

Calorías vacías: ¿Valen la pena?

Consejos prácticos para encontrar y retirar las calorías vacías de su dieta

Las calorías vacías son las que proporcionan poco o ningún valor nutricional. Algunos ejemplos de alimentos con calorías vacías son las pop-tarts, los cereales con azúcar, las gaseosas, los donuts, y las golosinas. A continuación tenemos un ejemplo de alimentos con un alto valor nutricional y otro sin ningún valor nutricional. Un efecto secundario muy común en los medicamentos que contienen esteroides es el aumento del hambre y apetito. Usted come más de lo que su cuerpo necesita, y las calorías de más hace que aumente de peso que se almacena como grasa. Para evitar el exceso de peso al estar tomando medicamentos que le provocan más hambre, intente hacer elecciones saludables en su alimentación.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium (2" dia, 5" long, raw) (114.0 g)	
Amount Per Serving	
Calories 103	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0.2g	0%
Saturated Fat 0.0g	0%
Polyunsaturated Fat 0.1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 41mg	2%
Total Carbohydrates 23.6g	8%
Dietary Fiber 3.8g	15%
Sugars 7.4g	
Protein 2.3g	
Vitamin A 438%	Vitamin C 37%
Calcium 4%	Iron 4%
* Based on a 2000 calorie diet	
<small>dailyfitnessmagz.com</small>	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 bottle	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 240	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 65g	22%
Sugars 65g	
Protein 0g	
Not a significant source of fat calories, saturated fat, trans fat, cholesterol, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
	

Cómo evitar las calorías vacías en las comidas

- Comer menos comidas fritas. En cambio cocínelas a la parrilla, al horno, al vapor, hervidas, o asadas.
- Comer más verduras. Las verduras tienen pocas calorías, muchas fibras y nutrientes.
- Use menos mayonesa en sus sandwiches, menos queso, menos manteca, gravies, salsas y siropes.
- Pruebe los alimentos bajos en grasa, como leche descremada, queso, yogur, y mayonesa.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Calorías vacías: ¿Valen la pena?

- Siga las pautas de My Plate
 - ½ plato de frutas y verduras
 - ¼ plato de proteínas
 - ¼ plato de granos enteros
 - Los lácteos tienen que ser bajos en grasa.
- Use especias como ajo, cebolla y pimienta para darle un nuevo sabor a los vegetales.
- Tome el desayuno todo los días. Pruebe comer waffles o panqueques con fruta o barras de cereal con yogur descremado, un un bagel pequeño con queso crema descremado o manteca de maní y fruta frizada.
- No es necesario saltar el postre, simplemente sea creativo. Tenga cuidado con el tamaño de las porciones- ½ taza de helado descremado, o un pudín con leche descremada.



Cómo evitar las calorías en los refrigerios

- Cambie las patatas fritas por mini zanahorias, apio, pepinos, tiras de pimiento rojo y verde, y tomates cherry mojados en salsa o aderezos con bajo contenido de grasa o yogur natural
- Refrigerios como los Little Debbie snack cakes o Twinkies Treats como los Little Debbie snack cakes o Twinkies pueden ser rápidos pero tienen calorías. Un trozo de fruta y unas galletitas graham satisfacen su ganas de comer algo dulce sin agregar calorías innecesarias.
- Recuerde que lo que es desgrasado no significa que no tiene calorías. Los refrigerios como las patatas fritas bajas en grasa y las galletitas desgrasadas son buenas pero en pequeñas porciones.
- Consuma verduras antes de cenar para calmar el hambre.
- Pruebe los Fudgsicle® fudge pops sin azúcar u otros pops congelados.
- Pruebe los refrigerios bajos en calorías: Trozo de queso muzzarella descremada en tiras, yogur descremado, un manojo de pretzels, galletitas horneadas, 1 onza de queso descremado, un cupcake de angel food, una barra de cereal con bajo contenido de grasa, una barra de granola, 5 wafers de vainilla con una cucharada de manteca de maní.

Cómo evitar las calorías en las bebidas

- Consuma Kool-Aid® or Crystal Light® sin azúcar en vez de jugos o bebidas de jugos como Hi-C®.
- Consuma 1% de leche. Tiene menos calorías que la leche entera pero brinda el mismo valor nutricional.
- Limite la leche chocolatada pero asegúrese de tomar 3 porciones de leche descremada por día.
- Evite las gaseosas regulares, Tome gaseosas dietéticas, agua, agua saborizada bajas calorías, o agua de soda mezclada con una pequeña cantidad de jugo.
- ¡Tome más agua!

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Calorías vacías: ¿Valen la pena?

¿Preguntas?

- Si tiene preguntas para los nutricionistas de St. Jude, llame a la oficina de Nutrición Clínica al 901-595-3318. Si está fuera del área de Memphis, marque la línea gratuita 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), y la extensión 3318 una vez conectado.

Salsa Ranch de Yogur Griego

Porción: 1 cuchara

Ingredientes:

- 1 taza de yogur Griego natural
- 3/4 cucharita de polvo de ajo
- 1/2 cucharita de polvo de cebolla
- 1/2 cucharita de eneldo seco
- 1/4 cucharita de sal kosher
- 1/4 cucharita de salsa Worcestershire
- 1/8 cucharita de pimienta cayenne
- Cebollin picado fresco para adornar

Instrucciones:

En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes: Yogur Griego, ajo, cebolla, eneldo, sal, Worcestershire, y cayenne. Adorne con cebollin fresco, refrigerar durante 2 horas por lo menos y luego servir.

Rendimiento: 1 taza

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبیه: إذا لغنتت حدیثبال غةال عری قییمك السةعریة خدماة المساعلة ل غویة الصغیرة لك م حلا. یرجى الكصل بالرقم 1-866-278-5833 (ال تلف ال صری: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.