

RECUESTO DE CALORÍAS

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es?

- El recuento de calorías consiste en consumir la cantidad exacta de alimentos para conservar un peso saludable. Una caloría es la unidad de energía que su cuerpo obtiene de los alimentos. Los alimentos con calorías le suministran energía para sus actividades cotidianas. El número de calorías que usted consume afecta su peso. Si consume demasiadas calorías, usted puede adquirir sobrepeso. Pero, si no consume suficientes calorías, usted puede ser demasiado delgado (flaco) También debería comer los alimentos apropiados para que usted se mantenga saludable.
- La mayoría de los hombres necesitan entre 2200 y 3500 calorías diarias. Y, la mayoría de las mujeres necesitan entre 1600 y 2400 calorías diarias. Si está tratando de bajar de peso, usted necesitará menos cantidad de calorías. Si está tratando de subir de peso, usted necesitará más cantidad de calorías. Las personas que se ejercitan bastante o que tienen ciertos problemas de salud, pueden necesitar más calorías que otras.

Cuidados:

- Un dietista le indicará la cantidad de calorías que usted necesita diariamente. También le indicará que tipos de alimentos son convenientes, para que usted mantenga el peso más apropiado.
- Los alimentos son bajos en calorías si se preparan sin agregarles azúcar, sin apanarlos, o sin salsas. También hay muy pocas calorías en los alimentos que no son sofritos.
- Si usted está tratando de bajar de peso, limite el consumo de alimentos ricos en calorías. Su dietista puede decirle los alimentos que debe evitar de cada uno de los grupos alimentarios.
- Lea las etiquetas de los alimentos que vienen empacados para que sepa la cantidad de calorías que contienen. Las calorías de cada porción están relacionadas en la sección que dice 'Cantidad por porción' que viene en la etiqueta del producto.
- Las calorías relacionadas al lado de cada alimento en la lista que suministramos más adelante, equivalen a la cantidad usual que contiene cada alimento. Si usted consume una porción más grande, obtendrá mayor cantidad de calorías de su alimento. Ciertas marcas de alimentos tienen mayor cantidad de calorías que otras marcas. Las calorías en los alimentos preparados en la casa, son diferentes a las calorías que contienen aquellos que se compran en un establecimiento

comercial.

- En la lista que suministramos más adelante, cada grupo de alimentos tiene 2 secciones. En la primera sección se encuentran los alimentos que tienen menos cantidad de grasas y calorías o que tienen una clase de grasa que es más saludable. En la segunda sección se encuentran los alimentos que tienen más cantidad de calorías y grasa y que pueden tener grasas que no son convenientes para usted.

Tamaño de las porciones:

- 1 taza (8 onzas) de alimentos equivale más o menos a un puñado grande.
- 1/2 taza (4 onzas) de alimentos equivale más o menos a medio puñado grande.
- 1 cucharada equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo pulgar (desde la última falange).
- 1 cucharadita equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo meñique (desde la última falange).
- 1 porción significa el tamaño de la comida, después de cocida. Tres onzas de carne, aves o pescado cocinados, equivalen más o menos al tamaño de una baraja de naipes. Una onza de queso duro es más o menos un cubo de 1 pulgada (2.54 cm)
- Una porción de vegetales equivale a 1/2 taza (1/2 puñado) cuando están cocidos o 1 taza (1 puñado completo) cuando están crudos.

