

PLAN DE ALIMENTACIÓN "A"

1,200 Calorías

DESAYUNO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. de leche sin grasa o leche de soya + ½ mango fresco <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 claras de huevo (cocidas o preparadas como omelet con aerosol antiadherente) + ½ toronja <p>O BIEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de queso cottage sin grasa + 1 taza de piña
ALMUERZO:	<p>1 FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. de leche sin grasa o leche de soya + 1 taza de fresas <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 2 VERDURAS + ENSALADA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 oz. de pechuga de pollo asada <ul style="list-style-type: none"> m Y 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado m Y 2 tazas de brócoli al vapor m Y 1 naranja grande
BOCADILLO EN LA TARDE:	<p>BOCADILLO DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barra con Proteína Herbalife® + 1 manzana mediana
CENA:	<p>2 UNIDADES DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 oz. de pescado a la parrilla con salsa teriyaki <ul style="list-style-type: none"> m Y 1 taza de espinaca al vapor + 1 taza de zanahorias al vapor m Y una ensalada verde mixta m Y ½ taza de arroz integral m Y 1 taza de melón dulce y cantalupo en trozos

PLAN DE ALIMENTACIÓN "B"

1,500 Calorías

DESAYUNO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. leche sin grasa o leche de soya + ½ mango fresco <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 claras de huevo (cocidas o preparadas como omelet con aerosol antiadherente) + ½ toronja (pomelo) <p>O BIEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de queso cottage sin grasa + 1 taza de piña
BOCADILLO EN LA MAÑANA:	<p>1 BOCADILLO DE PROTEÍNA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Barra con Proteína Herbalife®
ALMUERZO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. leche sin grasa o leche de soya + 1 taza de fresas <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 onzas de pechuga de pollo o pavo a la parrilla, pescado, atún o mariscos <ul style="list-style-type: none"> m ADEMÁS 4 tazas de ensalada verde con aderezo ligero m ADEMÁS 2 tazas de ejotes al vapor m ADEMÁS ½ taza de arroz integral m ADEMÁS 1 naranja grande
BOCADILLO EN LA TARDE:	<p>BOCADILLO DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Barra con Proteína Herbalife + 1 manzana mediana
CENA:	<p>2 UNIDADES DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 oz. pescado a la parrilla con salsa teriyaki <ul style="list-style-type: none"> m ADEMÁS 1 taza de espinaca al vapor + 1 taza de zanahorias al vapor m ADEMÁS ensalada verde con aderezo ligero m ADEMÁS ½ taza de arroz integral m ADEMÁS 1 taza de melón en trozos
*Cardia® es una marca registrada de Nutrition 21, Inc.	

PLAN DE ALIMENTACIÓN "C"

1,800 Calorías

DESAYUNO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. leche sin grasa o leche de soya + ½ mango fresco <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 1 FRUTA + GRANO</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 claras de huevo (cocidas o preparadas con aerosol antiadherente como omelet) + 1/2 toronja (pomelo) + ½ panecillo (muffin) inglés de trigo integral <p>O BIEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de queso cottage sin grasa + 1 taza de piña + 1 waffle sin grasa de grano integral
BOCADILLO EN LA MAÑANA:	<p>1 BOCADILLO DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Barra con Proteína Herbalife® + 1 manzana mediana
ALMUERZO:	<p>1 FÓRMULA 1 HERBALIFE® + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas medidoras (2 cucharadas) de Fórmula 1 + 8 oz. leche sin grasa o leche de soya + 1 taza de fresas <p>O BIEN:</p> <p>1 UNIDAD DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 2 VEGETALES + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 oz. de pechuga de pollo o pavo, pescado, atún o marisco sobre 1 rebanada de pan integral <ul style="list-style-type: none"> ◦ ADEMÁS 4 tazas de ensalada verde ◦ ADEMÁS 1 taza de vegetales picados ◦ ADEMÁS 1 taza de jugo de tomate ◦ ADEMÁS 1 naranja grande
BOCADILLO EN LA TARDE:	<p>BOCADILLO DE PROTEÍNA + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barra con Proteína Herbalife® + 1 manzana mediana
CENA:	<p>2 UNIDADES DE PROTEÍNA + 2 VEGETALES + ENSALADA + 1 GRANO + 1 FRUTA</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 oz. de pescado a la parrilla con teriyaki <ul style="list-style-type: none"> ◦ ADEMÁS 1 taza de espinaca al vapor + 1 taza de zanahorias al vapor ◦ ADEMÁS ensalada verde con aderezo ligero ◦ ADEMÁS 1 taza de pasta integral ◦ ADEMÁS 1 taza de sandía
*Cardia® es una marca registrada de Nutrition 21, Inc.	

