



GRUPO de EQUILIBRIO™ DE ESTILO DE VIDA

Una Modificación al Programa de Cambio de Estilo de Vida
del Programa de Prevención de la Diabetes

© 2004; 2008; 2010; 2011 por la Universidad de Pittsburgh.*

Desarrollado por miembros de la facultad del Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes del Instituto de la Diabetes de la Universidad de Pittsburgh, (Kaye Kramer, Andrea Kriska, Trevor Orchard, Linda Semler y Elizabeth Venditti), y Bonnie Gillis, MS, RD, con apoyo financiero de los Institutos Nacionales de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, los Institutos Nacionales de Salud y La Fuerza Aérea de los Estados Unidos administrado por el Centro de Investigación Médica Actividades de Adquisición del Ejército de los Estados Unidos, en Fort Detrick, Maryland, Concesión Número W81XWH-04-2-0030. La revisión de los materiales por el Departamento de la Fuerza Aérea no implica que éste avale su exactitud factual u opinión.

Este manual y los materiales del *GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA (GLB, por sus siglas en ingles) están disponibles al público sujeto a los términos y condiciones enunciados en la siguiente Licencia de Creative Commons (modelo legal para la distribución y uso de contenidos en beneficio de la sociedad): [Creative Commons- Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0](#). Por consiguiente, el manual y los materiales se pueden descargar, duplicar, transmitir y distribuir únicamente para educación o con fines de investigación, siempre y cuando se proporcione crédito adecuado al Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes y al equipo de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes de la Universidad de Pittsburgh.

Cualquier uso de los materiales o manuales anexos del GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA con fines comerciales está estrictamente prohibido excepto con permiso o licencia de la Universidad de Pittsburgh. Para mayor información sobre el uso comercial del manual y materiales de GBL póngase en contacto con la Oficina de Administración de Tecnología de la Universidad de Pittsburgh al (412) 648-2206.

Reconocimientos

El Programa de Prevención de la Diabetes

El Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida está basado en la altamente exitosa intervención de estilo de vida utilizada por el Programa de Prevención de la Diabetes (o DPP, por sus siglas en inglés). El DPP, patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud, se llevó a cabo en 27 centros de salud a través de los Estados Unidos.

Más de 3.000 adultos participaron en el DPP. Todos con alto riesgo a desarrollar diabetes tipo 2. Alrededor de la mitad de los participantes en el estudio eran Afro Americanos/as, Hispanos/as, Indios/as Americanos/as, Asiáticos/as u originarios/as de las Islas del Pacífico. La Diabetes es muy común entre estos grupos. Dos de cada diez tenían 60 años de edad o mayores, que es otro grupo de alto riesgo. El peso inicial promedio era de 207 libras.

Cada persona fue asignada aleatoriamente (al azar) a uno de tres grupos.

- Un grupo participó en el programa de pérdida de peso e incremento de la actividad física
- Un grupo tomó metformina, un medicamento para tratar la diabetes.
- Un grupo tomó un placebo o pastilla de azúcar.

El DPP tuvo un gran éxito. Se dio seguimiento a los participantes voluntarios/as por aproximadamente 3 años.

- Tomar metformina redujo 31 por ciento el riesgo a Diabetes Tipo 2.
- El programa de pérdida de peso e incremento de la actividad física fue aún más exitoso.
- **Perder de 10 a 15 libras y mantenerse moderadamente activo/a (similar a una caminata rápida o vigorosa) por un mínimo de 150 minutos por semana disminuyó 58% el riesgo a diabetes Tipo 2 (más de la mitad).**
- **Para aquellos mayores de 60 años, el riesgo disminuyó 71% (casi tres cuartas partes).**

Como resultado del DPP, muchos grupos internacionales, nacionales, estatales y locales han comenzado programas similares para ayudar a personas a bajar de peso y mantenerse más activos/as.

El Personal del DPP

Como se mencionó anteriormente, el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida está basado en la exitosa intervención de estilo de vida utilizada en el Programa de Prevención de la Diabetes (DPP). La intervención de estilo de vida del DPP fue desarrollada y creada por el Centro de Recursos de Estilo de Vida, trabajando en estrecha colaboración con el Grupo Asesor de Estilo de Vida del DPP y otros miembros del Subcomité de Intervenciones del DPP. Contribuciones y retroalimentación invaluable fueron realizadas por los 27 centros clínicos del DPP y sus Consejeros/as de Estilo de Vida. Los procedimientos para la intervención de estilo de vida fueron discutidos y aprobados por la Junta Directiva del DPP.

El Centro de Recursos de Estilo de Vida del DPP en el Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh consiste de las siguientes personas: Rena Wing, PhD; Beth Venditti, PhD; y Bonnie Gillis, MS, RD.

El Grupo Asesor de Estilo de Vida del DPP consiste de las siguientes personas: Jim Hill, PhD; Mary Hoskin, MS, RD; Andrea Kriska, PhD; Wylie McNabb, PhD; Xavier Pi-Sunyer, MD; Michael Pratt, PhD, Judith Wylie-Rosett, PhD, RD y Linda M. Delahanty MS, RD y Steven E. Kahn M.B., Ch.B.

Consultores Especiales

Además, valiosas aportaciones al contenido editorial y gráfico de la intervención de Estilo de Vida del DPP fueron hechas por los siguientes programas: La Iniciativa para la Salud de las Mujeres; el Programa de Reducción de Peso para Controlar la Presión Arterial Alta, TONE (por sus siglas en inglés); Control de Peso Unido, en afiliación con el Centro del Hospital St. Luke's Roosevelt; La Intervención de Estilo de Vida para Norteamericanos Negros, BALI (por sus siglas en inglés); El Cuaderno de Trabajo del Programa de Nutrición Coma Bien, Viva Bien: Mujeres que ayudan a Mujeres a Elegir Opciones Sanas.

La Faculta del Centro de Apoyo para la Prevención de Diabetes (establecido en el 2006)

En el centro del marco de la intervención de estilo de vida provisto en este manual, está el núcleo administrativo del Centro de Apoyo para la Prevención de Diabetes (DPSC, por sus siglas en inglés). La misión del DPSC es proporcionar entrenamiento y continuo apoyo a aquellos individuos y organizaciones que implementan programas de tratamiento de estilo de vida para la prevención y el retraso de la diabetes y otros trastornos comórbidos. El equipo de la Universidad de Pittsburgh que constituye el núcleo del DPSC ha estado a la vanguardia de la prevención de la diabetes. La intervención de estilo de vida del DPP fue desarrollada en Pittsburgh, bajo la dirección de la Dra. Rena Wing, por Bonnie Gillis, MS, RD, la Dra. Beth Venditti, y la Dra. Andrea Kriska. La Dra. Kriska (miembro) y la Dra. Venditti (directora) continúan siendo parte del Centro de Recursos de Estilo de Vida para el estudio de seguimiento del DPP (Estudio de los Resultados del DPP o DPPOS, por sus siglas en inglés) que continúa desarrollando programas de estilo de vida para participantes de pruebas clínicas. El Dr. Orchard, el Investigador Principal del centro del DPPOS de Pittsburgh, la Dra. Kaye Kramer, que anteriormente era la coordinadora del proyecto para el DPP de Pittsburgh y las doctoras Kriska y Venditti forman el núcleo de la facultad del DPSC. Aportó apoyo adicional Linda Semler, MS, RD, LDN, Coordinadora de Nutrición del Centro de Recursos de Estilo de Vida del DPPOS, quién realizó importantes contribuciones a la revisión del Manual de Operaciones. Además, son muy apreciadas las reseñas de las revisiones realizadas por Carol Warner, MS, y Mim Seidel, MS, RD, LDN.

Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida™:
Programa de Estilo de Vida del Programa de Prevención de la Diabetes
Manual de Operaciones
Índice

Reconocimientos.....	i
Índice.....	iii
Historial de Revisiones.....	vi
Resumen.....	ix
Como usar este Manual.....	x
Revisión de la Política.....	xi
Capacitación de los Entrenadores del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.....	xi

Sección 1: Guía General para la implementación del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

1.1	Resumen del Grupo.....	1-1
1.2	Materiales y Suministros.....	1-2
1.3	Estructura de la Sesión.....	1-3
1.4	Revisión de los Libros de Registros.....	1-4
1.5	Actividad Opcional en Grupo Supervisado.....	1-4
1.6	Documentación.....	1-6
1.7	Usando Otros Recursos.....	1-6

Sección 2: Las Metas del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida y un Resumen de las Estrategias para Lograrlas

2.1.	Meta de Peso.....	2-1
2.1.1.	Base para la Meta de Peso.....	2-1
2.1.2	Monitoreo de Peso.....	2-2
2.1.3.	Meta de consumo de Grasa.....	2-3
2.1.4.	Estableciendo una Meta de Calorías.....	2-3
2.1.5.	Monitoreo de Calorías y Grasa.....	2-4
2.2.	Meta de Actividad Física.....	2-5
2.2.1.	Base para la Meta de Actividad Física.....	2-6
2.2.2.	Monitoreo de Actividad Física.....	2-6

2.2.3. Definiciones y Ejemplos de Actividad Física Moderada.....	2-6
------------------------------------------------------------------	-----

Sección 3: Los Principios Básicos del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

3.1. Las Metas del Estudio.....	3-1
3.2. El Monitoreo del Participante.....	3-1
3.3. Como adaptar el Programa.....	3-2

Sección 4: Cuaderno de los Participantes y Guía para el Entrenador..... 4-1

Sesión 1:	Bienvenido al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida
Sesión 2:	Sea un Detective de Grasa y Calorías
Sesión 3:	Alimentación Sana
Sesión 4:	Mueva esos Músculos
Sesión 5:	Incline la Balanza de Calorías
Sesión 6:	Tome control de lo que le rodea
Sesión 7:	Resolviendo Problemas
Sesión 8:	Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Fuera
Sesión 9:	El Resbaloso Sendero de Cambios en el Estilo de Vida
Sesión 10:	Arranque su Plan de Actividad Física
Sesión 11:	Haga que las señales sociales trabajen <i>a su favor</i> .
Sesión 12:	Como Mantener la Motivación
Sesión 13:	Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo
Sesión 14:	Más Volumen, Menos Calorías
Sesión 15:	Equilibre sus Pensamientos
Sesión 16:	Fortalezca su Programa de Ejercicio
Sesión 17:	Alimentación Consciente
Sesión 18:	El Estrés y la Administración del Tiempo
Sesión 19:	Levántese por su Salud
Sesión 20:	La Salud del Corazón
Sesión 21:	Estiramientos: La Verdad sobre la Flexibilidad
Sesión 22:	Mirando hacia Atrás y Mirando hacia Adelante

Folletos Misceláneos

Registro Semanal de Progreso del Grupo de Estilo de Vida
(distribuido en la Sesión 1)
Sea un Buen Miembro del Grupo
¿Cómo voy? Ejemplo de Gráfica de Peso (distribuir en la Sesión 1)
¿Cómo voy? Gráfica de Peso (distribuir en la Sesión 1)
¿Cómo voy? Gráfica de Actividad (distribuir en la Sesión 5)
Planes de Alimentación del Grupo de Estilo de Vida (opcional),
(distribuir en la Sesión 5)
Certificados para los Participantes (distribuir en la Sesión 22)
Calendario de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida
Folleto de la Sesión; Versión para Sureños
Control de Peso
Vistazo previo

Apéndice: Recursos Profesionales..... A-1

Facilitación del Grupo
Registro para el Consejero/a del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Historial de Revisiones

Fecha	Revisión
8/30/2004	Materiales distribuidos durante el Entrenamiento de Capacitación de Equilibrio de Estilo de Vida en Pittsburgh, PA
1/30/2008	Guiones y folletos actualizados para los participantes en base a los comentarios recibidos de los Intervencionistas/Consejeros/as de Estilo de Vida.
11/12/2008	Actualización general de los materiales. Reorganización de las Sesiones 4 y 10.
1/7/2010	Folletos para los Participantes: Sesión 1: <ul style="list-style-type: none">• Incorporación de la definición de pre-diabetes• Incorporación de los resultados del Estudio de los Resultados del DPP Sesión 2: Correcciones gramaticales menores Sesión 3: <ul style="list-style-type: none">• Incorporación de las recomendaciones de la Asociación Americana para el Corazón para ácidos grasos Omega 3 y la advertencia de que deben consultar a su proveedor de cuidados médicos antes de tomar cualquier suplemento.• Actualizado para reflejar mejor la guía de MiPirámide Sesión 4: Incorporación de fotos para demostrar los estiramientos Sesión 5: Correcciones gramaticales menores Sesión 8: Actualización de términos y Valores Nutricionales de la Comida Rápida para reflejar los menús actuales Folletos Misceláneos: Los Planes de Alimentación de GLB: Actualización de términos e información nutricional Guión para los Líderes o Consejeros/as de Estilo de Vida: Sesión 1: <ul style="list-style-type: none">• Incorporación de la definición de pre-diabetes• Incorporación de los resultados del Estudio de los Resultados del DPP Sesión 3: <ul style="list-style-type: none">• Incorporación de las recomendaciones de la Asociación Americana para el Corazón para ácidos grasos Omega 3 y la advertencia de que deben consultar a su proveedor de cuidados médicos antes de tomar cualquier suplemento.
1/25/2011	Incorporación de 10 Sesiones post-base

Folletos para los Participantes:

Sesión 1:

- Incluir 'Sea un buen Miembro del Grupo' en los folletos
- Actualización de los nombres de los utensilios para medir

Sesión 2:

- Correcciones gramaticales menores
- Actualización de los nombres de los utensilios para medir
- Actualización de la información de calorías y gramos de grasa de todos los alimentos usados como ejemplos en los folletos
- Incluir un ejemplo de una comida rápida del Burger King

Sesión 3:

- Agregar el Modelo de MiPlato como una opción para planear comidas
- Disminución de las secciones relacionadas con MiPirámide
- Simplificación de la actividad en clase "Califique Su Plato" y las actividades de usar y evaluar MiPirámide y el Modelo del Plato

Sesión 4

- Correcciones gramaticales menores
- Agregar la actividad "no estructurada" a la actividad espontánea como tiempo de actividad que no se anota en el Libro de Registros
- Modificación al folleto "Cuando se debe dejar de hacer Ejercicio"
- Clarificación de la meta de actividad física para aquellos que hacen más de 60 minutos de actividad cuando se inicia el programa
- Introducción del concepto de la importancia de aumentar la actividad física así como disminuir el tiempo inactivo o sedentario

Sesión 5:

- Actualización de los nombres de los utensilios para medir
- Agregar referencias a planes estructurados de comidas

Sesión 8: Actualización de términos y valores nutricionales de comida rápida para reflejar los menús actuales

Sesión 9: Ampliación de la definición de "pensamientos negativos" que incluye, en términos más generales, cualquier pensamiento contraproducente que interfiere en el camino de cambios sanos (ej. excusas y racionalizaciones)

Sesión 10:

- Correcciones gramaticales menores
- Agregar el cálculo de "crédito de pasos" por la actividad no registrada por el podómetro

Sesión 12:

- Reformulación de la frase directa "agregue variedad a su rutina de actividad y alimentación" a la sugerencia "considere si es necesario agregar variedad a sus rutina de actividad y alimentación".
- Actualización para reflejar enfoque en un programa de un año de duración.

Folletos Misceláneos:

- Mover el folleto "Como ser un Buen Miembro del Grupo" a la Sesión 1
- Revisar Como Voy para Peso y Actividad
- Agregar ejemplo de la gráfica ¿Cómo Voy?
- Actualizar la lista de los libros de Cocina Baja en Calorías, Baja en Grasa

Guión del Líder o Consejero/a:

Sesión 1: Actualización de los nombres de los utensilios para medir

Sesión 2:

- Agregar la opción de exhibir la cantidad de grasa en un alimento usando manteca en un plato pequeño
- Agregar información sobre el uso del contador de grasa y calorías y una actividad de grupo para completar la Página de Práctica
- Actualización de los nombres de los utensilios para medir
- Agregar una actividad opcional para medir cantidades usando cereal
- Sustituir la actividad en clase de medir alimentos altos en grasa/ altos en calorías con una discusión de alimentos altos en grasa/altos en calorías usando muestras del contenido de grasa de varios alimentos

Sesión 3:

- Agregar el Modelo del Plato como una opción para planear comidas
- Reducción de las secciones relacionadas con MiPirámide
- Incluir opción de proporcionar a los participantes con un plato de plástico o hule espuma de 9 pulgadas con divisiones.
- Agregar práctica de actividad de grupo para "Califique su Plato"
- Simplificación de la actividad para usar y evaluar MiPirámide y el Modelo del Plato

Sesión 4: Agregar el cálculo de "crédito de pasos" por la actividad no registrada por el podómetro

Sesión 5: Correcciones gramaticales menores

Sesión 8

- Correcciones gramaticales menores
- Agregar varias sugerencias para actividades de grupo
- Agregar conclusión

Sesión 12

- Reformulación de la frase directa "agregue variedad a su rutina de actividad y alimentación" a la sugerencia de "considere si es necesario agregar variedad a sus rutina de actividad y alimentación".
- Actualización para reflejar enfoque en un programa de un año de duración

Julio 25 de 2011 Revisión que incluye MiPlato 2011 del USDA (las siglas en inglés del Departamento de Agricultura de los EE.UU.) y los cambios en la Guía de Alimentación para los Americanos, 2010.

Resumen

Este manual proporciona información detallada e instrucciones de cómo implementar el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida (GLB, por sus siglas en inglés). La intención de este manual es instruir y apoyar a profesionales de la salud en varias áreas de práctica e implementar un programa de cambio de estilo de vida consistente y de alta calidad.

Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida (GLB) es un programa integral de cambio de conductas de estilo de vida adaptado directamente de la exitosa intervención de estilo de vida usada por el Programa de Prevención de la Diabetes patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud (ver agradecimientos para obtener una descripción del DPP). La intervención original de Equilibrio de Estilo de Vida del DPP, administrada individualmente, (derechos de autor 1996; 2011) fue desarrollada y escrita en la Universidad de Pittsburgh por el Centro de Recursos de Estilo de Vida del DPP en nombre del Grupo de Investigaciones del DPP. Miembros del equipo original de Estilo de Vida del DPP colaboraron para adaptar y actualizar la intervención individual a un programa basado en grupo con un calendario de implementación de 22 sesiones durante un plazo de 1 año.

Este programa difiere del usado en el DPP en varias formas:

- En el DPP, las sesiones del currículo base fueron implementadas por un Consejero/a de Estilo de Vida con los participantes de manera individual. Las sesiones individuales fueron necesarias debido a que la incorporación al estudio se realizó en etapas, lo que limitó la formación de grupos. Después del currículo base, las sesiones individuales se efectuaron con menos frecuencia y fueron suplidas por sesiones de grupo. Este programa se basa principalmente en sesiones de grupo, lo cual permite que se ofrezca más económicamente así como proporcionar apoyo grupal a lo largo del programa.
- El contenido educativo del currículo del DPP de 16 sesiones se consolidó plenamente en 12 sesiones y se diseñó para ser implementado semanalmente. Con posterioridad a las 12 sesiones semanales se proporciona una serie de 4 sesiones de transición con la recomendación de que la frecuencia de las reuniones semanales del grupo se elimine a favor de sesiones quincenales y finalmente a contacto de grupo mensual. Esto puede hacerse con alguna flexibilidad en la programación durante los meses 4 a 6 del programa. También se han incluido seis sesiones mensuales, que pueden utilizarse indistintamente, para proporcionar apoyo continuo durante el resto del año.
- Otras modificaciones al contenido base incluyen un amplio enfoque en los principios de conducta para hacer elecciones sanas de alimentos y planeamiento de comidas en lugar de un énfasis en la Pirámide de Alimentos del USDA; instrucciones para combinar desde

el comienzo de la intervención el seguimiento y monitoreo de la ingesta de calorías y grasa y la inclusión de un podómetro o contador de pasos como una valiosa herramienta para ayudar a incrementar la conciencia y motivación para aumentar en general los niveles de movimiento y actividad física. Al igual que en el DPP, los objetivos de la intervención GLB son de lograr y mantener una pérdida de peso de 7% y progresivamente y con seguridad aumentar a 150 minutos semanales de actividad física moderadamente intensa similar a una caminata rápida.

- Durante las 4 sesiones de transición, se alentará a los miembros del grupo a practicar sus habilidades de cambio de conducta más independientemente conforme se reduce el nivel de apoyo de grupo y del facilitador. Las sesiones de transición reforzarán el aprendizaje de las sesiones base a la vez que introducirán las estrategias cognitivas y de conductas críticas para el control de peso a largo plazo. Otro contenido en las instrucciones en esta fase hace referencia a la importancia de incluir un alto contenido de fibra, y alimentos de baja densidad calórica (eje, vegetales) en la planificación de las comidas, el manejo de patrones de pensamiento negativos (contraproducentes) y la incorporación de ejercicios de entrenamiento de fortaleza (ej. banda de resistencia) para un régimen de actividad física completo conforme a las normas nacionales.
- Las seis sesiones finales (mensuales) de apoyo están diseñadas para alternarse indistintamente según la preferencia del grupo y el/la consejero/a. Estas sesiones de apoyo acentúan los mensajes base sobre la prevención de la diabetes y la salud cardiovascular y permiten responsabilizarse del propio continuo control y monitoreo del peso, la alimentación y la actividad física. En la fase de apoyo mensual, la mayoría del tiempo de la sesión se usa para practicar cualquiera de las habilidades (ej. flexibilidad y ejercicios de equilibrio, comer lenta y conscientemente, cómo pasar menos tiempo sentado/a) o para la resolución de problemas en grupo (para abordar las barreras y retos y hacer planes de acción para el futuro).
- Además, una versión en DVD y CD de las primeras 12 sesiones del programa han sido desarrollados y están siendo evaluados para uso en el contexto de sesiones de grupo o individuales bajo supervisión adecuada. El DVD también puede usarse para aquellos/as que faltan a una de las 12 sesiones iniciales.
- Se recomienda altamente que los participantes del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida **proporcionen permiso de su médico de cabecera para participar en el componente de actividad física del programa.**

Como usar este Manual

Este manual cubre la 12 sesiones iniciales y está constituido por tres secciones: 1) La guía para el/la Consejero/a de Estilo de Vida para impartir cada sesión, 2) Las páginas/folletos para los participante de las Sesiones 1 a la 12, y 3) Los Folletos Misceláneos para los Participantes.

NOTA: Un manual por separado, que incluye las sesiones de transición y apoyo, está disponible a través del Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes.

El propósito de este manual es proporcionar:

- Información detallada sobre las metas de intervención de estilo de vida,
- Una descripción de los principios claves subyacentes a la intervención,
- Estrategias para responder a los problemas de apego, y
- Materiales suplementarios para los participantes y los Consejeros/as de Estilo de Vida.

Política de revisión

Sugerencias de revisiones a este manual serán revisadas y aprobadas por el Centro de Apoyo para la Prevención de la Diabetes.

Capacitación de los Consejeros/as del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Una de las claves del éxito de la intervención de estilo de vida del DPP fué la capacitación y el apoyo que recibieron de los Consejeros/as de Estilo de Vida. En la traducción de la intervención de estilo de vida del DPP para adecuarlo al "mundo real", se recomienda altamente que las personas que están planeando impartir el Grupo del Programa de Estilo de Vida completen un taller de dos días de capacitación ofrecido por el Centro de Apoyo para la Prevención de Diabetes de la Universidad de Pittsburgh. El taller de capacitación proporciona conocimientos y habilidades para mejorar la experiencia de los/as Consejeros/as de Estilo de Vida. Además, el DPSC está disponible después del entrenamiento para prestar apoyo durante la implementación por teléfono, correo electrónico y a través de la página en el internet del DPSC. La página en el internet del DPSC cuenta con un espacio de apoyo a la que sólo tienen acceso aquellos/as que completan el taller de capacitación. Aunque se recomienda, no se requiere entrenamiento para usar el material de programa GLB.

Mayor información acerca del entrenamiento de capacitación del GLB se puede obtener llamando a las oficinas del DPSC:

Phone: 412-383-1286 or 877-444-DPSC (3772)
E-mail: dpsc@edc.pitt.edu
Website: (www.diabetesprevention.pitt.edu)

Sección 1:

Guía General para Impartir el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

1.1 Resumen del Grupo

- El Grupo del Programa de Estilo de Vida se debe ofrecer en **grupos de alrededor de 12 a 20 participantes**; es altamente recomendable que todos los participantes obtengan permiso de su médico de cabecera antes de participar en actividad física.
- Los Líderes o Consejeros/as de Estilo de Vida, también conocidos como "intervencionistas" impartirán los grupos. Los Consejeros/as de Estilo de Vida son proveedores de cuidado de la salud que tienen entrenamiento y experiencia en atención de salud, particularmente en nutrición y cuidado de diabetes (por ejemplo, una enfermera, dietista, educadora de salud, especialista en ejercicio, trabajador social, educador en diabetes, conductista, médico, etc.). Es altamente recomendable que aquellos que deseen impartir el Grupo del Programa de Estilo de Vida completen el taller de capacitación de 2 días del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.
- Cuando sea posible, se recomienda que **los grupos se ofrezcan a diferentes horarios durante la semana** (por ejemplo, matutino, vespertino y los fines de semana). Si es posible, se sugiere hacer una encuesta previa de los individuos que van a participar para determinar el interés y que días y horarios sería más conveniente para que ellos/as asistan.
- Las sesiones del GLB se deben impartir en un **área privada**. Una báscula (mecánica o electrónica) debe estar disponible para poder pesar en cada sesión al participante en privado.
- Los participantes deben asignarse a un grupo específico y se debe esperar que asistan a las sesiones con ese grupo. Los centros deberán determinar cómo van a distribuir los folletos de la sesión cuando un participante falta (por ejemplo vía correo electrónico, correo ordinario o cada centro determinará como remplazar la sesión perdida). Donde esté disponible, el DVD de GLB también puede usarse para remplazar la sesión perdida.
- El objetivo es ofrecer las 12 sesiones iniciales de GLB durante un período de 12 a 14 semanas. Con posterioridad a las 12 sesiones semanales, se debe completar la serie de transición de 4 sesiones. Se recomienda que la frecuencia del horario del grupo se disminuya de sesiones semanales, a quincenales y finalmente a contacto de grupo mensual. Esto puede hacerse con alguna flexibilidad de programación durante los meses 4 a 6 del programa. Se han incluido seis sesiones mensuales, que pueden usarse indistintamente, para proporcionar responsabilidad y apoyo continuo durante el resto del año.

Una guía de la secuencia recomendada para impartir el programa de un año del GLB se proporciona a continuación:

Mes	Horario Recomendado	Sesiones para un Año del Currículo Base del Grupo de Equilibrio™ de Estilo de Vida
1	Semanal (4 por mes)	1: Bienvenido al Programa GLB 2: Sea un Detective de Grasas y Calorías 3: Alimentación Sana 4: Mueva esos Músculos
2	Semanal (4 por mes)	5: Incline la Balanza de Calorías 6: Tome control de lo que le rodea 7: Resolviendo Problemas 8: Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Fuera
3	Semanal (4 por mes)	9: El Resbaloso Sendero de Cambios en el Estilo de Vida 10: Arranque su Plan de Actividad Física 11: Haga que las señales sociales trabajen <i>a su favor</i> . 12: Como Mantener la Motivación
		Sesiones de Transición (Disminuir Frecuencia)
4	Quincenal (2 por mes)	13: Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo 14: Más Volumen, Menos Calorías
5	Quincenal o Mensual	15: Equilibre sus Pensamientos
6	Quincenal o Mensual	16: Fortalezca su Programa de Ejercicio
		Sesiones de Apoyo (de secuencia variable)
7	Mensual	17: Alimentación Consciente
8	Mensual	18: El Estrés y la Administración del Tiempo
9	Mensual	19: Levántese por su Salud
10	Mensual	20: La Salud del Corazón
11	Mensual	21: Estiramientos: La Verdad sobre la Flexibilidad
12	Mensual	22: Mirando hacia Atrás y Mirando hacia Adelante

1.2 Los Materiales y Suministros del GLB

• Cada individuo que planea impartir el programa **GLB va a necesitar tener los siguientes suministros a mano:**

1. Manual de Operaciones (uno por Consejero/a de Estilo de Vida)
2. Las paginas/ folletos del Cuaderno para el Participante (uno por participante)
3. Libros de Registros (uno por participante) Contadores de Grasa y Calorías (uno por participante)
4. Podómetro (uno por participante)
5. Carpeta con tres aros (una por participante)

7. Otros suministros (tales como alimentos o modelos de alimentos) como se indica en el guión de la sesión.

- **Otros elementos que los participantes deberían tener, o que se les debería proporcionar:**

1. Una báscula de baño
2. Utensilios para pesar y medir los alimentos (tazas y cucharas de metal o plásticos para medir, una taza de vidrio para medir, una báscula de alimentos que mida en onzas, una regla).

Los Consejeros de Estilo de Vida deben estar preparados/as con información sobre donde los participantes pueden adquirir a precio económico este tipo de herramientas ya que su compra puede ser demasiado cara para algunos de ellos/as. Cada centro que imparta el programa tendrá que desarrollar sus propias guías para el manejo de esta situación en caso de que surgiera (por ejemplo, suministro de básculas de baño)

1.3 Estructura de la Sesiones

- **El contenido básico y la secuencia de las Sesiones de GLB** deben ser consistentes con el orden en que se presentan en este manual. Esto asegurará que todos los participantes reciban el mismo programa de intervención, que las sesiones sobre actividad física, alimentación sana y temas de conducta estén intercaladas, y que los temas que construyen en presentaciones anteriores se presenten en la secuencia correcta.
- A cada participante del GLB se le debe dar una carpeta de tres anillos y en **cada sesión recibirá una copia de los materiales para esa sesión**. En general, no se les debe proporcionar todo el conjunto de materiales a la vez; sin embargo, esto puede variar dependiendo de cada centro/sitio individual. Los participantes deben llevarse a casa la carpeta al final de cada sesión y traerla consigo a la próxima sesión. Si un participante falta a una sesión, los folletos para esa sesión se le proporcionarán en la próxima sesión a la que asista. Sin embargo, cada sitio determinará el alcance de los métodos usados para proporcionar los materiales de la sesión perdida (por ejemplo, los DVD del GLB, por correspondencia, tiempo de entrega y ubicación).
- El/la Consejero/a de Estilo de Vida debe usar las hojas de trabajo para los participantes durante la sesión para presentar los principales puntos mientras que los participantes le siguen. Cuando sea posible, recomendamos que los Consejero/a muestren una presentación de diapositivas o un archivo PPT de los folletos para los participante, conforme presentan el contenido de las sesiones. También puede utilizarse un rotafolios. Sin embargo, es importante tener en mente que el énfasis está **en la discusión y la interacción de grupo**. No se limite a leer el contenido de los folletos al grupo.

- **Complete todas las hojas de trabajo interactivamente con el grupo** (dele tiempo a los participantes para completar las hojas de trabajo por su cuenta, después pida voluntarios/as para que compartan respuestas de muestra y fomente la discusión en grupo). Siempre que sea posible, introduzca los temas interactivamente haciendo preguntas abiertas al grupo, comparta anécdotas interesantes y use diversas actividades de grupo. Sea creativo/a y entusiasta.
- Mientras se mantenga un currículo estándar en cuanto al contenido básico y secuencia de las sesiones, el/la Consejero/a de Estilo de Vida puede adaptar en general, la presentación de las sesiones al grupo. El/la Consejero/a debe sentirse libre de usar asistentes educativos suplementarios si es evidente que este enfoque mejora el aprendizaje del grupo y no quita la atención o toma tiempo de los conceptos básicos que se presentan. Un principio básico es el de proporcionar suficiente material para ser discutido durante la sesión de una hora (y un mínimo de folletos adicionales que deben ser revisados en casa) para que los participantes no se sientan inundados por la información.

Algunos ejemplos de formas adecuadas para adaptar una sesión: Mostrar tubos de ensayo llenos de manteca a distintos niveles para ilustrar el contenido de grasas de diferentes alimentos; ofrezca muestras individuales de productos alimenticios de bajo contenido de grasa para que los participantes los puedan probar, proporcionando información local relevante al tema de la sesión.

Algunos ejemplos de formas inadecuadas para adaptar una sesión: Traer un hipnotizador a la sesión sobre motivación, saltarse la sesión de resbalones porque el grupo no ha tenido ningún lapso, o recomendar libros de dietas populares específicas.

1.4 Revisión de los Registros de Monitoreo

- **El/la Consejero/a debe revisar los registros de monitoreo periódicamente, haciendo observaciones por escrito sobre ellos y devolverlos en la siguiente sesión a los participantes.** Los comentarios deben destacar ejemplos de cambios positivos que los participantes han realizado y ayudarles a resolver los problemas que han encontrado, en particular los relacionados con los temas que se discutieron en la sesión anterior.
- **Una revisión más frecuente de los registros de monitoreo es opcional.** El/la Consejero/a puede optar en su lugar por tomar tiempo al principio de la sesión para pedir voluntarios/as para que compartan algunos ejemplos de sus propios registros de monitoreo y usar estos ejemplos para hacer destacar los puntos más importantes del guión. También, el/la Consejero/a se debe sentir libre durante cualquiera de las sesiones para pedir ejemplos de los registros de los participantes para apoyar el contenido de la sesión.

1.5 Opcional -Actividad de Grupo Supervisada

- **Las actividades de Grupo Supervisadas son opcionales.** En el DPP, se requirió que cada centro clínico proporcionara sesiones de actividad física supervisada por lo menos dos veces por semana, y el estudio mantuvo los registros de asistencia y pagó por los gastos. Muchos de los participantes encontraron que estas sesiones eran útiles para alcanzar sus metas de actividad además de aportarle apoyo de grupo.

Los centros que decidan proporcionar sesiones de actividad física supervisada deben recomendar altamente que todos los participantes que pueden realizar al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada continua, asistan a las sesiones. El objetivo es que todos los participantes tengan la oportunidad de “hacer un buen intento” en estas sesiones. Que reciban instrucción directa acerca de la actividad física así como apoyo entusiasta de los dirigentes de la sesión; a la vez que se reúnen con otros participantes con los que puedan crear redes de apoyo para mantenerse activos/as. Durante el programa, se debe animar a asistir a estas sesiones en particular a los participantes que están teniendo dificultades para lograr su meta de ejercicio.

Las sesiones de actividad supervisada deben **durar alrededor de 45 minutos a 1 hora e incluir un período de calentamiento, seguidos de unos 30 a 40 minutos de ejercicio y un período de enfriamiento.** Ubicaciones posibles incluyen centros comerciales, parques, gimnasios, instalaciones para hacer ejercicio como la Y o un club de salud privado. Los tipos de actividad física pueden variar y deben adaptarse a las capacidades e intereses de los participantes. Se recomienda que al menos una de las sesiones por semana incluya una caminata rápida. Otros posibles tipos de actividades incluyen danza aeróbica, entrenamiento de resistencia y pasos aeróbicos. Las actividades que se ofrezcan deben ser equivalentes en vigor a una caminata rápida.

Las sesiones de actividad supervisada se deben programar **en horarios y lugares para dar cabida al mayor número posible de participantes.** Los consejeros/as pueden necesitar experimentar con diversos tipos de actividades, horarios y lugares, a fin de atraer a más participantes. Para determinar los tipos de actividades que se deben ofrecer y los horarios y ubicaciones más convenientes, los consejeros/as pueden periódicamente hacer encuestas de los participantes por correo.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos de seguridad:

- Si es posible, durante las sesiones de actividad, se deben tomar consideraciones para incorporar a participantes de diferentes niveles de condición física. Por ejemplo, el líder puede necesitar dividir su tiempo entre los caminadores más lentos y aquellos más rápidos o pensar en caminar en una pista para caminar para acomodar una variedad de ritmos de paso. Algunos centros pueden contar con personal suficiente para proporcionar más de un dirigente.

- Si la sesión de actividad se da en una ubicación remota con limitado acceso a servicios médicos de emergencia o a un teléfono (como por ejemplo en una ruta de senderismo (hiking)), el líder debe tener un teléfono celular para emergencias y, si es posible, un botiquín de primeros auxilios con vendas, vendas tipo Ace y compresas frías para lesiones menores.
- Los consejeros deben enfatizar la hidratación durante las sesiones de actividad (sobre todo en los meses más cálidos) y deben disponer de agua para los participantes que no traen. En general, se prevé que la mayoría de las sesiones de actividad física supervisada **serán dirigidas por un miembro del personal del programa**. Todos los consejeros que supervisen las sesiones de actividad física deben estar entrenados en RCP. **Otra opción es usar una clase de ejercicios o servicio en la comunidad** (en algunos casos, es posible que se pueda negociar un descuento en las tarifas de los participantes del programa). Si usa una clase o instalación externa:
 1. Antes de que los participantes asistan a la clase, reúnanse con el entrenador/a para evaluar la instalación y la naturaleza de la clase y explicarle el objetivo del programa y la meta de actividad. Durante el tiempo que los participantes asistan a la clase, póngase en contacto con el entrenador/a periódicamente para saber cómo van. Si cambia el entrenador de la clase, reúnanse con el/la nuevo/a entrenador/a para orientarle sobre el objetivo del programa y la meta de actividad.
 2. **Anuncie la clase a todos los participantes que están en un nivel de condición física adecuada.** En el DPP, se usaron una serie de modelos para actividad supervisada que algunos centros podrían usar:

Caminatas de Grupo por el Vecindario.

En el DPP se ofrecieron dos o más caminatas de grupo por semana en distintos vecindarios de la ciudad, convenientes a distintos participantes. El Consejero/a de Estilo de Vida dirigió las caminatas. En la medida de lo posible, los paseos fueron vinculados a la capacidad de una comunidad a pie, tales como las caminatas locales de la Asociación Americana para la Diabetes

Unidad de Rehabilitación Cardíaca

Los participantes usaron una unidad de rehabilitación cardíaca con una caminadora eléctrica, bicicleta estática, una bicicleta reclinada, un stairmaster (máquina escaladora) y pesas libres. El Consejero/a presentó a los participantes del programa de Equilibrio de Estilo de Vida a la unidad y, a continuación, los participantes establecieron un horario regular con el personal del centro para asistir por lo menos 2 ó 3 veces por semana.

Clase de Ejercicio o Instalación Comunitaria

Los participantes asistieron a clases de danza aeróbica o clases de paso aeróbico en un Centro de Bienestar local o en la Y. El Consejero/a presentó a los participantes con el/la entrenador /a de la clase.

