

¿QUÉ COMER Y BEBER?

[Los Planes Diarios de Alimentación](#) lo ayudan a elegir alimentos y bebidas para que pueda cubrir sus necesidades de nutrientes sin exceder los límites de calorías. Aprenda cuánto comer de los 5 grupos de alimentos cada día. Descubra su límite total de calorías y su límite de grasas sólidas y azúcares agregados (calorías vacías).

Su Plan es una forma de comer para cuidar su salud y bienestar. No es un programa para perder peso rápidamente. Si se apeg a su Plan, con el tiempo se acercará continuamente a un peso más saludable.

Descubra qué necesita comer y beber:

- Ingrese su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad en la casilla de entrada del Plan Diario de Alimentación.
- Si no se encuentra dentro de su rango de peso saludable, su Plan le permitirá elegir una opción para avanzar gradualmente hacia un peso más saludable. Esta opción le dará entre 200 y 400 calorías menos por día que el promedio necesario para mantener su peso.
- Una vez que haya ingresado toda su información, obtendrá un plan con su nivel de calorías y las cantidades de bebidas y de cada grupo de alimentos que debe consumir cada día.



¿Qué hace falta para respetar un Plan de Alimentación? Estos son algunos de los “obstáculos aparentemente infranqueables” más frecuentes y algunas ideas para que pueda superar esas barreras:

<p><i>“Me frustro porque no veo resultados rápidamente.”</i></p>	<p>La mayoría de la gente aumenta de peso lentamente, incluso a lo largo de años. Es probable que haya aumentado de peso lentamente y le llevará tiempo desprenderse de ese exceso. Tendrá más éxito en mantener su logro si pierde el peso lentamente. Vea cada pequeño cambio como un éxito. Por ejemplo, si su meta es caminar 15 minutos al mediodía todos los días, considere esa actividad como un éxito. Los cambios en la balanza pueden ser graduales, pero irán en la dirección adecuada.</p>
<p><i>“No tengo fuerza de voluntad para seguir un plan.”</i></p>	<p>Haga un cambio a la vez, por ejemplo, reduzca las porciones. Una vez que ese cambio sea parte de su rutina, haga otro. Lo ayudará que sus amigos o familiares hagan los cambios junto con usted. En el SuperTracker, también puede inscribirse para recibir mensajes que lo mantengan motivado regularmente, en “My Coach Center.”</p>
<p><i>“¿Y si salteo comidas para perder peso?”</i></p>	<p>Coma suficiente, pero no demasiado. Saltar comidas no es la respuesta. El objetivo es elegir las mejores comidas y bebidas, y las cantidades correctas. Su Plan diario de alimentación le mostrará qué y cuánto puede comer y beber de cada grupo de alimentos. Apéguese a un Plan en vez de saltar comidas.</p>
<p><i>“Parece que el Plan Diario de Alimentación contiene demasiada comida, ¿cómo voy a perder peso si como todo eso?”</i></p>	<p>Elegir saludablemente de cada grupo de alimentos es importante. Significa elegir alimentos y bebidas con pocas grasas sólidas y azúcares agregados, o sin ellos. Las grasas sólidas y los azúcares agregados constituyen aproximadamente 35% la ingesta de calorías para la mayoría de los estadounidenses. Si elige alimentos sin grasas o azúcares agregados podrá comer más, sentirse satisfecho y sin embargo, perderá peso gradualmente.</p>