LISTAS DE ALIMENTOS PARA LOS PLANES DE ALIMENTACIÓN

ALIMENTOS CON PROTEÍNA

ALIMENTO	UNA UNIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNA (GRAMOS)
Claros de huevo	7 claras	115	25
Queso cottage sin grasa	1 taza	140	28
Fórmula 1 Herbalife® + leche sin grasa	2 cdas. de Fórmula 1 + 1 taza de leche sin grasa	180	18
Res magra	3 oz., peso cocido	145 a 160	25
Pechuga de pollo	3 oz., peso cocido	140	25
Pechuga de pavo	3 oz., peso cocido	135	25
Jamón de pavo	4 oz., peso cocido	135	18
Pescado de mar	4 oz., peso cocido	130 a 170	25 a 31
Camarón, cangrejo, langosta	4 oz., peso cocido	120	22 a 24
Atún	4 oz., empacado en agua	145	27
Ostiones	4 oz., peso cocido	135	25

VEGETARIANA

Tocino de soya	4 rebanadas	80	21 (varía)
Salchicha de soya	2 piezas	110	22 (varía)
Soya molida	$\frac{3}{4}$ taza	120	24
Hamburguesa de soya	2 piezas	160	26
Tofu, firme	$\frac{1}{2}$ taza	180	20 (varía)

Nota: El promedio de calorías es de 135 calorías por unidad.

FRUTAS

ALIMENTO	UNA UNIDAD	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)
Manzana	1 mediana	75	3
Duraznos	3 enteros	50	3
Aguacate (palta)	¼ tam. promedio	80	2
Plátano (plátano)	1 pequeña	100	3
Zarzamoras	1 taza	75	8
Arándano azul	1 taza	110	5
Melón cantaloupe	1 taza en cubos	55	1
Cerezas	20	80	2
Uvas	1 taza	115	2
Toronja (pomelo)	½ fruta	40	2
Melón gota de miel	1 taza en cubos	60	1
Kiwi	1 grande	55	3
Mango	½ grande	80	3
Nectarina	1 grande	70	2
Naranja	1 grande	85	4
Papaya	½ grande	75	3
Durazno	1 grande	70	3
Pera	1 mediana	100	4
Piña	1 taza picada	75	2
Ciruelas	2 pequeñas	70	2
Fresas (frutilla)	1 taza en rebanadas	50	4
Tangerina	1 mediana	45	3
Sandía	1 taza en trozos	50	1

Nota: El promedio de calorías es 76 calorías por unidad.

VERDURAS COCIDAS

ALIMENTO	UNA UNIDAD	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)
Calabacín al horno	1 taza	85	6
Alcachofa	1 mediana	60	6
Espárragos	1 taza	45	4
Betabel cocido	1 taza	75	3
Brócoli cocido	1 taza	45	5
Coles de Bruselas	1 taza	60	4
Col (repollo) cocida	1 taza	35	4
Coliflor cocida	1 taza	30	3
Zanahorias cocidas	1 taza	70	5
Apio picado	1 taza	20	2
Col china cocida	1 taza	20	3
Hoja de berzas cocida	1 taza	50	5
Elote	1 mazorca	75	2
Berenjena cocida	1 taza	30	3
Ejotes cocidos	1 taza	45	4
Chicharras (arvejas)	1 taza	140	8
Col rizada cocida	1 taza	35	3
Poro (puerro) cocido	1 taza	30	1
Hongos cocidos	1 taza	40	3
Hojas de mostaza cocidas	1 taza	20	3
Cebolla cocida	1 taza	105	4
Calabaza de castilla cocida	1 taza	50	3
Col roja cocida	1 taza	30	3
Espinaca cocida	1 taza	40	4
Camote (ñame)	1 taza	200	4
Acelgas cocidas	1 taza	20	2
Jugo de tomate	1 taza	40	1