1.6 Documentación

- **La documentación se debe adaptar a las necesidades de cada uno de los centros/sitios.** Dependiendo de su centro los Consejeros/as de Estilo de Vida podrían ser los responsables de completar la documentación. En el apéndice de este manual se incluye una muestra del Registro para el Líder de Equilibrio de Estilo de Vida que se puede usar si así se desea.

1.7 Usando Otros Recursos

- Algunos de los participantes puede plantear problemas durante el programa que están fuera de la experiencia de los/las Consejeros/as de Estilo de Vida, como una importante depresión clínica, ansiedad, o un trastorno clínico de la conducta alimenticia. **Cada Consejero/a de Estilo de Vida debe estar preparado/a para hacer remisiones a recursos de conducta y salud mental para hacer frente a tales problemas.**
- Cada Consejero/a de Estilo de Vida debe estar preparado/a para proporcionar a los participantes **información sobre recursos comunitarios** que podrían usar después del programa para apoyar una alimentación sana, actividad física, y pérdida de peso y mantenimiento de la pérdida de peso.
- Los Consejeros/as de Estilo de Vida podrían querer **ponerse en contacto con empresas locales y hacer arreglos para obtener productos o servicios con descuento para los participantes que completen el programa y/o alcancen sus metas del programa** (por ejemplo, un descuento en zapatos atléticos o equipo, gimnasio, o frutas y vegetales).

Sección 2: **Las Metas del Grupo de Equilibrio™ de Estilo de Vida y un Resumen de las Estrategias para Lograrlas**

Al igual que en el DPP, todos los participantes del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida deben tratar de alcanzar las dos metas del programa:

- Lograr y mantener una pérdida de peso de 7% de su peso inicial, y
- Lograr y mantener un gasto energético de 700 kilocalorías por semana, mediante actividad física moderada (equivalente a aproximadamente 2 horas y media (150 minutos) por semana de caminatas rápidas).

2.1. Metas de Peso

La meta de peso para el programa GLB es perder 7% del peso inicial (medido en la Sesión 1, la primera Sesión del GLB, y redondeado en libras) y mantener la pérdida de peso. El ritmo de pérdida de peso es de 1 a 2 libras por semana, con un 7% de pérdida en aproximadamente 24 semanas. Las metas individuales se proporcionan en la Sesión 1 (vea el folleto para los participantes titulado Metas de Peso para el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida).

2.1.1. Base para las Metas de Peso

Una pérdida de peso de 7% se usó en el DPP porque se creía segura, eficaz y posible. Estudios anteriores han demostrado que una pérdida de peso del 10% reduce la glucosa y mejora los factores de riesgo cardiovasculares, con una aparente relación dosis-respuesta entre magnitud de la pérdida de peso y la mejora de estos parámetros. Además, los programas de cambio de conductas estándar producen una pérdida de peso inicial de aproximadamente 10% del peso corporal. Sin embargo, la meta del DPP no era tan sólo producir una pérdida de peso, pero también mantener la pérdida de peso por hasta 6 años, y se ha demostrado que el mantenimiento de la pérdida de peso es difícil, el seguimiento a largo plazo de una pérdida de peso del 10% es difícil de lograr en programas o pruebas clínicas de control de peso. Por lo tanto, la meta de un 7% de pérdida de peso fue seleccionada como más viable para que los participantes pudieran mantenerla durante el transcurso del DPP.

Como en el DPP, se puede estimular a los participantes del GLB que deseen perder más del 7% de su peso inicial a que lo hagan, aunque la pérdida de peso por debajo de la meta debe ser alentada sólo si el participante sigue teniendo un IMC (las siglas de Índice de Masa Corporal) mayor de 21 (vea el folleto para los participantes de la Sesión 1 titulado Mínimo Peso Recomendado para la Altura) después de lograr la meta de peso. Por ejemplo, un participante que pesa 130 libras en la Sesión 1 se le daría una meta de peso de 121 libras (Gráfica 2.1). Si el participante logra alcanzar esa meta de peso y desea continuar perdiendo peso, el Consejero/a debe hacer referencia al folleto Mínimo Peso Recomendado para la Altura. Si la altura del

participante es de 65 pulgadas, el/la participante ya está por debajo de un IMC de 21 (esto es, por debajo de las 126 libras), por lo que se le debe alentar a mantener el peso de 121 libras, en lugar de una mayor pérdida de peso. Por otro lado, si la altura del participante es de 62 pulgadas, el Consejero podría alentarle a continuar con la pérdida de peso hasta llegar a 115 libras (o un IMC de 21).

No se recomienda continuar con pérdidas de peso de más de 3 libras por semana debido a cuestiones de seguridad.

Los participantes que deseen perder menos del 7% de su peso inicial deben ser alentados a llegar a una pérdida de peso del 7% de forma progresiva, pero la meta del estudio debe mantenerse firme.

La meta de peso se ha fijado a un nivel que debe ser un reto pero razonable. Se reconoce que no todos los participantes lograrán la meta en todo momento a lo largo del programa. Sin embargo, todos los participantes, con la ayuda de su Consejero de Estilo de Vida, deberían tratar de alcanzar y mantener la meta.

Las metas se basan siempre en la pérdida del peso de la sesión 1. Por ejemplo, si un participante pesa 180 libras en la sesión 1, su meta de peso es de 167 libras; este peso seguirá siendo la meta de peso para ese participante inclusive si él/ella llegara a ganar peso y llegara a pesar 190 libras.

2.1.2. Monitoreo del Peso

Al igual que en el DPP, se pesará a todos los participantes en cada sesión. Los participantes deben pesarse al comienzo de la sesión **en privado**. El peso se puede tomar con una báscula mecánica o digital. El tipo de báscula no es lo importante, pero se debe hacer un esfuerzo por usar la misma báscula a lo largo de todo el programa. Los centros/sitios deben cumplir también con la calibración de la báscula y procedimientos previstos por el fabricante u otros estándares de medición en uso en sus instalaciones. Se debe pesar a los participantes en ropa ligera y sin zapatos.

Los pesos obtenidos durante las sesiones deben registrarse usando el Registro de Peso proporcionado con este manual y en la gráfica de peso del cuaderno para el participante. Por otra parte, el/la Consejero/a de Estilo de Vida puede desarrollar su propio formulario de registro para peso para usar en su centro/sitio, o puede usar el registro que se incluye en este manual. De ser posible, se debe alentar a los participantes a que completen sus propias gráficas de peso. El/la Consejero/a de Estilo de Vida (u otro individuo que pesa a los participantes al comienzo de las sesiones) y el participante deben hablar sobre su peso en relación a la meta de pérdida de peso de un 7%, y alentar al participante a lograr esa meta en seis meses.

Además de pesarse en cada sesión, se alentará a todos los participantes a que se pesen por en casa por lo menos semanalmente y que registren su peso en la parte trasera de sus Libros de Registro. Se instruirá a los participantes a pesarse en el mismo día(s) de la semana y a la misma hora (por ejemplo, los Lunes en la mañana).

Al comienzo del programa, los Consejeros pueden asignar un monitoreo de peso más frecuente, por ejemplo, diario, y continuar alentando al participante si lo considera conveniente. Algunos participantes pueden responder a las frecuentes fluctuaciones de peso desanimándose. Sobre todo, el Consejero/a debe reconocer que, aunque algunos de los participantes pueden haber tenido anteriormente experiencias negativas al pesarse o ser pesado por otros, en esta intervención de estilo de vida la meta es "hacer la paz con la báscula" debido a que ésta es un importante mecanismo de retroalimentación para hacer cambios en la conducta. De esta manera, el Consejero/a puede usar el registro de un participante que muestra frecuentes alzas y bajas de peso para enseñar al participante a que él/ella debe mantenerse enfocado/ a en las **tendencias** en lugar de los valores singulares y responder rápidamente a resbalones con cambios positivos de conductas hasta que se vean resultados consistentes en la báscula.

2.1.3. Meta de Consumo de Grasa

Para ayudar a los participantes a alcanzar y mantener el peso meta, todos los participantes recibirán una meta diaria de calorías y grasa total. Al igual que en el DPP, las metas de grasa se calcularon sobre la base de un 25% del total de las calorías provenientes de grasa, usando un nivel de calorías que se estima produce una pérdida de peso de 1 a 2 libras por semana (descrita en detalle a continuación). Los distintos niveles de gramos de grasa, se simplificaron en una de cuatro metas: 33, 42, 50 o 55 gramos de grasa

Se seleccionó un nivel de 25% de las calorías provenientes de grasa porque se cree que es eficaz, seguro, y viable. En la prueba clínica Salud de la Mujer, un ensayo de intervención de alimentación baja en grasa, más del 80% del grupo de la intervención alcanzó su meta de gramos de grasa, calculado como el 20% de las calorías de base, a los 3 meses de la selección al azar y mantuvieron su meta hasta el final de la prueba a los 3 años. A pesar de que a las mujeres en este estudio no se les alentó a disminuir la ingesta calórica o perder peso, la reducción de la ingesta de grasa se asoció con una reducción del 25% de las calorías totales y una pérdida de peso de 3.1 kg después de 1 año. La pérdida de peso está más fuertemente vinculada a los cambios de porcentaje de energía proveniente de grasa que a cambios del consumo total de energía.

Se les debe proporcionar a todos los participantes una meta de consumo de grasa, pero se debe reconocer que no todos los participantes podrán alcanzarla inmediatamente. Por ejemplo, a un participante que inicialmente consume 40% de sus calorías de grasa le puede ser difícil alcanzar la meta de un 25% pero le podría ser más fácil primero reducir a 35% de grasa y, a continuación, a 30% de grasa. No obstante, el participante debe ser asignado a 25% de grasa, y todos los avances hacia lograr alcanzar esta meta deben ser elogiados.

2.1.4 Fijando una Meta de Calorías

En el DPP, todos los participantes recibieron una meta de consumo de grasa al inicio del estudio. A continuación, después de cuatro a ocho semanas, se introdujo una meta de calorías para los participantes que no habían perdido peso como se esperaba. En el Grupo de Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, los participantes reciben una meta de calorías y grasa al inicio del programa, a fin de intensificar el ritmo de la pérdida de peso.

Como en el DPP, la meta de calorías se calculó estimando primero las necesidades calóricas diarias para mantener el peso inicial (peso inicial multiplicado por 12). Luego, se restaron entre 500 y 1000 calorías para estimar la cantidad de calorías necesarias para perder de 1 a 2 libras por semana y lograr la meta de pérdida de peso dentro de las primeras 24 semanas. Se restaron más calorías para los participantes con mayor peso con el argumento de que tienen más peso que perder para llegar a la meta de 7% de pérdida de peso (se restaron 500 calorías de los pesos iniciales menores de 150 libras, 750 calorías para pesos iniciales entre 150 y 200 libras, y 1000 calorías para pesos iniciales sobre 200 libras). Finalmente, los rangos de las calorías estimadas para la pérdida de peso se combinaron en uno de los cuatro niveles de calorías estándar: 1200, 1500, 1800 o 2000.

Algunos participantes pueden reportar una ingesta de bajo contenido de grasa y calorías sin perder peso. En este caso, el Consejero de Estilo de Vida debería examinar la calidad del monitoreo de los participantes y, si es deficiente, (por ejemplo, el tamaño de la porción se reportan erróneamente, o habitualmente se le olvida reportar la crema en el café, etc.), el Consejero debe ayudar a los participantes a mejorar su habilidad de monitoreo. Si después de varios intentos para mejorar el monitoreo, un participante aún no pierde peso, sería posible que sea necesario disminuir su meta de calorías aún más para ayudarlo a alcanzar su meta de pérdida de peso.

Al igual que en el DPP, se usa en este programa reducir las calorías de la alimentación a un nivel específico como un medio para alcanzar la meta de pérdida de peso, y no como una meta en sí misma. Por lo tanto, si un participante consume más calorías que la meta asignada, pero logra la meta de peso, no hay necesidad de concentrarse en una mayor reducción de calorías.

2.1.5 Monitoreo de Calorías y Grasa

A todos los participantes se les instruirá en el monitoreo de su ingesta diarias de gramos de grasa a lo largo de todo el programa. En el DPP, se les pidió a todos los participantes que registraran su consumo diario durante las 24 semanas debido a la amplia evidencia de que el monitoreo está altamente correlacionada con el éxito en alcanzar las metas de cambio en la alimentación. En el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, a los participantes también se les pidió monitorear su consumo de calorías. Numerosos estudios han demostrado una relación dosis-respuesta entre la frecuencia del monitoreo y el grado de éxito en la pérdida de peso y/o mejora en los factores de riesgo cardiovascular. Muchos expertos consideran que

el monitoreo es el único enfoque eficaz para cambiar la ingesta alimenticia. Generalmente, en las pruebas clínicas y estudios de conductas de pérdida de peso se les pide a los participantes que registren su consumo diario por los primeros meses de la intervención.

Como en el en el DPP, se debería proporcionar a los participantes de las siguientes herramientas de monitoreo estándar:

- Un Libro de Registro para anotar la ingesta de alimentos por siete días con sus valores de grasa y calóricas, así como la actividad física.
- Un contador de nutrientes en orden alfabético por nombre de comida, con el contenido de gramos de grasa y calorías, tamaños de porciones caseras y las de los restaurantes.
- Todos los folletos para los participantes y una gráfica de peso.
- Un podómetro.

Otras herramientas que los participantes deberían tener o que se les debería de proporcionar:

- Utensilios para pesar y medir alimentos (una báscula de alimentos, y tazas y cucharas de metal o plástico para medir, una taza de vidrio para medir y una regla).
- Una báscula de baño.

Se alentará a los participantes a ser completos y exactos en su monitoreo y al mismo tiempo a sentirse libre de usar abreviaturas o su propia taquigrafía para simplificar la anotación que trabajen para ellos. En otras palabras, **NO se le enseña al participante a monitorear con la minuciosidad y el detalle que sería necesario si los registros se entraran en una computadora para análisis de nutrientes.**

Se reconoce que no todos los participantes llevarán un registro de monitoreo en todo momento a lo largo del estudio. Sin embargo, todos los participantes deben tratar de alcanzar y mantener diariamente el monitoreo y deben recibir un mensaje claro y poderoso que el monitoreo (control propio) es la estrategia clave para el cambio de conducta en el programa.

El/la Consejera de Estilo de Vida debe revisar los Registros de monitoreo periódicamente, haciendo comentarios por escrito y regresándolos a los participantes en la próxima sesión. Los comentarios deben destacar ejemplos de cambios positivos que el/la participante ha realizado y ayudar a resolver problemas que ha encontrado, en particular los relacionadas con los temas que se discutieron en la sesión anterior. Debido a que los registros de monitoreo tienen la intención de ayudar a los participantes a hacer cambios de conducta en lugar de servir como una fuente de datos alimenticios, la revisión no debe ser tan detallada y extensa como sería el caso cuando se documentan registros de alimentos para ser entrados en un análisis de los nutrientes.

2.2. Meta de Actividad Física

La meta de actividad física del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida es alcanzar y mantener 2 horas y media (150 minutos) por semana de actividad física moderada (como una caminata rápida). La actividad física se introduce en la sesión 4. Los participantes que no logren alcanzar esa meta después de cinco semanas de actividad inicial, deben ser alentados a alcanzarla lo antes posible. Aquellos/as participantes que se unen al programa ya estando a este nivel de actividad o mejor se les debe alentar a mantenerlo.

2.2.1. Base para la Meta de Actividad Física

El DPP seleccionó la meta de actividad física de 2½ horas (150 minutos) por semana de actividad de intensidad moderada porque estudios anteriores han demostrado que este nivel fue benéfico (demostró mejoras en peso, glucosa y sensibilidad a la insulina), así como por ser alcanzable.

Al igual que en el DPP, la meta de actividad física del programa GLB es mínima. Los participantes que deseen estar más activos/as deben ser alentados. Los participantes que ya se mantenían activos/as al entrar en el estudio tendrán que determinar la cantidad de tiempo que pasan en la actualidad haciendo actividad física y, a continuación, agregar más actividad hasta llegar a la meta de 2 horas y media. Por ejemplo, un participante que ya hace danza aeróbica durante 2 horas por semana puede continuar con esta actividad y añadir otra media hora de danza aeróbica o de algún otro tipo de actividad moderada hasta llegar a las 2 horas y media. Además, los participantes que se mantienen activos/as esporádicamente (por ejemplo, en temporada) deben ser alentados a alcanzar la meta consistentemente a lo largo de cada mes del programa.

Se reconoce que no todos los participantes lograrán alcanzar la meta de actividad en todo momento a lo largo del programa. Sin embargo, todos los participantes, con la ayuda de su Consejero/a deberían tratar de alcanzar y mantener las metas.

2.2.2. Monitoreo de la Actividad Física

Se instruirá a todos los participantes hacer el **monitorear diario de su actividad física a lo largo del programa**. Los registros de control serán revisados periódicamente por el/la Consejero/a de Estilo de Vida y devueltos al participante, con comentarios escritos o verbales. Los comentarios deben destacar ejemplos de cambios positivos realizados y ayudar a los participantes a enfrentar todos los obstáculos que puedan interferir con su actividad física.

2.2.3. Definición y Ejemplos de Actividad Física Moderada

Al igual que en el DPP, la intención del programa GLB es fomentar todo tipo de actividad física. Creemos que la mayoría de los participantes usarán la caminata como su principal tipo de actividad física. Se debe instruir a estas personas a caminar vigorosamente durante 2 horas y media durante la semana. Otras actividades que son similares en intensidad a una caminata rápida se enumeran en el folleto para los participantes de la sesión 4.

El/la Consejeros/as de Estilo de Vida debe hablar con los participantes acerca del tipo de actividades físicas que van hacer y evaluar cada actividad caso por caso en términos de su aplicación hacia las metas del programa. La clave está en conseguir que los participantes comiencen a moverse y gradual y consistentemente progresen hacia la meta del programa.

Se proporciona las siguientes guías generales para ayudar a los/as Consejeros/as de Estilo de Vida a clasificar si una actividad es equivalente a una caminata rápida:

- **La actividad debe durar por lo menos 10 minutos**, sin incluir pausas (aunque algunas actividades como el tenis o saltar la reata/cuerda puede incluir cortos períodos de "descanso" en la actividad).
- **Para las actividades relacionadas con el trabajo, además de los dos criterios anteriores, la actividad física debe incluir al menos el 50% del tiempo en el trabajo**

Por ejemplo:

Equivalente a una caminata rápida	No equivalente a una caminata rápida
Usar una cortadora de césped de gas (no un tractorcito cortacésped motorizado) para hacerlo con cierto esfuerzo.	Usar un tractorcito cortacésped motorizado para cortar el césped.
Entregar el correo si el 75% de la jornada la hace caminando	Entregar el correo si el 75% de la jornada la hace manejando un camión.
Ir a un baile y bailar la mayor parte de la velada	Ir a un baile y bailar solo un par de veces durante la velada. Pasando la mayor parte del tiempo socializando y viendo a otros bailar.

Algunas actividades deportivas y de esparcimiento claramente no son equivalentes en intensidad o duración a una caminata rápida, como el tiro al arco, el boliche y el billar. Se debe fomentar este tipo de actividades, como parte de un estilo de vida activo, pero no se pueden considerar como parte de la meta de actividad. De la misma manera, otras actividades, tales como trabajar en el jardín y hacer los quehaceres del hogar se deben promover como parte de un estilo de vida activo pero no se registran ni aplican hacia la meta de actividad porque generalmente no representan un nivel de actividad equivalente a una caminata rápida. Los criterios de "equivalente a una caminata rápida" se usan con base a que ese tipo de actividades tiene más probabilidad de ayudar a los participantes a perder peso, reducir la glucosa y mejorar los factores de riesgo a enfermedades cardiovasculares.

Sección 3:

Principios Clave subyacentes del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

3.1 Las Metas del Estudio

El programa está basado en metas del estudio claramente definidas.

Todos los participantes reciben una meta del estudio para pérdida de peso y actividad física. Desde el comienzo de la intervención, los/as Consejeros/as de Estilo de Vida deben manifestar estas metas sin evasivas y establecer altas expectativas para los participantes en términos de logro y mantenimiento de los mismos durante la prueba clínica. La razón de ello es que alcanzar y mantener las metas es lo que permitirá reducir el riesgo a inicio de diabetes.

3.2 El Monitoreo (Control Propio) de los Participantes

El programa está basado en el propio Monitoreo de los Participantes

A pesar de que se proporcionan metas firmes del estudio, cada participante hará decisiones personales acerca de cómo alcanzar estas metas. Esto permite flexibilidad y refuerza la capacidad de los participantes de dar forma y evaluar su propio progreso a través del monitoreo, desarrollo de metas personales y planes de acción y resolviendo los problemas que se le presenten. El papel del Consejero/a es orientar y apoyar a los participantes en el proceso de control propio.

Para lograr un equilibrio entre las metas del estudio y el monitoreo de los participantes, los/as Consejeros/as de Estilo de Vida tendrán que recurrir a todos sus conocimientos y experiencia profesional. Fundamental para el éxito de la intervención es la relación entre él /la consejero/a y el participante. Idealmente, esta relación podría compararse a la que existe entre un entrenador de talento y un premiado miembro de un equipo de atletismo. Como "Consejero/a de Estilo de Vida ", recomendamos que los líderes de grupo practiquen lo siguiente.

- **Expresa su apoyo y aceptación** de los participantes, independientemente de su progreso hacia las metas del estudio.
- **Busque el éxito y construya a partir de él**, no importa cuán pequeño o gradual
- **Al mismo tiempo, mantenga los más altos estándares y expectativas.** Un/a Consejero de Estilo de Vida no debería disminuir las metas del estudio a la altura de lo que parece "realista" o "realizable" para un participante, al igual que un proveedor de

servicios de salud, no le pediría a un paciente que apunte hacia una meta inferior que el óptimo monitoreo y regulación que la glucosa requiere. En su lugar, el/la Consejero/a debe expresar confianza en la capacidad del participante de alcanzar y mantener las metas del estudio y, a continuación, proporcionar el máximo apoyo en la tarea de ayudar al participante a abordar cualquier obstáculo que se oponga a este fin. Como todos sabemos, las expectativas tienden por su propia naturaleza a cumplirse. Si espera que lo hagan mal, los participantes tendrán más probabilidades de hacerlo mal; si se espera que les vaya bien, muchos de los participantes estarán a la altura de las circunstancias.

- En el mismo sentido, **no se debe suponer que una barrera a las metas del estudio existe hasta que sea evidente** (por ejemplo, suponer que un participante que tiene un nivel menor de educación será incapaz de calcular los gramos de grasa cuando haga su monitoreo). Dichas hipótesis se basa a menudo en prejuicios ocultos que pueden ser falsos (por ejemplo, algunos intervencionistas/consejeros informan que son los participantes con menos educación los que hacen el monitoreo más exhaustivo).
- **Cuando las barreras se hagan evidentes, involucre al participante a la medida de lo posible hacer frente a ellas, a través de establecer metas y solucionando los problemas.** Use y transmita un enfoque experimental - la evidencia de una barrera no es un signo de fracaso por parte del Consejero/a o del participante sino, una pieza valiosa de información para ser usada por ambos/as para diseñar e intentar un experimento mejor.
- **Sea el experto/a.** Este seguro/a y firme al asignar las estrategias de cambio presentadas en la intervención (como el monitoreo de la ingesta de gramos de grasa y actividad física). Haga hincapié en que investigaciones anteriores han demostrado que estas estrategias han sido un gran éxito para muchas, muchas personas. Sin embargo, sea flexible sobre el uso de otras estrategias según sea necesario. Se han incluido información y estrategias de conducta en la intervención, debido a la gran probabilidad de mejorar los logros y el mantenimiento de las metas del estudio, no como fines en sí mismas.

3.3 Adaptando el Programa

El programa se debe adaptar al estilo de vida, estilo de aprendizaje y cultura de los participantes.

El Grupo del Programa de Estilo de Vida debe adaptarse al estilo de vida, el estilo de aprendizaje y la cultura de cada participante. Muchos, muchos de los factores (tales como patrimonio étnico, estatus socioeconómico, estado civil, y el papel que desempeña en el trabajo y en el hogar) tendrán un impacto en los hábitos de conducta alimenticias y de actividad de los participantes. Estos factores también impactan la vida de los propios Consejeros/as de Estilo de Vida y van a influir en la manera en que interactúan con los participantes.

Por lo tanto, los Consejeros/as de Estilo de Vida, deben permanecer abiertos/as y sensibles a todos los factores que pueden ser importantes para cada participante individual y al mismo tiempo, evitar los estereotipos o hacer suposiciones. El objetivo es implementar el programa GLB con conciencia, consideración y cuidadosa comunicación, para que se puedan usar las diferencias para mejorar la intervención en lugar de que sean obstáculos.

Algunos puntos que se deben tener en cuenta independientemente del estilo de vida del participante o su patrimonio cultural:

- Tenga cuidado de evitar interpretar una conducta dentro de su propio contexto cultural sin preguntar.
- Un bajo nivel de alfabetización en inglés no es representativo de inteligencia, ni pronosticador del éxito en el programa.

Sección 4:
Las paginas/ folletos para los Participantes y
la Guía para el Líder/Consejero/a

Las páginas/folletos para los participantes están disponibles para cada una de las sesiones. Se incluyen guías para el Líder/Consejero/a para cada sesión del grupo. Los Líderes/Consejeros/as de las sesiones deberían de seguir el guión, además de adaptar la presentación de los temas (tales como idioma y que ejemplos se usan) al estilo de aprendizaje de los participantes y proceso de grupo.

Tenga en cuenta que el énfasis en estas sesiones de grupo debe ser *la interacción y discusión entre los miembros del grupo*. No se limite a leer el contenido de los folletos al grupo.

Sesión 1: Bienvenidos al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

Objetivos:

En esta sesión, los participantes:

- Conocerán a su Consejero/a de Estilo de Vida y otros líderes de grupo.
- Se les informará sobre el calendario de las sesiones (fechas de las reuniones, horarios, lugares, etc.).
- Recibirán el cuaderno y los folletos para los participantes del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida para la sesión 1.
- Se les informará sobre las pautas a seguir como parte del grupo.
- Compartirán sus reacciones iniciales acerca de formar parte del Programa de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.
- Aprenderán sobre los resultados más importantes del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) y el Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (DPPOS).
- Examinarán las condiciones que aumenta el riesgo a diabetes (pre-diabetes y el Síndrome metabólico).
- Recibirán un resumen del enfoque del Programa de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.
- Aprenderán las dos metas del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida y su importancia.
- Hablarán sobre los aspectos fundamentales de la relación entre el consejero de estilo de vida y el participante, firmarán el acuerdo en la página 10 del cuaderno para los participantes.
- Repasarán los títulos de las 12 Sesiones.
- Comenzarán a llevar una gráfica de su peso y se les asignará a auto monitorear su peso (llevar un registro de su peso en casa).
- Aprenderán la razón y los principios básicos del monitoreo.
- Aprenderán la importancia de pesar y medir los alimentos.

Que hacer antes de la sesión:

Prepare los materiales:

- Libros de Registro (tenga los de las semanas 1 y 2 listos).
- Cuadernos para los participantes (Adjunte “¿Cómo voy?” la gráfica de progreso del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida para llevar el registro de peso (**que se encuentra en la Sección de Folletos Misceláneos**) y los materiales para la sesión 1.

Que hacer antes de la sesión: (continúa)

- Firme el acuerdo entre el consejero/a de estilo de vida y el participante en la página 11 del cuaderno para el participante.
- Tenga a mano un juego de tazas y cucharas para medir, una taza para medir líquidos, una báscula de alimentos que pese en onzas y una regla para medir.
 - Esté preparado/a con información sobre donde los participantes pueden adquirir a precio económico este tipo de herramientas para pesar y medir, como una báscula de alimentos.
- Decida qué recomendará a los participantes que no tienen en casa una báscula de baño para llevar el monitoreo de su peso.
- Si es apropiado en su centro/clínica, invite a miembros de la familia a la sesión.

Pese a los participantes y registre su peso. Distribuya los cuadernos para los participantes y las páginas/folletos para la Sesión 1.

- Mientras el grupo se reúne, pese a cada participante en privado y dele el cuaderno para participante con las páginas/folletos para la Sesión 1.
- Muestre al participante el Registro del Progreso Semanal del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida y enséñele donde debe anotar su peso de hoy en la Sesión 1 de este formulario.
- También anote los pesos en el Registro para el Consejero/Líder del Grupo de Equilibrio del Estilo de Vida (incluido en la sección Folletos Misceláneos).

Preséntese y pida a los participantes que se presenten.

Preséntese y pida a los participantes que se presenten. De la bienvenida a miembros de las familias que hayan asistido u otras personas de apoyo presentes.

Hola. Estoy encantado/a de conocerlos. Mi nombre es...

Describa brevemente su experiencia, formación y cualificaciones para dirigir al grupo. Presente a otros líderes del grupo presentes. Describa el papel que van a desempeñar.

Todos ustedes han sido remitidos a este programa porque está diseñado para ayudarles a hacer cambios de estilo de vida y perder peso. Los cambios de estilo de vida serán perder peso a través de una alimentación sana y estar más activos/as físicamente. Se ha demostrado que estos cambios de estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón. Llamamos a este el "Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida " porque vamos a ayudarles alcanzar un equilibrio sano entre su alimentación y que tan activo/a se mantiene.

Ahora, me gustaría que cada uno se presente.

Proporcione unas breves preguntas para que cada participante responda, tales como su nombre y lo que esperan ganar al participar en este programa. O quizá quiera usar otro breve rompehielos para que todos se sientan más cómodos.

Antes de continuar con el material de la sesión de hoy, vamos a repasar algunos detalles de cómo va a funcionar este programa. Nos reuniremos....

Describe el calendario de reuniones, en qué lugar(es) se va a llevar a cabo, opciones de estacionamiento, donde están localizados los cuartos de baño y otros detalles logísticos. Distribuya los folletos correspondientes y responda a las preguntas.

Introduzca el Cuaderno del Participante.

El cuaderno que les he proporcionado se usará durante todo el programa. Es para usted. Durante cada sesión les voy a proporcionar otras páginas o folletos para que los incorporen a su cuaderno, y los repasaremos juntos

Siéntanse libres de hacer anotaciones y apuntar preguntas que puedan tener sobre los folletos en su cuaderno. Pueden llevarse el cuaderno a su casa. Sólo asegúrese de traerlo a todas las sesiones.

Este es mi nombre, dirección del trabajo, número de teléfono y correo electrónico para que lo escriba en la 3ª página de la cubierta del cuaderno.

Pídales a los participantes que anoten esta información y sus nombres en los espacios vacíos de la 3ª página de la cubierta del cuaderno. Si es apropiado, proporciónelos con la información de contacto de otros consejeros de grupo.

Es muy importante que nos mantengamos en contacto.

Explique a los participantes que si no pueden asistir a una sesión pueden recoger los materiales en la próxima sesión. Otra opción es asistir a una sesión con otro grupo esa semana (esta opción sólo está disponible para las sesiones perdidas) o, si está disponible, tal vez le pueda prestar un vídeo o un DVD de la sesión a la que no pudo asistir.

Estoy emocionado/a de trabajar con todos ustedes para hacer de nuestro tiempo juntos un éxito. Cómo trabajamos juntos en grupo va a ser muy importante.

Repase el folleto **Sea un Buen Miembro del Grupo en la página 1 del cuaderno del participante**. Pregunte a los participantes si tiene otras sugerencias y anótelas en el pizarrón (si hay uno disponible).

¿Tienen dudas hasta ahora....?

Hable con los participantes sobre su reacción inicial de formar parte del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida

Estoy seguro/a que todos ustedes tienen ciertas expectativas y quizás incluso dudas sobre el programa.

Hablemos sobre esto por un momento.

- ¿Qué piensan de estar en el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida?
- ¿Existen algunas cosas sobre este programa que les parecen buenas, y algunas otras que no les tiene muy entusiasmados/as?

Algunos participantes pueden expresar temores de fracasar en la intervención de estilo de vida, o recuerdan fracasos pasados en sus esfuerzos para perder peso, etc. Reconozca sus dudas, promueva la confianza que los participantes pueden tener éxito y proporcione apoyo.

Si un participante se siente muy negativo/a, ayúdele a identificar *algunas* cosas positivas sobre participar en este programa. Recalque que el Grupo de Programa de Equilibrio Estilo de Vida es lo "más avanzado", ha sido cuidadosamente diseñado basado en muchos estudios de investigación sobre la prevención de diabetes y las mejores formas de ayudar a las personas a cambiar.

Pídales a los participantes que completen la hoja de trabajo en la página 2 del cuaderno para los participantes "Recuerde su Propósito." Haga hincapié en los aspectos positivos de la intervención, relaciónelos siempre que sea posible a cuestiones de valor personal para los participantes, y alíentelos a proporcionar detalles específicos, imágenes o palabras (tales como los nombres de personas) que se pueden recordar más adelante como una fuente de motivación. Ejemplos:

- Se ha demostrado que ayuda a prevenir la diabetes.
- Sin medicamentos, sin efectos secundarios.
- Para reducir el riesgo a enfermedad de corazón y embolias.
- Le ayudará a lucir y sentirse mejor, y tener más energía.
- Hará que sus familiares y amistades se sientan orgullosos de usted.
- Será un buen ejemplo para sus hijos, compañero/a, amistades y comunidad.

Explique que más adelante durante el programa usted podrá revisar esta hoja de trabajo con los participantes como una fuente de motivación.

Repase los resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por siglas en inglés) y el Estudio de Seguimiento de los Resultados por 10 años el (DPPOS).

Este programa se llama "Equilibrio de Estilo de Vida" porque le ayudaremos a encontrar un equilibrio sano entre las dos partes de su estilo de vida (listado en la página 3):

1. Su alimentación
2. Su actividad física

Sus metas de Equilibrio de Estilo de Vida serán:

1. Perder peso a través de una alimentación sana y
2. Estar más activo/a físicamente.

Un importante estudio realizado recientemente demostró que realizar estos cambios de estilo de vida y mantenerlos puede **prevenir la diabetes** en personas como ustedes que están en riesgo de diabetes. El estudio se llama **“El Programa de Prevención de la Diabetes.”** Más información acerca de este estudio se encuentra en la página 4 de sus cuadernos.

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) se llevó a cabo en 27 centros de salud en todo el país, incluida la Universidad de Pittsburgh. El DPP fue patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud.

Más de 3,000 adultos participaron en el DPP. Todos eran personas con alto riesgo a desarrollar Diabetes tipo 2. Esto significa que tenían una condición conocida como "prediabetes". La prediabetes se define como tener niveles elevados de glucosa (azúcar en la sangre), pero no lo suficientemente altos como para ser considerado diabetes. Las personas con prediabetes están en alto riesgo de desarrollar diabetes.

Alrededor de la mitad de los participantes en el estudio eran Afro Americanos/as, Hispanos/as, Indios/as Americanos/as, Asiáticos/as u originarios/as de las Islas del Pacífico. La Diabetes es muy común entre estos grupos. Dos de cada diez tenían 60 años de edad o eran mayores, que es otro grupo de alto riesgo. El peso inicial promedio era de 207 libras.

Cada persona fue asignada al azar a uno de tres grupos.

- Un grupo fue parte de un programa de pérdida peso e incremento de la actividad física.
- Un grupo tomó metformina, un medicamento que se usa para tratar la diabetes.
- Un grupo tomó un placebo o pastilla de azúcar.

El DPP fue un gran éxito. Se les dio seguimiento a los/as voluntarios/as por aproximadamente 3 años.

- Tomar metformina redujo 31 por ciento el riesgo a Diabetes Tipo 2.
- El programa de pérdida de peso e incremento de la actividad física fue aún más exitoso.
 - **Perder de 10 a 15 libras y mantenerse moderadamente activo/a (similar a una caminata rápida) por un mínimo de 150 minutos por semana disminuyó 58% el riesgo a diabetes Tipo 2 (más de la mitad).**
 - **Para aquellos mayores de 60 años, el riesgo disminuyó 71% (casi las tres cuartas partes).**

Como resultado del DPP, muchos grupos nacionales, estatales y locales han comenzado programas similares a este para ayudar a personas a perder peso y mantenerse más activas.

El DPP también mostro como la pérdida de peso y un aumento en la actividad física pueden reducir el riesgo a lo que se conoce como “síndrome metabólico”. Una persona con síndrome metabólico presenta tres o más de las de los riesgos listados en la página 4.

- Grasa generalmente almacenada alrededor del abdomen (“forma de manzana”).
- Triglicéridos altos (una clase de grasa en la sangre).
- Colesterol HDL bajo (“el buen colesterol”).
- Presión arterial alta.
- Niveles altos de glucosa en la sangre en ayunas (azúcar en la sangre).

Uno de cada cuatro adultos norteamericanos tiene síndrome metabólico.

El Síndrome metabólico aumenta su riesgo a paros cardíacos, diabetes, embolias y problemas de riñón (si tiene enfermedad de corazón y diabetes).

El programa de cambio de estilo de vida del DPP redujo por 41% el riesgo de síndrome metabólico.

Seguimiento de los resultados del estudio fueron publicados recientemente (Otoño, 2009). Alrededor de un 88% de los participantes originales fueron seguidos por un período adicional de cinco años después de la conclusión del DPP. El propósito del estudio de seguimiento fue intentar seguir previniendo y retrasando el desarrollo de la diabetes, y para prevenir las complicaciones de la diabetes, incluyendo los problemas de riñones, ojos y nervios y enfermedades del corazón a largo plazo.

Repase el folleto de los resultados del DPPOS con los participantes.

El estudio de seguimiento es importante porque sabemos que hacer cambio a un estilo de vida sano puede ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2 a largo plazo.

Este Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida está diseñado para ayudarle a hacer cambios de estilo de vida tanto para prevenir la diabetes como para prevenir o tratar el síndrome metabólico.

Proporcione un resumen del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida.

El Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida fue diseñado cuidadosamente. Está basado en muchos estudios de investigación sobre la mejor forma de ayudar a las personas a lograr cambios de conducta.

En este programa le ayudaremos a:

- **Conocer los hechos acerca de la alimentación sana y la actividad física.** Le proporcionaremos la información más actualizada y precisa.

