>Parfait de yogur</u></b> Yogur, light o sin azúcar agregada Fruta Cereal, bajo en azúcar</p>	<p><b><u>Pizza de frutas</u></b> Muffin de trigo integral Queso crema, bajo en grasa Fruta fresca en rodajas</p>	<p><b><u>Burrito para desayuno</u></b> Tortilla de trigo integral Huevo revuelto/queso rallado bajo en grasa Espinaca/salsa</p>
<b>Almuerzo</b>	<p><b><u>Sándwiches abiertos con galletas saladas</u></b> Galletas saladas de trigo integral Rebanadas de pavo Queso bajo en grasa Pepinos Rodajas de manzana</p>	<p><b><u>Pan con queso tostado</u></b> Pan de trigo integral Queso bajo en grasa Zanahorias, brócoli con salsa ranchera baja en grasa Clementinas</p>	<p><b><u>Pizza de pollo</u></b> Pan de pita de trigo integral Tiras de pollo, queso rallado bajo en grasa Salsa de pizza, tiras de pimientos amarillos Uvas</p>
<b>Refrigerio</b>	<p><b><u>Mezcla de frutos secos y cereal</u></b> Cereal, bajo en azúcar  Nueces o frutos secos</p>	<p><b><u>Parfait de queso cottage</u></b> Macedonia o ensalada de frutas, en jugo o en agua Queso cottage, bajo en grasa</p>	<p><b><u>Insectos en un tronco</u></b> Apio, uvas Mantequilla de cacahuete, natural</p>
<b>Cena</b>	<p><b><u>Espagueti</u></b> Pasta de trigo integral Carne vacuna molida magra Ensalada, brócoli Naranjas</p>	<p><b><u>Tacos</u></b> Pavo molido Tortilla de trigo integral Cebollas, pimientos, tomates Piña</p>	<p><b><u>Pescado y papas</u></b> Pescado al horno Rebanadas finas de camote, horneadas Repollo Kiwi</p>

# Porciones de "tamaño adecuado"

Divida el plato en porciones

- Use un plato que no mida más de 8 o 9 pulgadas de diámetro
- Llene 1/2 plato con una variedad de vegetales o vegetales y frutas de colores
- Llene 1/4 plato con una proteína magra
- Llene 1/4 plato con un grano o un alimento con almidón  
(No olvide elegir al menos la mitad de los granos integrales)



Rápido y fácil

- Cuando no tenga elementos para medir, puede estimar el tamaño de las porciones
- Su hijo/a puede usar la mano para estimar el "tamaño adecuado" de las porciones



Mano	Palma	Puño	Pulgar
Ahucada	Carnes	Vegetales, Fruta	Aceites
Arroz, Papas			Mantequillas
Pasta			