VERDURAS COCIDAS (CONTINÚA)

ALIMENTO	UNA UNIDAD	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)
Jugo de tomate	1 taza	40	1
Salsa/puré de tomate	1 taza	100	5
Sopa de tomate, hecha con agua	1 taza	85	0
Jugo de tomate y verduras	1 taza	45	2
Tomates cocidos	1 taza	70	3
Hojas de nabo cocidos	1 taza	30	5
Calabaza al horno	1 taza	70	7
Calabaza italiana cocida	1 taza	30	3

Nota: El promedio de calorías es 56 calorías por unidad.

VERDURAS CRUDAS

ALIMENTO	UNA UNIDAD	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)
Col (repollo) cruda	1 taza	20	2
Zanahorias crudas	1 taza	50	4
Pepino	1 taza	15	1
Endibia cruda	1 taza	10	2
Pimiento verde picado	1 taza	30	2
Pimiento rojo picado	1 taza	30	2
Pimiento amarillo picado	1 taza	30	2
Lechuga romana	1 taza	10	1
Espinaca cruda	1 taza	10	1
Tomate crudo picado	1 taza	40	2

Nota: El promedio de calorías es 25 calorías por unidad.

HARINA/GRANO

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)
Frijoles (negro, pinto, etc.)	½ taza, cocidos	115 a 140	5 a 7	7
Pan (integral de pref.)	1 rebanada	80 a 100	3	3 a 5
Muffin inglés	½ muffin	80	1	2
Lenteja	½ taza, cocida	115	8	9
Arroz (integral de pref.)	½ taza, cocido	110	2	3
Pasta (integral de pref.)	½ taza, cocida	85	2	3
Papa al horno	½ mediana	100		
Tortas de arroz inflado	2 grandes	70	1	1
Tortilla de maíz	2 tortillas	120	4	2
Cereales				
Hojuela de salvado	¾ taza	100	3	5
Avena	1 taza, cocida	130	4	6
Trigo molido, Tamaño de un bocado	¾ taza	115	3	4

Nota: El promedio de calorías es 100 calorías por porción.

REALZADORES DE SABOR

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)
Queso, grasa reducida	1 oz.	50 a 80	0	2 a 5
Queso, parmesano	3 cucharadas	80	0	5
Nueces	½ oz.	80 a 100	0	6 a 11
Aceite de oliva	1 cucharadita	40	0	4
Aceitunas	10 grandes	50	0	7
Piñones, ajonjolí	1 cucharada	50	1	4 a 7
Aderezo para ensalada, sin grasa o bajo en grasa	2 cucharadas	40 a 80	0	0 a 2

Nota: El promedio de calorías es 65 calorías por porción.

BOCADILLOS DE PROTEÍNA

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	PROTEÍNA (GRAMOS)
Queso mozzarella bajo en grasa	1 oz. (1 barra)	70	8
Queso cottage sin grasa	½ taza	70	14
Huevo cocido duro	1	80	4
Barra con Proteína Herbalife®	1 barra	140	10
Bebida refrescante de fruta Herbalife®	1 paquete	70	15
Performance Protein Powder®	2 cdas. en agua	110	15
Leche sin grasa o 1%	1 taza	90 a 110	9
Sopa de tomate hecha con leche sin grasa	1 taza	120	6
Hojuela de soya	1 oz. (aprox. 17 hojuelas)	110	7
Yogurt sin grasa y sin azúcar	1 envase de 6oz.	100	5

MEJORE SU NUTRICIÓN POR SEMANA

Si usted reduce 500 calorías al día de su ingesta normal, comenzará a sentirse bien y verse mejor. Abajo le ofrecemos algunos ejemplos.

EJEMPLO 1: Tomar un Fórmula 1 Herbalife® en el desayuno en lugar de un panecillo de arándano azul y un frappuccino de vainilla mediano

ALIMENTO	CALORÍAS	GRASA (GRAMOS)
Panecillo y frappuccino mediano	930	33
Fórmula 1 con leche sin grasa	180	1.5

Usted reduce: 750 calorías y 31.5 gramos de grasa. Si usted típicamente “sólo come un panecillo y café” todos los días de desayuno, podría perder 1½ kilos a la semana ¡tan sólo con este intercambio!