Pero conocer los hechos, o lo que hay que cambiar, no es suficiente. También es importante que usted sepa cómo cambiar. Por eso, le ayudaremos a:

- **Saber qué es lo que hace que sea difícil para usted comer sano y mantenerse activo/a.** Y aprenderá a **como cambiar estas cosas para que trabajen para usted y no en su contra**

Por ejemplo, aprenderá a:

- Encontrar el tiempo para estar activo/ a.
[Revise el resto de los puntos en la página 8].

También le proporcionaremos **el apoyo a largo plazo** que ustedes necesitan para continuar con los cambios que efectúen. Seremos sus “consejeros de estilo de vida.”

Repase las metas de Equilibrio de Estilo de Vida.

Las metas de Equilibrio de Estilo de Vida están en la lista de la página 9:

1. Pérdida de 7% de su peso a través de una alimentación sana.

Pasen a la página 14, la página titulada "**Metas de Peso**". Encuentren su peso inicial en la primera columna entre las páginas 14 a la 20, a continuación, lean en línea. La segunda columna muestra el número de libras que tendrán que perder para llegar a la meta. La tercera columna muestra su peso meta.

Anoten su peso meta en la parte superior de la página 9 donde dice “ Su peso meta es pesar XXX libras o menos”.

Nota: La próxima vez que pese a cada participante cheque la meta para asegurarse que es la correcta.

Algunos de ustedes podrían querer perder más del 7% de su peso inicial. Eso está bien, pero en este programa nos vamos a concentrar primero en lograr la meta de una pérdida del 7% y, después, pasaremos a pérdida de peso adicional.

Hay un peso mínimo que no queremos que sobrepase porque no sería sano. Ese peso se muestra en el cuaderno en la página 13, titulada "**Recomendación mínima de peso para su altura**"

Como ya he dicho, esto no es algo que deba preocuparles por ahora. Simplemente estamos dándole la tabla como referencia. En este programa, nos concentraremos en trabajar hacia la meta de una pérdida de peso del 7%.

Para ayudarles a alcanzar su peso meta, les proporcionaremos una meta de calorías y grasa. Voy a hablar más sobre estas metas en la próxima sesión.

Vuelva a la página 9.

El segundo objetivo es **hacer 2-1/2 horas de actividad física vigorosa cada semana** (esto es como dar una caminata de 30 minutos en cinco días de la semana).

Las metas de Equilibrio de Estilo de Vida son seguras y se pueden alcanzar. **Nosotros les ayudaremos a llegar a estas metas de forma gradual, sana y con cambios razonables en sus hábitos de alimentación y de actividad.**

Es importante **tener en cuenta que la meta de calorías y actividad se basan en lo que nosotros pensamos va a funcionar para la mayoría de las personas.** Pero no todas las personas son iguales. **Para saber si su meta funciona para usted, vamos a prestar atención a la báscula.**

Si no pierde alrededor de 1 a 2 libras por semana y mantiene el nuevo peso, podría ser que necesite una meta con menor contenido calórico y más actividad. Por lo tanto **su meta de calorías y actividad puede cambiar** durante el programa.

A medida que avancemos, analizaremos cada uno de estas metas en detalle, y exactamente lo que significan para usted. Ustedes también podría tener su propia meta específica que desea alcanzar, pero estas son las metas generales del programa. Yo voy a hacer todo lo que pueda (y así mismo lo hará el resto del equipo) para que ustedes logre alcanzar la meta del programa.

Una vez más, algunos participantes pueden tener sus propias metas personales. Algunos podrán querer perder más o menos peso. Algunos pueden ya mantenerse muy activos/as. Otros podrían querer hacer menos de 2-1/2 horas de actividad. Brevemente aborde el tema de sus preocupaciones, y después pase a las metas del programa. He aquí algunos ejemplos de las distintas formas de abordar preocupaciones individuales:

- Si el participante *quiere perder menos peso o ser menos activos* que la meta del programa: "Vamos a trabajar hacia esta meta lentamente, un paso a la vez. Se trata de una meta razonable y segura para usted, y estoy muy seguro/a de que lo/la puede lograr".
- Si el participante *quiere perder más peso o estar más activo/a* que la meta del programa: "Vamos a trabajar hacia esta meta primero. Una vez que logre alcanzar esta meta, hablaremos de ir más allá".

Analice los fundamentos de las metas.

Las metas de Equilibrio de Estilo de Vida son seguras y alcanzable. Nosotros les ayudaremos a alcanzar estas metas haciendo cambios:

- **Graduales (haciéndolo un paso a la vez),**

-
- **Sanos, y**
 - **Cambios razonables en su alimentación y actividad.**

Nada extremo. Por ejemplo, no tendrá que hacer mucho ejercicio vigoroso, aunque puede hacerlo si lo desea. "Estar activo/a" no significa que tiene que ser un corredor de maratón. Vamos a aumentar gradualmente su actividad en general y le ayudaremos a desarrollar un estilo de vida más activo.

Lograr las metas de Equilibrio de Estilo de Vida:

1. Puede prevenir la diabetes.

El Programa de Prevención de la Diabetes demostró que perder peso y mantenerse activo/a puede prevenir la diabetes. Una pérdida de peso moderada y actividad física mejoran la habilidad del cuerpo para usar la insulina (la hormona que regula la cantidad de azúcar en su sangre).

2. Alcanzar las metas de Equilibrio de Estilo de Vida también les ayudará a verse y sentirse mejor y estar más sanos/as en general. Las investigaciones han demostrado que perder peso y estar más activo/a puede:

- Libera tensiones, ayuda a relajarse y dormir.
- Da más energía, hace que sea más fácil moverse de un sitio a otro (por ejemplo, si usted es de manera regular una persona más activa, sus articulaciones estarán más flexibles y será menos probable que se lesione la espalda).

Muchos de ustedes pueden tener problemas de salud como presión arterial alta (hipertensión) o niveles altos de colesterol en la sangre. Las investigaciones han demostrado que perder peso y estar más activo/a puede:

- Bajar la presión arterial.
- Disminuir los niveles de LDL o el colesterol "malo" (el tipo vinculado con riesgo a tener un ataque cardíaco o embolia (accidentes cerebro vasculares)).
- Eleva los niveles de HDL o colesterol "bueno" (el tipo que reduce su riesgo de ataque cardíaco o embolia).

3. Además, alcanzar las metas de Equilibrio de Estilo de Vida va a dar un buen ejemplo a sus familiares, amistades y comunidad. Muchos de nosotros vivimos en el seno de una familia o una cultura que practica el consumo de una alimentación alta en grasa y la inactividad. Ustedes tendrán que hacer frente al desafío de cómo trabajar para hacer las cosas de manera diferente. Pero también serán un buen ejemplo de lo que es vivir un estilo de vida sano que puede inspirar y estimular a todos los que le rodean. Sé que perder peso y estar más activo/a requerirá de un gran esfuerzo. **Cambiar la conducta requiere de mucho trabajo.** Requiere dedicación y constancia para hacer lo que hay que hacer a cada paso del camino.

Estamos aquí para ayudarles. Me reuniré con ustedes, a menudo, y haré todo lo que este de mi parte para ayudar a todos a lograr y mantener su meta de Equilibrio de Estilo de Vida. Estoy seguro/a de que **¡lo puede lograr!**

Cuestione los aspectos clave de la relación entre el consejero de estilo de vida y el participante

Es muy importante que trabajemos juntos a lo largo de todo el programa como un equipo. Veamos cómo vamos a trabajar juntos como un equipo (consulte la página 11). Voy a contar con ustedes para que hagan lo siguiente:

- **Asistan a las sesiones y traigan consigo el cuaderno del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.**

Llame con 24 horas de anticipación si no puede asistir a una reunión. Por ejemplo, llame el lunes en la tarde si no puede asistir a la sesión del martes en la tarde.

- **Hacer su mejor esfuerzo para lograr su meta de alimentación y de actividad.**

Esto incluye hacer actividades en el hogar para practicar lo aprendido.

- **Llevar el registro de su alimentación y actividad los 7 días de la semana.**

Voy a hablar más detalladamente acerca de esto en unos pocos minutos. **Sean honestos/as.** No trate de "agradarme". Voy a contar con ustedes para que escriban lo que está comiendo realmente, y qué tan activos/as son en realidad, no lo que piensan me gustaría oír o lo que me agradaría.

- **Llevar el registro de su peso en casa.** También les pesaremos aquí en cada sesión.

Pesándose en casa, ustedes podrán ver el patrón de su peso de día a día y observar cómo los cambios en la alimentación y la actividad afectan su peso.

- **Déjeme saber si tiene cualquier problema.** Hagan preguntas si no entienden algo.

Estoy aquí para ayudarles y necesito saber cuando está teniendo dificultades. No hay ninguna pregunta "tonta" – es muestra de inteligencia hablar cuando uno tiene una pregunta o duda.

Algunos de los participantes, por su patrimonio cultural o historia personal pueden considerar grosero hacer preguntas o hablar de sus dificultades. Suele pasar por ejemplo, con muchos hispanos. Con estos participantes en particular, asegúrese de expresar su aceptación y gratitud cuando ellos/as expresen sus dudas e inquietudes.

- **Estén dispuestos/as y abiertos/as al cambio. Recuerde siempre "no se rindan."** En ocasiones, nos tropezaremos con problemas, y yo voy a contar con ustedes para que no se rindan y den lo mejor de su parte hasta que solucionemos los problemas juntos. Este es un programa "sí se puede".

Puede contar con nosotros/as para:

- Proporcionarles información precisa sobre alimentación sana, actividad física y pérdida de peso.
- **De tanto en tanto, repasemos su registro de alimentación y actividad.**
- **Notar lo que están haciendo bien y las áreas que podría mejorar.** Informarme de lo que hacen **bien** es una de las partes más importantes de mi trabajo. Voy a fomentar, animar y apreciar sus esfuerzos.

- **Contestar sus preguntas.** Es importante que se sientan libres de hacerme cualquier pregunta/s que puedan tener, y yo les conseguiré la/s respuesta/s. Por favor, recuerden que todos los miembros del personal del programa están entrenados apropiadamente y nuestro trabajo consiste en ayudarles en todo lo que podamos.
- **Sean honestos/as.** Ambos nos necesitamos "decir las cosas tal y como son". Voy a contar con ustedes para que sean honestos/as acerca de cómo les va. Y ustedes pueden contar conmigo para decir la verdad sobre *lo que pienso* de cómo les va, y lo que creo que pueden hacer para resolver cualquier problema que se les presente.
- **Apoyarles cuando tenga tiempos difíciles,** y
- **Crear que ustedes puede lograr sus metas de alimentación y actividad.** Todos necesitamos de alguien que crea en nosotros cuando estamos haciendo cambios para mejorar. Sé que pueden lograrlo, y cuando se desanimen, yo *estará aquí para apoyar y animar sus esfuerzos*
- Siempre podrán **contar conmigo** para **apoyarles y ayudarles** a lo largo de todo el programa. Cuando uno hace cambios en el estilo de vida, puede haber ocasiones en las que lucharán para permanecer enfocado/a en sus metas. Es en estos momentos cuando es **más** importante que nos mantengamos en contacto para que podamos trabajar juntos para seguir en el buen camino.

¿Hay algo más que le gustaría que yo hiciera que piensa les podría ayudar? (Escriba todas las sugerencias que hagan los participantes en el pizarrón, explique si va o no a ser capaz de responder a ellas, y sugiera otros recursos que podrían ayudar, si usted y el programa no pueden).

He firmado el contrato en la página 11 como una forma de dejarles saber cómo espero que trabajemos juntos.

Por favor firmen el contrato si están de acuerdo con este tipo de enfoque en equipo.

Deles tiempo a los participantes para que firmen el contrato.

Resumen de los temas a tratar en las sesiones.

La página 12 muestra los temas a tratar en las **Sesiones 1 a la 22**. *[Si es apropiado en su centro/clínica, dígales a los participantes que se sientan libres de invitar a familiares o amistades a asistir a una o a todas las sesiones].*

Ahora comencemos a llevar el registro de su peso y su progreso hacia su meta de pérdida de peso.

Introduzca la gráfica ¿Cómo voy? para peso y el Monitoreo de peso en casa.

Para llevar el registro de su peso, vamos a hacer dos cosas. Primero en cada sesión vamos a **marcar su peso en la gráfica titulada, “¿Cómo voy?”**

Pídales a los participantes que consulten la gráfica para peso **¿Cómo voy?** Esta adjunta en la parte delantera de sus cuadernos. Muestre al grupo cómo marcar en la gráfica su peso inicial y su peso meta y como trazar una línea entre los dos. Explique que la línea muestra lo que una perfectamente constante y gradual pérdida de peso podría ser para ellos. Anteceda esto diciendo algo como:

“Por supuesto, la mayoría de las personas sube y baja de peso de una semana a la otra, y probablemente ustedes también lo harán, a veces por encima de esta línea, a veces por debajo ella. Muchas personas pierden peso más rápido al principio y luego se nivelan. No vamos a poner mucha atención en un peso en particular más bien vamos a enfocarnos en el patrón de pérdida a través del paso del tiempo. Queremos que se mantenga por debajo de la línea lo más posible y que logre su peso meta al final de la Semana 12”. Esto será el *[de la fecha y pida a los participantes que lo marquen en la gráfica para la semana 12 y que agreguen las fechas intermedias a la gráfica]*. Mantener su pérdida de peso es muy importante; por lo tanto no solo le enseñaremos como perder peso, también como ¡mantener la pérdida de peso!

Además de pesarles en cada sesión y marcar su peso en la gráfica, también deseamos que se **pesen en casa por lo menos una vez a la semana**. Si lo hiciera diariamente sería mejor. Recuerden que su peso variará de día a día.

Lo que nos interesa es la tendencia con el paso del tiempo.

Si un participante no tiene una báscula de baño y no puede permitirse el lujo de comprar una, investigue qué otras opciones puede haber para ése participante.

Traten de siempre pesarse en la misma báscula ya que su peso puede variar de una báscula a otra. También traten de pesarse a la misma hora del día, ya que esto también puede hacer una diferencia.

¿Qué hora del día sería la mejor para usted?

Cuando se pesen en casa, anoten su peso en la parte posterior del Libro de Registros.

Distribuya los Libros de Registro. Indíqueles cuál es la columna para el peso en la parte de atrás, y pídale a los participantes que tracen un círculo alrededor del/los día/s en los que planean pesarse.

Ahora continuaremos con **la segunda parte de esta sesión: Comencemos con la Pérdida de Peso**. Pasemos a la página 21.

Introduzca la razón y los principios básicos del monitoreo de grasa y calorías

Para ayudarles a perder peso, nuestro objetivo será ayudarles a crear **hábitos alimenticios sanos; hábitos sanos implica comer menos grasa y menos calorías**, por varias razones.

- En primer lugar, **comer demasiada grasa “engorda”. Por lo tanto, si consumen menos grasa, pueden perder peso.**

De hecho, la grasa es lo que más engorda de todo lo que consumimos. La grasa contiene el doble de calorías (9 calorías por gramo) que la misma cantidad de carbohidratos (harinas o azúcar) o proteínas (4 calorías por gramo).

Por lo que **incluso pequeñas cantidades de alimentos ricos en grasa son altos en calorías.**

La grasa también está relacionada con la enfermedad de corazón y la diabetes. Consumir mucha grasa puede aumentar el nivel de colesterol.

Cuanto más alto sea el nivel de colesterol, mayor es su probabilidad de sufrir un ataque de corazón. También hay cierta evidencia de que consumir una gran cantidad de grasa puede aumentar sus probabilidades de contraer diabetes.

Hablaremos más sobre los diferentes tipos de grasa en dos semanas, cuando hablemos en general de la alimentación sana. Por ahora, queremos que ustedes se concentren en comer menos grasa en general.

- También es muy **importante tener en cuenta que comer demasiadas calorías de cualquier tipo de alimento también engorda. Vamos a platicar en mayor detalle sobre la grasa más adelante durante otra de las sesiones del programa.**

El primer paso para consumir menos grasa y menos calorías es darse cuenta de cuánta grasa y calorías consume hoy día. Estar consciente de la cantidad de grasa y calorías que consumen les ayudará a perder peso.

El primer paso **es anotar todo lo que comen y beben en su Libro de Registros.**

Esto es algo que vamos a hacer durante todo el programa. Esta es la parte **más importante de cambiar su conducta.**

Llevar el registro de lo que consumen nos ayudará tanto a ustedes como a mí a ver, en blanco y negro:

- Que alimentos consumen,
- Cuánto consumen,
- Cuándo y dónde los consumen, y
- Cómo cambian sus hábitos alimenticios al paso del tiempo.

Sus Libros de Registro serán la base de nuestro trabajo en conjunto. Ustedes y yo seremos las únicas personas que los verán, por lo tanto **la ortografía NO es importante.** Pueden crear **abreviaciones** o usar taquigrafía si eso hace que les sea más fácil y rápido llevar el registro, lo único necesario es que ambos podamos entender lo que dice.

Nota: El uso de abreviaciones podría también ayudar a aquellos participantes que tienen problemas de ortografía a sentirse menos conscientes de sí mismos/as.

Lo que SI es importante es:

- **Ser honesto/a.** Esto significa que **va a escribir lo que verdaderamente consume**, no lo que piense que va a agradar a mí o a usted.
- También, **ser preciso/a.** Lo mejor es anotar lo que come lo antes posible después de comerlo, porque es fácil olvidarse. Por ejemplo, cuente la cantidad de rebanadas de queso y anote que tipo de queso. Mida las porciones y lean las etiquetas.
- **Ser metódico/a. Incluya todo lo que consume.** La mantequilla en el pan tostado, la crema en el café y la mayonesa en el sándwich.

Al principio les parecerá difícil anotar todos los alimentos que consumen. Toma tiempo aprender hacer esto. Pero vale su peso en oro. **Ser consciente de lo que come es el primer paso hacer cambios en sus hábitos de alimentación.**

Llevando el Registro (Página de Práctica)

La página 23 es una "**página de práctica**" del **Libro de Registros.**

Piensen en lo que comieron ayer, hoy en la mañana, y anoten algunos de esos alimentos y bebidas.

- En la primera columna, anoten la hora a la que los consumieron.
- En la segunda columna, anoten la cantidad (lo mejor que pueda recordar). En la tercera columna, anoten el nombre del producto y una descripción. Por ahora, sáltense las columnas para los gramos de grasa y las calorías, hablaremos en más detalle sobre este tema la semana próxima.

El tamaño de la porción es muy, muy importante. Incluso una pequeña diferencia en el tamaño de la porción puede significar una gran diferencia en calorías y gramos de grasa.

Quiero que esta semana comiencen a pesar y medir todo lo que comen y beben, usando tazas y cucharas para medir, una taza para medir líquidos, una báscula para pesar alimentos que pese en onzas y una regla. En la próxima sesión, hablaremos en forma más detallada sobre cómo medir y lo practicaremos juntos. Con el tiempo, se les facilitará más estimar con precisión cuánto comen, y lo único que necesitarán hacer es pesar y medir. Pero por ahora, es muy importante que pesen y midan todo.

Usen un juego de tazas para medir para alimentos como cereales, cucharas de medir para productos como margarina, y una taza para medir líquidos para medir líquidos como leche, jugos, etc. La báscula es para pesar alimentos como carnes frías y quesos (*demuestre brevemente cómo usarla*). La regla es para medir alimentos como por ejemplo pizza, pedazos de pastel o pay y galletas.

¿Tienen alguna/s pregunta/s?

Los participantes deben dejar la sesión conscientes de que:

1. Estamos más interesados en sus esfuerzos por ser honestos/as, precisos/as y metódicos/as sobre sus hábitos alimenticios, que en que nos presenten un Libro de Registros de imagen de perfecta, y
2. Consideramos el monitoreo como una herramienta muy importante y esperamos que todos lo practiquen.

Entre hoy y la próxima sesión:

- Usen las páginas 14 a la 20 para calcular las libras que ustedes necesitan perder para lograr alcanzar sus metas de 7% pérdida de peso. Anótenla.
- Lleven el registro de su peso.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

- Pénsese en casa por lo menos una vez a la semana a la misma hora del día. Anoten su peso en el Libro de Registros.
- Lleven el registro de lo que comen y beben.
 - Anoten todo lo que comen y beben en su Libro de Registros.
 - Hágalo todos los días, lo antes posible después de haberlo consumido.
 - Sean honestos/as.

- Cada vez que coman o beban algo anoten la hora del d3a.
 - Midan las porciones lo mejor que puedan y empiecen a leer las etiquetas con la informaci3n nutricional de los productos.
 - Compren un juego de tazas y cucharas para medir, una b3scula para pesar alimentos en onzas (si no tiene ya una).
 - Y aseg3rense de incluir todo lo que comen y beben. Use una l3nea para cada alimento o bebida.
- Solo por esta semana, s3ltense las columnas de la secci3n de calor3as, grasa y actividad. El objetivo para esta semana es que ustedes se acostumbren a monitorear y se hagan conscientes de sus patrones de alimentaci3n.
- Pida a los participantes que traigan consigo a la pr3xima sesi3n sus Libros de Registro donde han hecho sus anotaciones de monitoreo. P3dales que traigan sus cuadernos a cada sesi3n.

Anuncie el horario, lugar y tema para la pr3xima sesi3n.

Despu3s de la sesi3n:

- Distribuya los Libros de Registro para las semanas 1 y 2. Los participantes deben comenzar la ma3ana despu3s de la primera sesi3n a hacer sus anotaciones en el Libro para la semana 1, y continuar anotando por los pr3ximos 6 d3as. Deben comenzar a hacer sus anotaciones en el libro para la semana 2 la ma3ana de la pr3xima sesi3n y anotar en 3l por los siguientes 7 d3as. Proporcionando inicialmente dos Libros de Registro asegura que tendr3n el material necesario para hacer todas las anotaciones necesarias.
- Complete los formularios de datos y la documentaci3n necesaria para su centro/cl3nica.
- En el caso de los participantes que no hayan asistido a la sesi3n, prepare un conjunto de materiales de esa sesi3n para darles en la pr3xima sesi3n. Otra opci3n es pedirles que asistan esa misma semana a la sesi3n que han perdido con otro grupo o prestarles el v3deo o DVD de la sesi3n perdida (donde est3 disponible).

Sesión 2:

Sea un Detective de Grasa y Calorías

Objetivos:

En esta sesión, los participantes:

- Repasarán sus habilidades de monitoreo, y aprenderán en más detalle cómo pesar y medir sus alimentos, aprenderán a estimar a ojo la cantidad de ciertos alimentos de alto contenido de grasa y calorías, medirán la cantidad real y, luego, calcularán los gramos de grasa y calorías.
- Recibirán sus metas de gramos de grasa y calorías por día.
- Practicarán cómo encontrar alimentos en el Contador de Grasa y Calorías y cómo determinar el número de gramos de grasa y calorías que contienen.
- Practicarán donde encontrar el tamaño de la porción y las calorías y gramos de grasa en las etiquetas con la información nutricional de los alimentos.
- Aprenderán sobre la importancia de pesar y medir los alimentos.
- Aprenderán a calcular los totales del día de gramos de grasa y calorías.
- Aprenderán tres formas de comer menos grasa y calorías.
- Aprenderán como hacer pequeños cambios en su elección de alimentos que pueden hacer una gran diferencia en la cantidad de grasa y calorías diarias.
- Aprenderán como hacer un plan de alimentación para comer menos grasa y calorías.

Que hacer antes de la Sesión

Prepare los materiales:

- Tazas y cucharas para medir, taza para medir líquidos, báscula y regla.
- Un Contador de Grasa y Calorías por participante.
- Las páginas/folletos de la sesión para el cuaderno de los participantes.
- Modelos de alimentos o alimentos reales para demostrar cómo pesar y medir.
- Modelos de alimentos y cucharitas, platos pequeños o tubos de prueba que contengan cantidades medidas de manteca – para demostrar gráficamente el contenido de grasa de alimentos comunes de alto contenido de grasa. Elija alimentos que usted sabe los participantes consumen con frecuencia.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y las gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a cada participante en privado. Anote el peso en el Registro para el Consejero/Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus registros y gráficas. Cheque para asegurarse que el participante ha calculado correctamente su meta de pérdida de peso de un 7%.

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta,
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser el mismo.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos en blanco y también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades para hacer en el hogar. Hable sobre los éxitos y dificultades en alcanzar las metas del programa.

Tomemos unos minutos para ver cómo les fue desde nuestra última reunión.

- ¿Les fue posible anotar todo lo que consumieron?
- ¿Qué aprendieron llevando el Registro?
- ¿Qué dificultades tuvieron?
- ¿Empezaron esta mañana su Libro de Registros para la semana 2?

[Elogie todos los esfuerzos por llevar el registro. Sea positivo/a y no juzgue].

Repase las razones de controlar el consumo de calorías y grasa que consumen

Como mencionamos la semana pasada, les ayudaremos a crear hábitos sanos de alimentación, así como a perder peso. Una alimentación sana implica comer menos grasa y menos calorías.

La página 1 repasa las razones por las que hay que controlar los gramos de grasa. Reducir el consumo de grasa es más sano y les ayudará a perder peso. Comer demasiada grasa puede causar un aumento de peso. Las grasas contienen casi el doble de calorías que la misma cantidad de azúcar, harinas o proteína. Incluso una pequeña cantidad de alimentos altos en grasa son altos en calorías.

Repase los ejemplos en la página 1 (una gran cantidad de calorías en una pequeña cantidad de cacahuates (maní) en lugar de menos calorías en una gran cantidad de palomitas de maíz) y/u otros ejemplos que sean relevantes a los patrones alimenticios de los participantes. Opcional: Use modelos de alimentos de grasa en tubos de prueba, o mida manteca y colóquela en un plato para mostrar la cantidad de grasa en ¼ de taza de cacahuates (maní) rostizados.

Otra de las razones para saber cuánta grasa consumimos es porque la grasa es el nutriente más vinculado con enfermedades. Comer grandes cantidades de grasa podría aumentar su riesgo a desarrollar enfermedad de corazón y diabetes.

Para los participantes que desean más información:

El reciente Cirujano General, el Dr. C. Everett Koop, dijo esto con respecto a la importancia de comer sano: "Si usted está entre los dos de tres estadounidenses que no fuman ni beben en exceso, su elección de alimentos puede influir en su perspectivas de salud a largo plazo más que cualquier otra acción que pueda tomar." En otras palabras, la alimentación sana es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para mejorar su salud. Y en su reciente reporte a la nación el Cirujano General nombró la disminución del consumo de grasa como la prioridad alimenticia número uno para el país, más importante que el sodio (sal), el azúcar, o los aditivos. De hecho, todas estas importantes organizaciones nacionales: el Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre, la Asociación Americana del Corazón, Asociación Americana de Diabetes y Sociedad Americana contra el Cáncer recomiendan consumir menos grasa.

También es muy importante tener en cuenta que comer demasiadas calorías de cualquier tipo de alimentos pueden causar aumento de peso. Por ejemplo, los pretzels (galletas saladas) contienen poca o ninguna grasa, pero si contienen alrededor de 100 calorías por onza. Una onza de pretzels como refrigerio (snack) es una buena opción; cinco onzas (500 calorías) no lo son.

¿Qué tipo de alimentos consume que son altos en su contenido de grasa o calorías?

Pregunte a los participantes, "¿Qué tipo de alimentos consumen que son altos en grasa o calorías?" Pida que anoten estos alimentos en la página 2 de los folletos y luego pídale que voluntariamente compartan algunos de ellos. Plantee algunas preguntas generales sobre los grupos o tipos de alimentos que tienden a ser altos en grasa o calorías, tales como:

1. Carnes (las carnes contienen tanto grasa que está a la vista como grasa que no se ve).
2. Los productos lácteos (la leche entera, el queso regular, los helados). (Muchos norteamericanos consumen la mayoría de la grasa de su ingesta de carnes y productos lácteos, como el queso). **(Nota: Muchos de los yogurts con sabor que se dicen libres o bajos en grasa son altos en calorías, ya que contienen una gran cantidad de azúcar).**
3. Refrigerios (snacks) (como las papas fritas).
4. Mantequilla, margarina (muchas personas agregan grasa a la comida para darle sabor).
5. La salsa tipo gravy, mayonesa.
6. La repostería (como galletas, pasteles, muffins) **(Nota: Muchos de los productos de repostería bajos o sin grasa son altos en calorías porque contienen gran cantidad de azúcar).**
7. Grasa que se agrega al cocinar (aceite, manteca de cerdo, manteca) como cuando se fríe en abundante aceite (ejemplos: pollo frito, papas estilo francés, donas).
8. Bebidas, como el **jugo regular, las sodas y las bebidas de fruta** **(Nota: muchos jugos y bebidas de jugo contienen las mismas calorías que una soda regular por el azúcar natural de las frutas o el azúcar que se les agrega).**

Tenga en cuenta que el propósito de esta lista no es proporcionar a los participantes información detallada sobre en donde se encuentran la grasa y las calorías en los alimentos. Más bien, el propósito es comenzar a demostrar que existen muchos diferentes alimentos que ellos consumen que contienen un alto contenido de grasa y calorías, y a proporcionar una base lógica para el auto monitoreo. Los datos acerca de donde se encuentran la grasa y las calorías en los alimentos deben venir más tarde como un resultado de su propio descubrimiento a través de la auto-observación (auto-monitoreo).

Estos son los tipos de alimentos con los que ustedes tendrán que tener cuidado mientras se convierten en "detectives de grasa y calorías." También son la clase de alimentos que están ampliamente disponibles y pueden ser incluso alimentos tradicionales de sus familias o de sus culturas.

Muchas personas no son conscientes de que la mayor parte de la grasa que consumimos (de hecho, ¡el 70%!) está oculta en los alimentos.

Por ejemplo, hay grasa oculta en:

- El veteado de la carne
- Los productos de repostería
- Las salsas y
- Empanizados y rebozados de los alimentos fritos

A continuación hay un ejemplo. *[Repase el ejemplo de una comida rápida en la página 2].* Esto es una gran cantidad de grasa, un total de 23 cucharaditas o alrededor de una barra de mantequilla o margarina.

La mejor forma de aprender cuántos gramos de grasa y calorías hay en los alimentos es **llevando un registro de la cantidad de grasa y calorías que consume cada día.**

[Repase la página 3].

Usted tendrá que adaptar la siguiente sección en función del nivel de alfabetización de los participantes, de la voluntad de auto monitoreo y la comprensión del proceso de auto monitoreo.

El primer paso es:

1. Anoten todo lo que comen y beben en su Libro de Registros.

Tuvieron la oportunidad de practicar este primer paso haciendo sus anotaciones esta semana.

Como mencionamos la semana pasada, esto es algo que vamos a hacer durante todo el transcurso del programa. Es **la parte más importante para cambiar su conducta.**

Llevar el registro de lo que comen les ayudará a ustedes y a mí, a ver en blanco y negro:

- Qué alimentos están consumiendo
- Cuánto están comiendo
- Cuándo y dónde comen, y
- Cómo cambian sus hábitos de alimentación al paso del tiempo.

Platicamos al principio de la sesión de hoy sobre cuanto ya aprendieron de sí mismos/as y sus hábitos de alimentación durante la primera semana de monitoreo. Cada semana que anoten, continuarán haciéndose más consciente de sus hábitos de alimentación y verán como están empezando a hacer cambios sanos.

Su Libro de Registros es la base de nuestro trabajo juntos. Cada semana entregarán el Libro de Registros en el que terminaron de anotar la noche anterior. Yo voy a revisar sus libros y hacer comentarios. Les regrese su Libro de Registros la semana siguiente.

Recuerden que sólo ustedes y yo los veremos, por lo tanto la ortografía no es importante. Pueden hacer abreviaciones o usar su propia taquigrafía si eso hace que les sea más fácil y rápido llevar el registro, solo es necesario que ambos entendamos lo que dice.

Lo que SI es importante es:

- **Ser honesto/a.** Anoten **lo que verdaderamente comen y beben**, no lo que piense me va a complacer.
- **Ser preciso/a.** Lo mejor es anotar lo que consumen lo antes posible después de haberlo consumido, porque es fácil olvidarse. Midan las porciones y lean las etiquetas.
- **Ser metódico/a.** Incluyan todo. La mantequilla en el pan tostado, la crema en el café y la mayonesa en el sándwich.

Al principio, les parecerá difícil anotar todos los alimentos que consumen. Toma tiempo aprender a hacer esto, pero vale su peso en oro. Ser conscientes de lo que comen, es el primer paso para hacer cambios en su hábitos de alimentación.

Ya tuvieron práctica esta semana con el primer paso en hacer anotaciones. Lo nuevo esta semana es el paso dos.

2. Segundo, calculen cuántos gramos de grasa y calorías hay en cada alimento y anótelo.

Para hacer esto, necesitarán:

- a. Calcular la cantidad de alimento que comieron.
- b. Buscar cada alimento en el Contador de Grasa y Calorías, que es el libro que yo les proporcionaré que lista los alimentos y los gramos de grasa y calorías en cada uno de ellos.
- c. Comparen la cantidad de comida que ustedes consumieron con la cantidad en el Contador de Grasa y Calorías para ver cuántos gramos de grasa y calorías consumieron. Y finalmente,

3. Sumen los gramos de grasa y calorías que consumen durante el transcurso del día. Al final de cada día, transfiera los totales de gramos de grasa y calorías a la página trasera de su Libro de Registros.

Practiquemos Llevar el Registro.

Proporcione a los participantes el Contador de Grasa y Calorías. Explique cómo se lista la información de calorías y gramos de grasa de los alimentos en las columnas. Hable sobre la importancia de buscar el tamaño de la porción y de hacer ajustes a las calorías y gramos de grasa si consumen una porción diferente. Practique como usar y calcular cuántos gramos de grasa y calorías consumieron los participantes.

Solicite un voluntario/a de entre los participantes que comparta lo que comió y bebió para el desayuno esa mañana. Escriba el menú en el pizarrón y pida a los participantes que lo escriban en su **“página de práctica” (la página 4) del Libro de Registros**. En la primera columna, anoten la hora a la que consumió esa comida. En la segunda columna, anote la cantidad. En la tercera columna, anote el nombre del alimento y una descripción. Por el momento sáltese las columnas para los gramos de grasa y calorías.

Proporcione tiempo para que los participantes hagan las anotaciones. Tomando un alimento a la vez, pida al grupo que encuentren cada alimento en el Contador y que digan en que página lo encontraron. Asegúrese de que todos los participantes pueden encontrar los alimentos y las bebidas en el Contador. Luego, calcule los gramos de grasa y calorías en la cantidad que se consumió. Asegúrese de abordar las áreas de dificultad que pueda tener el grupo.

Algunos participantes pueden encontrar que es difícil y confuso hacer los cálculos. Asegure a todos que usted va a continuar ayudándolos en las próximas sesiones, y que **lo importante por ahora es comenzar a encontrar los alimentos en el Contador y obtener una idea de la cantidad de grasa y calorías en diferentes alimentos y en las porciones de diferentes tamaños**.

Si el ejemplo de comida no incluye alimentos tanto altos como bajos en grasa y alimentos con tamaños de porción que requieren de hacer algunos cálculos, de usted ejemplos para que los participantes los encuentren en el Contador y calculen calorías y gramos de grasa.

Pida a todos los participantes que encuentren en el Contador la página donde está la sección de bebidas alcohólicas. Explique el cambio de formato donde encontrarán gramos de alcohol listados en la segunda columna en lugar de gramos de grasa.

La página 5 tiene un listado de cosas que uno debe tener en cuenta **cuando se usa el Contador de Grasa y Calorías**.

Si no pueden encontrar algún alimento:

- Busquen otro que sea lo más parecido a ese alimento. (No asuman que si no puede localizar un alimento en el Contador este no contiene grasa) Por ejemplo, usen pan de nueces por pan de calabaza.

- Escriban el nombre de los alimentos en la parte trasera del Contador de Grasa. Hay una sección allí para anotar alimentos adicionales. Pregúntenme en la siguiente sesión, y yo les ayudaré a encontrar las calorías y gramos de grasa de ese/os alimentos.

Si está teniendo **problemas para calcular los gramos de grasa y calorías:**

- Simplemente escriba el alimento o bebida y la cantidad, Yo le ayudaré a calcular las calorías y gramos de grasa cuando vengan a la próxima sesión.

Si tienen una **receta:**

- Para muchas recetas, pueden simplemente anotar cuanto comió de cada ingrediente. Ejemplo, en un guisado, anote la cantidad de cada ingrediente que había en la cantidad que consumió, cuánta carne, cuántas zanahorias, y así sucesivamente. Incluya cuánta grasa uso para cocinarlo.
- Otra sugerencia es usar los valores de las calorías y gramos de grasa de alimentos similares que sí están en la lista del Contador de Grasa.
- Si con frecuencia cocina de recetas, puede sumar todas las calorías y gramos de grasa de todos los ingredientes y dividirlos por el número de porciones para obtener las calorías y gramos de grasa por porción. Si tiene problemas tratando de calcular su receta favorita, tráiganla a la próxima sesión y yo le ayudaré.

Por ahora lo importante es simplemente **empezar y hacer lo mejor que pueda**. Si tienen problemas, les ayudaré con ellos en la próxima sesión.

Si usted come una **comida envasada:**

- Busque en la etiqueta los gramos de grasa. (Incluso si la encuentran en la lista del Contador, los gramos en la etiqueta son más exactos). En primer lugar, encuentre la información nutricional en la etiqueta, y busque el tamaño de la porción. ¿Es esta la cantidad que usted comió? Ahora busquen las calorías y gramos de grasa total por porción.

¿Qué sucede si consume una porción mayor a la que está en la lista de la etiqueta? Estará consumiendo más calorías y gramos de grasa que los que están en la etiqueta.

Repase la etiqueta del ejemplo que se proporciona en la página 6. Asegúrese de que los participantes son capaces de localizar las tres piezas de información más importantes; el tamaño de la porción, las calorías por porción y el total de gramos de grasa por porción. Pregunte a los participantes cuántas calorías y gramos de grasa deben anotar en su Libro de Registros si comieron 42 piezas en lugar de 21. ¿Qué sucede si sólo comieron 10 piezas?

Asegúrese de que los participantes entienden que el tamaño de las porciones en la etiqueta puede ser muy diferente de lo que la mayoría de nosotros consideramos como una porción. Explique también que muchos empaques parecen ser una porción individual, los valores de la etiqueta son para una porción pero el empaque en realidad contiene dos o más porciones. También deben checar este dato.

El último paso para llevar el registro de grasa y calorías es sumar los gramos de grasa y calorías que consumen durante el día. Hay dos maneras de hacerlo en su Libro de Registro.