# Plan para alimentación saludable

## Tabla de índice glucémico

<b>VERDE</b> <b>Índice glucémico (IG) bajo</b> Coma con más frecuencia	<b>AMARILLO</b> Elija <b>NO MÁS DE 2</b> porciones al día	<b>ROJO</b> <b>Índice glucémico (IG) alto</b> Limite a <b>NO MÁS DE 7</b> porciones por semana <b>NO MÁS DE 2</b> porciones por día
<b>GRANOS</b> (Panes, cereales, pasta y arroz)		
<p><b>Panes – Trigo integral o granos integrales 100%</b>                      Bagel      Pan      Panecillo                      Muffin      Pita      Tortilla</p> <p><b>Cereal – Listo para comer y para cocinar</b>                      Avena tradicional                      Crema de trigo (cocida lentamente)                      All Bran                      Bran Buds                      Fiber One                      Kashi Go Lean                      Cereales con aproximadamente 5 gramos de proteína, 5 gramos de fibra, no más de 5 gramos de azúcar</p> <p><b>Galletas saladas - Trigo integral 100%</b></p> <p><b>Pasta - Trigo integral 100%</b>                      Mezclas con trigo integral</p> <p><b>Arroz – Integral      Basmati</b>                      Parboiled                      Grano largo      Silvestre</p>	<p><b>Cereal – Listo para comer y para cocinar</b>                      Avena instantánea, sin sabores o para control de peso/1 gramo de azúcar por porción                      Avena de cocido rápido                      Crema de trigo, instantánea                      Granos integrales, bajos en azúcar (<math>\leq 5</math> gramos por porción) - por ej. Cheerios</p> <p><b>Panquecas y waffles</b>                      Panquecas con harina de trigo integral                      Waffles con granos integrales para tostar</p> <p><b>Pasta – hecha con harina blanca</b>                      Macarrones con queso</p> <p><b>Barras: Cereal, alto contenido de fibra, bajas en azúcar (Fiber One, Fiber Plus)</b></p>	<p><b>Panes – hechos con harina blanca</b>                      Pan      Bisquets      Panecillos                      Croissants      Muffins      Bollos                      Tostada francesa                      Tortillas para tacos</p> <p><b>Cereales – Para cocinar y listo para comer</b>                      Avena instantánea con azúcar agregada                      Crema de trigo, instantánea con azúcar agregada                      Cualquier cereal (incluso si es integral) con azúcar agregada (&gt;5 gramos por porción)</p> <p><b>Galletas saladas – hechas con harina blanca (por ej. tipo soda, Ritz, incluso bajas en grasa)</b></p> <p><b>Panquecas y waffles hechos con harina blanca</b></p> <p><b>Arroz – Instantáneo, procesado (por ej. Rice-A-Roni, Uncle Ben's, Lipton)</b>                      Grano corto                      Blanco</p> <p><b>Barras: Cereal, granola</b></p> <p><b>Pasteles para desayuno (incluso si son integrales): Donas Pop tarts Toaster Strudel</b></p>
<b>VEGETALES</b>		
<p>Todos los vegetales crudos y cocidos, <b>excepto los incluidos en la lista AMARILLA y ROJA</b></p> <p>Frescos                      Congelados                      Enlatados (drenados y enjuagados o sin sal agregada)                      Salsa de tomate y para pastas (6 gramos o menos de azúcar por porción)</p>	<p>Maíz                      Papas – Horneadas, en puré (preparadas con ingredientes bajos en grasa/sin grasa)                      Nabos                      Chirivías</p>	<p>Papas o camotes:                      Fritos – Papas o boniatos fritos, papas o boniatos rallados y saltados en aceite, Tater Tots, Horneados, en puré – preparados con ingredientes con alto contenido de grasa (manteca, crema, leche entera, crema agria) y azúcar agregada (azúcar morena, melaza)                      Pickles dulces</p>

Tabla de índice glucémico  
(continuación)

VERDE Índice glucémico (IG) bajo	AMARILLO	ROJO Índice glucémico (IG) alto
<b>CARNE Y ALIMENTOS CON PROTEÍNAS</b>		
Carne magra, sin procesar (90% magra), aves (sin la piel), pescado Tocino canadiense Carnes frías o embutidos (menos de 3 gramos de grasa / onza) Hamburguesa vegetariana (Boca Burger) Huevos Frijoles secos (todos los tipos) Puré de garbanzos Lentejas Nueces o frutos secos Mantequillas de nueces (maní, almendra, etc.) —sin azúcar agregada	Salchicha de pavo (baja en grasa) Tocino de pavo (bajo en grasa) Nuggets de pollo - horneados Bastoncitos de pescado - horneados Hamburguesas vegetarianas (Garden Burger)	Tocino Pollo - frito Pollo con piel Pescado - frito Goetta Carnes frías o embutidos con ≤8 gramos de grasa por onza (por ej. bologna, salame) Carne (<90% magra) – por ej. carne vacuna, de cerdo Costillas de cerdo - fritas Salchicha Pavo con piel
<b>FRUTAS</b>		
Todas las frutas, excepto las incluidas en la lista <b>AMARILLA Y ROJA</b> Frescas Congeladas, sin azúcar agregada Frutas enlatadas (drenadas y enjuagadas)	Frutas secas (por ej. arándanos, pasas de uva) Piña Sandía Jugo de fruta 100% (*no más de 4-6 onzas al día)	Puré de manzana con azúcar agregada Frutas enlatadas en almíbar Dátiles Frutas congeladas con azúcar agregada
<b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b>		
Queso (bajo en grasa, light o sin grasa) -queso cottage, queso crema, bastoncitos de queso Leche - descremada (sin grasa), 1% (sin sabores) Leche de soja - sin sabores Suero de leche bajo en grasa Yogur (light, bajo en azúcar)	Queso – regular, queso crema, queso cottage Leche descremada 2% Helado, bajo en grasa Budín, sin azúcar Yogur con azúcar agregada Yogur congelado, bajo en grasa	Leche entera (vitamina D) Leche con sabores (por ej. chocolate, vainilla) Chocolate caliente, regular (con azúcar agregada) Helado, regular Postres congelados, helados Budín, regular (con azúcar agregada)
<b>COMBINACIONES Y SOPAS</b>		
Plato principal con granos integrales y proteína magra (por ej. algo de Lean Cuisine, Healthy Choice, South Beach) Sopa de lentejas Sopa minestrone Sopa de tomate	Nuggets de pollo (horneados) Bastoncitos de pescado (horneados) Pizza (masa fina, prefiera la de trigo integral) Sopas: frijoles, chícharos verdes, chili vegetariano	Comidas de pasta enlatada Platos principales congelados con más de un alimento rojo (por ej. algo de Banquet, Stouffers, Swanson) Pizza - masa gruesa, pepperoni, salchicha o queso extra