EJEMPLO 2: Pechuga de pollo vs. carne roja

ALIMENTO	CALORÍAS	GRASA (GRAMOS)
6 oz. sirloin magro	660	29
3 oz. pechuga de pollo	150	4

Usted reduce: 510 calorías y 25 gramos de grasa

EJEMPLO 3: Sándwich de carne con queso y mayonesa vs. sándwich de pavo con mostaza

ALIMENTO	CALORÍAS	GRASA (GRAMOS)
Sándwich de carne + queso, mayonesa	850	30
Sándwich de pavo con vegetales + mostaza	350	5

Usted reduce: 500 calorías y 25 gramos de grasa

*Cardia® es una marca registrada de Nutrition 21, Inc.

MEJORE SU NUTRICIÓN POR SEMANA (CONTINÚA)

EJEMPLO 4: Papas fritas vs. verduras al vapor

ALIMENTO	CALORÍAS	GRASA (GRAMOS)
35 papas fritas	560	28
1 taza de calabaza italiana con 1 cda. de queso parmesano	60	2

Usted reduce: 500 calorías y 26 gramos de grasa

EJEMPLO 5: Ensalada de pollo grande con tallarines fritos de restaurante chino vs. 3 tazas de ensalada verde con 1 taza de verduras frescas mixtas, 3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla y 2 cdas. de aderezo ligero para ensalada

ALIMENTO	CALORÍAS	GRASA (GRAMOS)
Ensalada china de pollo	1,000	61
Ensalada verde/vegetales/pollo + aderezo ligero	320	11

Usted reduce: hasta 680 calorías y 50 gramos de grasa cada vez que hace esta elección.

BOCADILLOS BAJOS EN CALORÍAS

Comer entre comidas no tiene que ser un hábito poco saludable. No es raro sentir hambre entre comidas; particularmente cuando ha pasado un tiempo largo entre un alimento y otro. La clave estriba en planear con antelación para siempre tener a la mano alimentos saludables. Idealmente usted debe combinar algo de proteína con un poco de carbohidratos para sentirse saciado y seguir adelante. Una bebida enriquecida con proteínas, un pedazo de queso y una pieza de fruta, o un envase pequeño de yogurt con un par de galletas bajas en grasa deben de ser suficiente.

ALGUNAS IDEAS DE BOCADILLOS CON MENOS DE 100 CALORÍAS:

- Café con leche o leche de soya sin grasa
- Mini pan pita con $\frac{1}{4}$ de aguacate
- Caldo de pollo*
- Bebida refrescante de fruta Herbalife® sabor Ponche de frutas
- Tortas de arroz con un pedazo de queso ligero
- Una taza de budín de 100 calorías
- $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage sin grasa con $\frac{1}{2}$ taza de arándano azul
- 1 oz. de pavo seco con una galleta de centeno
- 1 envase individual de yogurt sin grasa + 1 cucharada de uva pasa
- 1 waffle tostado de grano integral con una pizca de canela con azúcar
- 1 barra de queso mozzarella + 1 palito de pan con ajonjolí
- $\frac{3}{4}$ taza de sopa de tomate hecha con leche sin grasa
- Tres claras de huevo cocidas y hechas puré con un poco de mostaza de Dijon y un tomate en rebanadas
- 15 zanahorias miniatura con dos cucharadas de aderezo ranch sin grasa
- 12 oz. de jugo de tomate
- 10 hojuelas de soya con un durazno pequeño
- Una barra congelada de frutas
- Una taza de fresas enteras con una cucharada de jarabe de chocolate

CUESTIONARIO: CONOZCA SUS BOCADILLOS

¿Cuánto sabe usted de hábitos para comer entre comidas? Comer entre comidas puede ser un hábito saludable si se escogen los alimentos correctos y se comen bocadillos con el balance apropiado para mantener elevada la energía. Lamentablemente, muchas veces esperamos hasta que nos da un “ataque de hambre” y no elegimos con la inteligencia que debiéramos. A continuación unas preguntas para probar cuánto sabe usted sobre comer entre comidas.