Demuestre como hacerlo o haga que los participantes calculen varios totales.

Un total corriente es como un subtotal o balance de una chequera. La finalidad de mantener un total corriente es para que ustedes puedan saber exactamente cuántos gramos de grasa y calorías consumen en el transcurso del día.

Demuestre y practique como sumar gramos de grasa y calorías durante el día.

Vuelva a consultar la página de práctica del Libro de Registros, la página 4, con el ejemplo del desayuno que la clase usó para buscar los valores de calorías y gramos de grasa en el Contador de Grasa. Pida a los participantes que sumen el total de calorías y total de grasa consumidos durante esta comida. Escriban el total de las calorías y los gramos de grasa en la página de práctica y llámenlo "subtotal". Anime a los participantes a mantener un subtotal después de consumir una comida o un refrigerio.

Pueden usar este conocimiento para planear qué alimentos elegir para el resto del día. Por ejemplo, "¿Qué debería comer para el almuerzo? Bueno, he comido XX gramos de grasa y XXX calorías hasta el momento. Mi meta de gramos de grasa es XX gramos y mi meta de calorías es XXX. Por lo tanto, sería mejor comer menos de XX gramos de grasa y XXX calorías para el almuerzo para mantenerme por debajo de mi meta para el día." Esto es similar a usar un presupuesto para determinar la cantidad de dinero que puede gastar. Continúe sumando las calorías y gramos de grasa después de cada comida o refrigerio (snack) y anótelas en su Libro de Registro.

El último paso del monitoreo es transferir el total de gramos de grasa y calorías de cada día a la parte trasera de su Libro de Registros (muestre a los participantes donde deben de anotar estos totales). Esto nos ayudará a ver de un vistazo cómo le fue durante toda la semana. Al final de la semana, si la persona lo desea puede sumar el total de las calorías y grasa diarias para obtener un total semanal y dividirlo por siete para obtener el promedio diario de calorías y grasa.

Repase las habilidades de monitoreo usando el Contador de Grasa y Calorías, las herramientas para medir y pesar, y los alimentos reales o modelos

Como ya hemos mencionado, **pesar y medir los alimentos es importante.** Ustedes pueden ver, como indica la página de práctica del Libro de Registros, que **el tamaño de la porción es muy, muy importante. Incluso una pequeña diferencia en el tamaño de la porción puede hacer una gran diferencia en calorías y gramos de grasa.**

Quiero que continúen **pesando y midiendo todo lo que comen y beben, usando las tazas y cucharas para medir, una taza para medir líquidos, una báscula de alimentos que pese en onzas y una regla.**

Hoy vamos a empezar por hacer una "práctica", vamos a practicar juntos como pesar y medir. En primer lugar, permítanme repasar algunos detalles acerca de cómo usar las tazas, báscula y demás utensilios. Algunos de ustedes pueden ya estar haciendo esto.

Tazas y cucharas para medir

Usen éstas para medir alimentos sólidos como margarina o puré de papas. Llenen la taza o cuchara y nivele antes de anotar la cantidad.

Demuestre como nivelar.

Nivelar puede hacer una gran diferencia. Por ejemplo, incluso dos cucharadas extras de granola en una taza que no ha sido nivelada pueden agregar alrededor de 3 gramos de grasa.

Taza para medir líquidos (demuestre como usarla)

Si tiene una en casa, usen la taza para medir líquidos para alimentos tales como la leche, el jugo o la sopa. Viertan el líquido en la taza, y lean la línea al nivel de los ojos mientras que la taza descansa sobre una superficie plana (como, por ejemplo, el mostrador de la cocina). Si uno lo lee desde arriba, los ojos pueden engañarnos.

Demuestre como medir líquidos y leer a nivel de los ojos mientras la taza está en una superficie plana. Use cualquier líquido. Por ejemplo agua.

Báscula

La mejor forma de medir carnes y quesos es en una báscula. Inclusive una pequeña cantidad puede hacer una gran diferencia en calorías y grasa. Las básculas pueden pesar cantidades muy pequeñas.

Opcional: Demuestre el uso de la báscula pesando un alimento real o uno de los modelos. Haga que los participantes pesen otro alimento o modelo. Asegúrese de que los participantes pueden usar la báscula y leer los resultados.

Es importante **pesar las carnes después de la cocción**. Ya que pierden alrededor de un cuarto de su peso durante la cocción. Por lo que 4 onzas de carne cruda pesará alrededor de 3 onzas después de cocinarla. Tres onzas de carne son aproximadamente del tamaño de un juego de barajas o de la palma de su mano sin incluir los dedos.

Cuando pesen queso se darán cuenta de que las rebanadas pueden parecer que son todas iguales pero en realidad no pesan lo mismo. Para rebanadas pre empacadas pueden checar la etiqueta del paquete para obtener el peso.

La mayoría de las personas se sorprenden cuando empiezan a pesar y medir sus alimentos. Los ojos nos pueden engañar fácilmente.

¿Le sorprendió la cantidad real? Incluso pequeños errores de cálculo cuando uno hace valoraciones pueden hacer una gran diferencia en la cantidad actual de gramos de grasa y calorías.

Muestre a los participantes los modelos de alimentos (o alimentos reales) de alimentos comunes. Repase las instrucciones de la página 7. Puede sostener y mostrar el modelo de cada uno de los alimentos o pida a los participantes que vengan a la mesa y traten de brevemente calcular a ojo las cantidades, y que regresen a sus asientos y traten de adivinar cuál es la cantidad de gramos de grasa y calorías. Pida a los participantes que anoten la cantidad real en la página 7. Luego comparta con el resto del grupo la cantidad real de gramos de grasa y calorías.

Opcional: Dele a cada participante un plato sopero y pase una caja de cereal. Pídales que viertan la cantidad de cereal que usualmente se sirven. Luego proporcióneles una taza para medir y pídales que midan la cantidad de cereal que hay en su recipiente. Pregúnteles si les sorprende la cantidad actual. ¿Es más o menos de lo que esperaban?

Eventualmente sus habilidades para juzgar la cantidad de alimento simplemente con la vista mejorará. **Por ahora, pesen y midan los alimentos lo más frecuentemente que pueda.**

Pesar y medir sus alimentos les:

- dará un registro más preciso de las calorías y grasa que consumen cada día y
- les mostrará cual es el tamaño de una porción razonable.

Proporcione las metas de gramos de grasa y calorías.

Hemos platicado sobre la importancia de medir con precisión los alimentos y hacer las anotaciones de las calorías y gramos de grasa en el Libro de Registros.

Nota: La siguiente explicación es solo para aquellos participantes que manifiesten interés en cómo se calculo su meta de calorías. No les lea este texto a los participantes.

Pregunta: ¿Cómo se determina el número de calorías que debo consumir para bajar de peso?

Respuesta: El número de calorías que usted necesita para perder peso depende de muchas variantes, entre ellas, que tan activo/a se mantiene, su edad, y así sucesivamente. Pero podemos hacer un cálculo promedio y, luego, ver cómo la báscula responde.

Nos gusta comenzar haciendo un cálculo de lo que come cuando se incorporó al programa.

1. Cálculo de lo que consume cuando comenzó:

Peso inicial x 12 = calorías/día (cálculo).

2. La mejor meta es una pérdida de peso constante de 1 a 2 libras por semana
 - Para perder 1 libra, usted deberá comer 3,500 calorías menos. Si desea perder 1 libra en una semana, necesita comer 500 calorías menos cada día por 7 días
 - Para perder 2 libras, usted deberá comer 7,000 calorías menos. Si desea perder 2 libras en una semana, necesita comer 1000 calorías menos cada día por 7 díasNosotros recomendamos una pérdida de peso de 1 a 2 libras por semana. Nadie debe comer menos de 1,200 calorías/día.
3. Calcule el número de calorías al inicio: calorías/día para mantenimiento
 - Para perder 1 libra por semana, reste 500 para obtener calorías/día.
 - Para perder 2 libras por semana, reste 1000 para obtener calorías/día.
4. Finalmente, hemos simplificado esto para el programa y hemos reducido todas las metas individuales a tres metas basadas en rangos de peso.

Para ayudarle a perder peso, se les pedirá a todas las personas en el Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida que se mantengan lo más apegado posible a sus metas de grasa y calorías. Las metas de grasa y calorías están basadas en el tamaño del cuerpo y la cantidad de calorías necesarias para perder peso.

En la página 8 hay una gráfica de pesos iniciales, metas de grasa y metas de calorías, Encuentren su peso inicial; y tracen un **círculo alrededor de su meta de grasa y calorías** (se encuentran en la misma línea que su peso inicial).

Pueden pensar en sus metas de grasa y calorías como un presupuesto, necesitan mantenerse lo más cerca posible a estas metas todos los días.

Un gramo es una forma de medir la grasa en los alimentos. Un gramo es una unidad de peso. Un sujetapapeles (clip) pesa alrededor de 1 gramo. *[Nota: Tenga cuidado en este momento y no de demasiados detalles porque algunos de los participantes podrían confundirse fácilmente con la diferencia entre gramos de peso y gramos de grasa].*

No esperamos que alcancen sus metas de gramos de grasa y calorías inmediatamente o que sean capaz de mantenerse lo más cercano posible a ellas todos los días. Puede ser difícil al principio alcanzar su meta de gramos de grasa y calorías. Por ahora, simplemente traten de **llegar tan cerca de su meta como les sea posible**. Durante las próximas sesiones, les enseñaremos cómo comprar alimentos, cocinar y servir para que les sea más fácil alcanzar sus metas. Con el tiempo vamos a trabajar juntos para que consistentemente puedan estar lo más cerca posible a sus metas de grasa y calorías.

Es también importante no tratar de reducir demasiado. No intenten ver que tan pocas calorías y gramos de grasa pueden comer en un día.

Las recomendaciones de gramos de grasa de Equilibrio de Estilo de Vida se consideran como una ingesta de grasa moderada, no como una alimentación baja en grasa. Aproximadamente el 25% de sus calorías provienen de grasa.

Anteriormente hablamos sobre el hecho que la mayoría de la grasa está oculta en los alimentos (de hecho, un ¡70%!). La grasa está oculta en el veteado de las carnes, en los productos de repostería, las salsas y los empanizados y rebozados de los alimentos fritos.

Les mostraré cuanto sería la grasa de estos alimentos si la pudiéramos ver en forma de cucharaditas de mantequilla, margarina o aceite. [Dígales a los participantes cuántas cucharadas de grasa hay en varios alimentos ricos en grasa que comúnmente comen. (Ejemplos, incluya un sándwich de comida rápida, pollo frito, papas fritas estilo francés, pastel de queso). Si es posible, ilústrelo usando los modelos de alimentos como cucharaditas con mantequilla, o usando tubos de ensayo o platos con cantidades previamente medidas de manteca]. Esto es mucha grasa, un total de x gramos y x porciones individuales (o x barras) de mantequilla o margarina [Nota: una barra de mantequilla o margarina = 1/2 taza o 24 cucharaditas]. Bastante asombroso.

Introduzca tres formas de comer menos grasa y menos calorías.

Muchos diferentes tipos de alimentos son altos en grasa, pero solo hay tres formas básicas de comer menos grasa y menos calorías

1. **Coma menos frecuentemente alimentos altos en grasa y altos en calorías.** [*Repase el ejemplo en la página 9*].
2. **Coma cantidades menores de alimentos altos en grasa y altos en calorías.** Cortar y reducir aunque sea un poco hace una gran diferencia. [*Repase el ejemplo*].
3. **En su lugar, coma alimentos bajos en grasa y bajos en calorías.**

En los próximos meses, ustedes descubrirán un número de formas para "comer alimentos bajos en grasa, y bajos en calorías en su lugar". Aquí hay algunos ejemplos de la diferencia que puede hacer. [*Revise los ejemplos en la página 10, incluyendo la advertencia sobre el contenido de calorías de los productos bajos en grasa o sin grasa. Use otros ejemplos adicionales si fueran más relevantes para los patrones alimenticios de los participantes*].

Repase maneras de usar las 3 formas de comer menos grasa y menos calorías usando "transforme su menú" en la página 11. Note como haciendo estos cambios en el transcurso del día hace una gran diferencia en los totales diarios de calorías y gramos de grasa.

Estas páginas dan ejemplos de pequeños cambios que hacen una gran diferencia en gramos de grasa no consumidos. Estos son ejemplos de diferentes formas de consumir menos grasa, no son menús que usted debe seguir. Ustedes harán sus propias elecciones de alimentos para alcanzar sus metas de calorías y gramos de grasa.

Mencione que las papas fritas aparecen en los menús de ambas las páginas 10 y 11 y explique que no hay alimentos "buenos" o "malos" y que en este programa no hay ningunos "alimentos prohibidos". Los participantes pueden comer cualquier alimento en pequeña cantidad de vez en cuando y mantenerse dentro de sus metas de gramo de grasa y calorías.

Opcional: Si hay tiempo, pida voluntarios/as para que compartan algunos ejemplos propios de transformaciones de menús.

Cambiar la forma en que comemos es un proceso gradual y tomará tiempo. No espero que sean perfectos/as. Durante los próximos meses ustedes aprenderán muchas formas diferentes para ayudarle a comer menos grasa y menos calorías. Por ahora, quiero que sean los mejores detectives de calorías y grasa que puedan ser, buscando grasa y calorías por todas partes. Y simplemente hagan su mejor esfuerzo para **llegar tan cerca como puedan a sus metas de gramos de grasa y calorías.**

¿Tienen alguna/s pregunta/s?

Los participantes deben salir de esta sesión conscientes de que:

1. Estamos más interesados en sus esfuerzos por ser honesto/a y metódico/a sobre su hábitos alimenticios que, en que nos presente una imagen perfecta en su Libro de Registros, y
2. Consideramos el auto monitoreo una herramienta muy importante y esperamos que todos lo practiquen.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Pasemos a la página 12 y vamos a enfocarnos ahora en lo que pueden hacer entre hoy y la próxima sesión.

- Sigán llevando el cálculo del total de gramos de grasa y calorías durante el día y traten de permanecer lo más cerca posible a sus metas (presupuesto) de gramos de grasa y calorías. Recuérdeles que cada semana recogerá los Libros de Registro ya completos, los revisará haciendo comentarios y sugerencias y los devolverá la semana siguiente. Esta es una forma importante para que nosotros nos comuniquemos y para ayudarles a tener éxito en sus esfuerzos para crear un estilo de vida más sano.
- Hagan un plan para comer menos grasa y menos calorías, y síganlo.

Ahora, hagamos un plan usando esta tabla. En primer lugar, escriba cinco comidas que consume de alto contenido de grasa y calorías. Estos deben ser alimentos que come a menudo (no, por ejemplo, pastel de cumpleaños que come rara vez). Escriba cómo podría usar una de las tres formas de comer menos grasa y menos calorías. Ahora tracen un círculo alrededor de uno de estos alimentos y haga un plan contestando las preguntas en la página 13.

Asigne las preguntas en la parte inferior de la página 13 como parte de las actividades que deben hacer en casa. Enfatique que el plan de comer menos grasa y menos calorías debe ser específico y realista.

¿Hay alguna/s pregunta/s?

Anuncie la hora, lugar y tema para la próxima sesión.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión a la que no asistieron (donde esté disponible).
- Repase los Libros de Registro de la semana anterior. Anote breves comentarios. Sea positivo/a y no juzgue. Haga comentarios sobre la mecánica de llevar el registro y hacer anotaciones, no sobre los valores nutricionales de la alimentación.
- Elogie todos los esfuerzos por llevar el registro, no importa cuán pequeños, y cualquier nivel de precisión o integridad (por ejemplo, las descripciones de los alimentos, métodos de preparación de alimentos, lo que agrega a los alimentos en la mesa, o detalles sobre el tamaño de la porción). Por ejemplo, "es realmente útil que anotó las 2 cucharaditas de mantequilla que agregó a su puré de papas".
- Remarque no más de un área para mejorar, preferentemente empiece por la más simple. Por ejemplo, "fue capaz de anotar todos los días de la semana. ¡Fantástico! Ahora trate de llevar el registro los fines de semana para ver cómo sus hábitos de alimentación son diferentes en esos días".

Sesión 3: Alimentación Sana

Objetivos:

En esta sesión, los participantes:

- Platicarán sobre como consumir menos grasa y calorías cabe en una alimentación sana.
- Se les explicará el Modelo del Plato (MiPlato) como un modelo de alimentación sana, enfatizando alimentos con menos grasa y menos calorías.
- Repasarán las recomendaciones del Modelo de MiPlato y la Guía de Alimentación para los Norteamericanos 2010.
- Compararán sus patrones de alimentación con las recomendaciones de MiPlato.
- Analizarán los tipos más sanos de grasa y la forma de incluirlas en la alimentación mientras se mantienen dentro del total de las metas recomendadas de calorías y gramos de grasa.
- Discutirán los factores a considerar cuando planean comidas sanas.
- Se les introducirá a la importancia de consumir más vegetales, frutas y granos integrales.
- Se les pedirá que comiencen a estar más activos/as físicamente.

Que hacer antes de la Sesión

Prepare los materiales:

- Los Libros de Registro (en blanco y los que contienen sus comentarios).
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante.
- Un poster, diapositiva, o una transparencia para mostrar un ejemplo de MiPlato
- Muestras individuales de alimentos bajos en grasa y bajos en calorías para hacer una prueba de sabor (opcional).
- Platos de 9 pulgadas de plástico o espuma con compartimientos (opcional).

Nota: Quizá quiera modificar o ampliar el folleto con la lista de los libros de cocina con recetarios **Bajos en Calorías, Bajos en Grasa** con ejemplos que estén disponibles localmente.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el **Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida**. Pida a los participantes que actualicen sus registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, menciónelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el paso del tiempo debe ser el mismo.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos en blanco y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Discuta los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

En la última sesión, hablamos de **tres formas de comer menos grasa y menos calorías**. SU tarea era llevar el registro de su peso y lo que consumió, llevar un total corriente de los gramos de grasa y calorías durante el día, y tratar de mantenerse dentro de sus metas de grasa y calorías (presupuesto). También iba a seguir el plan que hizo de comer menos grasa y menos calorías de un alimento que sabe es de alto contenido de grasa y calorías.

- ¿Cómo le fue? ¿Siguió su plan? ¿Qué problemas tuvo? ¿Qué podría hacer de manera diferente?
- ¿Qué aprendió Llevando el Registro? ¿Qué dificultades tuvo?
- ¿Le sorprendió la cantidad de grasa y calorías en algunos alimentos?
- ¿Cómo le fue usando el Contador de Grasa?
- ¿Encontró la información necesaria en las etiquetas de Información Nutricional de los alimentos?
- ¿Llevo un total corriente de calorías y gramos de grasa?
- ¿Siguió su plan para consumir menos grasa y menos calorías?
- ¿Probó algún producto nuevo? (ejemplo: aderezo de ensalada de grasa reducida)
- ¿Qué tan cerca se mantuvo de sus metas de gramos de grasa y calorías?

Platique sobre como consumir menos grasa y calorías cabe en el contexto general de una alimentación sana. Introduzca MiPlato como un modelo para una alimentación sana.

En las últimas sesiones, hablamos sobre comer menos grasa y menos calorías. **Comer menos grasa es esencial para perder peso. Es también una parte importante de una alimentación sana en general.** Hoy vamos a hablar de algunas de las otras partes de comer sano. Analizaremos su patrón de alimentación en general y veremos que tan sano es y cómo podría mejorar.

Algunas de las otras partes de una alimentación sana incluyen:

La forma cómo come:

- **Un patrón regular de comidas es importante.** Distribuya sus calorías a lo largo del día en un patrón que se adapte a su estilo de vida y preferencias de alimentación. Trate de comer 3 comidas diarias e incluya 1 o 2 refrigerios (snacks) sanos. Esto evitará que usted se sienta demasiado hambriento/a y pierda el control. Tratar de comer a la misma hora todos los días ha sido útil para algunos participantes.
- **Coma despacio.** Va a digerir mejor su comida si toma pequeños bocados y los mastica bien. También, será más consciente de lo que come y se dará cuenta más fácil de cuando está satisfecho/a. Trate de hacer una pausa entre bocados, baje los utensilios y disfrute del sabor de los alimentos y la compañía que podría estar presente.
- **No se preocupe de limpiar su plato.** El mayor desperdicio de comida es consumir más de lo que quiere o necesita comer. Para comenzar, practique servirse porciones más pequeñas.

Otra parte de una alimentación sana es lo que come en general.

- Este programa hace énfasis en elecciones sanas de alimentos para que pierda peso y mejore su salud.

Una manera de describir una comida sana es en términos de grupos de alimentos, en la cual se colocan los alimentos que tienen una cantidad y tipo similar de nutrientes importantes para la salud dentro de un mismo grupo. En 2011 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) sustituyó MiPirámide con MiPlato como el modelo para comidas sanas. MiPlato es una guía general para una alimentación sana basada en los últimos hallazgos sobre nutrición y salud. ¿Ha oído algo acerca de MiPlato?

Adapte la siguiente discusión basada en lo que ya saben los participantes sobre MiPlato. Repase MiPlato.

Nota: La intención es proporcionar a los participantes un resumen general de MiPlato. Aliente a los participantes que están interesados a visitar la página en el internet de MiPlato.

Las páginas 2 a 4 de sus folletos proporcionan más información sobre MiPlato.

- La página 2 muestra un diseño de MiPlato.
 - Los alimentos se colocan en uno de los 5 grupos de alimentos basado en los nutrientes que contienen. Estos 5 grupos son Vegetales, Frutas, Granos, Proteínas y Productos Lácteos.
- Explique el formato del modelo del plato, las diferentes secciones y los alimentos que pertenecen en cada una de ellas.

- Tenga en cuenta que la mitad del plato debe llenarse con frutas y vegetales. Si esto se hace en cada comida, las personas fácilmente podrían llegar a la recomendación de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales cada día.
- **MiPlato señala que usted debe comer una alimentación mayormente basada en alimentos vegetales.** Hace una generación, muchas familias construyeron sus comidas alrededor de carne: un estilo de alimentación basado en "carne y papas". Ahora sabemos que la mayoría de los estadounidenses come demasiada grasa (especialmente grasa saturada) y proteínas, y gran parte de ella proviene de grandes porciones de carne. La base de un plan de alimentación sano no está basada en carne, sino más bien en vegetales, frutas y granos (especialmente granos integrales). Tenga en cuenta que la sección más pequeña de MiPlato es para proteínas.

Repase la información en la página 2 sobre como MiPlato se puede usar para planear comidas sanas.

- La página 3 proporciona más información sobre los alimentos en cada grupo y hace sugerencias de elecciones sanas. [Los participantes a los que les gustaría mayor información sobre los alimentos en cada grupo y el tamaño de las porciones deben ser dirigidos a la página en el internet www.chooseMyPlate.gov].
- La página 4 proporciona "10 consejos para crear un buen plato". [Aliente a los participantes a leer esta página de nuevo en casa. Nuevamente recomiende la página en el internet www.chooseMyPlate.gov como una fuente de información adicional].

Practiquemos usar MiPlato. Pasemos a la página 5.

El/La Consejero/a debe escribir en el pizarrón un menú de cena como ejemplo o pedir a un participante que comparta lo que él/ella comió para la cena la noche anterior. Dibuje MiPlato en el pizarrón.

Mire el primer alimento en el menú. ¿A cuál grupo de alimentos de MiPlato pertenece este alimento?

[Nota: Escriba el nombre del alimento en la sección correcta del plato].

Pasemos ahora al siguiente alimento en el menú. ¿A cuál grupo de alimentos pertenece? [Nota: Repítalo para cada alimento y bebida en el menú].

Ahora vamos a "calificar el plato" comparando esta comida con las recomendaciones de MiPlato. ¿Hay un alimento en cada sección del plato? ¿Hay un alimento alto en proteína? ¿Es el tamaño de la porción de proteína aproximadamente 3 onzas? Es el alimento del Grupo de granos, ¿un grano integral? ¿Se han incluido frutas y vegetales? ¿Hay una variedad de colores de frutas y vegetales? ¿Ocupan las frutas y vegetales la mitad del plato? ¿Son las opciones, alimentos bajos en grasa y calorías? ¿Es el producto lácteo bajo en grasa o sin grasa?

¿Cómo se prepararon los alimentos? (Hable sobre métodos para cocinar bajos en grasa comparándolos a los que son de alto contenido de grasa).

Las recomendaciones de MiPlato también indican que deberíamos comer menos azúcar, sal, comida rápida, granos refinados y grasa sólida. ¿Sigue esta comida estas recomendaciones? MiPlato también recomienda beber agua en lugar de bebidas endulzadas/azucaradas. ¿Sigue esta comida las recomendaciones?

[Nota: Recalque la importancia de leer las etiquetas con la información nutricional y usar el Contador de Grasa y Calorías. Si el tiempo lo permite, el grupo puede buscar cada alimento en el Contador de Grasa y Calorías. Hable sobre si esta comida se ajusta fácilmente a las metas de gramos de grasa y calorías para el día].

¿Qué cambios se le podrían hacer a esta comida para que siga mejor las recomendaciones de MiPlato? (Por ejemplo: más vegetales, porciones de carne más pequeñas, agregar fruta y/o productos lácteos, etc.).

El modelo de MiPlato le ayudará a comer comidas sanas y balanceadas que incluyan más alimentos basados en plantas, y a practicar el control de porciones.

Nota: El tamaño de los platos en los Estados Unidos ha aumentado con el paso de los años, tal y como ha aumentado la incidencia del sobre peso y la obesidad. Mida el tamaño de su plato de cena cuando vuelva a casa. Trate de usar un plato de 9 pulgadas. Esto le ayudará a controlar el tamaño de las porciones y a la vista parecerá que estás comiendo una cantidad satisfactoria de alimentos.

Para pérdida de peso, es importante permanecer dentro de sus metas de gramos de grasa y calorías. Para mejorar su salud mientras usted está perdiendo peso, es importante que elija las opciones de comida más sanas posible dentro de sus metas de gramos de grasa y calorías. MiPlato les ayudará a incluir muchos nutrientes sanos en sus comidas y mantenerse dentro de su meta de grasa y calorías. La página en el internet www.chooseMiPlato.gov permite ingresar información personal para obtener un plan de alimentación individualizado

Hable de como incorporar grasa a una alimentación sana

MiPlato no da recomendaciones específicas sobre grasa excepto para decir que debemos comer menos grasa sólida y limitar las grasa saturadas y trans. ¿Cómo se debe incluir grasa en una alimentación sana?

Consumir menos grasa **en general** puede ayudar a perder peso y además disminuir su riesgo a enfermedad de corazón, cáncer y otros problemas de salud.

Además de consumir menos grasa en general, es importante usar los tipos de aceites más sanos y limitar la grasa no sana que aumenta los niveles de colesterol en la sangre.

Una alimentación sana es baja en grasa no sana como la grasa saturada, la grasa trans y el colesterol. Comer menos grasa saturada, grasa trans y colesterol puede reducir el riesgo a enfermedad del corazón. La página 6 contiene más información acerca de estos tres tipos de grasa.

- La grasa saturada es la principal causa alimenticia que provoca un alza tanto del colesterol total como de los niveles del LDL ("colesterol malo") en la sangre.
- La grasa trans también aumenta el total del colesterol y el colesterol LDL. Y a la vez disminuye el HDL ("buen colesterol") en la sangre. Desde el 2006, la grasa trans tiene que aparecer en el listado de las etiquetas de Información Nutricional de los alimentos.

Es importante reemplazar la grasa saturada y las grasa trans con tipos sanos de grasa: monoinsaturada, poliinsaturada y grasa Omega que encontrará en la lista en la página 7.

- Ambos tipos de grasa insaturada (las monoinsaturada y las poliinsaturada) son consideradas grasas sanas. Pueden disminuir el colesterol cuando se **usan en lugar de grasa saturada.**
- Los ácidos grasos Omega 3 son un tipo de grasa poliinsaturada que puede ser especialmente buena para el corazón. Los ácidos grasos Omega 3 se encuentran sobre todo en pescados como el salmón, atún, arenque, macarela y trucha arco iris. Enfatice que los pescados se deben preparar usando métodos de cocción bajos en grasa, no fritos. Otras fuentes de ácidos grasos Omega 3 incluyen nueces, linaza y el aceite de linaza y el aceite de canola. Los ácidos grasos Omega 3 pueden reducir el riesgo de muerte por enfermedad de corazón. Los participantes que estén interesados en aprender más acerca de los ácidos grasos Omega 3 pueden acceder a la página del internet de la Asociación Americana para el Corazón. Asegúrese de recordar a los participantes que deben consultar con su médico de cabecera antes de comenzar a tomar cualquier tipo de suplemento.

Toda la grasa contiene una mezcla de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Se clasifican según el tipo de ácidos grasos que contienen en mayor cantidad.

Todas las grasas contienen 9 calorías por gramo, así que recuerde vigilar cuidadosamente los tamaños de la porción para que se mantenga dentro de su meta de gramos de grasa.

La página en el internet www.chooseMiPlato.gov proporciona información adicional sobre grasa, aceites y azúcares.

Opcional: Los participantes podrían hacer una prueba de sabor de diferentes margarinas como la blanda que viene en envase plástico, líquida y en aerosol en un pequeño pedazo de pan de grano integral. También, podrían hacer una prueba de sabor con una margarina que contiene estanoles o esteroides de planta como el Benecol ® o Take Control ®. Los estanoles y esteroides de plantas podrían ayudar a reducir los niveles de colesterol de la sangre.

Proporcione detalles adicionales sobre como planear comidas sanas.

Sugerencias para opciones alimenticias sanas se enumeran en las páginas 8 y 9.

También se detallan algunas sugerencias acerca de cómo planear una comida sana en las páginas 10 y 11. No deje que todos los detalles le abrumen. En el transcurso de las próximas semanas que compartiremos juntos le mostraremos cómo planear comidas que incluyen estas características.

Repase la información de "Planeando Comidas Sanas". Haga hincapié en la importancia de aumentar frutas, vegetales y granos integrales. Enfatique la meta de cambiar la alimentación hacia una alimentación basada en más alimentos de origen vegetal.

- La pagina 11 le alienta a "elegir carbohidratos sanos". Una alimentación sana incluye carbohidratos (o hidratos de carbono). No se le pedirá controlar su consumo de carbohidratos. Tal como lo hemos alentado a elegir grasa insaturada sana y elegir proteína magra, existen carbohidratos sanos que debe incluir.

Repase la información. Recuerde a los participantes que usted continuará ayudándoles a hacer elecciones de alimentos sanos a lo largo de todo este programa.

- En cuanto a alcohol, explique qué: a.-) la Guía Alimenticia para los Norteamericanos, 2010 recomienda que si usted elige beber alcohol, lo haga con moderación. Moderación se define como no más de 1 bebida al día para las mujeres y no más de dos bebidas por día para los hombres y b.-); las bebidas alcohólicas son altas en calorías. Se considera que una porción es una lata (12 onzas líquidas) de cerveza (150 calorías), una copa (5 onzas) de vino (115 calorías) o 1.5 onzas líquidas ("un shot") de licor (105 calorías). Las mezclas, como el agua tónica o un refresco regular, agregan más calorías.

Hay muchos otros temas relacionados con la alimentación sana. He incluido folletos adicionales (páginas 13-27) que les ayudarán a comer una alimentación sana. [Distribuya todos los folletos y rápidamente repase los temas principales o distribuya ahora los más relevantes y proporcione los otros en reuniones futuras].

Si algunos de los participantes cocinan bastante de recetas, repase las guías en el folleto, **Construya una Mejor Receta** (página 13) y **Como Reducir la Grasa en las Recetas** (página 14), destaque las que son especialmente relevantes. También distribuya las páginas 15 a 17, **Libros de Cocina de Bajas Calorías y Bajos en Grasa**

Asigne las actividades que deben hacer en casa (vea la página 12).

Entre hoy y la próxima sesión:

- **Continúe llevando el registro de su peso y de lo que consume.**
- **ESTÉ ACTIVO/A 3 o 4 días de la próxima semana.**
La Guía Alimenticia para los Norteamericanos, 2010 también recomienda que aumentemos la actividad física y reduzcamos el tiempo que pasamos en conductas sedentarias.

La próxima semana comenzaremos a hablar en detalle sobre las metas de actividad para el programa. Así que para iniciarles quiero que la próxima semana simplemente hagan alguna actividad física 3 o 4 días.

Queremos animarle a empezar a estar activo/a como parte de su rutina diaria, para lo cual es importante hacer algo que le guste. Realmente no importa en este momento lo que sea o por cuánto tiempo se mantiene activo/a. Podría ser dar un paseo por su vecindario. Jugar a la pelota con sus hijos o nietos. Hacer ejercicio en una bicicleta estática. Caminar a la tienda o en el centro comercial.

Le sugerimos una caminata rápida. Es fácil de hacer y buena para usted.
¿Qué otras actividades les gustaría hacer?

Pida a los participantes que anoten algunas ideas en la página 12. Pida voluntarios/as para que compartan sus ideas.

No haga nada demasiado extenuante. Queremos que empiece muy lentamente.

No inicie su programa de actividad física hasta que lo haya aprobado su proveedor de cuidado médico.

- Esta semana, use **MiPlato** varios días.

Opcional: Proporcione a los participantes un plato con compartimientos de 9 pulgadas de plástico o espuma (disponibles en las tiendas de comestibles y tienda de artículos para fiesta) y anímelos a usarlo para una comida durante el transcurso de la semana.

Antes de la próxima sesión, también, **conteste estas preguntas:**

- ¿Hizo algún/os cambio/s para satisfacer mejor MiPlato? En caso afirmativo, ¿Qué fue?
- ¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los resolvió?

En la próxima sesión, nuestro enfoque cambiará, y hablaremos sobre las metas de actividad física.

Nota: Las personas entienden los beneficios de salud y pérdida de peso al consumir una alimentación sana, pero están preocupados porque piensan que comer de esta manera será más caro y aumentará mucho su presupuesto de compras. Reconozca cualquier preocupación que los participantes puedan plantear. Los siguientes puntos pueden ayudar a abordar sus inquietudes:

- Investigaciones publicadas en el diario de la **Academia Americana de Dietética** (Mayo 2002) encontró que una alimentación con alimentos sanos era menos cara y también promovía la pérdida de peso.
- Ejemplos de cada grupo de alimentos:
 - Granos: Los cereales con azúcar son generalmente más caros que los sin endulzar. Las galletas de grasa reducidas son típicamente del mismo precio que las galletas de grasa regular. Los bagels son normalmente más baratos que las donas. Usted paga por la conveniencia. Por ejemplo, la avena instantánea envasada en porciones individuales es dos veces más cara por onza que una caja de avena rápida que usted mismo/a mida.
 - Vegetales: Compre productos frescos de temporada. Aproveche los mercados locales de agricultores (farmer markets). Use vegetales enlatados y congelados sin salsas o quesos. Comprar productos orgánicos generalmente aumenta el costo. Comprar vegetales ya lavados o pre cortados también aumenta el costo. ¡Considere crecer sus propios vegetales!
 - Frutas: Compre productos frescos de temporada. Aproveche los mercados locales de agricultores (farmer markets). Use frutas enlatadas o congeladas sin azúcares adicionales o envasados en su jugo. Esté pendiente del empaque: el jugo de naranja congelado que requiere reconstituirlo con agua es menos caro por onza que el que se vende en cartones listo para beber. Los empaques individuales de jugo son aún más caros.
 - Productos lácteos: La leche entera es generalmente más cara que la leche descremada. El queso tipo cottage bajo en grasa o libre de grasa es del mismo precio que el de grasa regular.
 - Proteínas: Los cortes magros de carne pueden ser más caros que cortes con más grasa. Recuerde que usted probablemente comerá una porción más pequeña que la que consumía antes de empezar el programa. Considere incorporar algunas comidas sin carne. Las legumbres (frijoles y guisantes) son una fuente barata de proteína y fibra.
- Recuerde a los participantes que comerán menos comida en general que lo que consumían antes de empezar el programa.
- Van a ahorrar dinero por hacer menos (o ninguna) compra de "alimentos chatarra" como dulces, papas fritas, etc.
- Para ahorrar dinero, planee sus comidas con anticipación, haga una lista de compras, vea los anuncios de las baratas, corte cupones y pruebe los productos de la marca de la tienda.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió (donde esté disponible).
- Repase los Libros de Registro de la semana anterior y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la colecta de los Libros de Registro.

Sesión 4:

Mueva esos Músculos

El guión para esta sesión está escrito asumiendo que los participantes han estado relativamente sedentarios hasta este momento. Use su criterio para adaptar la presentación de la sesión para aquellos participantes que ya están físicamente activos/as.

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Recibir sus metas de actividad del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.
- Hablar sobre la diferencias entre actividad planeada y espontánea o no estructurada.
- Entender la importancia de obtener la aprobación de su proveedor de atención médica antes de empezar esta parte del programa.
- Reconocer los problemas de seguridad relacionados con la actividad física y cuando debe dejar de hacer ejercicio.
- Identificar algunos de los muchos beneficios de un estilo de vida activo.
- Considerar el tiempo que pasan inactivos/as y encontrar formas de reducir el tiempo que pasan sentados/as.
- Analizar la progresión gradual de actividad física recomendada por este programa
- Identificar otros tipos de actividades aeróbicas de intensidad moderada equivalentes a una caminata rápida que los participantes podrían disfrutar.
- Planear con anticipación para una semana activa.
- Aprender diferentes maneras para encontrar tiempo para mantenerse activo/a
- Comprender las técnicas para hacer ejercicio y estiramientos de manera segura para evitar el riesgo de lesiones, incluyendo hacer calentamientos y enfriamientos, mantenerse en equilibrio y control, y evitar hacer rebotes y contener la respiración.
- Repasar la información sobre calzado apropiado, que hacer en caso de una lesión muscular ósea, estiramientos seguros para hacer en casa, así como el modo de prepararse para hacer ejercicio en climas calientes y fríos.

Que hacer antes de la Sesión

Prepare los materiales:

- Los Libros de Registro
- Las página/folletos para los cuadernos del participante.

Asegúrese de que todos los participantes cuentan con la aprobación de su médico antes de comenzar la porción de actividad física del programa.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos en blanco y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Discuta los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

En la última sesión, hablamos sobre la alimentación sana.

¿Cómo le fue llevando el Registro de su peso y consumo?