Tabla de índice glucémico  
(continuación)

VERDE Índice glucémico (IG) bajo	AMARILLO	ROJO Índice glucémico (IG) alto
<b>GRASAS Y CONDIMENTOS</b>		
Jugo de limón Margarina - baja en grasa, en aerosol Mayonesa o Miracle Whip - sin grasa o baja en grasa ( $\leq 3$ gramos por porción) Mostaza Aceite - Canola y oliva Aderezo para ensalada (sin grasa o bajo en grasa; menos de 3 gramos de azúcar/porción) Salsa Salsa de soja Crema agria, sin grasa o baja en grasa Sustitutos de azúcar Salsa de tomate (sin azúcar agregada) Vinagre	Agave Salsa de mostaza y miel Ketchup Margarina (blanda), light Mayonesa, light Miracle Whip, light Crema agria, light Fruta para untar (sin azúcar agregada)	Salsa barbacoa Manteca Miel Jalea/mermelada Margarina Mayonesa (regular) Miracle Whip (regular) Melaza Crema agria (regular) Azúcar - morena, granulada (blanca) Salsa Sweet and Sour Jarabe (bajo en azúcar o regular)
<b>REFRIGERIOS</b>		
Frutas y vegetales (excepto los incluidos en la lista AMARILLA Y ROJA) Queso (bajo en grasa) Maníes y otras nueces o frutos secos Paletas heladas de agua sin azúcar Gelatina sin azúcar Chips de tortilla de harina integral horneados Yogur (sin azúcar agregada)	Yogur congelado, bajo en grasa Helado, bajo en grasa Palomitas de maíz Budín, sin azúcar	Pastel, Snack Cakes, brownies, galletas dulces (incluso bajas en grasa) Dulces (incluso sin azúcar) Chips (incluso horneados), Pretzels Galletas de arroz Fruit Snacks, Roll Ups Gelatina (con azúcar) Helado Paletas heladas de agua (con azúcar)
<b>BEBIDAS</b>		
Agua Leche - descremada (sin grasa) o 1% Sin azúcar - Crystal Light, etc. 0 calorías - Por ej. gaseosas dietéticas, PowerAde Zero, Propel, té sin azúcar	Leche - 2% Jugo de fruta 100% (no más de 4-6 onzas/día) Bebidas con hasta 20 calorías por porción	Leche - entera (vitamina D) Bebidas con calorías (pueden tener un alto contenido de azúcar y/o grasa) Ejemplos: Bebidas para deportistas (por ej. Gatorade, G-2) Bebidas con frutas (por ej. ponche, slushies), Batidos tipo milk shake, licuados, gaseosas regulares, Té con azúcar, bebidas con café, cocoa caliente