1. ¿Cuál es el bocadillo favorito y cuánto consumimos cada año?
 - a. Pretzels, y comemos unos 50 millones de kilos
 - b. Cacahuates, y comemos unos 25 millones de kilos
 - c. Galletas dulces, y comemos unas 700 millones de kilos
 - d. Papitas, y comemos alrededor de 1.2 millones de kilos
2. ¿Qué representa el nudo en la forma original del pretzel?
 - a. Un juego infantil de patio, similar a lo que se conoce en México como “avión”
 - b. Los brazos de una madre cargando a un bebé
 - c. Los brazos de una persona orando
 - d. El escudo de armas de la familia Habsburgo en Alemania para quienes se inventó el pretzel
3. Usted tiene un fuerte antojo de algo dulce. Corre a la tienda de abarrotes local y encuentra una gama de golosinas empacadas. ¿Cuál de las siguientes tendría la menor cantidad de calorías?
 - a. Un paquete de panqués mantecadas
 - b. Un paquete de panqués rellenos de crema
 - c. Una porción individual de pay de manzana
 - d. Un paquete individual con cuatro donas espolvoreadas de azúcar
4. Las palomitas de maíz pueden ser un bocadillo saludable, pero deben escogerse con cuidado. ¿Cuáles de las siguientes palomitas tienen el MAYOR contenido de calorías por taza?
 - a. sabor a queso
 - b. sabor a elote de olla
 - c. sabor a canela con mantequilla
 - d. sabor extra a mantequilla
5. Las barras de arroz inflado pueden ser la base de un bocadillo saludable. Las sencillas apenas contienen unas 35 calorías. Para mantener abajo el número de calorías, ¿cuál de los siguientes sería el mejor aderezo para su barra de arroz?
 - a. 1 cucharada de queso crema
 - b. 2 cucharadas de queso ricotta y una pizca de canela con azúcar
 - c. 1 cucharada de mermelada de fresa
 - d. 1 cucharada de crema de cacahuete

CUESTIONARIO: CONOZCA SUS BOCADILLOS (CONTINÚA)

6. Usted tiene antojo de algo suave y cremoso. ¿Cuál de las siguientes opciones contiene la menor cantidad de calorías?

- a. Una porción individual de budín de arroz
- b. Una porción individual de budín de chocolate
- c. Un envase de 6 oz. de yogurt con "fruta en el fondo"
- d. Medio plátano con una cucharada de jarabe de chocolate

7. Usted recorre la casa buscando algo qué comer. Tiene lo siguiente a su alcance, y no puede decidir cuál tendrá el menor impacto calórico en su dieta, ¿cuál escogería usted?

- a. 4 barras con higo
- b. 3 galletas completas tipo graham
- c. 50 pistaches
- d. 2 onzas de carne de res seca

8. Usted tiene varios sobrantes en el refrigerador que se ven tentadores como bocadillos. ¿Cuál de los siguientes consumirían la menor cantidad de su presupuesto de calorías?

- a. Un pedazo de lasaña, de unas tres centímetros cuadradas
- b. Dos piernas de pollo fritas
- c. 1 taza de macarrón con queso hecho en casa
- d. 1 taza de arroz frito con camarones

9. A veces cuando pensamos que tenemos hambre en realidad lo que tenemos es sed. Si usted piensa que algo de beber le ayudará a apagar la sed y el hambre, ¿cuál sería la mejor opción?

- a. 12 oz. de limonada
- b. 12 oz. de jugo de arándano rojo
- c. 12 oz. de jugo de toronja (pomelo)
- d. 12 oz. de néctar de mango en lata

10. Después de una tarde de compras que todavía no concluye, usted necesita algo que le ayude a seguir. ¿Cuál sería la mejor opción en el centro comercial?

- a. Un pretzel blando grande
- b. Un licuado smoothie de fruta tamaño mediano
- c. 1 taza de yogurt congelado bajo en grasa
- d. 1 taza de sopa de pollo con tallarines de la delicatessen

RESPUESTAS: CONOZCA SUS BOCADILLOS

1. ¿Cuál es el bocadillo favorito y cuánto consumimos cada año?

- a. Pretzels, y comemos unos 50 millones de kilos
- b. Cacahuates, y comemos unos 25 millones de kilos
- c. Galletas dulces, y comemos unas 700 millones de kilos
- d. Papitas, y comemos alrededor de 1.2 millones de kilos

2. ¿Qué representa el nudo en la forma original del pretzel?

