

Factores que promueven el aumento de peso no deseado

Alimentos Densos en Energía

Una caloría es una unidad de energía. La cantidad de calorías en un alimento se refiere a la cantidad de energía que proporciona al cuerpo cuando se consume. Cuando se consume más energía de la que utiliza el cuerpo, se almacena como grasa, lo que contribuye al aumento de peso.

Las calorías de los alimentos se componen de 3 **macronutrientes** principales que proporcionan energía:

- **Carbohidratos:** 1 gramo = 4 calorías
- **Proteína:** 1 gramo = 4 calorías
- **Grasa:** 1 gramo = 9 calorías



- Un alimento '**denso en energía**' es un alimento que proporciona una gran cantidad de calorías (energía) por gramo. Los alimentos ricos en energía pueden contribuir al aumento de peso no deseado porque proporcionan una fuente concentrada de calorías para una cantidad relativamente pequeña de alimentos.
- Un alimento '**denso en nutrientes**' es un alimento que proporciona una gran cantidad de nutrientes beneficiosos por gramo. Los alimentos ricos en nutrientes se pueden comer en grandes cantidades por menos calorías que porciones iguales de alimentos ricos en energía.

Algunos alimentos son altos en calorías pero también altos en nutrientes beneficiosos, lo que los hace **densos tanto en energía como en nutrientes**. Cuando se busca mantener un peso saludable, es mejor tratar de eliminar o limitar los alimentos que solo son densos en energía, ya que tienden a contribuir al exceso de ingesta de calorías y ofrecen pocos beneficios nutricionales.

Alimentos densos en nutrientes:

(Incorporar Diariamente)

- Frutas y vegetales
- Verduras de hoja verde
- Granos Integrales
- Lácteos Bajos en Grasa
- Proteína magra (aves y pescado)
- Huevos



Alimentos densos en energía:

(Limitar o Eliminar)

- Mantequilla, manteca de cerdo, manteca y crema espesa
- Dulces como caramelos, helados y pasteles.
- Comida rápida y frita
- Comidas congeladas/para microondas
- Bebidas azucaradas



Alimentos ricos en nutrientes y energía:

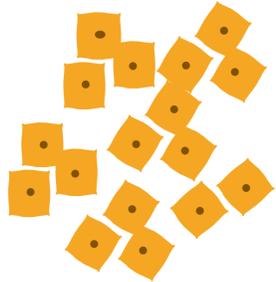
(Incorporar en porciones conscientes)

- Aceites a base de plantas
- Productos lácteos enteros (leche entera, queso, yogurt entero)
- Nueces y mantequilla de nuez
- Aguacates
- Hummus



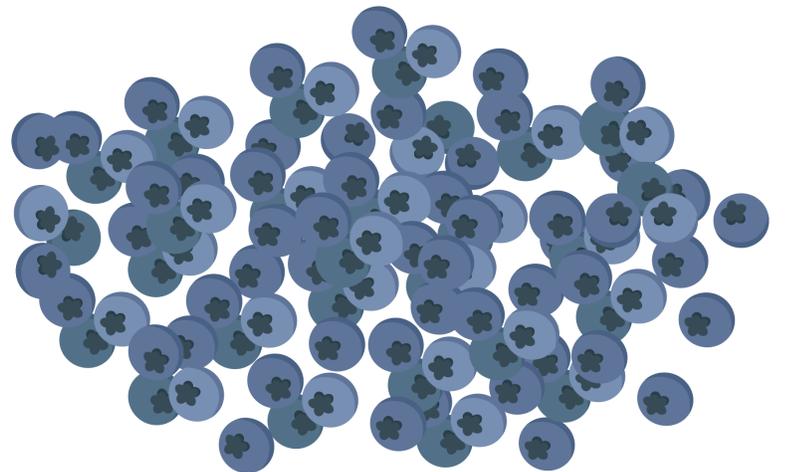
Durante los casos de aumento del hambre, junto con la adición de proteínas, aumentar el volumen de comidas y refrigerios con alimentos ricos en nutrientes es una excelente manera de promover la saciedad y evitar la ingesta excesiva de calorías.

¡Coma más por menos!



