

PLAN PARA CONTROLAR EL PESO



Querida Ama de Casa:

Alguna gente se pone en una dieta drástica (crash diets) para perder peso. Ellos podrán perder peso, pero usualmente lo adquieren de vuelta rápidamente, una vez dejan la dieta.

Para perder peso y mantenerse así, lleve una dieta usando los cuatro grupos de alimentos. Planee menús que incluyan solamente 1,200 calorías al día, seleccionando solamente el número de porciones de alimentos bajos en calorías recomendado de los cuatro grupos de alimentos. Incluya solamente cinco cucharaditas de grasa o una cantidad igual de alimentos ricos en grasa. Para reducir el número total de calorías a 1,000 incluya sólo 1 cucharadita de grasa al día. Esta serie de cartas le ayudarán:

- Conozca los alimentos de cada grupo.
- Aprenda los tamaños de porción que equivalen al número de calorías que usted necesita.
- Planee comidas que le ayudarán a alcanzar el peso que usted desea.

Consejos adicionales para ayudar a controlar el peso:

Prepare un récord de la comida. Escriba estos encabezamientos en la parte superior de la página. Apunte toda la comida que se coma durante un periodo de 2 a 7 días.

Comida y cómo se preparó	Cuánto comió	Dónde estaba cuando comió en su casa, en el trabajo, etc.	Qué estaba haciendo mientras comía	Quién estaba con usted	Cómo se sentía: enojada ansiosa cansada deprimida aburrida contenta bien
	Cuándo comió				

Estudie este récord que usted mantiene para saber cuánto come, cuándo come, por qué come y qué hace tocante a la comida cuando usted tiene diferentes sentimientos. La gente come por muchas razones. Si usted sabe por qué come, será más fácil cambiar sus hábitos de comer.



Sinceramente,

Firma y Título



SI USTED COME CUANDO ESTA ABURRIDA, DEPRIMIDA O ENOJADA . . .

Prepare una lista de 2 ó 3 cosas que puede hacer en la casa. Cuando le den ganas de comer, haga por lo menos una de las cosas que aparecen en la lista, antes de comer algo. Estas pueden incluir:

- Dar una caminata rápidamente.
- Darse un baño.
- Limpiar o sacudir el polvo del cuarto.
- Barrer el piso.
- Reposar, acostándose o leyendo.
- Visitar una amiga.
- Limpiar un clóset o un gabinete.
- Contar hasta diez si todo lo demás falla.



Puede ser que después de haber hecho algo de esto, se le hayan quitado las ganas de comer. A alguna gente le dan ganas de comer cuando están bajo presión o cuando están tensas. Muchas veces la actividad ayuda a que la presión o la tensión se vaya, y usted puede olvidarse de que quería comer algo.

GELATINA CON FRUTAS BAJA EN CALORIAS

1 sobrecito de gelatina sin sabor
1 3/4 taza de agua
1 cucharada de azúcar o el equivalente a una cucharada de azúcar de endulzador artificial

3 cucharadas de jugo de limón
1 1/2 a 2 tazas de fruta sin endulzar (fresca, congelada, o enlatada)

Disuelva la gelatina en 1/4 de taza de agua fría en una cacerola. Añada el endulzador. Ponga la cacerola a fuego lento hasta que la gelatina se disuelva. Añada el resto del agua y jugo de limón. Enfriela hasta que esté bastante espesa. Añádale las frutas. Echela en un molde cuadrado o rectangular. Enfriela hasta que esté firme. Sírvala como postre o ensalada. Rinde 6 porciones. (Da 4 porciones si no se le añaden las frutas). Cada porción con fruta tiene como 40 calorías sin azúcar y 48 con azúcar.

Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.