- a. Un juego infantil de patio, similar a lo que se conoce en México como “avión”
- b. Los brazos de una madre cargando a un bebé
- c. Los brazos de una persona orando
- d. El escudo de armas de la familia Habsburgo en Alemania para quienes se inventó el pretzel

3. Usted tiene un fuerte antojo de algo dulce. Corre a la tienda de abarrotes local y encuentra una gama de golosinas empacadas. ¿Cuál de las siguientes tendría la menor cantidad de calorías?

- a. Un paquete de panqués mantecadas
- b. Un paquete de panqués rellenos de crema
- c. Una porción individual de pay de manzana
- d. Un paquete individual con cuatro donas espolvoreadas de azúcar

Las donas contienen 238 calorías; los panqués contienen 300, el pie, 480 y las mantecadas, 360.

4. Las palomitas de maíz pueden ser un bocadillo saludable, pero deben escogerse con cuidado. ¿Cuáles de las siguientes palomitas tienen el MAYOR contenido de calorías por taza?

- a. sabor a queso
- b. sabor a elote de olla
- c. sabor a canela con mantequilla
- d. sabor extra a mantequilla

En promedio las palomitas sabor a queso contienen la sorprendente cantidad de 58 calorías en cada taza. Siguen las que tienen sabor a canela con mantequilla con 50 calorías, y tanto las de sabor a elote como mantequilla extra tienen aproximadamente 35 calorías por cada taza. Las palomitas naturales y las reventadas con aire tienen la menor cantidad de calorías; unas 30 por taza.

RESPUESTAS: CONOZCA SUS BOCADILLOS (CONTINÚA)

5. Las barras de arroz inflado pueden ser la base de un bocadillo saludable. Las sencillas apenas contienen unas 35 calorías. Para mantener abajo el número de calorías, ¿cuál de los siguientes sería el mejor aderezo para su torta de arroz?

- a. 1 cucharada de queso crema
- b. 2 cucharadas de queso ricotta y una pizca de canela con azúcar
- c. 1 cucharada de mermelada de fresa
- d. 1 cucharada de crema de cacahuete

El queso crema natural contiene unas 50 calorías por cucharada, al igual que la mermelada de fresa. Una cucharada de crema de cacahuete tiene unas 95 calorías. El queso ricotta es una ganga de calorías: dos cucharadas contienen solamente unas 25 calorías. Unte un poco en una torta de arroz con una pizca de canela con azúcar para una sabrosa golosina.

6. Usted tiene antojo de algo suave y cremoso. ¿Cuál de las siguientes opciones contiene la menor cantidad de calorías?

- a. Una porción individual de budín de arroz
- b. Una porción individual de budín de chocolate
- c. Un envase de 6 oz. de yogurt con "fruta en el fondo"
- d. Medio plátano con una cucharada de jarabe de chocolate

Algunos yogurt son saludables, y si éste hubiese sido una versión "light" hubiera sido la mejor elección. Sin embargo, los yogurt bajos en grasa con fruta en el fondo pueden contener hasta 150 o más calorías por envase individual. Los budines de arroz y chocolate contienen entre 130 y 140 calorías por porción, dependiendo de la marca. Pero media plátano contiene solamente unas 45 calorías, y el jarabe aporta otras 50; menos de 100 por una golosina deliciosa. (Sabe todavía mejor si la plátano está congelada).

7. Usted recorre la casa buscando algo qué comer. Tiene lo siguiente a su alcance, y no puede decidir cuál tendrá el menor impacto calórico en su dieta, ¿cuál escogería usted?

- a. 4 barras con higo
- b. 3 galletas completas tipo graham
- c. 50 pistaches
- d. 2 onzas de carne de res seca

Los pistaches tienen unas 160 calorías; las barras con higo pueden contener hasta 220 calorías, las galletas graham aportan unas 180 calorías, y la carne seca de res tiene unas 230 calorías. Si usted tiene los pistaches con cáscara, es todavía mejor porque se lleva tiempo abrir cada uno, y esto retardará la rapidez con que las coma.