- La semana pasada, ¿Uso el modelo de MiPlato?
- ¿Qué cambios hizo para adaptarse mejor a las recomendaciones del modelo de MiPlato?
- ¿Qué cambios hizo para consumir en general una alimentación más sana?
- ¿Cambió el tamaño de sus porciones de carne/aves/pescado...ya sea para moderar la porción o recordar que debe incluir proteína?
- ¿Trató de reducir su consumo de sodio (sal)?
- ¿Aumentó alimentos vegetales?
- Para el desayuno, ¿Probó un cereal alto en fibra?
- ¿Comió más lento y conscientemente?
- ¿Trató de comer a un horario regular todas sus comidas?
- ¿Qué problemas tuvo? ¿Como los resolvió?

Al final de la última sesión, usted se puso una meta de actividad:

- ¿Le fue posible hacer algo activo en 3 o 4 días de la semana?
- ¿Cómo le fue con esto?

[Elogie todas las mejoras, no importa que tan pequeñas. Con la ayuda de los participantes, busque soluciones a los problemas para abordar cualquier obstáculo que se presente].

Introduzca el concepto de actividad "planeada" y "espontánea o no estructurada".

Hasta ahora se han enfocado en perder peso mediante una alimentación sana. A partir de esta sesión, también vamos a comenzar a enfocarnos en la otra parte clave del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida: lograr y mantener un estilo de vida activo

En general, nuestros abuelos realizaban más movimiento corporal y actividad física en un día típico que la que hacemos ahora. No había elevadores en cada edificio. Los automóviles eran más difíciles de conseguir y muchas personas no podían pagar por ellos. La mayoría de las personas tenían que caminar a pie a donde tuvieran que ir. No tenían teléfono o sólo un teléfono en casa y corrían de arriba a abajo de las escaleras para contestarlo. Lavaban los platos y la ropa a mano. La actividad física era parte de su vida. Por el contrario, la mayoría de nosotros tenemos ahora tantas comodidades que nuestras vidas casi garantizan que vamos a estar inactivos/as a menos que **conscientemente agreguemos movimiento y actividad a nuestros días**.

La meta general de la porción de actividad del GLB es ayudarle a encontrar nuevas maneras de agregar movimiento a su rutina diaria de forma que se pueda contar (planeada) y también en formas que sería difícil contar (espontánea o no estructurada). Al final del día la suma de la actividad física planeada y espontánea (o no estructurada) es lo que es importante.

Actividad planeada es la parte estructurada de su día en la que realiza una actividad de intensidad moderada como una caminata rápida. Al final de este programa, la meta será que usted descubra cómo lograr y mantener un mínimo de 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana. Esta meta de actividad física está en acuerdo con las recomendaciones para el público del Cirujano General.

Actividad Espontánea o No Estructurada consiste en elecciones de actividad que hacemos durante el día que son demasiado breves para contar y llevar el registro, pero que sin embargo pueden hacer la diferencia en su nivel total de actividad. Por ejemplo, estacionarse lo más lejos posible de la tienda, o tomar las escaleras en lugar del elevador son formas de aumentar la actividad espontánea.

Antes de comenzar, ¿qué puede esperar de este programa de actividades?

Hable sobre las claves del éxito y los problemas de seguridad

Queremos asegurarle que usted puede tener éxito con este programa. Hay varias claves para el éxito: (consulte la gráfica en la parte inferior de la página 2)

- Punto de partida: no importa su nivel actual de actividad. Vamos a comenzar por el principio, dondequiera que este sea, no importa lo inactivo/a que sea, y le vamos a ayudar a aumentar su nivel de actividad de manera gradual, constante y segura.
- Llevando el Registro: De la misma manera como le hemos pedido que lleve el registro de su consumo de alimentos, ahora le pediremos que lleve el registro de sus niveles de actividad física. Esto será muy importante para ayudarle a entender y mejorar su conducta de actividad física.
- Planeando con anticipación: Hacer planes que incluyan actividad en su semana es también muy importante para lograr alcanzar su meta de actividad.

- Progreso: Su **progreso** será lento y seguro con aumentos de no más de 30 minutos por semana. Esto es menos de 5 minutos por día.

SEGURIDAD: Una de las claves más importantes para el éxito es asegurarnos que estar físicamente activo/a sea seguro para usted. Esta es la razón por la que requeriremos que usted reciba aprobación de su proveedor de servicios médicos antes de comenzar la parte de actividad física del programa. También es importante mantener a su médico informado sobre su progreso ya que él o ella está muy interesado/a en su salud y bienestar.

Hay algunas cosas importantes que deben considerar con respecto a la seguridad:

- No estamos (como sus consejeros de GLB) capacitados/as para proporcionar asesoramiento médico. NO somos su proveedor de atención médica y NO vamos a sustituir a su médico.
- En todos los casos de enfermedad, dolor, o ajuste de medicamentos, debe ir con su proveedor de atención médica.
- Si usted se enferma, le pediremos que pare su actividad física hasta que usted esté bien de nuevo, y su médico le de de alta para comenzar a hacer ejercicio.
- Si siente dolor (no dolores musculares, pero dolor), le pedimos que deje de hacer lo que está haciendo y vaya con su proveedor de atención de la salud lo antes posible.
- Por favor, repase el folleto en la página siguiente titulado "*Cuando se debe dejar de hacer ejercicio*". Todos los casos de dolor en el pecho y /o molestias deben ser llevados a la atención de su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible.

Hable sobre las señales de advertencia y cuando se debe dejar de hacer ejercicio.

A pesar de que estar físicamente activo/a es generalmente muy seguro, hay algunos momentos en los que se debe dejar de hacer ejercicio. Repasemos algunas de estas situaciones. Si usted siente una presión incómoda, dolor o cualquier tipo de molestia en el pecho, o irradiando hacia él, o incluso si empieza a partir de su cuello, brazo (s), hombro(s), mandíbula o espalda, debe dejar de hacer ejercicio y descansar. Si lo que siente no desaparece de 2 a 4 minutos, debe llamar para obtener ayuda e ir inmediatamente a la sala de urgencias.

Algunos otros síntomas de los que debe estar consciente incluyen náusea severa, falta de aliento, sudor, sensación de mareo o desmayo, o tener un pulso irregular o palpitaciones. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas mientras hace ejercicio, debe parar y descansar. Si el síntoma no desaparece de 5 a 10 minutos, usted debe llamar a su médico. Si desaparece, debe hacerle saber a su médico acerca de este incidente tan pronto como le sea posible.

Todos estos signos y síntomas son importantes porque pueden ser señales de un ataque al corazón y no deben ignorarse. También debe reportar estos síntomas a su médico. Más adelante, vamos a revisar algunas otras cuestiones relacionadas con la seguridad.

Proporcione la base de la meta de actividad.

A continuación, quiero que entiendan porque mantenerse más activo/a es tan importante.

La actividad física regular le ayudará a estar en mejor forma. Va a:

- ☐ Ayudarle a sentirse, verse y dormir mejor.
- ☐ Ayudarle a estar en mejor forma. Le será más fácil hacer sus tareas cotidianas, como subir escaleras y convivir con sus hijos y nietos.
- ☐ Ayudarle a perder peso y mantener la pérdida de peso.
- ☐ Mejorar la densidad de sus huesos y su fortaleza muscular; y por lo tanto, también mejorará su estabilidad, flexibilidad y equilibrio.
- ☐ Reducir el riesgo a enfermedad de corazón y diabetes.

Estar más activo/a podría:

- ☐ Aumentar el colesterol HDL (el “buen” colesterol/ grasa en la sangre)
- ☐ Disminuir triglicéridos
- ☐ Disminuir la presión arterial
- ☐ Disminuir el azúcar en la sangre y hacer que el cuerpo sea más sensible a la insulina

Muchas personas reportan que simplemente **se sienten bien** cuando están más activos/as, y realmente lo extrañan si han estado activos/as por un tiempo y luego lo dejan.

Ayudarle a perder y mantener la pérdida de peso. Las investigaciones han demostrado que tanto la alimentación como la actividad física son importantes para perder y mantener la pérdida de peso. La alimentación es la más importante de las dos partes para la pérdida de peso, mientras que la actividad física es un pronosticador relativamente más importante del éxito en el mantenimiento del peso. Un buen equilibrio entre ambas es necesario para un estilo de vida sano.

Además de ayudarle a perder peso, estar en mejor forma, y sentirse mejor en general, **la actividad física reducirá su riesgo a enfermedad de corazón y muchas otras enfermedades y condiciones crónicas.**

- En el Programa de Prevención de la Diabetes, se demostró que estar más activo/a es parte de un estilo de vida sano que reduce el riesgo a desarrollar Diabetes tipo 2.

Estos son algunos de los muchos beneficios de un estilo de vida activo. Es el regalo que perdura. .

Introduzca la meta de actividad del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida.

Como comentamos anteriormente, la meta de actividad de Equilibrio de Estilo de Vida es **alcanzar y mantener un mínimo de 2 1/2 horas de actividad física cada semana**. Esto podría parecerle mucho en estos momentos, pero usted va a:

- **Elegir actividades que le GUSTEN.** Queremos que desarrolle un hábito de por vida de estar activo/a, por lo tanto usted debe elegir actividades que disfrute y también aquellas que son apropiadas y factibles para usted y su estilo de vida. Más adelante hablaremos en más detalle sobre este tema.
- **Elegir tipos de actividad moderada**, como una caminata rápida. Nada extremo.
- **Trabajar *lentamente* para llegar a su meta.**
- **Distribuya el total semanal entre 3 o 4 días (o más) de la semana.**

Por ejemplo, podrían comenzar a caminar 10 minutos diarios en 6 días a la semana y gradualmente aumentar hasta llegar a 25 minutos 6 días a la semana. Comenzar lentamente y distribuir a través de la semana es importante para que no se lastime, y para que lo disfrute.

Para los participantes que desean más información: Con el tiempo, aumentaremos su meta de actividad de Equilibrio de Estilo de Vida a una caminata rápida de 2 1/2 horas por semana. Esta meta es muy similar a las recomendaciones nacionales de actividad física para adultos. El Informe del Cirujano General sobre Actividad Física y Salud recomienda que los adultos participen en actividad física de intensidad moderada como una caminata rápida, durante 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana, que es muy parecido a la meta de actividad física de Equilibrio de Estilo de Vida.

Evalúe el nivel actual de actividad de los participantes.

El propósito de la plática siguiente es obtener una idea general de que tan activos/as están los participantes y para hacer que ellos empiecen a pensar sobre sus preferencias personales y experiencias con la actividad física. Pida a los participantes que anoten sus respuestas en el folleto e incluyan detalles pertinentes acerca de las situaciones (señales) que promueven o desalientan su actividad física. Por ejemplo, si un participante no es capaz de caminar con seguridad en su propio vecindario, pero puede encontrar el tiempo para caminar seguro/a en su entorno de trabajo durante su hora de almuerzo, entonces él o ella debe tomar nota de esta valiosa pieza de información y usarla para hacer su plan de actividad física.

Por lo tanto, antes de que puedan auto-diseñar su plan de actividad, tendrán que pensar **que tan activos/as están ahora y qué situaciones/circunstancias le facilitan o dificultan mantenerse activos/as**.

- **¿Participa en algún tipo de actividad física regular que dura por lo menos de 10 a 15 minutos?** (Ejemplos: caminar, andar en bicicleta, jugar tenis, ejercitarse en un gimnasio, etc.) ¿Dónde hace estas actividades? ¿Con quién?
- ¿Cuántas **veces a la semana** hace estas actividades? ¿Cuándo las hace? **¿Por cuánto tiempo suele hacerla?**
- ¿Ha realizado alguna **actividad en el pasado** que ya no hace? ¿Por qué dejó de hacerla? ¿Ha pensado en algún momento empezar a hacerla de nuevo?
- **¿Qué es lo que más le gusta o disgusta de estar activo/a o inactivo/a?**

[Pida voluntarios/as para que compartan sus respuestas. Promueva el debate de estar activo y de las barreras que se interponen en el camino para lograr la meta de actividad. Estos son puntos importantes a recordar cuando diseñen su plan de actividad física].

Nota: En el Programa de Prevención de Diabetes, se ofrecieron sesiones de actividades supervisadas varias veces a la semana, muchos de los participantes encontraron que estas sesiones eran muy útiles para alcanzar sus metas de actividad. Si es posible ofrézcalas en su ubicación (centro/clínica). Otro consejo útil es proporcionarles mapas y direcciones de senderos para caminatas, parques, gimnasios, piscinas, clases de baile, etc., en su área.

¡Asista a las sesiones de actividad del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida!

Si le es posible ofrecer sesiones de grupo de actividad en su centro/clínica, asegúrese de animar a que todos participen, y también asegúrese que las sesiones de actividad sean apropiadas para todos.

Describe las sesiones y distribuya el horario y un mapa de ser necesario.

Repase como trabajar gradualmente hacia la meta de actividad, los beneficios de una caminata rápida y el tipo de actividades similares a una caminata rápida.

Como ya mencionamos, la meta de actividad es hacer un mínimo de 150 minutos por semana. Vamos a trabajar hacia esta meta gradualmente para prevenir lesiones y establecer una rutina. **Una buena regla general es aumentar por no más de 30 minutos de actividad cada semana.**

Las actividades aeróbicas son el tipo de actividades que se recomienda en este programa. Le sugerimos hacer **caminatas rápidas**. Son fáciles de hacer y además buenas para usted. Todo lo que necesita es un buen par de zapatos, y se puede hacer casi en cualquier lugar. (Por "rápido", lo que queremos decir es un paso más acelerado que el de un simple paseo. **Camine lo suficientemente rápido para poder respirar más fuerte que de costumbre y observar que está trabajando duro, pero no tan rápido que no pueda mantener una conversación o tenga problemas para respirar**).

Muchas otras clases de actividades también son buenas. **¿Qué otro tipo de actividad física le podría gustar hacer?**

Haga una lista de actividades que los participantes disfrutaron y compruebe si estas actividades son similares a una caminata rápida (pida a los participantes que consulten la lista de la guía). Haga hincapié en el hecho de que el vigor con el que se lleva a cabo esa actividad tendrá un gran impacto en si se considera o no similar a una caminata rápida (ejemplo, la diferencia entre nadar y simplemente hacer movimientos lentos en el agua).

Es importante planear actividades que le GUSTEN. Después de todo, el punto es hacer que la actividad física se convierta en una parte regular de su estilo de vida, y eso nunca va a suceder a menos de que usted disfrute las actividades que hace.

A continuación hablaremos de como planear una semana activa.

Como platicábamos, es importante planear su actividad. Aquí hay dos formas diferentes para hacerlo.

1) Reserve un bloque de tiempo para actividad planeada cada día.

Haga que estar activo/a sea una parte integral y predecible de su rutina diaria, como tomar un baño, puede ser una parte integral de su mañana.

Si es posible, use un ejemplo que sea especialmente relevante para el estilo de vida de los participantes. Por ejemplo, las personas de negocios pueden entender mejor el cómo hacer una "cita fija" para su actividad física. Los padres de familia pueden entender un ejemplo de cómo encontrar el tiempo similar a como encuentran tiempo para leer un cuento cada noche a su niño/a.

Algunas personas no podrán encontrar un gran bloque de tiempo en el día para estar activo/a. Sus horarios varían mucho de un día a otro, o están tan ocupados que no hay 20 o 30 minutos libres la mayoría de los días. Para algunas personas, este podría ser el caso durante ciertas épocas del año, por ejemplo, durante el otoño, cuando los programas de la escuela empiezan a tener horarios más ocupados para sus hijos. En estas situaciones, por lo general, es más fácil usar un enfoque diferente: dividir el tiempo en períodos de ejercicio de 10 a 15 minutos.

2) Reserve 2 o 3 bloques de tiempo más pequeños, de 10 a 15 minutos, cada día para estar activo/a Por ejemplo, podría tomarse un descanso de 10 a 15 minutos cada día a la hora del almuerzo y salir a dar una caminata rápida. Más tarde, hacer otra caminata de 10 a 15 minutos después de la cena. Si pudiera encontrar tiempo para una tercera caminata de 10 a 15 minutos en otro momento de su día, usted habrá acumulado de 30 a 45 minutos de actividad en el transcurso del día. Recuerde anotar esta actividad en su Libro de Registros.

Su **meta entre ahora y la próxima sesión** será lograr un total de por lo menos **60 minutos de actividad física** por semana. Piense en un día normal. **¿Cuándo puede apartar de 20 a 30 minutos para hacer una actividad que le gusta?** ¿Es usted una persona de mañana? o ¿Le gusta salir a dar un paseo durante el almuerzo? ¿Qué tal hacerlo después de la cena? *[De a los participantes tiempo para completar las hojas de trabajo en las páginas 6 y 8 del cuaderno para los participantes].*

Ya sea que pueda realizar su actividad física en un bloque de tiempo o dividirla en varios períodos en el transcurso del día, usted debe anotar el tiempo de esta actividad en su Libro de Registros.

A continuación, vamos a hablar sobre actividad que usted elige hacer ¡sobre la marcha!

En contraste con la actividad planeada, la **"actividad espontánea o no estructurada"** consiste en **hacer en el momento elecciones de actividad espontánea y de corta duración**

durante todo el día. Es difícil anotar este tipo de actividad, así que no estamos pidiendo que la escriba en sus Libros de Registro. Pero es una forma importante de agregar movimiento a su día y **sí** hace una gran diferencia.

Un ejemplo de una elección inactiva es cuando va de compras y estaciona su auto lo más cerca que puede de la entrada a la tienda. Un ejemplo de una elección activa es subir las escaleras en lugar de tomar el elevador. Esto sólo toma más o menos unos cuantos minutos y sería molesto tener que llevar el registro de cada uno de ellos, pero cada minuto de actividad tiene un impacto sobre su salud en general y lo hace estar "más activo/a."

¿Qué elecciones activas puede hacer durante el transcurso de su día?

Pida a los participantes que escriban unos ejemplos de estas en la página 9. Las posibilidades incluyen:

- Estacione su auto lo más lejos del trabajo o de la entrada del centro comercial.
- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino.
- Camine hasta el cubículo/despacho de un compañero/a de trabajo para hablar en lugar de llamarlo por teléfono.
- Camine a una tienda cercana en lugar de conducir.
- Haga el trabajo en su jardín en lugar de contratar a alguien para hacerlo.
- Tome las escaleras en lugar del elevador/ascensor.
- De un paseo de 2 minutos durante los comerciales de TV (especialmente durante los anuncios ¡de comida!).
- Haga ejercicios de estiramiento mientras ve la televisión.
- Fomente tiempo familiar "activo"

Pida voluntarios/as para que compartan algunos ejemplos.

Existe una evidencia creciente de que no solo es importante estar activo/a, pero que debemos acortar o interrumpir los períodos de inactividad, en particular el tiempo que pasamos sentados/as. Piense en algunas maneras de disminuir el tiempo que pasa sentado/a.

Convierta un minuto inactivo en un minuto activo.

Muchas personas dicen que no tienen tiempo para dar un paseo y, sin embargo, se toman el tiempo para ver varias horas de televisión por la noche. **Trate de cortar algo del tiempo que pasa viendo la televisión y en su lugar salga a dar un paseo.** O este activo/a mientras ve la televisión. Use una bicicleta estática, levante pesas, use una caminadora, o haga ejercicios de fortalecimiento.

Al principio, puede pensar en caminar como trabajo y no verlo como una forma de relajarse después de un largo día. Pero cuando se acostumbre, descubrirá que caminar es una gran manera de relajarse y descansar, y después de su caminata se sentirá mucho más descansado/a y fresco/a que si hubiese pasado ese tiempo en el sofá frente al televisor.

Para estar sano/a, usted deberá hacer que estar activo/a sea una parte de su rutina diaria para que pueda establecerlo como un hábito para toda la vida. Concedido, que mantenerse activo/a toma tiempo de su día, pero es tiempo bien invertido. Comprométase a encontrar el tiempo para estar activo/a.

Hable sobre medidas de precaución para prevenir lesiones.

Lesiones debidas a programas de actividad moderada como el nuestro son raras.

Queremos que practique técnicas seguras de actividad que le ayudarán a prevenir tales lesiones.

1) Haga un CALENTAMIENTO antes y un ENFRIAMIENTO después de cada sesión de actividad.

Haga la misma actividad que va a hacer, pero a menor intensidad durante un breve período de 10 a 15 minutos al principio y al final de su período de ejercicio.

2) Haga estiramientos seguros:

- Haga un breve calentamiento antes de estirarse.
- Un estiramiento seguro es suave y se mantiene estable... ¡NO REBOTE!
- Siempre estire ambos lados de su cuerpo... ¡MANTÉNGASE EN EQUILIBRIO!
- Respire siempre durante el esfuerzo... ¡NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN!
- Siempre MANTÉNGASE EN CONTROL, mantenga la estabilidad y esté al pendiente de la ley de la gravedad.

Recuerde que “Sin Dolor Si Hay Ganancia”. Si siente un dolor agudo durante un momento en particular, deténgase.

Finalmente, refiera a los participantes a la información en los folletos sobre **estiramientos seguros y fáciles y actividades de calentamiento, usando un buen par de zapatos, como proceder si hay un esguince (torcedura), distensión, tirón o moretones; y como hacer ejercicio en climas calientes y fríos. (p. 12-19)**

Si es posible, demuestre algunos de los estiramientos. Haga hincapié en los estiramientos # 3 y 7 como ejemplos en los que el individuo ha introducido control al movimiento debido a la manera de hacer el estiramiento. (En #3, el brazo derecho guía la cantidad de estiramiento y el #7 es una versión modificada “desde una posición recta toque los dedos del pie”, ya que ofrece un control en contra de la gravedad que podría jalar la parte delantera del cuerpo de tal manera que puede causar un desgarre muscular.)

Una vez más, es muy importante no intimidar a los participantes o hacerles preocupar sobre si estar activo/a es seguro. Estas son medidas de precaución para reducir las lesiones.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Ahora hagamos un **plan de lo que va hacer entre hoy y la próxima sesión.**

- Primero, **estar activo/a (caminata rápida o una actividad similar) por lo menos 60 minutos por semana. Si ya está haciendo más de 60 minutos, continúe haciendo esa cantidad.** Distribúyala en tres o más días por semana.

Haga que los participantes llenen la porción en blanco de la hoja de trabajo en la página 20 con "60 minutos" o la cantidad mayor que ya están haciendo en la actualidad.

Por ejemplo, podría hacer 12 minutos de actividad en 5 días diferentes de la semana. Durante los siguientes meses, aumentaremos gradualmente esta meta hasta llegar a 150 minutos por semana.

- **Incluya a una amistad o un miembro de la familia si lo desea.** A algunas personas les gusta estar solos cuando están activos/as, como un tiempo para hacer algo especial para ellos/as. Sin embargo, muchas otras encuentran que les es útil estar activos/as con otra persona. ¿Hay alguien a quien le gustaría invitar a caminar con usted?
- **Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio de Estilo de Vida (si están disponibles).**
- **Planee actividades que a USTED le gusta hacer.**
- **PRACTIQUE SIEMPRE HÁBITOS SEGUROS PARA HACER EJERCICIO.**
- **También, lleve el registro de su peso, alimentación y actividad.** Use su Libro de Registros.

A continuación, en la página 20, anote las actividades que va hacer y en qué días de la semana. ¿Por cuántos minutos lo va hacer? Debe ser por **lo menos 10 minutos**.

Muestre a los participantes donde deben anotar su monitoreo de actividad en el Libro de Registros.

Anote el tipo de actividad que realizó y por cuánto tiempo la hizo. También, si está caminando y sabe la distancia en millas, la puede anotar si lo desea. Use un renglón por cada período de tiempo que esté activo/a, incluso si es el mismo tipo de actividad. Por ejemplo, si hace una caminata a las 8:00 de la mañana y otra a las 7:00 de la noche, anote ambas por separado.

También es importante que **anote sólo la cantidad de tiempo en que actualmente estuvo activo/a**. Me refiero a que no debe incluir el tiempo usado para tomar un breve descanso. Por ejemplo, si fue a dar un paseo y después de 10 minutos se encontró con una amistad y se detuvo a platicar durante 5 minutos y luego continuó su caminata por 10 minutos más, sólo debe anotar 20 minutos de caminata, no 25 minutos. Lo mismo es cierto cuando vaya a nadar. Si usted está en el agua durante 60 minutos, pero sólo nada 10 de esos minutos, sólo estuvo activo/a durante 10 minutos y eso es lo que debe anotar en su Libro de Registro.

Incluya actividades de estilo de vida durante todo el día. Anote lo que va hacer.

En la próxima sesión, platicaremos sobre las **actividades de estilo de vida** que hizo.

Repasaremos su progreso hasta el momento, usando sus registros y gráficas y sus Libros de Registro.

En la próxima sesión, platicaremos sobre su progreso y le proporcionaremos algunas metas para mejorar.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió.
- Repase los libros de registro de la semana anterior y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 5: Incline la Balanza de las Calorías

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Analizar cómo comer de forma sana y mantenerse activos/as relacionado al equilibrio de calorías.
- Analizar cómo el equilibrio de calorías se relaciona a la pérdida de peso.
- Revisar su progreso hasta la fecha en cuanto a: a.) los cambios realizados en su ingesta de grasa/calorías y actividad, y b.) cambio de peso.
- Analizar cómo esto se relaciona con el equilibrio de calorías.
- Desarrollar un plan de actividad para el período entre hoy y la próxima sesión.
- Hacer un plan para reducir la meta de gramos de grasa y calorías o seguir un plan de alimentación estructurado bajo y grasa y calorías, o ambos, si la pérdida de peso es menor de lo esperado.

Que hacer antes de la sesión:

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro.
- Las página/folletos para los cuadernos del participante.
- ¿Cómo Voy? La gráfica de la actividad.
- Planes de alimentación [vea la sección de **Folletos Misceláneos; revise con anterioridad para saber si es necesario adaptarlos a preferencias étnicas de alimentación**].
- Revise el progreso de los participantes desde la sesión 1. Asegúrese de que los registros y las gráficas de peso y actividad física están al día.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma. Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

En la última sesión, hablamos sobre mantenerse activo/a.

¿Pudo seguir su plan de actividad?

¿Pudo hacer las elecciones de estilo de vida activo que había planeado?

[Elogie todas las mejoras, no importa que tan pequeñas. Con la ayuda de los participantes busque soluciones a los problemas para abordar cualquier obstáculo que se presente].

Pida a los participantes que lleven la gráfica de su actividad.

A partir de esta sesión, ustedes llevarán **una gráfica de su actividad física cada semana**. *[Distribuya la gráfica de la actividad ¿Cómo voy?]*. Puede usar esta gráfica para de un vistazo ver su progreso con el paso del tiempo y cómo va en comparación con su meta de actividad.

Enseñe a los participantes cómo usar la gráfica. Pida a los participantes que anoten en la gráfica la actividad que registraron para la semana pasada. Responda a las preguntas sobre cómo usar la gráfica.

Explique cómo comer sano y hacer ejercicio están relacionados en términos de equilibrio de calorías.

Todo lo que hemos tratado hasta el momento se relaciona por lo que se denomina el "equilibrio de calorías", del que vamos a hablar hoy.

Hemos mencionado varias veces que el Programa de Equilibrio de Estilo de Vida comprende **2 cambios de estilo de vida**:

1. Comer sano. Esto incluye comer menos grasa y más granos integrales, frutas y vegetales.
2. Mantenerse activo/a.

Estos cambios son importantes en sí mismos, ya que pueden prevenir la diabetes y reducir el riesgo a otras enfermedades. También son importantes porque **ambos están relacionados con la pérdida de peso** y por eso se le denomina **"equilibrio de calorías"**.

El "equilibrio de calorías" es el balance entre las calorías (o energía) que se consume a través de la ingesta y las calorías (o energía) que se usa estando activos/as.

Cuando consume **alimentos**, ingiere calorías o energía.

- Las calorías en los alimentos provienen de la grasa, carbohidratos (almidones y azúcares) proteínas o alcohol que contienen. Otras sustancias en los alimentos como vitaminas, minerales y fibra, no contienen calorías. (Por ejemplo, los vegetales de hoja verde son en su mayoría vitaminas, minerales y fibra—y contienen muy pocas calorías).
- **El número de calorías en un alimento depende de lo que ese alimento contenga. La grasa es la más alta en calorías con 9 calorías por gramo.** La grasa contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de almidones, azúcares o proteínas, y aún más que el alcohol. Por lo tanto los alimentos que son altos en grasa son altos en calorías. Esta es una razón importante por la cual hacemos hincapié en comer menos grasa.

Por ejemplo, muchas personas piensan que las carnes son "proteína pura" pero en realidad la mayoría de las carnes contienen proteínas además de una gran cantidad de grasa, que es de donde provienen la mayoría de las calorías en la carne.

Las calorías también miden la **energía que usa o quema**.

- Usa calorías tan sólo para mantenerse vivo/a (para funciones corporales como la respiración) y al **estar activo/a**.
- **La cantidad de calorías que se usa** en una actividad determinada depende de varias cosas, entre ellas el tipo de actividad, la cantidad de tiempo que esté activo/a, y cuánto pesa (básicamente, la cantidad de energía que se usa está determinada por el peso y la distancia que lo transporta.) Al caminar una milla, por ejemplo, lleva una gran cantidad de peso (su cuerpo) a través de una larga distancia (1 milla).
- En general, una buena regla general es que una **caminata rápida de 1 milla (que a la mayoría de las personas les toma de 15 a 20 minutos) usa o consume 100 calorías**. Este es un cálculo aproximado.

Nota: Esta regla general se basa en una persona de 160 libras y es sólo un cálculo aproximado del gasto calórico de un participante promedio.

Explique cómo se relaciona el equilibrio de calorías a la pérdida de peso

Su **peso** es el resultado del **equilibrio entre los alimentos (calorías que consume) y la actividad (calorías que gasta)**. Su **peso** está determinado por el **equilibrio entre los alimentos (calorías que consume) y la actividad (calorías que gasta)**.

Veamos cuatro formas en las que el equilibrio de calorías puede trabajar (vea la página 2).

1. Su peso puede **mantenerse igual**. En este caso, las "calorías que consume" de alimentos es igual a las "calorías que gasta" durante la actividad. Los alimentos y la actividad están al mismo nivel en ambos lados de la balanza.
2. Segundo, puede **ganar peso**. En este caso, las "calorías que consume" de alimentos es mayor que las "calorías que gasta" durante la actividad. O, ha aumentado las calorías o ha disminuido la actividad o ambos. La balanza se ha inclinado de esta manera [*indicar la dirección del equilibrio*].
3. Tercero, puede perder **peso**. Las "calorías que consume" de alimentos es menor que las "calorías que gasta" durante la actividad. Ha consumido menos alimentos (y por menos quiero decir menos calorías, no menos volumen--recuerde, ya hemos dicho en el programa que en realidad puede comer más alimento por el mismo número de calorías al comer alimentos bajos en grasa), o ha hecho más actividad, o ambas cosas. La mejor manera de perder peso es hacer **ambas cosas** al mismo tiempo y, de esta manera, realmente **inclinan la balanza** [*indicar la dirección*].
4. Y, finalmente, puede alcanzar un **nuevo equilibrio a un peso nuevo, más bajo y sano**. Usted ha desarrollado nuevos hábitos de alimentación y nuevos hábitos de actividad que están en equilibrio otra vez. Esto es lo que pasa cuando pierde peso y mantiene la pérdida de peso. Al paso del tiempo se logra alcanzar un nuevo equilibrio.

Lo que es importante recordar es:

- **Lo que come y la actividad trabajan juntas** para determinar cuánto pesa.
- Para bajar de peso, es **mejor comer menos y mantenerse más activo/a**.

De esta manera, cambia ambos lados de la balanza de equilibrio.

Al INCLINAR la balanza puede perder el peso que desea.

- Luego, con el tiempo, puede alcanzar un nuevo equilibrio en un peso menor. Nosotros le ayudaremos a **hacer que estos cambios sean parte de su estilo de vida y pueda mantener su pérdida de peso**.

Explique los requerimientos calóricos para pérdida de peso.**¿Cuánto necesita inclinar la balanza para perder peso?**

El número de calorías que necesitas comer, o la cantidad de actividad que necesita hacer, varía de persona a persona. Pero en general, hay una fórmula que podemos usar. Se basa en dos hechos:

- 1 libra de grasa corporal almacena alrededor de 3,500 calorías, y
- **Una pérdida de peso lenta y constante (1 a 2 libras por semana) es la mejor manera de perder peso.**
(Una pérdida rápida de mucho peso puede significar que está perdiendo agua o músculo, y eso no es sano).

Por lo tanto, **para perder 1 libra por semana, necesita inclinar su equilibrio de calorías por 3,500 calorías a la semana.** O por 500 calorías cada día durante 7 días. Para perder 1½ libras por semana, necesita inclinar su balance energético por 5,250 calorías por semana, o 750 calorías cada día durante 7 días. Para una pérdida de peso de 2 libras por semana, necesita inclinar la balanza por 7,000 calorías por semana, o 1,000 por día.

Nuevamente, para perder peso, la mejor manera de inclinar la balanza es cambiar tanto lo que consume y cuánta actividad realiza.

Revise el progreso de los participantes hasta el momento en términos de a) cambios realizados en su consumo de grasa/calorías y actividad, y b) cambio en el peso. Hable sobre como esto se relaciona al equilibrio de calorías.

Ahora tomemos un momento para revisar algunos de los **cambios que ha realizado hasta la fecha** en ambos lados de la balanza.

- Primero, **¿Qué cambios ha hecho para estar más activo/a?** Hemos hablado sobre incrementar tanto la actividad planeada, la que anota en sus Libros de Registros, y la actividad de estilo de vida, como usar las escaleras en lugar del elevador.

Proporcione a los participantes tiempo para que anoten brevemente en la página 4 algunos de los cambios que han hecho. Solicite a algún voluntario/a para que comparta algunos de sus cambios. Felicite y aliente el mantenimiento de estos cambios.

- **¿Qué cambios ha hecho para consumir menos grasa y menos calorías?** Nos hemos concentrado en comer menos grasa ya que la grasa es la fuente más concentrada de calorías.

Nuevamente, haga que los participantes anoten brevemente en sus hojas de trabajo alguno de los cambios que han hecho. Solicite a algún voluntario/a para que comparta sus mejoras. Felicite y aliente el mantenimiento de estos cambios.

¿Cuánto se necesita para inclinar la balanza?

¿Han inclinado estos cambios el equilibrio de calorías?

La respuesta está en los resultados de la báscula.

- **Al inicio del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, se le pesó...**
(Pida a los participantes que vean su gráfica de peso ¿Cómo voy? y que registren su peso inicial en la hoja de trabajo).
- **Su peso actual es...** *(Pida a los participantes que registren su peso actual en la hoja de trabajo).*
- **Y esperábamos que su peso en este momento sea...** *(De nuevo, haga que los participantes registren en la gráfica el peso indicado en la línea correspondiente a la pérdida de peso prevista para esta semana. La pérdida de peso que se espera hayan logrado es de alrededor de 1 a 2 libras por semana).*

Si...

Pida a los participantes que marquen una de las tres casillas en la página 4. Haga hincapié en que es importante que los participantes se concentren en sus logros hasta la fecha, no importa cuán pequeños sean, y exprese su confianza en su éxito futuro.

- ☐ **Se mantuvo en el mismo peso, o ganó.**
 - Para perder peso, intente algo más para inclinar la balanza.
Trabajaremos juntos para encontrar una mejor solución.
- ☐ **Perdió peso, pero no lo que esperaba.**
 - Muy bien. Ha logrado progresar un poco.
 - Para perder más peso, intente algo diferente para inclinar la balanza aún más.
- ☐ **Perdió todo el peso que esperaba (o más).**
 - ¡Excelente! Logró inclinar el equilibrio de calorías.
 - Continúe inclinando la balanza, y continuará perdiendo peso.

Para las personas que se mantuvieron en el mismo peso, ganaron o no perdieron tanto peso como se esperaba, introduzca la opción de planes de alimentación estructurados **(que se encuentra en la sección de Folletos Misceláneos)**.

Muchas personas encuentran que les es útil seguir un plan de comidas estructuradas. Los planes de alimentación eliminan las decisiones relativas a opciones de alimentos y simplifican el proceso de seguimiento. Tengo Planes de Alimentación de Equilibrio de Estilo de Vida para 1200 y 1800 calorías. También se incluye una lista de compras y dos recetas.

Desarrolle un plan de actividad para el período de hoy a la próxima sesión.

De hoy a la próxima sesión:

- Continúe llevando el registro de su peso, alimentación y actividad.

Manténgase activo/a por _____. La meta de **actividad para esta semana es de 90 minutos**.

Al hacer más actividad, gastará más calorías. Como lo hizo anteriormente, intente dejar libre un bloque de tiempo cada día, o busque de 10 a 15 minutos disponibles durante el día y úselos para estar activo/a. [Si están disponibles, incluya las sesiones de actividad de Equilibrio de Estilo de Vida]. Y planee otras actividades que le GUSTA hacer. *[Deles tiempo a los participantes para que completen la gráfica en la página 5].*

- **Haga elecciones de estilo de vida activo** durante todo el día. Como hemos dicho antes, cada minuto de actividad es útil. Estar de pie utiliza más calorías que estar sentado/a; caminar usa más calorías que estar de pie, y así sucesivamente. Así que siga avanzando tanto como pueda.

¿Cuáles son algunas de las opciones activas que piensa hacer? *[Llene los espacios en blanco]*.

Si la pérdida de peso no ha sido la esperada, pida a los participantes que hagan un plan de hoy a la próxima sesión para bajar sus metas de grasa y calorías o para seguir un plan de alimentación estructurado bajo en calorías/grasa, o ambos.

□ **Para inclinar el equilibrio de calorías aún más, le será útil una de dos cosas:**

○ **Disminuya su meta de grasa y calorías.**

Usted puede estar consumiendo más gramos de grasa y calorías de lo que se da cuenta, o sus metas pueden simplemente ser demasiado altas para usted. Cada persona es diferente. La forma de saber si sus metas son adecuadas es si está o no perdiendo de 1 a 2 libras de peso en promedio por semana. Baje su meta de calorías por 300 calorías por día. Haga referencia nuevamente a la Sesión 2, página 8, para los gramos de grasa y calorías que se usan en el Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida (1200 calorías/33 gramos de grasa; 1500 calorías y 42 gramos de grasa; 1800 calorías/50 gramos de grasa; 2000 calorías/55 gramos de grasa). Es importante que usted NO consuma por debajo de 1.200 calorías por día.