## Lista de compras de alimentos verdes (◆ Indica alimentos amarillos)

### Frutas y vegetales:

Frutas frescas \_\_\_\_\_

- (◆) Piña  
 (◆) Sandía

Vegetales frescos \_\_\_\_\_

- (◆) Mazorca de maíz  
 (◆) Papas

Hierbas frescas \_\_\_\_\_  
 Tofu

### Trigo o granos integrales 100%

#### **Panes:**

- Pan  
 Bagels  
 Panecillos  
 Muffin  
 Pita  
 Tortillas

#### **Cereales listos para comer o para cocinar:**

- Avena tradicional  
 Crema de trigo (para cocinar)  
 (◆) Avena instantánea sin sabores  
 (◆) Avena con sabores (<1 g azúcar)  
 All Bran  Bran Buds  
 Fiber One  (◆) Cheerios  
 Kashi Go Lean

#### **Galletas saladas:**

- Galletas saladas de trigo integral 100%  
 \_\_\_\_\_

#### **Pasta:**

- Mezclas con trigo integral  
 Fideos de trigo integral y huevo  
 De harina de trigo blanca

#### **Arroz:**

- Basmati  
 Integral  
 Grano largo

- (◆) Macarrones con queso  Parboiled

### Enlatados, condimentos y otros

- Fruta (envasada en agua o jugo)  
 Puré de manzana (sin azúcar agregada)  
 (◆) Pasas de uva y otras frutas secas

- Vegetales  Frijoles  
 Puré de garbanzos  Lentejas  
 Atún, envasado en agua  
 Sopas \_\_\_\_\_

- Caldo  Lentejas  Minestrone  Tomate  
 (◆) Frijoles negros  (◆) Chicharos  
 (◆) Chili vegetariano

- Salsa de espagueti (baja en azúcar)  
 Salsa de tomate  
 Nueces o frutos secos  Mantequilla de nueces (cacahuete) (sin azúcar agregado)  
 (◆) Ketchup  Mayonesa (sin grasa)  Mostaza  
 Salsa  Salsa de soja  
 Hierbas  Condimentos

- Aceites \_\_\_\_\_  Canola  Oliva  
 Jugo de limón  Vinagres  
 Aderezo para ensalada (bajo en grasa, <3 g azúcar por porción)  
 Budín (sin azúcar)  
 Sustituto de azúcar

### Carnes y embutidos:

- Carne vacuna (lomo o cortes redondos)  
 Carne vacuna, molida (90% magra)  
  
 Tocino canadiense  
  
 Pollo: entero, pechugas, muslos, muslos cortos (quitar la piel y la grasa antes de cocinar)  
 Pescado (simple, sin empanar)  
 Carne de caza (por ej. venado)  
 Jamón  
 Carnes frías o embutidos con menos de 3 gramos de grasa por onza  
  
 Cerdo (lomo o cortes redondos de cerdo)  
  
 Pavo: ave entera, pechugas o muslos cortos (quitar la piel y la grasa antes de cocinar)  
 Pavo, carne molida (90% magra)  
 (◆) Tocino de pavo, bajo en grasa  
 (◆) Salchicha de pavo, baja en grasa

### Alimentos congelados:

- (◆) Nuggets de pollo (horneados)  
 (◆) Bastoncitos de pescado (horneados)  
 Paletas heladas de agua sin azúcar  
 Vegetales  
 Hamburguesas vegetarianas (por ej. Bocca Burgers)  
 (◆) Panquecas y waffles integrales para tostar

### Productos lácteos:

- Queso (bajo en grasa)  
 Rallado  Fetas  Hebras  
 Queso cottage (bajo en grasa)  
 Queso crema (light o sin grasa)  
  
 Huevos  Claras de huevos  Sustitutos de huevo  
  
Leche  
 Descremada  1%  Leche de soja  
 Yogur (light, descremado)

### Refrigerios:

- Maníes, otras nueces o frutos secos  
 Palomitas de maíz (bajas en grasa)  
 Pretzels, trigo integral  
 Chips de tortilla, de harina integral, horneados

### Bebidas:

- Agua  
 Gaseosas dietéticas  
 Té sin azúcar  
 Bebidas sin azúcar (por ej. Crystal Light)  
 PowerAde Zero  
 Propel (sin calorías)