PANES / HARINAS: De este grupo de alimentos consuma diariamente.

calorías

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento
 - 1/2 bagel de 3 pulgadas (80)
 - 1 rebanada de pan de 4 pulgadas cuadradas (80)
 - 1 rebanada de deli bread de 6 pulgadas (120)
 - 1 panecillo (dinner roll) de 2 pulgadas cuadradas (80)
 - 1/2 muffin inglés (75)
 - 1/2 pan para hamburguesa o para perro caliente (80)

- 1/2 taza de cereal cocido (80)
- 1 taza de cereal integral en hojuelas (110)
- 1/2 taza de frijoles secos cocidos que pueden ser, riñón, pintados, lentejas, blancos o navy (115)
- 6 galletas saltinas (80)
- 2 galletas graham de 2 1/2 pulgadas (55)
- 1/2 taza de calabaza cocida machacada (80)
- 1 taza de frijoles lima o arvejas cocidas (120)
- 1/2 taza de pasta cocida (85)
- 1/2 pedazo de pan de pita de 6 pulgadas (65)
- 1 mazorca de 6 pulgadas (100)
- 1/2 taza de puré de papas o de maíz (90)
- 1 patata (papa) horneada de 6 pulgadas (160)
- 1/2 taza de arroz cocido (100)
- 1 pastel de arroz de 4 pulgadas (40)
- 1 tortilla de harina de 8 pulgadas (100)
- 1 tortilla de maíz de 6 pulgadas (80)
- 3/4 de onza de tortilla baja en grasa o de papas fritas (90)
- 3 tazas de rosetas de maíz sin mantequilla o aceite (80)
- 3/4 de onza de pretzels (75)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento
 - 1 donut (110)
 - 1 barquillo (waffle) congelado (140)

- 3/4 de taza de granola (240)
- 1 pancake de 6 pulgadas (110)
- 1 muffin integral de 3 pulgadas (150)
- 1 bizcocho casero de 3 pulgadas (150)
- 1 croissant sin relleno de 5 pulgadas (275)
- 1 pedazo de pan frito de 8 pulgadas (365)
- 1 orden pequeña de papas francesas (210)
- 1 onza de papas fritas regulares o de tortilla en hojuelas (130)
- 3 tazas de rosetas de maíz reventadas con aceite o con mantequilla agregada (145)

PRODUCTOS LÁCTEOS: De este grupo de alimentos consume calorías diariamente.

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento
 - 1 onza de queso bajo en grasa (70)
 - 1/2 taza de requesón con grasa al 1% (80)
 - 2 cucharadas de queso parmesano (50)
 - 1 taza de leche descremada o de leche al 1% (90)
 - 1 taza de leche al 2% (120)
 - 1 taza de yogur simple, sin grasa y sin azúcar (90)
 - 1/3 de taza de leche en polvo descremada (80)
 - 1 taza de suero de leche bajo en grasa (110)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento
 - 1/2 taza de egnog (175)
 - 1/4 de taza de crema mitad y mitad (80)

- 1 taza de leche entera (160)
- 1 taza de yogur de leche entera con frutas (240)
- 1 taza de chocolate con leche al 2% (220)
- 1 taza de leche evaporada (340)
- 1 taza de chocolate caliente hecho con leche entera (200)
- 1 onza de queso duro o semi-duro (120)

CARNE / SUSTITUTOS DE LA CARNE: De este grupo de alimentos consume calorías diariamente. El tamaño de las porciones que mencionamos más adelante, es para porciones ya cocidas.

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 3 onzas de pescado que no esté apanado ni frito (95)
 - 3/4 de taza de atún en agua enlatado (105)
 - 3 onzas de salmón que no esté apanado ni frito (150)
 - 4 onzas de pechuga de pollo sin pellejo (140)
 - 3 onzas de pechuga de pavo sin pellejo (115)
 - 1 huevo grande (75)
 - 1/4 de taza de sustituto de huevo sin grasa (40)
 - 3 onzas de carne de res o de cerdo sin grasa (210)
 - 1/2 taza de tofu (95)
 - 1/2 taza de tempeh de soya (165)
 - 1/2 taza de frijoles secos cocidos que pueden ser, riñón, pintados, lentejas, blancos o navy (115)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento

- 3 onzas de mortadela o carne fría (225)
- 3 onzas de pescado apanado o frito (195)
- 1 pechuga de pollo con pellejo y frita (350)
- 3 onzas de carne asada (220)
- 1 hot dog de 2 onzas (190)
- 1 chuleta de cerdo frita de 3 onzas (185)
- 3 onzas de jamón (185)
- 2 tramos de salchicha (140)
- 3 onzas de costillas de cerdo (350)

VEGETALES: De este grupo de alimentos consume diariamente.

calorías

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento
 - 1/2 taza de espárragos al vapor (20)
 - 1/2 taza de tallos de frijol o de alfalfa (20)
 - 1/2 taza de nabos o remolacha cocidos (25)
 - 1 taza de brócoli o de flósculos de coliflor (25)
 - 1/2 taza de col picada (5)
 - 1 zanahoria cruda grande o 1/2 taza de rodajas de zanahoria cocidas (40)
 - 1/3 de pepino mediano o 1 rama de apio (5)
 - 2/3 de taza de verduras cocidas (20)
 - 1/2 taza de judías verdes o amarillas (25)
 - 1/2 taza de vegetales mezclados sin maíz ni arvejas (40)
 - 1/2 taza de champiñones cortados (10)

- 1/2 taza de cebollas picadas (30)
- 1/2 taza de pimientos picados (15)
- 1 taza de verduras para ensalada, como lechuga, espinaca o lechuga romana (15)
- 1/2 taza de calabacín o de zucchini (25)
- 1 tomate mediano (25)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 1 taza de vegetales fritos apanados (230)
 - 1 taza de vegetales al vapor con salsa de queso (175)
 - 1 taza de aros de cebolla (325)

FRUTAS: De este grupo de alimentos consuma calorías diariamente.

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 1 banana de 6 pulgadas (55)
 - 1 taza de arándanos o frambuesas (70)
 - 1 barra de fruta congelada o 1/2 taza de sorbete de frutas (70)
 - 1/2 taza de fruta en su jugo enlatada (55)
 - 1/2 toronja de 4 pulgadas (55)
 - 1/2 taza de jugo de fruta sin endulzar (60)
 - 15 uvas (60)
 - 1 kiwi (45)
 - 1 taza de melón en cubos (50)
 - 1 naranja o una manzana medianas (70)
 - 1 durazno grande (65)

- 1/2 pera grande (65)
- 2 ciruelas pequeñas o 3 ciruelas pasas secas (70)
- 1 taza de piña fresca en pedazos (75)
- 1-1/4 de taza de fresas enteras (45)
- 2 mandarinas pequeñas (60)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 1/2 taza de fruta en sirope espeso (110)
 - 1 taza de néctar de frutas (140)
 - 1/2 taza de relleno de frutas para postre (100)
 - 1/2 taza de jugo de uva, de arándano o de ciruelas pasas (90)
 - 1/3 de taza de uvas pasas (130)
 - 1/8 de postre de frutas enteras (295)

GRASAS: De este grupo de alimentos consume

calorías diariamente.

- Selección de alimentos más saludables y con menos contenido de grasas saturadas. La cantidad de calorías que contienen está escrita al frente de cada alimento.
 - 6 almendras o anacardos (45)
 - 1/8 de un aguacate mediano (45)
 - 2 cucharadas de guacamole (55)
 - 1 cucharadita de aceite de azafrán, canola, maíz, o de oliva (45)
 - 2 cucharadas de crema de queso baja en grasa (45)
 - 2 cucharaditas de margarina baja en grasa (50)
 - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa (50)
 - 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en grasa (25)

- 6 aceitunas (30)
- 2 cucharaditas de tahini o mantequilla de ajonjolí (45)
- 10 maníes o 2 cucharaditas de mantequilla de maní (55)
- Selección de alimentos menos saludables y con más contenido de grasas saturadas. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 2 tiras de tocino (90)
 - 1 cucharada de crema de queso (45)
 - 2 cucharadas de crema mitad y mitad (50)
 - 1 cucharadita de margarina regular (40)
 - 1 cucharadita de mayonesa regular (100)
 - 1 cucharada de aderezo para ensaladas regular (60)
 - 1 cucharada de salsa tártara (70)
 - 2 cucharadas de materia grasa (215)
 - 1 cucharada de crema batida (45)