100 calorías de galletas de queso

VS

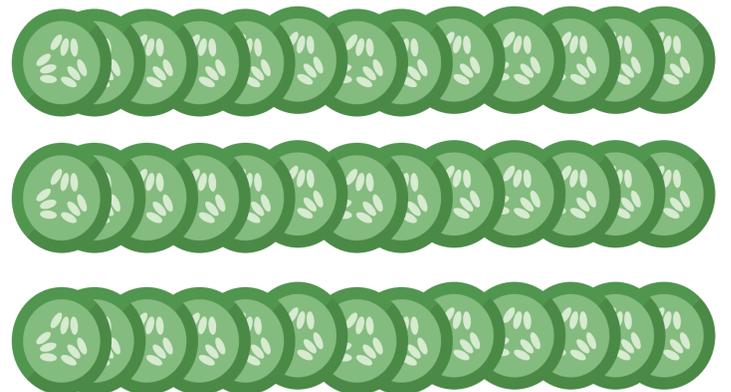


100 calorías de moras

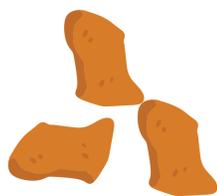


100 calorías de papas fritas

VS

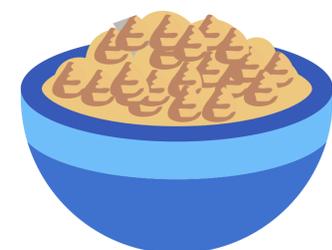


100 calorías de rodajas de pepino

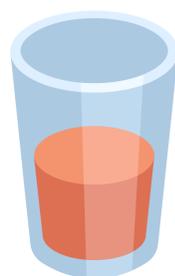


150 calorías de nuggets de pollo de comida rápida

VS



150 calorías de quinoa cocida



100 calorías de jugo de frutas

VS



< 10 calorías de agua de limón

Recuerde-

vs

La opción baja en calorías no siempre es la mejor opción

Aunque incorporar alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes es una buena forma de combatir el aumento de peso no deseado, centrarse no solo en la **cantidad** de calorías consumidas, sino también en la **calidad** de las calorías consumidas, suele ser más beneficioso para la salud en general.

Por ejemplo:

1 taza de cereal
endulzado Fruity-O's



160 calorías

- Alta proporción de calorías proveniente de azúcar añadida
- Pico rápido en niveles de azúcar en sangre
- Hambre de nuevo poco tiempo después de comer
- Bajón de energía a media mañana

vs

1 taza de avena con bayas,
semillas y mantequilla de nuez



320 calorías

- Calorías provenientes de carbohidratos, proteínas y grasas saludables de digestión lenta
- Niveles de azúcar en sangre aumentan gradualmente
- Lleno o satisfecho por más tiempo después de comer
- Niveles de energía sostenidos

Mejor elección





Factores que promueven el aumento de peso no deseado

Tiempo Excesivo de Pantalla



'Tiempo de pantalla' se refiere a cualquier tiempo que se pasa usando dispositivos electrónicos como computadoras, tabletas, videojuegos o televisión.

El tiempo excesivo frente a la pantalla puede promover el aumento de peso no deseado al contribuir a la reducción de la actividad física, ya que la mayor parte del tiempo que se pasa usando dispositivos electrónicos se realiza mientras se permanece sedentario. Además, el uso de dispositivos electrónicos durante la comida y la merienda se asocia comúnmente con "comer sin sentido" o comer más allá de la saciedad.

Establecer límites en torno al tiempo de pantalla puede ayudar a garantizar que el uso de dispositivos electrónicos no contribuya al aumento de peso no deseado.

Ideas para establecer límites de tiempo frente a la pantalla:

Edad 5-12

- Guarde el uso de tabletas, teléfonos, etc. para los momentos en que otras actividades no sean viables, como los viajes en automóvil o las visitas a la clínica.
- Establezca habitaciones "sin pantallas" en la casa. Grandes áreas para hacer 'libre de pantallas' incluyen dormitorios y la cocina.
- Tenga actividades u horarios designados "sin pantallas", como cuando come y come refrigerios o 1-2 horas antes de irse a dormir.
- Modele los comportamientos deseados con su propio uso de dispositivos electrónicos, como evitar usar teléfonos mientras conversa, mientras come o mientras completa tareas que requieren toda su atención.
- Utilice los controles parentales para bloquear contenido no deseado y ajustar el acceso de su hijo a los dispositivos.
- Fomente otras actividades como jugar al aire libre, bailar, hacer manualidades, cocinar o jugar con juguetes no electrónicos.

Edad 13+

- Use la configuración del teléfono o la tableta para establecer límites de tiempo en las aplicaciones más utilizadas, como las redes sociales o el entretenimiento; (por ejemplo, después de 45 minutos, TikTok se cierra por el resto del día y no se puede abrir hasta el día siguiente).
- Cuando participe en clases en línea o trabajo escolar virtual, tome descansos programados para ponerse de pie y estirarse.
- Tenga actividades u horarios designados "sin pantallas", como cuando come y come refrigerios o 1-2 horas antes de irse a dormir.
- Use dispositivos electrónicos para ayudarlo a alcanzar nuestros objetivos de movimiento al reproducir música durante la actividad física, configurar el temporizador para sesiones de estiramiento o movimiento, o para ver videos de ejercicios o movimientos guiados.