8. Usted tiene varios sobrantes en el refrigerador que se ven tentadores como bocadillos. ¿Cuál de los siguientes consumirían la menor cantidad de su presupuesto de calorías?

- a. Un pedazo de lasaña, de unas tres centímetros cuadradas
- b. Dos piernas de pollo fritas
- c. 1 taza de macarrón con queso hecho en casa
- d. 1 taza de arroz frito con camarones

Aunque usted no lo crea, las dos piernas de pollo fritas. Aun cuando están fritas su contenido de calorías es el menor, unas 250 entre ambas. Si les retira el empanizado seguirá disfrutando del sabor del pollo y se ahorrará otras 75 calorías. Todas las demás opciones tienen entre 400 y 500 calorías cada una. Demasiadas para un bocadillo.

9. A veces cuando pensamos que tenemos hambre en realidad lo que tenemos es sed. Si usted piensa que algo de beber le ayudará a apagar la sed y el hambre, ¿cuál sería la mejor opción?

- a. 12 oz. de limonada
- b. 12 oz. de jugo de arándano rojo
- c. 12 oz. de jugo de toronja (pomelo)
- d. 12 oz. de néctar de mango en lata

De las cuatro opciones, el jugo de toronja (pomelo) tiene la menor cantidad de calorías por onza. Doce onzas de jugo de toronja (pomelo) contienen unas 150 calorías; todos los demás tienen como 200 calorías en una porción de 12 onzas porque a todos se les ha agregado azúcar. Mejor aún, cuando tenga sed, pruebe agua mineral con unas cuantas cucharadas de jugo. Es refrescante y sabroso y usted minimizará considerablemente las calorías que tome.

10. Después de una tarde de compras que todavía no concluye, usted necesita algo que le ayude a seguir. ¿Cuál sería la mejor opción en el centro comercial?

- a. Un pretzel blando grande
- b. Un licuado (smoothie) de fruta tamaño mediano
- c. 1 taza de yogurt congelado bajo en grasa
- d. 1 taza de sopa de pollo con tallarines de la delicatessen

Aquí el triunfador a todas luces es la sopa de pollo con tallarines ya que sólo contiene 175 calorías en cada taza. Los pretzels grandes del centro comercial llegan a tener hasta 400 calorías cada uno; una taza de yogurt bajo en grasa congelado le costará unas 280 calorías; mientras que un smoothie mediano, que contiene fruta y yogurt congelado además de azúcar adicional podría tener hasta 400 calorías o más.

TOME AGUA

Tomar bastante agua es parte importante de conservar un peso saludable y una dieta nutritiva. El agua desempeña un papel esencial al ayudar al organismo a procesar nutrientes, tener una circulación normal y el balance correcto de líquidos.

REPONGA LA QUE PIERDA

Después de cada entrenamiento de 30 minutos, beba dos vasos de agua de 8 onzas para reabastecerse de líquidos. Si le da sed al entrenar, considere usar una botella deportiva para mantenerse hidratado mientras hace ejercicio.

Por su contenido de calorías, los refrescos gaseosos y los jugos de fruta no son buenas opciones para reponer los líquidos perdidos. Si usted está tratando de no consumir tantas calorías, podría tratar de agregar un chorrito de jugo de fruta o una rebanada de limón o lima a un vaso de agua si no le agrada el sabor del agua natural.

¿CUÁNTA AGUA ES SUFICIENTE?

Como guía general, trate de beber entre seis y ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Si hace ejercicio probablemente necesite beber más para reponer el agua perdida con la transpiración.

Generalmente puede confiar en la sed que le indicará cuándo necesita beber. Su sed, y sencillamente prestar atención a cuántos vasos de agua haya bebido en el día, le ayudarán a mantener hidratado su cuerpo.

CUANDO EL AGUA NO BASTA

La próxima vez que tenga sed, sería inteligente pensar antes de beber. Si bien “somos lo que comemos”, una frase más precisa sería “somos lo que bebemos”. Nuestros cuerpos se integran de agua en un 60 por ciento, y aun cuando los alimentos acuosos pueden ayudar a llenar nuestras necesidades, la mayor parte de nuestro requerimiento hídrico diario se satisface con los líquidos que bebemos. Además del agua natural, los consumidores enfrentan una gama abrumadora de jugos, bebidas de jugo de frutas, aguas fortificadas con vitaminas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té, lo cual hace difícil elegir la mejor bebida para satisfacer nuestras necesidades hídricas.