POSTRES / DULCES: De este grupo de alimentos consume diariamente.

calorías

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 8 galletas dulces (80)
 - 1 donut simple o sin relleno (105)
 - 1 barra de jugo de frutas congelada (80)
 - 1/2 taza de leche con hielo o helado de yogur bajo en grasa (90)
 - 1/2 taza de sorbete (125)
 - 1/2 taza de budín o de flan sin azúcar (60)

- 5 wafers de vainilla (80)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 1 queso danés de 2 onzas (195)
 - 1/8 de postre de frutas enteras (295)
 - 1 donut glaseado (280)
 - 1/2 taza de helado enriquecido (220)
 - 1/2 taza de helado corriente (140)
 - 1/2 taza de budín o flan corriente (175)
 - 1 brownie de 2 pulgadas (185)

COMIDAS COMBINADAS: De este grupo de alimentos consume calorías diariamente.

- Selección de alimentos con menos calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 1 burrito con frijoles usando una tortilla de 8 pulgadas y sin queso (275)
 - 1 sándwich de pechuga de pollo con lechuga y tomate (325)
 - 1 taza de sopa de fideos con pollo (60)
 - 1 hamburguesa con lechuga y tomate (300)
 - 1 comida congelada baja en grasa (280)
 - 1 taco de carne corriente (175)
- Selección de alimentos con más calorías. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.
 - 3/4 de taza de frijoles cocidos con salsa y jamón (220)
 - 1 hamburguesa con queso y con lechuga y tomate (310)
 - 1/4 de una pizza de queso de 12 pulgadas (280)

- 1 sándwich de pescado frito con lechuga y tomate (425)
 - 1 entrada de mariscos fritos con media orden de papas francesas (850)
 - 1 salchicha (hot dog) con pan (275)
 - 1-1/2 taza de macarrones con queso (170)
 - 1 taco salad cuya cubierta sea hecha con tortilla frita (870)
- **COMIDAS MUY BAJAS EN GRASA:** Estas son comidas que contienen 20 calorías o menos.

De este grupo de alimentos consume _____ calorías diariamente. La cantidad de calorías que contienen se encuentra escrita al frente de cada alimento.

- 1 taza de consomé o de caldo sin grasa (5)
- 1 cucharada de salsa de tomate (15)
- 1 taza de club soda, gaseosa dietética, soda (0)
- 1 pepino grande con eneldo (15)
- 1 cucharada de hierbas o especias secas (5)
- 1 cucharada de crema de queso sin grasa (15)
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas sin grasa (10)
- 1 cucharada de crema agria sin grasa (15)
- 1 cucharadita de condimento, como vainilla, almendra o limón (5)
- 2 cucharadas de jugo de limón o lima (10)
- 2 cucharaditas de mermelada o gelatina sin azúcar (15)
- 1 cucharadita de mostaza (5)
- 1/4 de taza de salsa (20)
- 1 cucharada de salsa para carnes (15)
- 1 popsicle sin azúcar (15)
- 1 cucharada de sirope sin azúcar (15)

- 2 cucharadas de salsa para tacos (15)
- 1/4 de taza de salsa de tomate (20)

LLAME A SU MÉDICO SI:

- Tiene preguntas o inquietudes acerca del tamaño de las porciones de esta dieta.
- Tiene preguntas con respecto a la preparación o cocimiento de los alimentos mencionados en esta dieta.
- Tiene preguntas acerca de cómo y dónde conseguir los alimentos mencionados en esta dieta
- Tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su enfermedad, con sus medicinas o acerca de esta dieta.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

COUNTING CALORIES General Information - Fri Dec 17 14:01:39 2004