Mi nueva meta es: _____ gramos de grasa y _____ calorías/día.

[Haga que los participantes anoten sus nuevas metas más bajas en los espacios en blanco]. Recuerde:

- Esté atento de los alimentos que son altos en grasa y calorías.
- Asegúrese de registrar todo.
- y, tenga cuidado con el tamaño de las porciones.

O tal vez sea más útil para usted:

- **Seguir un plan de alimentación estructurado de _____ calorías por día.**

Como he dicho anteriormente, muchas personas encuentran útil seguir un plan de alimentación estructurado. Tengo Planes de Alimentación de Equilibrio de Estilo de Vida para 1200 y 1800 calorías. También se incluye una lista de compras y dos recetas.

Un plan de alimentación es un modelo o un buen ejemplo de lo que debe comer. Un plan de alimentación le va a:

- **Mostrar exactamente qué alimentos y cantidades debe comer.** No se enfrentará a un gran número de decisiones y tentaciones de alimentos.
- Un plan de alimentación también **le hará más fácil llevar el registro de lo que consume.** De hecho, si sigue el plan de alimentación *exactamente*, no necesitará llevar ningún registro.

¿Cuál cree que le sería más útil, reducir sus metas de gramos de grasa y calorías o seguir un plan de alimentación estructurado? O, ¿Preferiría probar ambos?

Haga que los participantes marquen la casilla o las casillas correspondientes en la página 5.

- **Distribuya los planes de alimentación a los participantes que lo soliciten.** De ser apropiado, proporcione versiones adaptadas especialmente para esos participantes. Responda a cualquier pregunta o preocupación que los participantes puedan tener en relación a seguir los planes de alimentación en la medida de lo posible. Presente los planes de alimentación como un modelo flexible a partir del cual los participantes pueden desarrollar un estilo individualizado de alimentación, en lugar de una receta rígida. (Para más información vea Planes de Alimentación del Grupo Equilibrio Estilo de Vida en la sección de Folletos Misceláneos).

Nota: Esta sesión puede ser un buen momento para brevemente revisar y corregir la habilidad para calcular el tamaño de las porciones usando los modelos de alimentos o alimentos reales.

Por el resto del programa, vamos a seguir trabajando juntos para acercarle lo más posible a su meta de pérdida de peso y de actividad. **Vamos a seguir tratando de inclinar el equilibrio de calorías y ver cómo responde la báscula.** Con el tiempo, llegará a un nuevo punto de equilibrio en su meta de peso y, una vez allí, trabajaremos conjuntamente para ayudarle a mantener ese peso.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió.
- Repase los libros de registro de la semana anterior y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 6:

Tome control de lo que le rodea

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Aprender sobre las “señales” de alimentos y actividad y maneras de cambiarlas.
- Buscar señales problemáticas de comida mentalmente en sus hogares, lugares de trabajo, y en los lugares donde los participantes hacen sus compras de alimentos, y hablarán de formas de cambiarlas.
- Obtener información sobre como agregar señales positivas de actividad y deshacerse de las señales que provocan inactividad.
- Desarrollar un plan de actividades entre hoy y la próxima sesión.

Que hacer antes de la sesión:

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro.
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Ha tenido algún problema llevando su Libro de Registros? ¿Logró permanecer dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías? ¿Siguió su plan de actividad física, incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que deben anotar su actividad en la gráfica si es que aún no lo han hecho].

La última sesión fue sobre "Inclinar la Balanza de Calorías".

Si decidió bajar sus metas de calorías y gramos de grasa y/o seguir un plan de alimentación estructurado, ¿Le fue posible seguirlo? ¿Qué cosas le funcionaron? ¿Qué se le dificultó?

[Elogie todas las mejoras, no importa cuán pequeñas. Con la ayuda de los participantes, hable de las barreras y busque soluciones a los problemas].

Introduzca el concepto de señales de alimentos y actividad.

Hoy vamos a hablar de cómo **tomar control de lo que le rodea o cómo hacer que lo que le rodea apoye sus metas del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida** para perder peso a través de una alimentación sana y estar más activo/a.

Primero, hablaremos de las señales de alimentos, y luego sobre las de actividad.

¿Qué "señales" lo/a motivan a (o hacen que desee) comer?

- Por supuesto, una de las razones por las que comemos es hambre. Pero ¿Qué sucede en esos momentos cuando tiene un "antojo" o deseo de comer sin físicamente tener hambre?
- Usted puede comer por lo que **está pensando o sintiendo**. Por ejemplo, puede comer helado porque se siente solo/a, aburrido/a o contento/a.
- Usted puede comer por **lo que dicen y hacen otros**. Por ejemplo, puede comer papas fritas en un partido porque un amigo se las ofrece.
- O puede comer porque **ve o huele alimentos, o**
- **Ciertas actividades le hacen pensar en alimentos** (como ver TV o leer revistas).
El día de hoy nos vamos a concentrar en esto. En sesiones futuras hablaremos acerca de comer en respuesta a pensamientos, sentimientos, o lo que dicen y hacen otros.

Ver alimentos es uno de los más poderosos estímulos de comida. Por ejemplo, puede ver un bote de helado en el congelador y en breve estará comiendo helado, a pesar de que no tiene hambre. **El ver televisión** es también una poderosa señal de alimento para muchas personas. Puede encender el televisor y sin darse cuenta encontrarse comiendo papas fritas a pesar de que no tiene hambre.

Otro ejemplo es **comer palomitas de maíz en el cine**. ¿Come palomitas de maíz cuando va al cine?

Si no, trate de encontrar otro ejemplo que sea relevante para los participantes, como por ejemplo, comer perros calientes (hot dogs) en un evento deportivo o comprar galletas al pasar por una pastelería. Use el ejemplo en la siguiente sección.

¿Por qué come palomitas de maíz en esta situación? ¿Cree hacerlo por hambre? Lo más probable es que comer palomitas de maíz en el cine sea un **hábito** para usted.

Cuando uno responde a la señal de un alimento de la misma manera una y otra vez crea un hábito. La señal de alimento está conectada con la respuesta y la respuesta se hace cada vez más y más automática.

Digamos que desde su niñez, ha ido al cine muchas, muchas veces, y ha comido muchas bolsas de palomitas. Ahora, cada vez que va al cine se encuentra comiendo palomitas, a pesar de que no tiene hambre. Usted respondió a la señal (ir al cine) de la misma manera (comprar palomitas), una y otra vez. Comprar palomitas se convirtió en un hábito. Y, como es un hábito, le puede ser difícil ir al cine y no comer palomitas de maíz.

Las señales de alimento y los hábitos alimenticios no son dañinos en sí. Pero pueden ser un problema si interfieren con sus esfuerzos de comer menos grasa y calorías.

Hable de dos maneras de cambiar las señales de alimentos y hábitos problemáticos.

¿Cómo puede cambiar señales de alimentos y hábitos problemáticos?

1. Una de las mejores formas es **mantenerse alejado de las señales de alimentos, o mantenerlos fuera de la vista.** Por ejemplo, podría no estar dispuesto/a a dejar de ir al cine, pero podría mantenerse alejado de la concesión. Si va al cine y no se permite comer palomitas de maíz, poco a poco podrá dejar de pensar en las palomitas de maíz. La conexión entre el cine y las palomitas se romperá.
2. También puede **formar un hábito nuevo y más sano. Practique responder a la señal de una manera más sana.** Una excelente manera de apoyarse a sí mismo/a, mientras hace esto es **agregar una señal que le ayude a llevar una vida más sana.** Por ejemplo, podría llevar consigo un paquete de goma de mascar sin azúcar cuando vaya al cine. Cuando llegue al cine, saque una pieza de goma de mascar y disfrútela. Después de un tiempo, podrá conectar ir al cine con goma de mascar.

Es importante recordar que toma tiempo romper un hábito viejo o crear uno nuevo. El cambio no sucederá de la noche a la mañana. Si usted quiere dejar de comer palomitas en el cine, necesitará ver una gran cantidad de películas sin consumir palomitas de maíz. Finalmente, disfrutará de la película y se olvidará de las palomitas de maíz.

Nota: A algunos participantes les será difícil aceptar la idea de que las señales en el medio ambiente le motivan a comer ciertas cosas. Trate de encontrar algunas formas (por ejemplo, como las puntos a continuación) para mostrar a los participantes que hay muchas señales de alimentos en nuestro entorno todo el tiempo y que este fenómeno es tan común que, por lo general, no estamos conscientes de lo poderoso que es.

Estas ideas son poderosas, y funcionan. Además, no son nada nuevo. Las personas las usan todos los días, a veces muy conscientemente y a veces sin pensar.

Algunos ejemplos:

- Las empresas de productos alimenticios entregan por correo a la puerta de su casa muestras de sus nuevos cereales para el desayuno. Ellos saben que si pueden hacer que el producto entre a su casa, lo consumirán.
- Por generaciones, las madres han dejado lo que quedó de la cena en la parte delantera del refrigerador para que sus hijos adolescentes la coman antes de que se eche a perder.
- Los Supermercados y tiendas de abarrotes colocan los nuevos productos en los estantes que son más fáciles de ver y alcanzar.

En esta sesión, queremos ayudarlo a aprender a hacer cambios en lo que le rodea para promover la alimentación sana y la actividad.

En esta sesión, queremos ayudarlo a aprender a hacer cambios en lo que le rodea para promover la alimentación sana y estar más activo/a.

Identifique señales de alimentos específicas en la casa que son un problema para los participantes. Hable sobre formas de cambiarlas.

Hablemos de **las algunas señales problemáticas de alimentos en su vida y de formas de cambiarlas.**

Nota: Algunas señales de los alimentos comunes se enumeran en la parte superior de la segunda hoja de trabajo. No pase a esto todavía. .

Vamos a comenzar con el lugar donde usted vive. Imagine que acabamos de abrir la puerta principal. Tenemos una cámara de video, y comenzamos a grabar lo que hay en la habitación. ¿Qué habitación sería? ¿Puede ver algún tipo de alimento en esa habitación? ¿Puede ver cualquier cosa que podría hacerle pensar en comer, como un televisor o una silla cómoda? ¿Qué cambio podría hacer para mantenerse alejado/a de la señal o crear un hábito nuevo más sano?

Vaya de habitación en habitación ("¿Hay otras habitaciones que son un problema para usted?"), pregunte por señales y hable de posibles formas de mantenerse alejado/a de la señal o como crear un nuevo hábito sano. Si los participantes no tienen respuestas, pídeles que consulten sus Libros de Registro y/o den la vuelta a la página en sus cuadernos donde está la lista de señales de alimentos que comúnmente causan problemas y pregunte si alguno de los ejemplos les incumbe (mire más adelante para posibles soluciones). No dé demasiados ejemplos, sin duda, algunos saldrán en sesiones futuras y pueden abordarse en detalle en ese momento. El propósito de mencionar ejemplos concretos es remarcar a los participantes la importancia de los siguientes puntos que deben "recordar".

Sala (o recámara)

Señal: *TV (o computadora, teléfono).*

Solución(es): Una forma de romper la conexión entre comer y la televisión es crear una regla para sí mismo/a de nunca comer mientras ve la televisión (o mientras está en la computadora o el teléfono).
Tenga una bicicleta estática o colchoneta para hacer ejercicios cerca de la TV.
Tenga un paquete de goma de mascar sin azúcar cerca del televisor (o computadora). Permítase únicamente mascar goma mientras ve la televisión (o trabaja en la computadora).

Señal: *Platos (para servir dulces, papitas, y nueces) en una mesita.*

Solución(es): No compre dulces, caramelos, papitas o nueces. Si tiene que comprar este tipo de alimentos, escóndalos. Manténgalos fuera de la vista.

Cocina

Señal: *Alimentos altos en grasa/calorías, especialmente aquellos que están listos para comer. En el congelador (ej. helado), refrigerador (ej. queso, carnes frías, leche entera, pastel), en la alacena de la cocina (ej., galletas, papitas), o en el mostrador de la cocina (ej. recipientes con galletas o paquetes de alimentos).*

Solución(es): Deje de comprar estos alimentos por completo. Guárdelos fuera de la vista, en una bolsa de papel u otros envases opacos y no atractivos. Haga que sea difícil llegar a ellos. Mantenga opciones bajas en grasa y calorías fáciles de alcanzar, a la vista, y listas para comer.

Ejemplos: Frutas frescas, vegetales crudos (ya lavados y preparados), salsas sin grasa, pretzels, palomitas de maíz con bajo contenido graso, bebidas dietéticas.
Limite las elecciones altas en grasa/calorías a alimentos que requieren preparación.

Señal: *Alimentos que está cocinando o lo que quedó de la comida en la estufa o el mostrador.*

Solución(es): Cree una regla de no comer mientras cocina.
Pruebe alimentos sólo una vez y, a continuación, enjuague inmediatamente su boca con agua o con una pastilla de menta.
Lave después de cada uso los utensilios que utilizó en la preparación de los alimentos.
Pida a alguien más que pruebe la comida. Guarde lo que no va a consumir **antes** de servir la comida.
Pida a alguien más que guarde lo que quedó de la comida.
Ponga los sobrantes en recipientes individuales, y congélelos para futuras comidas.

Mesa del Comedor

Señal: *Platos de servir o paquetes de alimentos en la mesa durante la comida*

Solución: Sirva los alimentos en la cocina.
Almacene alimentos únicamente en la cocina. Guarde inmediatamente en su sitio todos los productos que usó.

Señal: *Platos grandes (o vasos grandes, platos soperos y los utensilios para servir).*

Solución(es): Sírvasse usted mismo/a pequeñas porciones en un plato o recipiente pequeño. O pídale a alguien que le brinda apoyo que lo haga. Distribuya los alimentos de forma atractiva en su plato.

Señal: *Los sobrantes de la comida en los platos.*

Solución(es): Retire el plato de la mesa tan pronto como termine.
No se coma la comida que los niños dejan en sus platos.

Identifique señales específicas de alimentos en el trabajo, que son un problema para los participantes. Hable sobre formas de cambiarlo.

Hagamos lo mismo en el lugar donde trabaja. ¿Hay cosas de camino al trabajo, alrededor de usted en el trabajo o en el camino a casa, que están conectadas con consumir alimentos altos en grasa y calorías?

Señal: *Restaurantes de comida rápida (o una pastelería, un puesto de hot dogs, una tienda de caramelos, etc.) en el camino al y del trabajo.*

Solución(es): Tome una ruta diferente para ir al trabajo.
Cree una regla de nunca comer en el auto.

- Señal: *Alimentos altos en grasa/calorías en áreas públicas* (donas o crema para café alta en grasa junto a la cafetera, dulces en el escritorio de la secretaria, etc.).
- Solución(es): Manténgase alejado de esas áreas.
Compre o haga su café en un lugar diferente.
Traiga un refrigerio o snack bajo en grasa para compartir con sus compañeros/as de trabajo.
Vea si hay forma de mantener estos alimentos fuera de la vista (otros de sus compañeros/as podrían también apreciarlo).
- Señal: *Alimentos de alto contenido de grasas y calorías en el escritorio, en el cajón del escritorio, o en su casillero (locker).*
- Solución(es): No traiga alimentos altos en grasa/calorías al trabajo. Mantenga en su lugar refrigerios (snacks) bajos en grasa/calorías como manzanas, zanahorias crudas, pretzels, palomitas de maíz bajas en grasa o bebidas dietéticas a mano.
Cree una regla de nunca comer en su escritorio.
Mantenga un par de zapatos para caminar en su escritorio o su casillero.
- Señal: *Máquinas expendedoras*
- Solución(es): Manténgase alejado de las máquinas expendedoras.
Traiga un refrigerio o merienda baja en grasa/calorías de su casa, o compre un jugo o "pretzels", si están disponibles en la máquina. Pídale a una amistad que se lo compre, para no sentir la tentación por otros productos.

Lo más importante que debe **recordar** si está en casa o en el trabajo, es lo siguiente:

1. **Mantenga fuera de su casa y oficina alimentos altos en grasas/calorías. O manténgalos donde no los pueda ver.** *Fuera de la vista, fuera de la mente.*
Mantenga opciones bajas en grasas/calorías donde las pueda ver, alcanzar y comer fácilmente. Ejemplos: Frutas frescas, vegetales crudos (ya lavados y preparados), untos sin grasa, palomitas de maíz bajas en grasa o bebidas dietéticas.
2. **Límite donde come a un solo sitio. En su casa, ¿Dónde come la mayoría de sus comidas?**

Limite todo comer a este lugar. Cuando tenga hambre, vaya a este lugar para comer. Esto le ayudará a distinguir entre el hambre y otras señales de alimentos.

En el trabajo, una mesa en particular en la cafetería o un área en la cocina puede ser una buena elección. No coma en su escritorio o frente al computador. Esta es una invitación abierta a distraerse de lo que consume.

3. **Cuando coma, limite otras actividades.** La regla es simple: No vea TV, conduzca su auto, o hable por teléfono mientras come. Enfóquese en disfrutar de la comida. En el futuro, este tipo de actividades no serán una señal de alimento para usted.

Identifique señales específicas que son un problema para los participantes cuando van a comprar alimentos. Hable sobre formas de cambiarlas.

Por último, llevemos la cámara de video **al lugar donde hace sus compras de alimentos.** Camine alrededor de la tienda como lo hace normalmente. ¿Qué de lo que ve es un problema para usted?

Usted no tiene tanto control sobre qué alimentos hay en el supermercado, como tiene sobre los alimentos que hay en su casa. Pero sí tiene algún tipo de control. A continuación hay algunas sugerencias:

- **Haga una lista de compras antes de ir a la tienda.** Aténgase a comprar ¡Solo lo que está en su lista!
- **No vaya de compras cuando tiene hambre.** Consuma una comida o snack bajo en grasa y calorías antes de salir.
- De ser posible, **evite los pasillos de la tienda que le son problemáticos.** Por ejemplo, dé vuelta por otro pasillo para evitar pasar enfrente de la pastelería.
- **Pídale al gerente de la tienda que ordene productos bajos en grasas/caloría** que le gustaría comprar. Recuerde que su negocio es complacer al cliente.
- **No sea un esclavo/a de los cupones.** Solo use cupones de alimentos para comprar productos bajos en grasas/calorías, no compre productos altos en grasa.

Identifique señales positivas de actividad específicas que los participantes pueden incorporar en su casa.

Ahora hablemos sobre la **actividad física.** Para la mayoría de las personas, hay muchas cosas a su alrededor que les llevan a estar inactivos/as. Por ejemplo, después de la cena, puede automáticamente sentarse delante de la televisión. Esto se debe a que el final de la cena y la televisión muchas veces han estado conectados en el pasado. Pero recuerde, usted tiene control de la elección. Puede elegir fácilmente ir a dar un paseo después de la cena.

Si ha estado inactivo/a, es probable que haya muchas señales que le rodean que están asociadas con la inactividad y pocas señales que le motivan a estar activo/a. Para estar activo/a con regularidad, es importante agregar señales de actividad positivas en su vida. Con el tiempo, estas señales se conectarán con estar activo/a, y desarrollará nuevos hábitos de actividad que serán cada vez más y más automáticos.

¿Cuáles son algunas señales positivas de actividad que le gustaría agregar a su vida? Vamos a seguir de nuevo con nuestro vídeo imaginario; comencemos **donde vive**. ¿Qué puede agregar a la sala de estar que le motive a estar activo/a?

Vaya de habitación en habitación. Mencione algunos de los ejemplos que están incluidos en los folletos y agregue otros que sean de particular relevancia a los participantes.

En la sala o la recámara:

- Mantenga zapatos, bolsa y equipo deportivo a la vista, no en el closet.
- Cuelgue un calendario o gráfica de su actividad en un lugar visible.
- Mantenga una bicicleta estacionaria o tapete para hacer ejercicio cerca de la televisión. (¿Por qué no hacer de la TV una señal positiva?)
- Cuelgue una foto o cartel de personas activas o paisajes exteriores en un lugar visible. Suscríbase a una revista de salud o ejercicio, téngalas en un lugar visible.
- Compre un video de ejercicio y déjelo en la mesa de la sala o sobre la televisión.
- Ponga una nota en la TV que le recuerde que media hora del tiempo que pasa viendo la televisión podría en su lugar usarse para dar una caminata.

En la cocina:

- Ponga en el refrigerador fotos, paisajes exteriores y otros mensajes que le motiven a mantenerse activo/a

En el baño:

- Ponga un recordatorio que pueda ver antes del desayuno.

En el garaje:

- Guarde el auto en el garaje. Tal vez esto le motive a caminar a casa de un vecino en lugar de manejar distancias cortas.
- Mantenga zapatos, bolsa y equipo deportivo, en el asiento delantero de su auto.
- Mantenga su bicicleta en buenas condiciones y en un lugar visible y lista para usar.

Identifique señales positivas de actividad específicas que los participantes pueden incorporar en los lugares donde trabajan.

¿Cuáles son algunas señales positivas de actividad que podría agregar al lugar donde trabaja? Nuevamente, volvamos a tomar nuestra cámara imaginaria de video. *[Mencione algunos de los ejemplos que están incluidos en los folletos y agregue otros que sean de particular relevancia a los participantes.]*

- Coloque sus zapatos deportivos en un lugar visible de la oficina.
- Coloque una nota en la puerta de su oficina que le recuerde hacer una caminata durante su descanso de almuerzo antes de comer.
- Ponga una alarma en su reloj para recordarle que debe hacer una caminata.
- Haga una cita regular consigo mismo/a para mantenerse activo/a. Anótela en su calendario. Mantenga esas citas consigo – son tan importantes como sus otras citas.

Haga hincapié en dos señales que lo motivan a actividad ya sea en la casa o el trabajo.

Haga una “cita” regular **para estar activo/a con una amistad o miembro de su familia.** Cuando él o ella llegue a las 7:00 para ir a caminar, lo más probable es que salga a caminar aunque no se sienta con mucha energía
Use un **cronómetro** o la alarma de su reloj para recordarle que debe estar activo/a.

Hable sobre algunas formas de eliminar las señales de inactividad.

Otro enfoque es el de eliminar las señales que le llevan a estar inactivo.

- **Vea menos televisión.** Mantenga la televisión a puerta cerrada en un armario. O deshágase de su televisor. O manténgase activo/a mientras ve la televisión (por ejemplo, use una bicicleta estacionaria).
- **No deje cosas que necesitan subir en la parte inferior de las escaleras.** Le harán pensar que puede seguir acumulando más cosas, en lugar de subir las escaleras. En su lugar haga varios viajes y suba las cosas.

En resumen, toma tiempo romper con los hábitos viejos y crear nuevos, más sanos, pero es algo que se puede hacer. Uno de los pasos más importantes que puede tomar es deshacerse de las señales problemáticas y agregar nuevas señales que le ayuden a llevar una vida más sana.

Puede hacer que las señales de alimentos y actividad trabajen a **SU FAVOR** en lugar de en su contra.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Esto es lo que tiene que hacer entre hoy y la próxima sesión. Primero, deshacerse de **una señal problemática de alimento** en su vida. Hagamos un plan para esto. *(Pida a los participantes que respondan a las preguntas de la hoja de trabajo y que anoten sus respuestas en los espacios en blanco).* También, **agregue una señal positiva para mantenerse más activo/a.** *(Pida a los participantes que respondan a las preguntas de la hoja de trabajo y que anoten sus respuestas en los espacios en blanco).* ¿Qué problemas podría tener al tratar de hacer estos cambios? ¿Qué hará para resolverlo/s?

Como siempre, lleve el registro de su peso, alimentación y actividad y haga todo lo posible por lograr alcanzar sus metas. La **meta de actividad es ahora de 120 minutos por semana.**

Y por último, **responda a estas preguntas que están en sus cuadernos antes de asistir a la próxima sesión** (“¿Cumplió con su plan?” y así sucesivamente).

¿Tienen alguna/s pregunta/s?

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió (donde esté disponible).
- Repase los Libros de Registro de la semana anterior y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 7: Resolviendo Problemas

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Aprender los 5 pasos para solucionar problemas
- Practicar los pasos usando un problema que los participantes tienen con consumir menos grasa/calorías o mantenerse más activos/as.

Que hacer antes de la sesión:

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Tuvo alguna dificultad llevando su Libro de Registro? ¿Pudo mantenerse dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías? ¿Siguió su plan de actividad física incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que anoten su actividad física en la gráfica si es que aún no lo han hecho].

La última sesión fue sobre "Tome Control de lo que le Rodea."

¿Le fue posible deshacerse de una señal problemática de alimento y agregar una señal positiva para estar más activo/a? ¿Qué problemas tuvo? ¿Qué podría hacer diferente?

[Elogie todas las mejoras, no importa cuán pequeñas. Busque soluciones a los problemas con la ayuda de los participantes para abordar cualquier obstáculo o barrera que se presente].

Introduzca las sesiones siguientes y el proceso para solucionar los problemas.

En las primeras seis sesiones del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, usted aprendió *cómo* alimentarse sanamente y mantenerse más activo/a. Comer sano y estar activo/a le ayudará a perder peso, prevenir la diabetes y contar con más salud en general.

Pero comer sano y estar más activo/a significa cambiar sus hábitos, y hacer que estos cambios sean una parte permanente de su estilo de vida. Muchas cosas pueden interferir en el camino del cambio de hábitos. Eso es en lo que nos vamos a concentrar en las siguientes sesiones. Vamos a analizar:

- Los pensamientos negativos,
- Los resbalones y sus reacciones a los resbalones (un resbalón es cuando usted no sigue su plan de alimentación o actividad),
- Estrés, y
- Lo que otros dicen o hacen (o "las señales sociales").

Todos estos factores pueden interponerse en su plan de comer sano y estar más activo/a. ¿Cuáles son algunos obstáculos que se interponen en su camino?

De ser posible nombre algunos problemas que los participantes ya han mencionado en sesiones anteriores, por ejemplo, quería ir a dar una caminata, pero estaba demasiado frío o quería comer menos grasas, pero sus hijos querían que comprara papitas fritas.

Es inevitable que aparezcan problemas como estos.

Pero los problemas se pueden resolver. Hoy hablaremos sobre el proceso de cómo solucionar problemas. Este es el proceso en el que trabajaremos juntos a lo largo del programa.

Explique los cinco pasos para Resolver Problemas.

En general, hay cinco pasos para solucionar o resolver problemas.

1. El primer paso es **describir el problema en detalle. Sea específico/a.**

Por ejemplo, en lugar de definir el problema como "Comí más grasa de lo que debía", sea específico/a sobre el tipo de alimentos que consumió que tienen un alto contenido de grasa, quizás postres o carnes rojas altas en grasa. Sea específico acerca de cuándo los consumió, y describa en detalle esas situaciones. Por ejemplo, puede comer postres altos en grasa cuando va a la casa de su madre y ella se los ofrece.

También, **vea lo que provocó el problema.** Muchos de los problemas implican una cadena de acciones: una acción conduce a otra y luego a otra, y finalmente, esta conduce a la inactividad o a comer en exceso. A esto se le denomina una "**cadena de acción (o conducta)**".

Trate de ver los pasos (o "eslabones") en la cadena de acción, incluyendo:

- **Las cosas a su alrededor que "le suscitan" (o hacen que desee) comer o estar inactivo/a.** Ya hemos hablado antes sobre las señales de alimento y actividad. Ejemplos son, una pastelería cerca del trabajo, ver la televisión o helado en el congelador.
- **Personas en su vida que no apoyan sus esfuerzos** para perder peso y estar más activo/a. Ejemplos son, un compañero/a de trabajo que le ofrece donas todas las mañanas, sus hijos que insisten en que fría el pollo en lugar de hornearlo, su pareja que prefiere ver la TV en lugar de salir a dar una caminata después de cenar.
- **Pensamientos o sentimientos que se interponen en su camino.** Ejemplos son, pensamientos derrotistas como, "Nunca seré lo suficientemente disciplinado/a para hacer una caminata todas las noches". O sentimientos de aburrimiento, estrés, soledad, o enojo que le hacen comer de más.

A continuación hay un ejemplo de una cadena de acción *[haga referencia al diagrama]*:

Sarah es una mujer ocupada con su familia y trabajo. Ayer estaba muy ocupada en el trabajo y **no almorzó** porque no tuvo tiempo de salir. Por la tarde, **su jefe fue muy crítico** y exigente, y **Sarah se sentía estresada y ansiosa**. Al final del día, Sarah llegó a casa **cansada, molesta y con hambre**. Ella fue **derecho a la cocina**, donde **vio un paquete de galletas en el mostrador**, y antes de que se diera cuenta, ya **había comido bastantes galletas**.

Le podría parecer complicado analizar un problema con tanto detalle. Pero en realidad, esto permite que el resolver problemas sea mucho, mucho más simple.

- Puede ver que el verdadero problema puede no ser el último paso (comer las galletas), sino más bien **todas las situaciones que la han llevado a ello** (como no comer almuerzo y así sucesivamente).
- Descubrir la cadena de acciones le ayudará a **encontrar el "eslabón débil"** donde puede **romper la cadena**. Hay un refrán que dice que una cadena es tan fuerte como su eslabón más débil. Al nombrar todos los eslabones de la cadena, será capaz de encontrar los más débiles, los lugares donde puede hacer un cambio más fácilmente.

2. Paso 2 es **analizar todas sus opciones**. ¿Cuáles son todas las posibles soluciones al problema? Una "lluvia de ideas" significa crear una tormenta de ideas en su cerebro. Deje que las ideas nazcan, no importa lo locas que parezcan. Todo cabe. Entre más ideas, mejor. Y, de hecho, es útil incluir algunas ideas locas o ideas extremistas porque ayudan a abrir la mente y despertar la creatividad.

Por medio de una lluvia de ideas, **podrá ver que no es incapaz de cambiar su situación**. Usted obtendrá muchas ideas y soluciones. A continuación hay algunas posibles opciones para Sarah. *[Haga referencia a la hoja de trabajo]*.

3. Tercero, **elija una opción para probar**. Analice los pros y los contras de cada opción, y elija una (o tal vez una combinación de varias) que le sea muy probable que funcione y que pueda hacer. En otras palabras, sea realista. Usted debe estar seguro/a de que tendrá éxito.

También es útil tratar de **romper el mayor número de eslabones** de la cadena **que le sea posible y lo más pronto posible**.

Por ejemplo, para controlar lo que come en la noche le sería mucho más fácil a Sarah si comiera un almuerzo para no llegar a casa tan hambrienta. Para evitar comer demasiadas galletas le sería más fácil a Sarah si para empezar no las compra. Otra razón para tratar de romper la cadena de acciones tan pronto como sea posible es que tendrá **más eslabones con los que trabajar**. Si comer un almuerzo no le ayuda a Sarah y aún llega a casa cansada, enojada y hambrienta, aún puede elegir un refrigerio bajo en calorías como fruta al llegar a casa.

Digamos que Sarah elije la opción de empacar en casa un almuerzo.

4. Cuarto, **haga un plan de acción positivo**. Es en este punto donde puede precisar exactamente:

- ¿Qué va a hacer?,
- ¿Cuándo lo hará?, y
- Lo que necesita hacer primero.
- También, haga un plan para cualquier obstáculo que se presente, y constrúyalo paso a paso; esto harán más probable el éxito. Por ejemplo:

¿Le ayudaría si involucra a alguien más?

¿Puedes hacer algo para que le sea más divertido y agradable?

Ayudaría si:

¿Escribe su plan y lo coloca en su refrigerador o calendario?

¿Comparte su plan con alguien, para sentirse más comprometido/a a seguirlo?

O, para sentirse aún más comprometido/a, ¿Podría inscribirse en una clase de gimnasia o club deportivo?

¿Hace una cita con alguien para ir a dar un paseo?

A veces si construye un paso para ayudarle a sobrepasar el primer "obstáculo", todo empezará a rodar como si fuera una bola de nieve y el resto le será mucho más fácil. Por ejemplo, aquí está el plan de acción de Sarah [*revise la hoja de trabajo*].

5. El quinto paso para resolver problemas es **ejecutarlo y evaluar cómo le va**. ¿Le funcionó? De no ser así, ¿Qué fue lo que no funcionó? Use lo aprendido para solucionar el problema de nuevo y haga un nuevo plan de acción. Recuerde que resolver **problemas es un proceso**. **No se desanime**. A veces hay que hacer varios intentos antes de encontrar una solución.

Repase otro ejemplo si piensa que sería útil. Use uno que es común entre los participantes (en esta instancia, un ejemplo de las preferencias alimenticias de la familia que se interpone en el camino de las metas del participante, en caso de ser común).

Ahora apliquemos este mismo proceso a usted.

Haga que los participantes practiquen los pasos usando un problema que enfrentan ahora.

Entre hoy y la próxima sesión, por favor trabajen en tratar de resolver un problema en particular. Piensen en algún problema que enfrentan ahora con consumir menos grasa/calorías o estar más activo/a.

Deles tiempo a los participantes para que completen la hoja de trabajo titulada **El Solucionador de Problemas de Equilibrio de Estilo de Vida**. Pida voluntarios/as para que compartan.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Entre hoy y la próxima sesión:

- Lleve el registro de su peso, alimentación y actividad
- Haga todo lo posible por alcanzar sus metas. A partir de esta sesión la meta de actividad física es de 150 minutos por semana
- Siga su plan de acción. Conteste las preguntas en la hoja de trabajo.

La próxima sesión será sobre comer fuera. Si le es posible, entre hoy y la próxima sesión, cuando salga a comer a un restaurante, pida una copia del menú y tráigalo la próxima sesión.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió.
- Repase los registro de monitoreo y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 8: Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Fuera

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Aprender los cuatro principios básicos para comer sano cuando come fuera de casa: **planear con anticipación, conducta asertiva, control de los estímulos y elección de alimentos sanos.**
- Identificar y dar ejemplos concretos de cómo aplicar estos principios al tipo de restaurantes que los participantes frecuentan.
- Practicar hacer una elección de alimento de un menú adecuado.
- Practicar en voz alta como pedir una substitución del menú.

Lo que debe hacer antes de la Sesión:

- Seleccione la actividad para la clase que va a funcionar mejor para sus participantes.
- Pida a los participantes que traigan menús de los restaurantes que frecuentan (opcional).

Tenga los materiales listos:

- Ejemplos de menús con información nutricional de restaurantes locales (opcional).
- Los Libros de Registro
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Desde la última sesión, ¿Tuvo alguna dificultad llevando su Libro de Registro? ¿Pudo mantenerse dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías? ¿Siguió su plan de actividad física incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que deben anotar su actividad física en la gráfica si es que aún no lo han hecho.]

La última sesión fue sobre "Resolviendo Problemas".

¿Le fue posible seguir su plan de acción? ¿Qué problemas tuvo? ¿Qué podría hacer de forma diferente?

[Elogie todas las mejoras, no importa cuán pequeñas. Con la ayuda de los participantes, busque soluciones a los problemas para abordar cualquier obstáculo o barrera que se presente].

Introduzca las cuatro claves para comer sano cuando come fuera de casa

Levante la mano si ha comido todas sus comidas en casa desde que se inició este programa. **Nombre algunos de los lugares donde come cuando come afuera.** Para mantenerse dentro de su presupuesto de calorías y gramos de grasa, ¿Le resulta más fácil comer en casa o fuera de casa? ¿Por qué? Hoy hablaremos sobre comer fuera de casa.

Adapte el resto de la sesión a uno o dos de los lugares donde los participantes comen fuera más a menudo. Si los participantes no mencionan alguno o no son lo bastante específicos, trate de que le proporcionen algunos de los siguientes ejemplos: restaurantes de comida rápida, otros restaurantes, iglesia o centros comunitarios, cafeterías, casa de amistades, puesto de comida o máquinas expendedoras, en el aeropuerto.

Hay cuatro claves para comer sano cuando come fuera [*Primero, repita cada uno de los encabezados principales en las páginas 1 y 3 del folleto para los participantes como se describe a continuación. Después regrese a los puntos específicos de cada encabezado*].

1. **Planee por anticipado.** Tener un plan le ayudará a anticipar situaciones difíciles y manejarlas con mayor facilidad; así evitará muchas sorpresas. Las siguientes tres claves le ayudarán a llevar a cabo su plan.
2. Segundo, **pida lo que desea.** Sea firme y cordial. Hablaremos en un momento acerca de cómo hacer esto de manera que no ofenda a nadie.
3. Tercero, **tomo control de la situación.** Haga lo que sea necesario para hacer que lo que lo rodea **apoye** sus esfuerzos para comer sano. Si le es posible, trate de deshacerse de lo que se interpone en su camino.
4. Y, finalmente, **elija con cuidado sus alimentos.**

Ayude a los participantes a identificar ejemplos específicos de cómo aplicar los cuatro principios.

Usemos **uno de los lugares donde muchos de ustedes comen como un ejemplo.**

¿Cuáles son algunas maneras en que puede **planear por anticipado** antes de ir a comer al...?

Siga en las páginas 1 a 3 mientras **habla de cómo aplican a ese tipo de restaurante cada una de las cuatro claves para comer sano cuando come fuera.** Use algunos de los ejemplos que se proporcionan a continuación, pero no trate de ser exhaustivo/a. En su lugar, seleccione ejemplos que representan dificultades específicas de los participantes. Si lo desea, puede anotar en la hoja de trabajo algunas estrategias que son particularmente relevantes.

Cuando revise **cómo pedir lo que desea**, use el siguiente guión.

A muchas personas se les dificulta pedirle a un mesero/a algo especial. Con práctica, se hace más fácil. Estas son algunas sugerencias:

- Empiece con "Yo", no "Usted". "Yo quiero".
"Me gustaría". "Necesito". "Yo quiero". Usar frases con "Yo" muestra que usted toma responsabilidad de sus propios sentimientos y deseos. "Me gustaría que asen mi pollo con jugo de limón en lugar de grasa". o "quiero una ensalada mixta en lugar de la ensalada de repollo/col, por favor."

"Usted debería pedir", "usted dijo", "usted no entiende." Usar el "usted" pone a menudo a los otros a la defensiva. "¿Usted no me trajo el aderezo de ensalada al lado!" es mejor decir "Por favor, pedí el aderezo de la ensalada al lado."

- **Use un tono de voz firme pero cordial y que se pueda escuchar.**
- **Mire a la persona a los ojos.**
El contacto de ojos dicen mucho. Evitar el contacto visual a menudo significa que no cree lo que está diciendo.
- **Repita sus necesidades hasta que lo/a escuchen. Mantenga su voz calmada.**
A veces puede tomar varios intentos antes de que le entiendan. Si es necesario repetir, mantenga la voz baja pero firme. La voz alta puede ser amenazante.

