

## Alimentación saludable: Cómo reducir las calorías - [Healthy Eating: Cutting Calories]



### ¿Cómo afectan las calorías su peso?

El cuerpo necesita cierta cantidad de calorías al día para que usted funcione y siga haciendo sus actividades diarias. Una vez que el cuerpo cubre sus necesidades, almacena las calorías adicionales en forma de grasa. El peso permanece estable cuando el cuerpo consume la misma cantidad de calorías que quema.

Para perder peso, usted tiene que gastar más calorías de las que consume.

### ¿Cuántas calorías necesita al día?

Cuanto más activo sea, más calorías necesita. Si es menos activo, necesita menos calorías. Cuántas calorías necesita al día depende de su edad y de si es hombre o mujer.

Las siguientes son algunas pautas generales para adultos:

- Las mujeres poco activas y los adultos mayores necesitan de 1,600 a 2,000 calorías al día.

- Las mujeres activas y los hombres poco activos necesitan de 2,000 a 2,400 calorías al día.
- Los hombres activos necesitan de 2,400 a 3,000 calorías al día.

### ¿Cómo puede comer más saludablemente y reducir las calorías?

Reducir el consumo de grasas es una buena forma de reducir el número total de calorías en la dieta.

Los alimentos animales, como la carne y los productos lácteos, pueden ser una fuente importante de grasas ocultas. Elija versiones magras o bajas en grasa de estos productos. Además, use menores cantidades de grasas como mantequilla, margarina, aderezo para ensaladas y mayonesa. Agréguele ajo fresco, limón o hierbas a sus comidas para añadir sabor sin añadir grasa.

Los granos integrales, las verduras y las frutas, así como los frijoles secos son buenos alimentos bajos en calorías. Aportan muchos nutrientes y fibra.

Los dulces y las sodas son altos en calorías. Le aportan pocos nutrientes y nada de fibra. Trate de limitar las sodas y las bebidas de fruta. Mejor beba agua. Lea las etiquetas de los jugos para estar seguro de que esté bebiendo jugo 100% natural.

Si sus comidas favoritas tienen alto contenido de grasa, sal, azúcar o calorías, limite la frecuencia con que las come. Coma porciones más pequeñas o busque sustitutos saludables. Llénese con frutas, verduras y granos integrales.

## Consejos para comer en casa

Pruebe algunas de estas ideas para comidas más saludables en el hogar:

- Use las carnes como un acompañamiento en lugar de que sea el elemento principal de su comida.
- Pruebe platos principales que utilicen pasta de trigo integral, arroz integral, frijoles secos o verduras.
- Encuentre la forma de cocinar con poca o ninguna grasa, como hervir, cocinar al vapor o asar.
- Utilice aceite de cocina en aerosol en vez de aceite líquido. Si utiliza aceite, que sea monoinsaturado, como el de canola o de oliva.
- Quite la grasa de la carne antes de cocinar. Escorra la grasa después de dorar la carne o mientras la está asando.
- Enfríe en el refrigerador las sopas y los guisos después de cocinarlos, y quite la grasa después de que se endurezca.

### Alimentos sin grasa

Las galletas, los dulces, los "chips" (como papas fritas) y las golosinas congeladas sin grasa pueden no obstante ser altas en azúcar y calorías. Algunos alimentos sin grasa tienen más calorías que los normales. Coma golosinas sin grasa con moderación, como lo haría con otros alimentos.

## Sugerencias para comer afuera

Si come afuera con frecuencia, puede ser difícil evitar las grasas no saludables y las calorías.

Pruebe estos consejos:

- Controle el tamaño de las porciones. Comparta un plato principal o un postre, o lleve a casa parte de sus alimentos para otra comida.
- No reemplace su comida por una de un tamaño más grande. Pida la mitad de la porción.
- Pida alimentos a la parrilla o cocidos, en lugar de fritos o empanizados.
- Reduzca la cantidad de mantequilla o margarina que usa en el pan. Mejor utilice una pequeña cantidad de aceite de oliva.
- Pida que las salsas y los aderezos de la ensalada vayan al lado, y use solo una pequeña cantidad. Elija aderezos para ensaladas reducidos en grasa.
- Cuando ordene pasta, elija salsa de tomate en lugar de salsas cremosas.
- Pida salsa para la papa asada en lugar de crema agria, mantequilla, queso o tocino.