

WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud que estaban en la parte de Cambio en la Dieta del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud

Gracias por mantener su compromiso con el Women's Health Initiative al participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud. Los resultados del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud del que usted formó parte demostró que, con un seguimiento más prolongado, los índices de cáncer de mama podrían resultar inferiores en el grupo de Cambio en la Dieta (intervención) que seguía un régimen de bajo contenido de grasa, en comparación con el grupo de Comparación (dieta habitual). Sin embargo, la diferencia del 9% que se observó entre los grupos no fue estadísticamente significativa (una medida utilizada para evaluar los resultados del estudio), lo que significa que los resultados siguen siendo inciertos. Es posible que podamos aclarar los resultados gracias a la información de salud adicional que usted nos brinda en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

Recientemente, le enviamos una carta informándole que continuaremos proporcionando el boletín *WHIse Choices*. Los consejos incluidos en el boletín pueden ayudarla a mantener la dieta que da preferencia a alimentos con bajo contenido de grasa del Estudio sobre la Dieta, si usted desea hacerlo. Respetamos la decisión que tome, y el hecho de que

continúe o no con la dieta que da preferencia a alimentos con bajo contenido de grasa no afecta de modo alguno su participación en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines *WHIse Choices*, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número de teléfono gratuito: 1-800-218-8415.

Metas del Estudio

Esta primera edición de *WHIse Choices* del Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud revisa las metas de la dieta de WHI en cuanto al tamaño de las porciones y su preferencia por alimentos con bajo contenido de grasa con el fin de ayudarle a tomar mayor conciencia de su dieta.

¿Cuáles eran las metas del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud?

Metas del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud

- ✓ Reducir el consumo total de grasa al 20% de las calorías totales.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y/o verduras a 5 o más porciones por día.
- ✓ Aumentar el consumo de granos a 6 o más porciones por día.

calorías y que aumentara las porciones de frutas, verduras y granos. Usted recibió una meta de gramos de grasa personalizada

Como mujer que integraba el grupo de Cambio en la Dieta, se le pidió que redujera el consumo de grasa al 20% de las

como ayuda para alcanzar la meta del 20%. La meta de gramos de grasa promedio fue de 25 gramos de grasa por día. No se le entregó una meta de gramos de grasa saturada personalizada porque el consumo de grasa saturada, por lo general, se reduce cuando disminuye el total de grasa. También recibió información sobre el tamaño de las porciones como ayuda para tomar mayor conciencia en relación con la dieta. Usted tuvo libertad para elegir los alimentos, en función de las metas del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud, como también de sus preferencias personales.

continuado, p. 2

Metas del Estudio

(continuado de p. 1)

¡La felicitamos por su dedicación!

Durante el Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud, asistió a reuniones grupales dirigidas por un nutricionista entrenado y recibió materiales por correo. Los grupos trabajaron juntos, compartieron ideas y se apoyaron mutuamente para realizar y mantener los cambios en la dieta. También anotó los alimentos que comía, y contó los gramos de grasa y las porciones de frutas, verduras y granos. ¡Felicítese por todo su esfuerzo! Durante la Extensión de La Mujer y Su Salud, si bien no asistirá a sesiones grupales, la invitamos a que reflexione acerca de lo que aprendió durante esas sesiones.

La información y las actividades le ayudaron a desarrollar muchas habilidades que aún pueden resultarle útiles durante el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

✓ **Habilidades de autoconciencia**

¿Cuán consciente es usted de su forma de comer?

Usted tomó mayor conciencia de la dieta de diversas formas. Aprendió acerca de las fuentes de grasa de su dieta: las que son visibles y las que están ocultas en los alimentos. Llevar un registro de la cantidad y el tipo de alimentos consumidos la ayudó a ser consciente de su forma de comer y de los comportamientos que podría cambiar. ¡A menudo, esta fue una experiencia reveladora!

✓ **Habilidades de autocontrol**

¿Cuándo le resulta útil establecer metas?

Aprendió muchas habilidades de autocontrol diferentes, entre ellas, cómo mantenerse firme al comer fuera del hogar, cómo resolver problemas en situaciones difíciles y cómo establecer metas específicas, realistas y que puedan medirse. Es posible que haya descubierto que cambiar la forma de comer lleva tiempo y paciencia. Establecer metas le dio una oportunidad de identificar los comportamientos que deseaba cambiar y explorar formas de lograr estos cambios.

✓ **Habilidades de apoyo social**

¿Dónde busca apoyo cuando está intentando realizar un cambio o mantener cambios? ¿En usted misma, en las personas que la rodean o ambas?

Exploró formas de solicitar apoyo a sus familiares y amigos, y de pedirles ayuda cu-

ando la necesitara. En las reuniones grupales, tuvo muchas oportunidades de usar sus habilidades de apoyo social, al compartir ideas, dar aliento y acompañarse mutuamente.

✓ **Grupos de alimentos que deben cambiarse**

¿Cuáles son algunos de los cambios en su forma de comer que ha realizado durante el Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud?