<i>Inseguro/a</i>	"Ni modo". Me supongo que no pudieron asar el pescado".
<i>Amenazante</i>	"Me dijo que ¡Podía asar mi pescado!"
<i>Firme y cordial</i>	"Esto se ve exquisito. Pero yo pedí mi pescado asado a la parrilla, no frito. Por favor ¿Podría pedirle a la cocina que me asen una pieza de pescado?"

Cuando repase el cuarto principio, **elija alimentos cuidadosamente**, pida a los participantes que:

- **Practiquen hacer elección de comidas de un menú local que sea apropiado (incluya algún menú de los que trajeron los participantes).**
- **Practiquen en voz alta como pedirán una substitución del menú.**

Puede pedir voluntarios/as para que practiquen en frente del grupo o dividir al grupo en parejas o en grupos pequeños para esta actividad. Es importante que los participantes actúen el rol en voz alta para darles oportunidad de practicar y elegir palabras con las que ellos/as se sientan cómodos/as.

Los participantes pueden también necesitar apoyo para pedir a los miembros de su familia que los apoyen cuando están en un restaurante, por ejemplo, para pedir a su pareja que diga, "me alegro de que hayas ordenado leche para tu café", en lugar de "¿estás seguro/a de que no prefieres crema?" Podría ser provechoso que los participantes también practiquen este tipo de situación.

Use los menús de restaurantes locales y "**¿Qué hay en el Menú?**" en la página 4 y "**La Comida Rápida puede ser Baja en Grasa**" en la página 5 de los folletos para la sesión para encontrar ejemplos.

En los restaurantes de comida rápida

1. Planee por anticipado.

- Seleccione cuidadosamente los lugares donde come. La mayoría de los restaurantes de comida rápida ahora ofrecen algunas opciones bajas en grasa y calorías, como pollo asado y ensaladas con aderezos bajos en grasa.

Planee lo que va a pedir sin mirar el menú. El menú podría tentarle a ordenar algo que no quiere.

2. No tenga miedo de pedir lo que desea. Sea firme y cordial.

- Por ejemplo, Por favor "¿Podría traerme un poco de leche baja en grasa en lugar de crema para mi café?", o "Por favor, no le ponga mayonesa a mi hamburguesa".
- Pregunte, acerca del tamaño de la porción. Por ejemplo, Disculpe, ¿De cuántas onzas es la hamburguesa?"

3. Tome control de la situación.

De ser apropiado, ordene primero. Así no se sentirá tentado/a por lo que otros piden y, tal vez, ellos/as sigan su buen ejemplo.

4. Elija sus alimentos cuidadosamente.

- Ordene sándwiches de pollo asado sin salsas o una ensalada con aderezo bajo en calorías.
- Manténgase alejado/a de las papas fritas a la francesa. Si las tiene que ordenar pida una porción regular, pequeña o de tamaño para niños (no mediana, grande o extra grande) y no se las acabe.
- Si usted pide una hamburguesa, ordene una regular, pequeña o de tamaño para niños, sin queso, no una doble o triple con queso.

En otros restaurantes (no de comida rápida)

1. Planee por anticipado.

- Seleccione cuidadosamente el restaurante. Vaya a uno que ofrezca elecciones bajas en grasa/calorías
Llame por adelantado y pregunte que hay en el menú. Manténgase alejado/a de bufetes y horas felices
- Ese día, consuma menos grasa y menos calorías durante las otras comidas.
- Coma algo antes de salir al restaurante para que no esté demasiado hambriento/a cuando llegue. Coma una fruta, algunas galletas saladas bajas en grasa o beba un vaso de agua antes de salir
- Planee lo que va a ordenar sin mirar el menú. El menú podría tentarle a ordenar más de lo que quiere
- No beba alcohol antes de comer; esto podría hacer más difícil seguir sus buenas intenciones. En su lugar beba un jugo de tomate, club soda o agua mineral

2 Como Pedir lo que Desea - Sea firme y cordial.

Recuerde, usted está pagando por la comida. Tiene derecho de pedir servicios especiales. Y, la mayoría de los restaurantes quieren satisfacer a su clientela.

Pida los alimentos que desea:

- Pida substituciones en sus comidas. Por ejemplo, cátsup o mostaza en lugar de mayonesa en su sándwich, una ensalada mixta en lugar de ensalada de repollo/col, o una papa al horno en lugar de papas fritas a la francesa.
- ¿Pueden preparar los alimentos de manera diferente? Por ejemplo, pida que le asen el pescado y se lo condimenten con jugo de limón, sin mantequilla, pida que no le pongan mantequilla, margarina o salsas a los vegetales.
- No tenga temor de pedir algún alimento que no está en el menú. Muchos restaurantes con gusto le asarán un corte de carne, pescado o pollo sin agregarle grasa o salsas, o le harán una ensalada de fruta fresca, o vegetales al vapor, incluso si no los anuncian en el menú. O busque platillos en otra parte del menú (por ejemplo, si ofrecen fruta fresca para el desayuno es probable que se la puedan servir de postre).

Pida la cantidad que usted quiere:

- Pregunte cuanto sirven usualmente. Por ejemplo, "Disculpe, ¿De cuántas onzas son las hamburguesas?"
- Pida que le sirvan los aderezos de ensalada al lado, las salsas y untos también. Por ejemplo, pida que le sirvan el pan tostado seco con la margarina al lado. Y use sólo una cantidad pequeña. Pida el aderezo de ensalada al lado, y limite la cantidad que agrega. (Una idea es remojar el tenedor en el aderezo antes de cada bocado).
- Pida que le pongan menos queso o sin queso.
- Comparta un plato principal o postre. U ordene un entremés como plato principal
- Ordene una porción más pequeña (entremés, porción para personas de la tercera edad o para niños, o una taza de sopa).
- Antes o después de la comida, pida que le empaquen la porción que no consumió y llévesela a casa.

3. Tome control de la situación.

- Sea el primero/a en ordenar. No se sentirá tentado/a por lo que otros ordenan, y ellos/as podrían seguir su buen ejemplo
- Mantenga fuera de la mesa los alimentos que no desea comer.
 - a. Cuando el mesero/a le traiga pan o chips u otros alimentos complementarios, diga "No, muchas gracias" y haga que los retiren inmediatamente.

- b. Cuando ordene su platillo, pida que le empaquen la mitad para llevar a casa **antes** de que lo traigan a la mesa. Y pida que se lo entreguen cuando le traigan el cheque.
- Pida que le retiren el plato en cuanto termine. No se sentirá tentado/a a comer más de lo que desea mientras otros terminan.
- Pida que quiten de la mesa los anuncios que le tienten a ordenar platillos altos en grasa/calorías como postres.

4. Elija alimentos cuidadosamente.

- Se puede concluir mucho de las palabras de un menú. Esté alerta a las siguientes palabras, son la clave de que el alimento es alto en grasa y calorías; en su lugar busque estas palabras que implican bajo en grasa. [Haga referencia a la página 3.]
- Tenga cuidado con las salsas en carnes, vegetales, etc. Pida que le sirvan los alimentos sin salsa.
- Piense en lo que realmente necesita comer. ¿Tiene que pedir un entremés? ¿Pan? Haga algunos compromisos. "Me gustaría comer postre, no voy a ordenar entremés."
- Corte y elimine la grasa visible en las carnes y pollo.

En casa de amistades, centro comunitario o/una comida donde todos aportan un platillo

1. Planee por anticipado.

- Traiga algo de su casa para usted y para compartir.
Ejemplos: ensalada de frutas o vegetales con aderezo bajo en calorías.
- Si se siente cómodo/a, hable de antemano con el anfitrión/a (especialmente si come en su casa a menudo). Pídale que apoye sus esfuerzos por perder peso.
- Coma algo pequeño antes de ir, para que no esté muy hambriento/a cuando llegue.

2. Pida lo que desea. Sea firme y cordial.

- Diga "No, gracia. Se ve riquísimo" cuando le ofrezcan alimentos que prefiere no comer.

3. Tome control de lo que le rodea.

- Elija un plato pequeño y sírvase usted mismo/a, siéntese en la mesa más alejada de los alimentos.

4. Elija alimentos cuidadosamente.

- Sírvasse una porción pequeña de los alimentos que son altos en grasa/calorías, solo lo suficiente para probarlos.
- Antes de servirse, mire todo lo que el bufete ofrece. En lugar de probar un poco de todo, seleccione únicamente 3 o 4 de sus alimentos preferidos.

En los aviones

1. Planee por anticipado.

- Ordene por anticipado un menú especial. Llame 24 horas por adelantado de su vuelo. Muchas líneas aéreas tienen disponible menús bajos en grasa/calorías o vegetarianos.

2. Tome control de lo que le rodea.

- Diga "No, gracias," sonría y no tome los cacahuates (maní) que le ofrece el/la aeromozo/a.

Banquetes, Conferencias

1. Planee por anticipado.

- Pregunte que hay en el menú. ¿Hay algún alimento preparado sin grasa?
- Ordene por anticipado un menú especial. Aunque las elecciones sean limitadas la mayoría de los servicios de banquetes le prepararán un platillo bajo en grasa/calorías si usted lo solicita.

En lugar de seguir el plan de la lección anterior, también puede usar una de las siguientes actividades durante la clase. Seleccione la actividad que mejor se adapte a su grupo de participantes.

Actividad #1

- No distribuya los folletos de la Sesión 8 antes de que empiece la clase.
- Divida a los participantes en 4 o 5 grupos de 2 o 3, dependiendo del tamaño de la clase. Antes de la clase, arregle las mesas alrededor del salón. Rotule cada mesa con el nombre de un restaurante que es muy popular en la zona. Cada mesa debe tener un menú de ese restaurante: ya sea comida rápida, Italiana, China, etc.

- Pida a los participantes que creen una comida sana de 400 a 600 calorías sin usar la información de nutrición del restaurante o la contenida en el Contador de Grasas y Calorías.
- Cuando los participantes creen una comida sana, pídeles que escriban esa comida en el pizarrón. Usando la información de nutrición de ese restaurante, sume el total de grasa y calorías en la comida.
 - Si los participantes han creado una comida sana, felicítelos y elogie sus elecciones. Describa brevemente el menú y pregunte si pueden identificar algunos términos que sugieren que el alimento es alto en grasa o calorías. Hágales conscientes de algún alimento que es sorprendentemente alto en calorías o grasa.
 - Si los participantes exceden sus metas, hable sobre diferentes elecciones o formas de ajustar el método de preparación. Recuerde que debe mantenerse positivo/a y no crítico/a de sus elecciones.
- Recuerde a los participantes que la información de nutrición está disponible en el internet. Anímeles a que planeen sus elecciones del menú y calculen sus calorías y gramos de grasa antes de ir al restaurant.
- Distribuya y repase los folletos de la Sesión 8.

Actividad #2

- No distribuya los folletos de la Sesión 8 antes de que empiece la clase.
- Arregle el salón con 4 mesas. Rotule cada mesa con el nombre de un restaurante diferente. Proporcione menús para cada mesa.
- Salude a los participantes cuando lleguen al salón y pídeles que vayan a la mesa del restaurante de su elección.
- El líder/ consejero/a debe actuar como un mesero/a e ir a cada mesa y pedir la orden de bebidas. Pregunte por qué eligieron esa bebida.
- El líder/ consejero/a debe preguntar si quieren que les traiga a la mesa una canasta de pan (o chips). Hable en clase sobre opciones de cómo reaccionar ante esta oferta de pan o chips, etc.
- Pregunte a los participantes que levanten la mano si saben cuantas calorías y gramos de grasa consumieron ese día. Hable sobre la importancia de llevar una cuenta corriente en sus Libros de Registro.
- Pida a los participantes que repasen el menú y elijan una cena sana que se ajuste a sus metas de grasa y calorías. Conforme cada persona ordena, pídale que explique la selección que hicieron. (Nota: Hable sobre los términos usados en el menú, como pedir ordenes especiales, compartir platillos principales o colocar la mitad del platillo en un empaque para llevar a casa, etc.)

- Pida a la clase que compartan sugerencias/recomendaciones si es que han comido en alguno de los restaurantes.
- Distribuya la información de nutrición de cada restaurante. Pida a los participantes que busquen rápidamente alimentos altos y bajos en calorías/grasa. Los participantes también podrían identificar cambios que harían a su “orden” original para disminuir el contenido de calorías y grasa.
- Distribuya y repase los folletos de la Sesión 8.

Actividad #3

- No distribuya los folletos de la Sesión 8 antes de que empiece la clase.
 - Divida a los participantes en cuatro grupos:
 - Grupo 1 - Restaurantes de Comida Rápida
 - Grupo 2 - Restaurantes (no de comida rápida)
 - Grupo 3 - Banquetes y bufetes (cenar en iglesia, recepciones de boda, cenas o comidas de negocios, eventos, reuniones, etc.)
 - Grupo 4 - Comidas en casa de familiares o amistades
 - Proporcione a cada grupo una hoja de papel y pídale que seleccionen una "secretaria".
 - Cada grupo debe hacer una lista de los problemas/retos/barreras para seguir su plan de comidas sanas bajo en grasa y bajo en calorías cuando comen en su lugar asignado.
 - Divide el pizarrón en 4 secciones y titule cada sección por cada grupo.
 - Pida a una persona de cada grupo que anote sus barreras en el pizarrón.
 - Pida a la clase que hable sobre la lista de cada grupo y pida ideas o comentarios adicionales
 - Reconozca que comer fuera de casa puede presentar algunas barreras para mantener una alimentación sana.
 - Pida a los participantes que regresen a su grupo y que hagan una lista de estrategias para ayudar a mantenerse dentro de una alimentación sana en el restaurante que les fue asignado. Nuevamente escriban esta información en el pizarrón
 - En grupo, analicen la lista de cada grupo y solicite nuevas ideas o comentarios. Pida a los participantes que compartan estrategias que han usado eficazmente.
- Nota: Dirija la discusión para incluir estrategias tales como la "cuenta corriente de calorías", usando el Contador la Grasa y Calorías o la información de nutrición en el internet antes de ir a cenar eligiendo un alimento sano, haciendo solicitudes especiales en los restaurantes, etc.
- Distribuya y repase los folletos de la Sesión 8.

Conclusión:

Pregunte si han comido fuera de casa e hicieron elecciones sanas de alimentos. Pida a los participantes que compartan cómo esto les hizo sentir. Destaque que es posible comer fuera, disfrutar de la comida y la compañía, y comer una comida sana. Comer fuera no tiene por qué ser una excusa para comer en exceso. Explique que comer fuera es parte de la vida, y por lo tanto es importante desarrollar estrategias y habilidades para que sea más fácil elegir comidas sanas cuando coman fuera de la casa.

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Describa un problema que tiene cuando come fuera de casa. *[Deles tiempo a los participantes para que anoten el problema en la página 6].* Elija una de las cuatro claves para comer sano cuando come fuera que sea posible que le ayude a solucionar el problema y que pueda implementar. Haga un plan de acción positivo. *[Si hay suficiente tiempo, deles la oportunidad de completar la hoja de trabajo].*

Entre hoy y la próxima sesión:

- **Anote en el Libro de Registros** su peso, consumo de alimentos y actividad física. La meta de actividad física continua siendo 150 minutos por semana.
- **Siga su plan de acción.** Y antes de que asista a la próxima sesión, conteste las preguntas en la parte inferior de la hoja de trabajo (¿Le funcionó? De no ser así, ¿Qué no funcionó? ¿Qué puedo hacer de forma diferente?).

Nota: Incluido en esta sesión hay un folleto en la página 5 donde hay un listado de elecciones sanas de alimentos que están disponibles en varios restaurantes de comida rápida. Este folleto no implica que el programa GLB recomiende comer en restaurantes de comida rápida; simplemente se ofrece como una guía para cuando los participantes eligen comer en este tipo de establecimiento.

- Si lo considera apropiado, puede recomendar que los participantes copien y laminen esta guía para tenerla a mano en su coche para ayudarles a elegir mejor si tienen que hacer una “parada de emergencia” en este tipo de restaurante.

¿Hay alguna/s pregunta/s?

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió.
- Repase los registro de monitoreo y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 9: El Resbaloso Sendero de Cambios de Estilo de Vida

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Repasar su progreso desde la Sesión 5 ("Incline la Balanza de las Calorías").
- Identificar algunas de las cosas o situaciones que hacen que se desvíen de su alimentación sana y estar activo/a.
- Hablar sobre qué hacer cuando hay un resbalón para “levantarse y volver al sendero”.
- Reconocer que todos tenemos pensamientos negativos e identificar algunos ejemplos.
- Aprender cómo parar los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.
- Practicar cómo parar los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.

Que hacer antes de la Sesión:

Repase el progreso de los participantes desde la Sesión 5 ("Incline la Balanza de las Calorías"). Asegúrese de que los registros y gráficas de actividad y peso están al día. Si tiene copias de algunos de los Libros de Registro de los participantes, repáselos también. Haga hincapié en algunos de los cambios positivos que los participantes hicieron.

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro.
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante.
- Planes de Alimentación (antes de la reunión, en la medida de lo posible, adapte a las preferencias alimenticias de los participantes).

Nota: Durante esta sesión, algunos participantes podrían plantear problemas que están fuera de la esfera de la experiencia del Consejero/a de Estilo de Vida, tales como una significativa depresión clínica, ansiedad, o un trastorno alimenticio. Los Consejeros/as de Estilo de Vida deben estar preparados/as para remitirles a recursos de conducta y salud mental apropiados para hacer frente a estos problemas.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contiene sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Ha tenido algún problema llevando su Libro de Registros? ¿Logró permanecer dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías? ¿Siguió su plan de actividad física, incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que deben anotar su actividad en la gráfica si es que aún no lo han hecho.]

La última sesión fue sobre "Las Cuatro Claves para Comer Fuera". ¿Le fue posible seguir su plan de acción? ¿Qué cosas le funcionaron? ¿Qué se le dificultó? ¿Qué podría hacer diferente para que sí le funcione?

[Si los participantes trajeron menús de restaurantes, ayúdeles a practicar como hacer elecciones sanas.]

Introduzca el tema de la sesión.

Hoy vamos a hablar sobre los "resbalones", o los momentos cuando se alejan y no siguen sus planes de comer sano o estar activos/as.

Vamos a usar esquiar como un ejemplo. Todo aquel que aprende a esquiar sabe que se va a "resbalar" y caer en la nieve. Es una parte natural de aprender a esquiar. Lo que el Instructor de Esquí hace es ayudar a los esquiadores principiantes a anticipar cuando pueden caer y cómo levantarse de nuevo.

Eso es lo que haremos hoy, hablaremos sobre cuándo podría tener "un resbalón" de sus hábitos de alimentación y planes de actividades, y cómo puede levantarse de un resbalón y regresar al buen sendero.

Nota: A lo largo de esta sesión trate de usar otras analogías además de esquiar que son significantes para los participantes. (Por ejemplo, otra analogía podría ser cómo actuar en caso de un incendio. En primer lugar, hay que identificar las situaciones de alto riesgo en que un incendio podría ocurrir. En segundo lugar, si podemos, tratamos de tomar medidas para evitar estas situaciones. En tercer lugar, en caso de un incendio, planeamos por anticipado como apagar el fuego y/o escapar. (Hacemos un plan simple y lo más fácil de recordar para que nos sea fácil de seguir cuando estemos en medio de esta situación bajo estrés). También podría usar como analogía, cómo los participantes han desarrollado nuevas habilidades después de cometer errores y aprendido de ellos, como cuando aprendieron a conducir un automóvil, hornear un pastel, y así sucesivamente.

Pida a los participantes que repasen su progreso desde la Sesión 5, y si no están en su meta, hable de cómo desarrollar un plan de acción para mejorar su progreso para lograr alcanzar sus metas de pérdida de peso y actividad física.

Antes de que hablemos de resbalones, vamos a tomar un momento para revisar su progreso desde la Sesión 5, que fue la última vez en que repasamos formalmente como ha progresado.

- **¿Cuáles son algunos de los cambios principales que ha realizado para estar más activo/a?** Incluya tanto lo que hace para alcanzar sus metas (es decir, aquellas actividades que registra) y lo que hace para estar más activo/a en general (las actividad de estilo de vida que no registra, como tomar las escaleras en lugar del elevador).
- **¿Qué cambios ha realizado para comer menos grasa (y menos calorías)?**

Pida a los participantes que anoten brevemente en la hoja de trabajo algunos de los cambios que han hecho. Elogie y ánime los/as a mantener estos cambios.

¿Ha logrado alcanzar su meta de peso? ¿Su meta de actividad física?

Pida a los participantes que revisen sus registros y la grafica “Como voy” para peso y actividad, y que marquen con un sí o no su hoja de trabajo.

Para los participantes que están **en su meta** de pérdida de peso y actividad, elogie el progreso que han logrado.

Para los participantes que **no están en su meta** de pérdida de peso y actividad, elogie cualquier progreso que hayan logrado.

Anime a los participantes a que mejoren, planeen y desarrollen un plan apropiado en su hoja de trabajo.

Si lo desea, puede darles a algunos participantes planes de alimentación con un nivel más bajo de calorías.

Defina los resbalones.

Ahora pasemos al tema de hoy, "los resbalones".

Los resbalones son momentos en los que no sigue sus planes de alimentación sana o actividad física.

Los resbalones son:

- **Una parte normal de hacer cambios de estilo de vida.** Al igual que caer es una parte normal de practicar esquí. Si va a esquiar, se va a caer. Todos los esquiadores se caen. Todas las personas que se proponen perder peso y estar más activos/as, tienen resbalones.
- **Algo que se debe esperar.** Si usted no ha tenido ya algún/os resbalón/es, sin duda los tendrá en el futuro. Los resbalones son **inevitables**.

Esto podría sonar desalentador, pero no tiene que ser así. Un resbalón **no daña su progreso. Lo que perjudica su progreso es la manera cómo reacciona frente al resbalón.** Así que hoy vamos a hablar sobre la mejor manera de hacer frente a los resbalones cuando ocurren.

Identifique algunas de las cosas o situaciones que causan que los participantes tengan un resbalón de su alimentación sana o actividad física.

Diferentes personas tienen diferentes situaciones que causan que se desvíen. Por ejemplo, los **estados de ánimo o emociones** causan que muchas personas se resbalen (tengan un lapsos) de sus intenciones de comer en forma sana.

Algunos de nosotros tendemos a comer de más cuando estamos **felices**. Imagine que:
Su familia está celebrando. Tal vez es un día festivo, un cumpleaños o una vacación. Hay bastantes de todos los alimentos favoritos, desde bocadillos hasta postres. Y por años, la costumbre de su familia es tomarla ligera, divertirse y relajarse en estas ocasiones. **¿Cómo reaccionaría ante esta situación?**
¿Tendería a tener un tropiezo en una situación de este tipo? :

Algunos de nosotros estamos más susceptibles a comer en exceso cuando estamos **aburridos/as**. Imagine que:

Esta **solo/a en casa, viendo su programa favorito de TV.** Se siente bien, relajado/a, pero un poco aburrido/a. Un comercial entra casi al final del programa y usted se encuentra caminando por la cocina. **¿Cómo reaccionaría ante esta situación?**

Otras personas tienden a comer en exceso cuando están **molestos/as**. Imagine que:
 Se está acomodando para una noche relajada en casa. Alguien en su familia empieza a hablar de un tema que ha sido parte de una **discusión en curso** entre ustedes. Ambos se enojan y él o ella sale de la casa, azotando la puerta. Usted se dirige a la cocina. **¿Cómo reaccionaría ante esta situación?**

O este es otro ejemplo:

Está **atrasado/a con un proyecto en el trabajo**. Su jefe viene cada 10 minutos y le mira con impaciencia. Se siente presionado/a y muy tenso/a. Va al comedor por una taza de café y ve un delicioso refrigerio que alguien trajo esa mañana. **¿Cómo reaccionaría ante esta situación?**

¿Qué es lo más difícil para usted en términos de resbalones de comer sano: sentirse feliz, aburrido o molesto/a? [Anótenlo en la hoja de trabajo.] ¿Hay otras cosas que hacen que se resbale de comer de forma sana?

De a los participantes tiempo para nombrar unos cuantos ejemplos. Pídales que anoten los ejemplos en la hoja de trabajo. Luego, solicite voluntarios/as para que compartan algunos.

¿Qué situaciones causan que tenga un resbalón de estar activo/a?

Pida a los participantes que nombren varios ejemplos, tales como vacaciones, días festivos, sentimientos o estados de ánimo, climas calientes o fríos y que los anoten en su hoja de trabajo. Solicite voluntarios para compartir.

Las situaciones que causan resbalones son diferentes de persona a persona. Por ejemplo, usted puede tender a comer cuando esta aburrido/a, mientras que otra persona podría distraerse con alguna manualidad. O cuando asiste a una fiesta, podría estar tan ocupado/a platicando y riendo que se le olvida comer, mientras que alguien más podría encontrar que todas esas delicias son demasiado tentadoras. **Lo que causa que tenga un resbalón es algo aprendido. Es un hábito.**

La forma en que reacciona ante los resbalones también es un hábito. Puede aprender una nueva forma de reaccionar ante los resbalones para que pueda volver a ponerse de pie e intentarlo de nuevo.

Hable sobre qué hacer después de un resbalón para levantarse y volver ponerse de pie para volver a intentarlo.

En primer lugar, **recuerde dos cosas:**

- **Los resbalones son normales y algo que uno puede asumir como una posibilidad.** Pero un resbalón no necesita llevarle a darse por vencido completamente. Los resbalones pueden y deben ser una experiencia útil de aprendizaje.
- **Una ocasión en la que come en exceso o unos días sin mantenerse activo/a, no importa que tan extremo sean no van a arruinar su progreso.** No ganará más de unas cuantas libras, incluso después de la más grande comilona imaginable,

a menos que *permanezca fuera* del sendero y siga comiendo en exceso una y otra vez. **El resbalón no es el problema. El problema ocurre si uno no se “levanta” y reanuda el camino hacia sus metas.**

Después de un resbalón:

1. **Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.**
Los pensamientos negativos que vienen después de un resbalón son su peor enemigo. Ellos pueden llevar a sentir desánimo, culpa y enojo y sabotear su capacidad de manejar eficazmente el resbalón. Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos. "No soy un fracaso porque tuve un resbalón. Me puedo recuperar y volver a intentarlo".
2. A continuación, **pregúntese que sucedió**
Use la oportunidad para examinar de cerca la situación y preguntarse qué sucedió. ¿Fue en una ocasión especial? Si es así, ¿Es probable que vuelva a suceder pronto? ¿Comió en exceso porque se sintió solo/a, aburrido/a o deprimido/a? ¿Comió por presión social? Se saltó su actividad física ¿porque estaba muy ocupado con otras cosas, o por el trabajo y o presiones familiares? Use estas preguntas para examinar la situación y examinarla objetivamente.
Aprenda del resbalón.

A continuación, usted puede planear una estrategia para manejar la situación mejor la próxima vez. **¿Podría evitar esta situación en el futuro?** (por ejemplo, no sentarse cerca de la comida o evitar la máquina expendedora de dulces) Si no la puede evitar por completo, **¿Podría manejarla en una forma mejor?** (por ejemplo, asegurándose de que dispone de alimentos bajos en calorías en la casa).

3. **Recupere el control lo antes posible.**
No se diga a sí mismo/a, "Ya arruiné todo este día," y espere hasta el día siguiente para empezar su plan de alimentación sana. **Haga que su siguiente comida sea sana. Vuelva a su horario de actividad física lo antes posible.** Si sigue esta sugerencia, no habrá retrocedido demasiado.
4. **Hable sobre ello, en lugar de comer por lo que sucedió.**
Llame a algún familiar o amistad. Llame a alguien que está en este programa. Platique de su nueva estrategia para responder a los resbalones. Comprométase a renovar su esfuerzo.

Finalmente, **enfóquese en todos los cambios positivos que ha logrado** y dese cuenta que puede regresar al sendero. La misma persona que “lo echó a perder” hoy es la persona que ha tenido éxito durante las últimas semanas. Los resbalones no revelan su “ser real” (desalentado/a, sin voluntad, etc.) Son simplemente otra ocasión de conducta. **Recuerde, está haciendo cambios de por vida. Los resbalones son parte del proceso.**

Ayude a los participantes a identificar ejemplos de pensamientos negativos.

Ahora hablaremos en más detalle sobre los pensamientos negativos.

Todo el mundo tiene pensamientos negativos ocasionalmente. Estos pensamientos negativos **pueden llevarle a comer en exceso o estar inactivos/as.** Esto hará que se sienta aún **peor consigo mismo/a.** Esto puede resultar en un círculo vicioso de auto-destrucción contraproducente.

Por ejemplo, suponga que regresó a casa después de un día pesado en el trabajo. Piensa, "Estoy cansado/a de trabajar tan duro. Estoy cansado/a de estar en este programa. Nunca puedo comer lo que quiero." Este pensamiento negativo le puede llevar a comer papa fritas. Y luego piensa, "Lo hice de nuevo. Nunca voy a perder peso"; esto lleva a que se desaliente aún más y coma aún más.

A veces, no estamos conscientes de que estamos teniendo pensamientos negativos. Pensar negativamente se vuelve tal hábito para la mayoría de nosotros que tenemos la tendencia a pensar y actuar nuestros pensamientos negativos sin escucharlos.

Una meta en esta sesión es ayudarle a escuchar sus pensamientos negativos y enseñarle cómo responderá ellos.

A continuación hay algunos **ejemplos comunes** de pensamientos negativos.

Repase cada categoría y los ejemplo(s) en la hoja de trabajo, luego haga una pregunta o dos para motivar a los participantes a empezar a pensar sobre su propia experiencia con los pensamientos negativos.

1. Pensamientos Buenos o Malos

Estos pensamientos dividen al mundo en:

- Alimentos buenos o malos;
- Verse a sí mismo/a como un éxito o un fracaso;
- Estar en o abandonar el programa.

A veces a esto se le denomina pensamiento de "todo o nada" o de "foco/bombilla" (activado o desactivado) con nada en medio.

Ejemplo: "Mira lo que hice. Me comí ese pastel. Nunca seré capaz de alcanzar el éxito en este programa".

- ¿Hay algunos alimentos que considera “buenos” y otros que considera como “malos”?
- ¿Qué sucede cuando consume un alimento que considera como “malo”?
- ¿Puede pensar sobre algunos problemas de considerar un alimento como "malo"?

2 Excusas (o Racionalizaciones)

Estos pensamientos culpan a algo o alguien por todos nuestros problemas. Actuamos como si tuvieran tanto poder que no nos queda más remedio que comer o estar inactivo/a.

No quisimos alejarnos del programa, pero "no pudimos controlarnos."

Ejemplo: "No tengo la fuerza de voluntad".
"Tengo que comprar estas galletas en caso de que alguien venga de visita."

- ¿Puede pensar en algún momento en que compró algún alimento alto en grasa/calorías "para alguien más?" ¿De veras necesitaba ese alimento?, o ¿Piensa que fue como una excusa para compararlo para usted?

3 Debería

Estos pensamientos esperan la perfección. Por supuesto, nadie es perfecto, por lo que los pensamientos DEBERÍA DE son una trampa que conduce a la decepción. También lleva a la ira y el resentimiento porque "debería" presupone que hay alguien junto a nosotros que nos obliga a hacer lo que no queremos hacer.

Ejemplo: "Debería haber comido menos postre".

- ¿Qué tipo de cosas cree que "debe" o "no debe" hacer para bajar de peso y estar más activo/a?
- ¿Qué espera que debe hacer perfectamente (por ejemplo, el auto monitoreo)?
¿Qué sucede cuando espera perfección de si mismo/a?
¿Cómo se siente? ¿Cómo afecta esto sus decisiones y elecciones futuras?

4 No tan Bueno/a como

Estos pensamientos nos comparan con alguien más y nos culpan por no estar a su nivel.

Ejemplo: "María perdió dos libras en esta semana, y yo solo perdí una".

- ¿Se compara usted con alguien más? ¿Con quién?
- ¿Cómo le afecta compararse a esa persona? ¿Cómo le hace sentir?
¿Cómo afecta sus decisiones y elecciones de alimentos y actividad física?

5. Darse por vencido/a

Estos pensamientos nos derrotan. A menudo siguen a los otros tipos de pensamientos negativos.

Ejemplo: "Este programa es demasiado difícil. Mejor me olvido".

- ¿Alguna vez desea comer algo sabroso y piensa, "Estoy harto/a del Programa de Estilo de Vida"?

Explique cómo responder a los pensamientos negativos.

Una vez que esté consciente de un pensamiento negativo, puede "responderle".

Así es como:

1. Primero, tome consciencia de que está teniendo un pensamiento negativo. Pregúntese: "¿Este pensamiento me mueve hacia adelante o echa por tierra mis esfuerzos?" Tan pronto como se dé cuenta de un pensamiento negativo, dígame a sí mismo/a, "me estoy haciendo esto mí mismo/a".
2. Imagínese gritando "¡ALTO!" a sí mismo/a. Imagínese un gigantesco cartel de alto rojo. [Este es un buen momento para sacar el cartel con el signo de ¡ALTO!] El cartel debe ser tan grande que ocupe todo el espacio en su mente. Esto lo debe sobresaltar lo suficiente para eliminar el pensamiento negativo.
3. Responda con un pensamiento positivo. No importa cuán eficazmente ha parado un pensamiento negativo, probablemente volverá otra vez en una situación similar porque se ha convertido en un hábito para usted. Así que es importante comenzar a construir un nuevo hábito: crear un pensamiento positivo. Después de parar el pensamiento negativo, contéstele con uno positivo.

Repase las categorías y los ejemplos en los folletos, haciendo hincapié en estos puntos.

1. **Bueno o Malo: Respóndales con Trabajo hacia un Balance.**
No espere perfección de sí mismo/a, pero tampoco se consienta. Trabaje hacia un equilibrio general.
2. **Excusas: Respóndales con Vale la Pena Intentarlo.**
En lugar de buscar algo o alguien a quien culpar, ¿Por qué no se da una oportunidad a sí mismo/a? Intente algo. Podría tener éxito.
3. **Debería: Respóndales con es mi Elección.**
Es usted quien está a cargo de sus hábitos alimenticios y de actividad. Nadie más es responsable de sus elecciones ni hay alguien parado junto a usted con expectativas poco realistas.

4 No tan Bueno/a como: Respóndales con Todos Somos Diferentes.

5 Darse por vencido/a: Respóndales con Un Paso a la Vez.

Solucionar problemas es un proceso. Toma tiempo hacer cambios de por vida. Aprenda de lo que no funciona y pruebe otra opción. Aprender es siempre un éxito.

Ahora practiquemos como parar pensamientos negativos y responderles con pensamientos positivos. Piense sobre los tipos de pensamientos negativos de los que hemos hablado. ¿Cuáles le son más comunes? Por ejemplo, ¿Tiende a dar excusas o es más probable que se compare con alguien más? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

Pida a los participantes que escriban unos ejemplos de pensamientos negativos en la hoja de trabajo y pida voluntarios/as para que compartan.

Abordémoslos uno a la vez. En primer lugar, diga en voz alta el pensamiento negativo. Luego, diga "¡Alto!" Y respóndale en voz alta con un pensamiento positivo

Use el tiempo restante de la sesión para que los participantes practiquen este rol en parejas anotando las respuestas. Use un modelo del cartel de ALTO si le parece útil. Pida a los participantes que anoten los pensamientos positivos en su hoja de trabajo.

Esta sesión podría ser el momento adecuado para repasar la hoja de trabajo de los participantes. "Recuerde su Propósito" (Sesión 1) en la que anotaron las razones personales por las que se unieron al programa, etc. Los detalles de esta hoja de trabajo pueden proporcionar imágenes y palabras que los participantes pueden usar para responder a los pensamientos negativos con positivos. Cualquier imagen que sea importante para los participantes puede ayudar a hacer el proceso de "responder" más significativo y divertido; por ejemplo, algunos participantes podrían encontrar agradable imaginar a un demonio en un hombro y un ángel en el otro y ver la tarea del pensamiento positivo como, "dejar que el ángel hable".

Asigne las actividades que se deben hacer en casa.

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de su plan de alimentación sana:

¿Podría **evitarlo** el futuro? De ser así ¿Cómo? *[Pida a los participantes que lo anoten en su hoja de trabajo].*

Si la respuesta es negativa, haga un plan para **reponerse de un resbalón** la próxima vez que le suceda: *[Pida a los participantes que lo anoten. Pida voluntarios/as para que compartan].*

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de actividad física ¿Podría evitarlo en el futuro? De ser así, ¿Cómo? *[Pida a los participantes que lo anoten en su hoja de trabajo].*

Si la respuesta es negativa, haga un plan para **volver a “ponerse en pie”** la próxima vez que tenga un resbalón: *[Pida a los participantes que lo anoten. Pida a voluntarios que compartan].*

Esto es lo que tiene que hacer entre hoy y la próxima sesión:

- Lleve el registro de su peso, alimentación y actividad. La meta de actividad sigue siendo 150 minutos por semana.
- Esté consiente de cuando está teniendo pensamientos negativos. Anótelos en su Libro de Registros.
- Practique parar los pensamientos negativos y responder con pensamientos positivos.
- Pruebe sus dos planes de acción.
- Conteste las preguntas en la hoja de trabajo.

¿Hay pregunta/s?

Si el tiempo lo permite, repase el folleto de los **Demonios Mentales** y pida a los participantes que completen la hoja de trabajo. Pida voluntarios/as para que compartan. Finalmente, pida a los participantes que practiquen entre hoy y la próxima sesión las estrategias para responder que se describen en el folleto.

Nota: Durante esta sesión, algunos participantes podrían plantear problemas fuera de la experiencia del Consejero/a de Estilo de Vida, como una significativa depresión clínica, ansiedad o un trastorno alimenticio clínico. Consulte la guía de su grupo de práctica para obtener las pautas para hacer las referencias apropiadas.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió (donde esté disponible).
- Repase los Libros de Registro de la semana anterior y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 10: Arranque su Plan de Actividad Física

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Recibir un podómetro y familiarizarse con él. Entender cómo llevarlo puesto, cómo determinar su promedio diario de pasos y cómo usar el podómetro como una herramienta para monitorear los niveles de actividad física y movimiento en general.
- Entender el concepto de aptitud aeróbica y los principios F.I.T.T. (frecuencia, intensidad, tipo de actividad y tiempo) y como se relacionan con su meta de actividad.
- Aprender dos formas de calcular la intensidad de su actividad física: tomar el pulso y calculando el nivel de esfuerzo percibido.