Para la persona promedio que hace ejercicio moderadamente, el agua natural es una elección perfecta. Pero muchas personas prefieren bebidas con un poco de sabor, y los líquidos sabrosos podrían alentar al consumo. A medida que la duración y la intensidad del ejercicio aumentan, es importante no solamente reponer los fluidos perdidos, sino también las sales del cuerpo como sodio y potasio, que se pierden en la transpiración.

MIRE ANTES DE BEBER

Al evaluar bebidas, un buen inicio es leer la etiqueta de datos nutricionales. Por ejemplo, normalmente los refrescos con gas o bebidas de fruta tienen muchas calorías, mucha azúcar y pocos nutrientes. Estas calorías vacías no solamente causan aumento de peso, sino que la alta concentración de azúcar en los refrescos y bebidas de fruta puede disminuir el ritmo al que el cuerpo absorbe los fluidos. Si lo primero que se ve en la lista de ingredientes es jarabe de maíz de alta fructosa, tal vez prefiera evitar esa bebida. Los azúcares distintos a la fructosa, en bajas concentraciones, se absorben mejor.

Algunas bebidas energéticas tienen una combinación de cafeína y azúcar diseñada para proporcionarle un pico rápido de energía. Pero si usted no está acostumbrado a las bebidas con cafeína, éstas podrían alterarlo o irritar su estómago.

Entonces ¿qué debe buscar? Es buena idea buscar en la etiqueta electrolitos, como sodio y potasio, que son las sales que su cuerpo pierde al transpirar. Además de compensar las pérdidas, los electrolitos también suelen aportar algo de sabor, lo que lo motivará a beber más. Asimismo, busque bebidas con menos de 100 calorías por porción de 8 onzas. Mientras más calorías tenga la bebida, mayor será su concentración de azúcar. ¡Usted no querrá beberse las calorías que acaba de quemar en la caminadora!

Aunque el exceso de azúcar puede ser un problema, un poco de carbohidratos en las bebidas puede ayudar a mantener el azúcar en la sangre mientras se hace ejercicio. También, una mezcla de varias formas de carbohidratos en la bebida, en lugar de una sola, facilita su transporte a los músculos que se están trabajando.

Una bebida saludable como la Bebida refrescante de Fruta podría ser una buena opción, ya que contiene la cantidad adecuada de carbohidratos de fácil absorción, así como los electrolitos esenciales que la gente pierde cuando transpira y no contiene cafeína. Viene como polvo que se mezcla fácilmente con agua y está disponible en envase o en un práctico paquetito, que se puede echar a la bolsa o al bolsillo para mezclarlo con cualquier botella de agua.

TOME AGUA (CONTINÚA)

MANTENERSE HIDRATADO

Usted puede deshidratarse aun antes de sentir sed. Ésta es la razón por la que los atletas aprenden a beber con horario. Hay que beber dos tazas de líquido un par de horas antes de comenzar a hacer ejercicio y más o menos otra taza entre 10 y 20 minutos antes de comenzar. Unas onzas cada 15 minutos más o menos cuando esté ejercitándose le ayudarán a evitar pérdidas excesivas de líquidos. Una forma de vigilar su hidratación consiste en observar el color de su orina. “La gente con hidratación óptima debe orinar cada hora o dos” —dice Luigi Gratton, M.D., M.P.H., médico clínico en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)*. Su orina debe ser amarillo pálido o transparente, dice Gratton. Un color más oscuro normalmente significa concentración de orina; señal de que se debe aumentar la ingesta de líquidos.

Vigile los otros signos y síntomas de deshidratación durante el ejercicio, como los calambres musculares o la sensación de mareo o desmayo. Incluso si usted sólo hace ejercicio los fines de semana, un consumo adecuado de líquidos es importante para tener un cuerpo saludable que funcione correctamente. Si usted bebe menos de lo que debe, una bebida de sabor, diseñada para ayudarle a hidratarse, puede ser lo que necesite para llenar sus requerimientos de líquidos.

* Los títulos son únicamente para efectos de identificación. La Universidad de California no examina, aprueba ni respalda los productos Herbalife®.