Aprendió a realizar cambios en su forma de comer. Exploró formas de incorporar frutas, verduras y granos en sus comidas y tentempiés. Aprendió acerca de los grupos de alimentos que aportan la mayor parte de la grasa en la dieta de la mayoría de las personas: grasas agregadas, carnes rojas, productos horneados, tentempiés salados y lácteos. Parte de la grasa era fácil de ver, como la margarina sobre el pan. ¡Sin embargo, alrededor del 75% de la grasa estaba oculta en los alimentos, como las carnes rojas, los platos combinados, los postres y los productos lácteos!

✓ **Habilidades para cambiar la dieta**

¿Cómo son sus porciones? Considere la posibilidad de tomarse un minuto para comparar sus porciones con los ejemplos de la página siguiente.

Usted actualizó las habilidades que tenía y aprendió otras nuevas, como leer y comprender las etiquetas de información nutricional, elegir opciones con menor contenido de



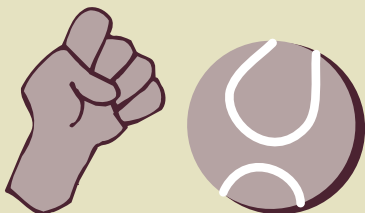
grasa, modificar recetas y consumir menos grasa al comer fuera del hogar. También aprendió la importancia de prestar atención a los tamaños de las porciones y es posible que haya descubierto que, a veces, sus porciones eran más grandes que los

tamaños de las porciones “estándar”. Un panecillo tipo bagel grande puede ser igual a cuatro rebanadas de pan: ¡cuatro porciones! Sin embargo, es fácil pensar que se trata de una sola porción porque es un solo bagel.

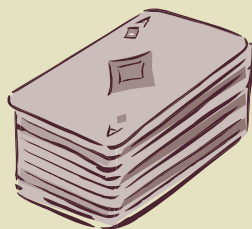
¿ C Ó M O E S U N A P O R C I Ó N ?

Ejemplos de tamaños de porciones

Un puño o una pelota de tenis =
aproximadamente 1 taza



Un mazo de naipes =
aproximadamente una porción de 3 onzas de roja, carne de ave o pescado



Un molde para pastelito redondo =
aproximadamente 1/2 taza



1 punta del pulgar =
aproximadamente 1 cucharadita



1 pulgar =
aproximadamente
1 cucharada



Consejos para comer alimentos con bajo contenido de grasa

¿Desea continuar comiendo alimentos con bajo contenido de grasa?
Estos son algunos consejos:

- ✓ Lleve un registro de lo que come; quizás le ayude a ser consciente de sus hábitos alimenticios.
- ✓ Establezca metas realistas y que puedan medirse; quizás la ayude a identificar áreas que debe cambiar y le proporcione una forma de llevar un registro de sus avances a lo largo del tiempo.
- ✓ Acepte el apoyo de sus familiares y amigos.
- ✓ Busque apoyo en pensamientos positivos y en una actitud de “puedo lograrlo”.
- ✓ Mida los tamaños de sus porciones.
Es posible que esté comiendo más (o menos) de lo que cree.

RECETA

Postre de durazno con cobertura de avena granulada

5 duraznos grandes, pelados y en rodajas (o 5 tazas de rodajas de durazno congeladas)
1/3 taza de azúcar morena reducida en calorías, bien compactada
1 cucharada de almidón de maíz
1/4 cucharadita de cáscara de limón, rallada
1/8 cucharadita de nuez moscada molida
aerosol vegetal antiadherente para cocinar

Cobertura:

1/4 taza de azúcar morena reducida en calorías, bien compactada
1 cucharada de aceite vegetal
3/4 taza de rollitos de avena, tradicionales
2 cucharadas de harina común
1 cucharadita de canela molida

Precaliente el horno a 375 °F. Para preparar la cobertura, combine el azúcar morena y el aceite en un bol pequeño y mezcle bien. Agregue la avena, la harina y la canela revolviendo, hasta que se formen gránulos grandes. Deje la mezcla a un lado.

En un bol mediano, combine el azúcar morena, el almidón de maíz, la cáscara de limón y la nuez moscada. Luego, agregue las rodajas de durazno y mezcle bien. Coloque la mezcla en un recipiente para hornear cuadrado de 8 pulgadas, rociado con aerosol antiadherente para cocinar. Espolvoree la cobertura en forma pareja sobre los duraznos. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y se observen burbujas en el relleno, durante aproximadamente 40 a 45 minutos. Coloque sobre una rejilla metálica para que se enfríe. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Nota: puede preparar este plato con anticipación, cubrirlo y colocarlo en el refrigerador hasta el momento que desee consumirlo.

Rinde 6 porciones

Grasa: 3 gramos por porción

Porciones de frutas/verduras: 1.5 por porción

Porciones de granos: 0.5 por porción

Receta de Healthy Meals in Minutes

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

¡Usted es parte de la respuesta!

WHlse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. **Editoras:** Lesley Tinker y Julie Hunt • **Diseño:** Sunny Bay Design



Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos. Lamentamos no poder responder preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: *WHlse Choices*, FHCRC, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Women's Health Initiative
Clinical Coordinating Center
1100 Fairview Ave N, M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109-1024

Otoño de 2006

Change Service Requested

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1147