Que hacer antes de la sesión:

Familiarizarse con los podómetros que se distribuirán en esta sesión. Use uno un par de semanas, anote sus propios pasos y calcule su promedio diario. Haga su propio ensayo de la Prueba de los 100 pasos.

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas.

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, menciónelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Tuvo alguna dificultad llevando su Libro de Registro? ¿Pudo mantenerse dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías? ¿Siguió su plan de actividad física incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que anoten su actividad física en la gráfica si es que aún no lo han hecho].

La última sesión fue sobre "El Resbaloso Sendero de los Cambios de Estilo de Vida." ¿Le fue posible seguir su plan de acción para manejar los resbalones? ¿Le fue posible responder a los pensamientos negativos? ¿Qué le funcionó? ¿Qué se le dificultó? ¿Qué podría hacer diferente?

Introduzca el concepto del podómetro, explique que se trata de una forma diferente de monitorear los niveles de actividad física.

Hasta ahora, en la parte de actividad física del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, nuestro enfoque ha sido aumentar la cantidad de tiempo que está activo/a. La mayoría de ustedes han aumentado gradualmente su actividad física hasta alcanza por lo menos 150 minutos, o aún están trabajando hacia esta meta. Muchos de ustedes caminan porque es fácil de hacer y no requiere de ningún equipo especial. Otras actividades, por supuesto, son aceptables. Es sólo una cuestión de preferencias.

Otra manera de calcular la actividad o movimiento es mediante el uso de un podómetro. Los podómetros son excelentes herramientas que miden la cantidad de pasos durante todo el día. No sólo capturan los pasos que da cuando hace actividades planeadas, también capturan los pasos que da cuando hace actividades espontáneas no planeadas. Por lo tanto, si usa su podómetro, en el transcurso del día puede obtener una mejor idea de cuánto movimiento total (tanto planeado y espontáneo del que hablamos en la Sesión 4) hizo ese día. Tenga en cuenta que el podómetros no podrá capturar actividades tales como trabajo de brazo, o andar en bicicleta, (porque no hay impacto del pie que golpea el suelo que es lo que el podómetro cuenta) o actividades como la natación (porque no puede usar el contador de pasos en el agua.)

Distribuya los podómetros, y enseñe a los participantes cómo usarlos.

Antes de hablar de las diferentes formas de usarlo, vamos a hablar de cómo funciona el podómetro y cómo llevarlo puesto.

Repase **las instrucciones del podómetro** y muestre a los participantes cómo llevarlo puesto. Demuestre cómo y dónde deben sujetar el podómetro, cómo usar la correa de seguridad, donde anotar los pasos en el Libro de Registros (en la misma sección en donde anota los minutos de actividad) y cómo determinar el número de pasos promedio por día. Haga hincapié en que es importante **reiniciar el contador de pasos cada noche. También haga hincapié en que el podómetro debe usarse en la cintura y debe mantenerse en posición vertical. Ilustre esto manteniendo el podómetro erguido y moviéndolo de arriba a abajo para escuchar el chasquido del podómetro cuando graba el movimiento. Ahora muévelo de lado a lado. Notarán que no oyen el chasquido cuando hay un movimiento de lado a lado.**

Explique que esta semana el participante debe llevar el podómetro puesto diario y anotar sus pasos en la página 3 de los folletos en la sección denominada "¿Cuál es el promedio de sus pasos en una semana?" Después de determinar el número de pasos cada día, cada participante debe **calcular su promedio diario durante esa semana. Esto es simplemente la suma de los pasos que realizó cada día dividido por el número de días en que anotó la cantidad de pasos diarios.** La próxima semana se fijará una meta que sea difícil pero razonable basada en este promedio de pasos diarios. Este no es el momento de hablarles de la meta de pasos para el podómetro o sobre el conteo nacional promedio de pasos. No debe influenciar el conteo de pasos de esta semana. La semana entrante se les proporcionará esta información.

Asegúrese de que les es claro a los participantes que el podómetro es un contador de pasos que solo mide este tipo específico de actividad y, por lo tanto, deben **continuar anotando y monitoreando la cantidad total de minutos de actividad física cada día.**

Es importante asegurarse de que el podómetro registra con precisión sus pasos.

Repase las instrucciones para la prueba de Exactitud de 100 Pasos del podómetro. Demuestre cómo completar la prueba y, donde sea posible, haga que como grupo todos la completen. En casos donde los pasos del podómetro estén dentro de un rango inaceptable, hable sobre las razones de que esto puede ocurrir y soluciones para arreglarlo.

Hay varias razones por las que un podómetro puede reportar menos pasos. La razón más común es que el podómetro puede no estar derecho en el plano vertical. Si esto parece ser la razón, pida al participante que mueva el podómetro alrededor de la línea del pantalón/ correa hacia la espalda, alineándolo con la parte posterior de la rótula. Esta posición ayuda a mantener el podómetro vertical cuando la colocación en la parte delantera no funciona correctamente.

Otras razones por las que el podómetro puede no reportar con exactitud el número de pasos incluyen usarlo con ropa holgada o si el participante arrastra los pies sin levantarlos cuando camina.

Repase las secciones del folleto: Mida una Milla, Crédito de Pasos para Actividades que no Registra el Podómetro, Días de Fin de Semana vs. Días Laborales y Desarrolle una Mentalidad Activa. Hable sobre el propósito de estas actividades y repase las instrucciones para completarlas.

Mida una Milla:

Cuando mida una milla, tenga en cuenta que el número de pasos que se necesitan para completarla varían de persona a persona. Esto se debe a que la longitud de paso de cada persona es diferente. Por ejemplo, a una persona alta le tomará menos pasos que una persona de estatura más baja caminar una milla debido a la mayor longitud de su paso.

Crédito de Paso para Actividades que no Registra el Podómetro:

Hay algunos tipos de actividad física que no se pueden registrar con un podómetro o situaciones donde no lo puede usar ya que la actividad ocurre en el agua. Los dos ejemplos más comunes son ciclismo y actividades como la natación y el remo. Sin embargo, se puede calcular un crédito de "pasos" para estas actividades y agregarlas a la cuenta diaria de su podómetro.

Días de Fin de Semana vs. Días Laborales:

Podría serle útil averiguar cuándo está más activo/a. Una manera de hacer esto es usando el podómetro durante toda una semana. Al final de la semana, compare el número de pasos dados durante la semana a los tomados durante el fin de semana.

Desarrolle una Mentalidad Activa,

También es importante tratar de desarrollar lo que llamamos una "Mentalidad Activa". Esto significa tratar de incorporar toda la actividad de estilo de vida posible. Y sí, cada pequeño movimiento cuenta. Chéquelos usted mismo/a:

- Usando su podómetro, elija dos días durante la semana que sean lo más similares posibles desde el punto de vista de actividad física y movimiento.
- El primer día, su **día Normal**, "siga su día lo más normalmente posible".
- Al día siguiente, el "día de estilo de vida", intente incorporar tantos períodos cortos de actividad física como le sea posible (Trate de convertir cualquier segundo disponible en un "segundo activo") sin realizar cambios importantes en su día.
- Suba las escaleras en lugar de usar el elevador o camine a través de la oficina para hablar con su colega en lugar de enviarle un correo electrónico o llamarle por teléfono. Estos son dos ejemplos de formas de agregar breves "ráfagas" de actividad a su día. Piense en otras maneras que le funcionen a usted.

Compare el número de pasos que hizo en estos dos días. ¿Es diferente? Si estos dos días fueron diferentes, ¿A qué puede atribuir la diferencia?

Hable acerca de maneras de aumentar la actividad física haciendo diferentes tipos de actividad.

Hay muchas maneras de aumentar su actividad. En primer lugar, **agregue variedad**.

De vez en cuando **haga algo nuevo y diferente**. Mezclar podría ser una buena estrategia para usted. Hacer la misma actividad, todo el tiempo, cada estación del año puede volverse tedioso o aburrido.

Recuerde, está haciendo cambios para toda la vida, y estar activo/a es algo que va a hacer por el resto de su vida. Así que incorpore alguna variedad. Por ejemplo, si normalmente camina durante la semana, intente andar en bicicleta o nadar el fin de semana. Durante el invierno podría probar esquí de fondo o ciclismo en pista interior. Una buena idea para todo el año es hacer entrenamiento de fortaleza (resistencia).

¿Puede pensar en algunas maneras de variar lo que hace como actividad física?

Pídales que anoten estos ejemplos en la (página 6) de su cuaderno. Incluya actividades de estilo de vida pero asegúrese de que los participantes entienden que deben monitorear solo las actividades físicas que son similares (o más altas en) intensidad a una caminata rápida.

Haga la misma actividad en un lugar nuevo. Por ejemplo:

- Camine por un sendero diferente cuando vaya al parque.
- Dé una caminata en un vecindario diferente después del trabajo.

¿De qué maneras puede variar dónde hace su actividad? (Anótelo).

- Socialice estando físicamente activo/a.
- Salga a "caminar y platicar" con una amistad o familiar en lugar de salir a tomar una taza de café.
- Planee una excursión de fin de semana con un grupo de amistades.
- Salga a andar en bicicleta con un club de ciclismo.
- Únase a una Liga de baloncesto o softbol.
- Inscríbase con un grupo de amistades para hacer una caminata para caridad.

¿Cuáles son algunas actividades que podría hacer con una amistad, familiar o grupo como forma de socializar? (Anótelas.)

También ayuda **si estar activo/a** es divertido.

- Algunas personas disfrutan de escuchar la radio, grabaciones de música o libros grabados mientras caminan o corren.
- Planee recorridos/ excursiones a pie por las nuevas ciudades cuando viaje.

¿Qué sería divertido para usted? (Anótelo).

Otra manera de prevenir el aburrimiento es **retándose a sí mismo/a**.

- Prepárese para un caminaton (walk-a-thon).
- Entrene para escalar un cerro/ montaña en sus siguientes vacaciones.
- Establezca una competencia amistosa con un amistad (quien camine más millas será invitado/a por el/la otro/a a un almuerzo sano).

¿Qué haría que su actividad física sea un mayor reto para usted? (Anótelo).

**En el pasado, hubo ocasiones en que ¿Se aburrió de hacer la misma actividad física?
En esos momentos, ¿Qué encontró que le fue particularmente útil?**

Introduzca el concepto de intensidad de actividad física.

Hasta ahora, los participantes se han concentrado en la parte de "duración" de su programa de actividad aeróbica. Aparte de mencionar que deben hacer actividades similares a una caminata rápida, no ha habido ninguna discusión detallada sobre la intensidad del esfuerzo.

Vamos a hablar sobre los principios "F.I.T.T." como un resumen de los componentes de la actividad que hemos discutido hasta ahora y los que aún tenemos que considerar.

¿Qué significa el acrónimo "F.I.T.T."?:

"F" representa **frecuencia**, o con qué frecuencia está activo/a.

Sugerimos que distribuya su actividad en casi todos los días de la semana (es recomendado hacerla por lo menos 3 días por semana y más días es incluso mejor).

"I" representa **intensidad**, o con qué vigor/intensidad trabaja mientras hace su actividad física.

(Sobre lo que hablaremos en más detalle en unos momentos).

"T" representa **tipo de actividad**.

Para mejorar su condición física, debe hacer actividades **"aeróbicas"**. Como hemos dicho antes, estas son actividades que **retan al corazón**. Caminar, correr y andar en bicicleta son ejemplos de actividades aeróbicas.

Estas actividades **usan el grupo de músculos grandes**, como los músculos de las piernas.

La última "T" representa **tiempo**, o **por cuánto tiempo está usted activo/a**

- Para mejorar su condición física aeróbica, debería mantenerse activo/a continuamente por lo menos 10 minutos. Breves actividades que no requieren que el corazón trabaje más duro, como el boliche, lanzar la pelota o lavar una ventana, no mejorarán enormemente su condición física aeróbica.
- **El número total de minutos semanales debe alcanzar o superar su meta de Equilibrio de Estilo de Vida para esa semana.**

Hable sobre los principales conceptos del nivel de intensidad de la actividad física.

Hemos hablado de todos los componentes de F.I.T.T, con excepción de intensidad. Hasta este momento en el GLB, nos hemos enfocando en el tipo, la frecuencia y la porción de tiempo de su programa de actividades física con el objetivo de alcanzar la meta de 150 minutos de actividad aeróbica. Sin embargo, es muy importante evaluar la intensidad de su actividad física, en otras palabras, con cuanto vigor está trabajando cuando está activo/a. La intensidad de la actividad física es el nivel de vigor/ esfuerzo que ejerce durante la actividad.

Con cuanto esfuerzo está trabajando se refleja usualmente de dos maneras...a qué velocidad late su corazón y el esfuerzo que se requiere para respirar.

1. Queremos que su corazón palpite más rápido de lo usual para que se fortalezca, pero no queremos sacarlo del rango de intensidad moderada. La meta es mantenerse dentro de lo que se llama comúnmente la "**zona meta de ritmo cardíaco**". Esta zona es alrededor del 50% al 70% del número máximo de veces que el corazón puede latir en un minuto para alguien de su edad. Hablaremos de esto con más detalle más adelante.
2. Su respiración también debería aumentar hasta el punto donde pueda hablar pero no cantar. Debe ser capaz de tener una conversación con una amistad mientras camina, pero **si puede cantar, debe ¡aumentar la velocidad de su paso! Por otro lado, si tiene problemas para respirar y hablar mientras camina, camine más despacio.**

Explique y hable sobre aptitud aeróbica.

La "aptitud aeróbica" se refiere a la capacidad del corazón para bombear oxígeno a través de la sangre a los músculos, como los de las piernas. Recuerde que el corazón es también un músculo. Si hace que su corazón haga ejercicio y lata más rápido, se fortalecerá con el tiempo. Esto es igual a cuando los músculos del brazo se hacen cada vez más fuertes cuando levanta pesas.

"Conforme su corazón se fortalece, notará que le es más fácil hacer cosas como subir escaleras y cargar bolsas de comestibles. Esto significa que su corazón es más eficiente y no necesita latir tan rápido como antes. A medida que su condición física mejore, su corazón hará la misma cantidad de trabajo con menos esfuerzo. También significa que, para continuar fortaleciendo su corazón, necesitará aumentar gradualmente la intensidad de su actividad para alcanzar su meta de ritmo cardíaco. Por ejemplo, tendrá que caminar más rápido que antes, o subir una colina más inclinada para obtener los mismos beneficios de aptitud aeróbica.

Enseñe a los participantes como calcular su nivel de intensidad de actividad física.

Hablemos un poco más sobre cómo calcular su nivel de actividad física a midiéndolo su ritmo cardíaco o midiéndolo su esfuerzo percibido.

Por favor tenga en cuenta que debe verificar con su médico o proveedor de atención médica si planea hacer importantes aumentos en la intensidad de su actividad física.

Así es cómo debe **calcular su zona meta de ritmo cardíaco**. Mencione que esta meta no es apropiada para aquellos/as que toman medicamentos para controlar el ritmo cardíaco.

Repase la fórmula en la hoja de trabajo (página 9) y pida a los participantes que calculen su propia meta de ritmo cardíaco. Asegúrese de que les es claro cómo hacer el cálculo para obtener estos valores para que el grupo no se sienta confuso o frustrado. ¡Puede suceder!

¿Alguna vez ha medido su ritmo del corazón o pulso?

Repase con los participantes los pasos que deben seguir para medir el ritmo del corazón como se describe en el folleto. Recuérdeles que no se debe tomar el pulso con el dedo pulgar ya que este tiene su propio pulso.

Demuestre cómo medir el pulso y luego haga que los participantes practiquen como medir su propio pulso durante 15 segundos. Pídales que multipliquen el número de pulsaciones por 4 para obtener su ritmo cardíaco por minuto.

Seguirán este mismo procedimiento para calcular su ritmo cardíaco de ejercicio.

A continuación, examinaremos la escala del **Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo** (RFE, por sus siglas en inglés.) Esta es una herramienta que calcula el vigor o intensidad determinado por cómo se siente mientras está haciendo actividad física. Califíquese a sí mismo/a en esta escala mientras está activo/a. ¿Con qué intensidad está trabajando? Su meta es alcanzar una intensidad de actividad alrededor de "con intensidad", que se encuentra entre 12-16 de la escala RPE.

Repase con los participantes el folleto en la página 10. Para su propia información, la escala se basa en la escala original de Borg El Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo (RPE) que es una escala numérica del 6 a 19, donde el 7 corresponde a muy, muy ligero, 9 a muy ligero, 11 a bastante ligero, 13 a con un poco de intensidad, 15 a con intensidad, 17 a con mucha intensidad y 19 a con mucha, mucha intensidad. La escala original fue diseñada para aproximar lo que uno calcularía del pulso correspondiente mediante la suma de un cero al final del RPE. Por ejemplo, un RPE de 13 (con un poco de intensidad) aproximaría a un ritmo de 130. Así que si un participante calcula que su límite superior de frecuencia cardíaca es 130, su límite superior de RPE sería alrededor de 13.

Asigne las actividades a hacer en casa.

Haga hincapié en "Agregando pasos a su día" (página 11) como buenas formas para aumentar la cuenta de pasos.

Entre hoy y la próxima sesión:

- **Anote en el Libro de Registros** su peso, consumo de alimentos y actividad física. Haga todo lo posible por alcanzar su meta de actividad física para la semana (por lo menos 150 minutos).
- Complete la Prueba de Exactitud de 100 Pasos.
- Use el podómetro, calcule su promedio diario de pasos y complete la tarea de medir una milla.
- Cuando haga actividad física esta semana tome su ritmo cardíaco o rango de intensidad percibida de esfuerzo (o ambos).
- Ajuste el vigor/esfuerzo con que está trabajando durante una actividad para que esté dentro de su rango de ritmo cardíaco [especifique] o intensidad percibida de esfuerzo ideal.

¿Hay alguna/s pregunta/s?

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió (donde esté disponible).
- Repase los registro de monitoreo y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

(Si es apropiado en su centro/ clínica y usted y los participantes creen que sería útil para planear estrategias para el manejo de las señales sociales, podría pedirle a los participantes que inviten a miembros de su familia a la próxima sesión, “Haga que las Señales Sociales trabajen a Su Favor”).

Sesión 11:

Haga que las Señales Sociales trabajen a *Su* Favor

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Repasar ejemplos de señales sociales problemáticas y señales sociales positivas/ útiles.
- Hablar sobre cómo cambiar las señales sociales problemáticas y agregar señales sociales útiles.
- Repasar estrategias para controlar los eventos sociales tales como fiestas, vacaciones, visitas, festividades y celebraciones
- Hacer un plan de acción para cambiar una señal social problemática y agregar una señal útil.

Que hacer antes de la sesión:

Si es apropiado en su centro/ clínica y usted y los participantes creen que sería útil para planear estrategias para el manejo de las señales sociales, podría pedirle a los participantes que inviten a miembros de su familia a esta sesión.

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas.

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, méncionelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Tuvo alguna dificultad llevando su Libro de Registro?
¿Pudo mantenerse dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías?
¿Siguió su plan de actividad física incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que anoten su actividad física en la gráfica si es que aún no lo han hecho].

La última sesión fue sobre "Arranque su Plan de Actividad Física." ¿Uso su podómetro?
¿Cuál fue su promedio de pasos diarios? ¿En qué días caminó más pasos? ¿En qué días menos pasos? ¿Qué podría hacer para agregar más pasos a su día?

Introduzca una meta de pasos a largo plazo.

La semana pasada, los participantes calcularon su cuenta de pasos promedio. Ahora es el momento de que ellos comparen su promedio diario con los promedios nacionales y la meta de pasos de GLB.

Para darles una mejor perspectiva, infórmeles que un adulto promedio camina un promedio de alrededor de 5 mil pasos por día o 35 mil en la semana. La meta de pasos del GLB es lograr y mantener un promedio semanal de 50 mil o un promedio diario de 7 mil pasos por día. Esa es también la meta de pasos del DPP. Como cálculo, alguien que hace 150 + minutos de actividad física de intensidad moderada por semana y no está completamente inactivo/a el resto de su día logrará alcanzar los 50 mil pasos durante la semana.

El/la consejero/a debe hacer excepciones para personas con serios problemas de salud que limitan su movilidad. Ellos/as, deberían empezar donde están y aumentar gradualmente tanto como puedan.

En este programa, su meta es **aumentar lentamente sus pasos hasta llegar a un promedio de 50 mil pasos por semana (alrededor de 7.000 pasos por día)** y mantener a este nivel. Si usted está por debajo de los 50 mil pasos a la semana, comience aumentando cada semana por no más de 2 mil pasos hasta alcanzar su meta. Si está por encima de esta cantidad, sigan con el buen trabajo. Al final de esta sesión, usted establecerá una meta para la próxima semana para aumentar sus pasos por lo menos por 250 pasos cada día.

No se olvide de seguir anotando sus minutos de actividad por semana. Alcanzar su meta de minutos de actividad por semana le ayudará a alcanzar su meta de pasos. Las dos metas trabajan mano a mano.

Antes de que comencemos con el tema de hoy, ¿Cómo le fue tomándose el pulso o ritmo cardíaco? ¿Fue capaz de permanecer dentro de su meta de ritmo cardíaco?

Repase el concepto de "señales" de alimentación y actividad y defina las señales sociales.

En una de las sesiones anteriores ya hablamos de **cómo "Tomar Control de lo que le Rodea"**. Llevamos una cámara de video imaginaria a través de su casa y el lugar donde trabaja, y buscamos alimentos o "señales" problemáticas de actividad y alimentación, aquellas que le impulsan a pensar en comer o estar inactivo/a, como la televisión o una bolsa de galletas en un mostrador de la cocina. Planeamos algunas maneras de deshacerse de las señales problemáticas y agregar señales útiles/positivas (por ejemplo, ver menos televisión, mantener los alimentos de alto contenido de grasa fuera de la casa y mantener sus zapatos para caminar a la vista). En esa sesión nos enfocaremos en actividades que le hacen pensar en comer, como ver y oler alimentos. Hoy vamos a hablar de **las señales sociales**, o lo **qué los otros dicen o hacen que afecta su actividad y alimentación**. Una vez más, vamos a planear algunas maneras de **reducir las señales sociales problemáticas** y como **agregar señales positivas**.

De ejemplos de señales sociales problemáticas y señales sociales positivas/útiles.

Las Señales Sociales Problemáticas

Unas de las señales sociales problemáticas más poderosas son:

- **Ver a otras personas comer alimentos problemáticos o estar inactivos/as** (por ejemplo, va a un bar donde ve a otras personas comiendo papas fritas y viendo la televisión). ¿Puedes pensar en un ejemplo de su vida? Le es difícil, ¿Cuándo ve a alguien de su familia o una amistad comer ciertos alimentos? (Anote brevemente algunos ejemplos en la hoja de trabajo).
- **Cuando le ofrecen (o presionan para que coma) alimentos problemáticos o cuando le invitan a hacer algo inactivo** son también señales negativas (por ejemplo, su pareja le compra dulces para su cumpleaños o una amistad le pide que venga a ver el fútbol). ¿Cuáles son algunos ejemplos de su vida?
- **Cuando le fastidian** o molestan es también una señal negativa (por ejemplo, su pareja, dice, "No debería comer tocino; es demasiado alto en grasa"). Algunos piensan que fastidiar es útil, pero en realidad tiende a causar la conducta que estaban diseñado a contener. ¿Hay alguien que tiende a fastidiarle acerca de su actividad o alimentación?
- **Escuchar quejas** es también una señal negativa, (por ejemplo, su hija dice, "Yo odio este yogurt congelado. El helado de verdad es mejor", o su pareja dice: Tu

siempre andas afuera caminando. Ya nunca tienes tiempo para la familia"). ¿Escucha quejas de alguien sobre su actividad o alimentación?

Ahora comparemos las señales sociales problemáticas con las **señales sociales positivas**.

Las señales sociales positivas incluyen:

- **Ver a otras personas comiendo alimentos sanos o estando activos/as** (por ejemplo, sale a cenar con otro participante que ordena una comida baja en grasa o va a una clase de ejercicio aeróbico). ¿Puede pensar en alguien que es un buen ejemplo para usted? ¿De qué manera? (Anótelo en la hoja de trabajo).
- **Le ofrecen alimentos sanos o le invitan a hacer algo activo** (por ejemplo, su madre le ofrece ensalada de frutas como postre o le pide que salga a hacer una caminata con ella). ¿Hay alguien que hace algo similar por usted?
- **Recibir felicitaciones** (por ejemplo, su pareja dice, "la avena estaba deliciosa esta mañana, gracias cariño"). ¿Quién le felicita por sus esfuerzos y logros?
- **Escuchar elogios** (por ejemplo, su hija le dice, "Gracias por comprar yogurt congelado, mamá. Es mucho más sano que el helado", o su pareja dice: "Estás realmente comprometido/a a caminar todos los días. Me siento muy orgulloso/a de ti."). ¿Hay alguien que le elogia?

Cuando usted responde a una señal social de la misma manera una y otra vez, crea un hábito. La señal se aparea con la forma de responder y su respuesta se hace cada vez más automática. En una sesión anterior, usamos el ejemplo de comer palomitas cuando va al cine como una señal de comida que con el tiempo se convierte en un hábito para muchas personas. Las señales sociales funcionan de la misma forma.

Digamos que desde su infancia, su madre le ha ofrecido siempre una segunda ración de comida. Desarrolló el hábito de aceptar su oferta. Ahora cuando regresa a su casa como adulto y su madre le ofrece repetir, le es difícil rechazarla.

Es importante entender que con las señales sociales, la **otra persona también ha aprendido un hábito**. En el ejemplo que usamos anteriormente, su madre ha aprendido a ofrecerle una segunda ración y espera que usted acepte la oferta. **Esto hace que las señales sociales sean aún más difíciles de cambiar que otras señales.**

Hable sobre maneras de cambiar las señales sociales.

¿Cómo puede cambiar las señales sociales problemáticas?

1. Al igual que con las señales problemáticas de alimentos, una de las mejores cosas que puede hacer, si es posible, es **mantenerse alejado/a de la señal**. Por ejemplo:
 - Vaya a una habitación diferente si un miembro de su familia come en frente de usted alimentos problemáticos.
 - Omita ciertas fiestas que son demasiado tentadoras para usted.
 - Socialice yendo a jugar boliche, a un baile o al cine. No salga a comer como una forma de socializar.
 - Cambie de tema cuando alguien empiece a hablar de comida o de su peso o actividad.
2. **Si puede, cambie la señal**. Esto significa, si le es posible, tratar de influir en el hábito de otra persona. Por ejemplo, cuando alguien le moleste, se queje, coma alimentos problemáticos en frente de usted, o le presione a comer:
 - **Analice el problema. Busque opciones.** Por ejemplo, "Es difícil para mí verte comer helado. Es realmente tentador. ¿Hay alguna manera de que pudiésemos estar juntos/as y divertirnos, pero sin comer helado?" Este dispuesto/a a negociar para encontrar una solución que funcione para todos.
 - **Comparta con la otra persona los esfuerzos que hace para perder peso y hacer más actividad física y por qué esto es importante para usted.** Muchas personas estarán dispuestas a ayudarlo y apoyarlo si entienden el por qué está tratando de cambiar su alimentación y actividad física.
 - **Pídales que le feliciten por sus esfuerzos y que ignoren sus resbalones.** **Esta es la CLAVE del éxito.** Explique a sus amistades y familiares que esto sería lo más útil para usted. A su vez, asegúrese de agradecerles cuando le feliciten por sus esfuerzos y pasen por alto sus resbalones.

(Una opción es practicar jugar este papel con los participantes. Pida un voluntario/a para que practique este papel con usted delante del grupo usando un ejemplo que sea significativo para él o ella, o divida al grupo en parejas para que entre ellos practique jugar este papel y luego pida voluntarios para que compartan la experiencia).

3. Si no puede mantenerse alejado/a de una señal social problemática o cambiarla, **practique responder de una manera más sana**. Con el paso del tiempo **construirá un nuevo hábito sano y, por su respuesta, la otra persona también aprenderá un nuevo hábito**. Por ejemplo:
 - **Diga "No" a ofertas de alimentos.** Si es consistente y continua diciendo "No", los otros eventualmente dejarán de ofrecerle.

- Una de las cosas más importantes que puede hacer es **mostrarle a los demás que sabe que ellos/as tiene buenas intenciones y sugerirles algo que pueden hacer para ayudarlo**. Sea específico/a. La mayoría de las personas tienen buenas intenciones cuando le molestan, le ofrecen alimentos o presionan a comer (por ejemplo, muchas personas piensan que ser un/a buen/a anfitrión/a significa insistir en que los invitados se sirvan segundas porciones). Si reconoce que ellos tienen buenas intenciones y les proporciona alternativas positivas específicas, ellos/as podrán sentir que le están apoyando y usted también estará más propenso/a a alcanzar sus metas. Por ejemplo, cuando un/a anfitrión/a le ofrece una segunda porción, diga, "muchas gracias por la oferta, pero lo que realmente me gustaría es un café". **Si puede, deles con anticipación ideas específicas de cómo ayudarlo**, antes de que enfrente una situación desafiante.

Una opción es jugar el papel de decir "No" a las ofertas de comida (por ejemplo, ¿"Está seguro/a que no quiere un pedazo de pastel?"), ya sea con un voluntario/a delante del grupo o dividiendo al grupo en parejas para que jueguen el rol y luego pida voluntarios para que compartan. Instruya a los participantes que deben estar preparados para decir "No" varias veces y proponer alternativas a alguien que sigue ofreciéndoles comida.

Recuerde que **toma tiempo romper con un hábito viejo o construir uno nuevo**. Las situaciones no cambian de la noche a la mañana. Y, con las señales sociales, hay por lo menos dos personas involucradas en hacer ese cambio: usted y la otra persona. No espere que las otras personas se ajusten instantáneamente a una nueva forma de relacionarse, así como usted no puede esperar cambiar al instante.

Hable de maneras de agregar señales sociales positivas/útiles

No todas las señales sociales son problemáticas. Usted puede usar las señales sociales para ayudarlo a comer sano y estar más activo/a. Por ejemplo:

- **Pase tiempo con personas que son activas y eligen alimentos sanos**. Por ejemplo, en las fiestas esté al lado de personas que pasan la mayor parte del tiempo platicando y bailando en lugar de comiendo.
- **Vaya a lugares donde las personas están activas**. Por ejemplo, únase a un club deportivo, gimnasio o liga deportiva. Asista a las sesiones de actividad física de este programa (si se ofrecen.)
- **Haga una "cita" o tenga una fecha regular con otra/s persona/s para hacer actividad física**. Le será más probable estar activo/a porque no va a querer decepcionar a su amistad o familiar cancelando.
- **Pídale a sus amistades que le llamen para recordarle que debe mantenerse físicamente activo/a o haga citas para hacer actividad física**.

- **Lleve un platillo bajo en grasas/calorías para compartir cuando va a una cena.** Por ejemplo, traiga una ensalada de fruta para compartir.
- **Sea el/la primero/a en ordenar cuando va a comer a un restaurante** y ordene un platillo sano. Esto es mucho más fácil que esperar hasta después de que otros ordenen alimentos con un alto contenido de grasa e intentar elegir una opción más sana. Además, va a proporcionar una señal social positiva para las otras personas.
- **Sea sociable haciendo algo activo.** Por ejemplo, camine y platique con una amistad. Vaya a bailar en lugar de salir a cenar. Inicie una tradición familiar de salir a hacer una caminata después de la cena en lugar de sentarse a ver la televisión.

Una manera importante para cambiar señales sociales negativas y agregar positivas es **pidiendo ayuda a las personas que quieren apoyarlo/a.**

¿Quiénes quieren apoyarlo/a? *[Anote unos nombres.]*

¿Qué podrían hacer para ayudarlo/a? A continuación hay algunas ideas. ¿Podría alguna de ellas ayudarlo/a?

Repase las ideas en las hojas de trabajo. Pida a los participantes que prueben algunas que piensan les podrían ser útiles y que agreguen otras ideas al final de la página. Para algunos de los participantes podría ser positivo revisar esta hoja de trabajo con alguna amistad o miembros de su familia que le apoyan.

Hable de formas de manejar los eventos sociales como fiestas, visitas o celebraciones.

Las señales sociales son especialmente poderosas durante los eventos sociales como fiestas, celebraciones, vacaciones y cuando tiene invitados en su casa o es un invitado/a a casa de alguien más. Estos eventos:

- **Trastornan nuestra rutina** (por ejemplo, usualmente camina después de la cena, ¿Cómo incorporará su caminata a un día en que tiene que asistir a una fiesta después de la cena?)
- **Nos retan con alimentos especiales y señales sociales** (por ejemplo, su familia sirve bocadillos cuando hay huéspedes o visitas en casa, pero no en otras ocasiones, va de vacaciones a un lugar a donde nunca antes ha ido y no está familiarizado/a con ninguno de los restaurantes).
- **Puede incluir hábitos que se han desarrollado a lo largo de muchos años y por lo tanto pueden ser muy poderosos** (por ejemplo, en los

últimos 30 años el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) su familia ve el desfile en la TV y comparte un pay de calabaza con crema batida como postre).

¿Cuáles son algunas de las señales sociales que son difíciles para usted?

Obtenga una idea del tipo de eventos sociales a los que asisten los participantes. Si está cerca de un día de fiesta o vacaciones, quizá quiera enfocar el resto de la sesión a buscar opciones a través de una “tormenta de ideas” y hacer un plan de acción para ese evento específico. Folletos opcionales para los participantes sobre estos temas se incluyen al final de la sesión estándar ("Prepárese para la Época de Fiestas y/o Vacaciones", "Manteniéndose activo/a durante las Celebraciones", "Equilibrio de Estilo de Vida durante las Vacaciones", "Equilibrio de Estilo de Vida durante las Vacaciones: Resolviendo Problemas" y "Manteniéndose activo/a en las Vacaciones"). Repáselos según corresponda.

Trate de anticipar los problemas que se podrían presentar para manejar bien los eventos sociales, ¿Qué podría ser difícil para usted? Piense en todas sus opciones por anticipado.

A continuación hay algunas ideas *[repase los ejemplos en la hoja de trabajo]*:

- **Planee con anticipación.**
- **Cuando le sea posible, manténgase alejado/a de las señales problemáticas.**
- **Cambie las señales problemáticas.**
- **Responda a las señales problemáticas de una manera más sana.**
- **Agregue señales sociales útiles/positivas.**

Manténgase positivo/a. Piense en cada evento social como una oportunidad para aprender lo que le funciona mejor a usted y lo que no le funciona. Recuerde que está construyendo hábitos sanos para el resto de su vida.

Para los participantes que entretienen en casa, podría proporcionarles algunas ideas bajas en grasa/ calorías y/o recetas (por ejemplo, para aderezos bajos en grasa o una lista de galletas bajas en grasa).

Asigne las actividades que se deben hacer en casa

Entre hoy y la próxima sesión:

- **Anote en el Libro de Registros** su peso, consumo de alimentos y actividad física. La meta de actividad física para la semana continua siendo por lo menos 150 minutos por semana.
- Esta semana, **agregue por lo menos 250 pasos por día a su actividad física.** (Haga que los participantes llenen el espacio en blanco). ¿Qué puede hacer para caminar más pasos por día?
- **Pruebe sus dos planes de acción para hacer que las señales sociales trabajen para usted.** Y antes de la próxima sesión, conteste las preguntas (¿Le funcionó? De no ser así, ¿Qué pasó?) para ambos planes de acción. (Si está cerca de un evento social particular, festividad o vacación incluya un plan de acción para ese evento).

- **Repase su progreso** hasta el momento, usando sus anotaciones y gráficas y sus Libros de Registro. En la próxima sesión, hablaremos de su progreso y estableceremos nuevas metas para mejorar.

Después de la sesión:

- Complete los formularios de datos y la documentación requerida en su centro/clínica.
- Para los participantes que no asistieron a la sesión, prepare un conjunto de los materiales de la sesión para dárselos en la próxima sesión. Otra opción es pedirles que asistan a la sesión que perdieron con otro grupo esa misma semana o prestarles el video o DVD de la sesión que perdió (donde esté disponible).
- Repase los registro de monitoreo y anote breves comentarios. Remarque cualquier cambio positivo hecho en relación a los temas tratados la semana anterior a la recolecta de los Libros de Registro.

Sesión 12: Como Mantener la Motivación

Objetivos:

En esta sesión, los participantes van a:

- Repasar su progreso desde la Sesión 1, y si aún no ha logrado alcanzar su meta, desarrollar un plan para mejorar.
- Hablar sobre la importancia de la motivación y como mantener la motivación.
- Hablar sobre cómo prevenir el estrés y hacer frente cuando el estrés es inevitable.
- Hablar sobre cómo el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida puede ser una fuente de estrés y cómo controlar este estrés.
- Hacer un plan para continuar alcanzando y manteniendo las metas de estilo de vida en su transición a la fase de apoyo del Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida.

Que hacer antes de la Sesión:

Repase el progreso de los participantes desde la sesión 1. Si tiene copias de algunos de los Libros de Registro de los participantes, repáselos también. Haga hincapié en algunos de los cambios positivos que los participantes hicieron.

Asegúrese de que los registros y gráficas de actividad y peso están al día.

Tenga los materiales listos:

- Los Libros de Registro
- Las páginas/folletos para los cuadernos del participante incluyendo el Calendario de Equilibrio de Estilo de Vida
- Folletos sobre fuentes locales de apoyo para los participantes a medida que hacen la transición a apoyo mensual, tales como la forma de ponerse en contacto con un especialista en nutrición, donde estar activo en la comunidad (senderos locales para caminar o andar en bicicleta, centros comunitarios, gimnasios, etc.), donde encontrar clases sobre temas de alimentación sana y actividad física, etc.

Pese a los participantes. Actualice sus registros y gráficas. Recoja los Libros de Registro. Distribuya los nuevos materiales.

Mientras el grupo se reúne, pese a los participantes en privado. Anote el peso en el Registro para el Líder de Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida. Pida a los participantes que actualicen sus propios registros y gráficas

- Si el participante perdió peso, felicítelo/a, pero no exagere. Haga énfasis en el hecho de que él o ella ya hicieron algunos cambios en su conducta.
- Si el participante no perdió peso, menciónelo pero haga hincapié en que poco a poco, conforme él o ella hagan cambios en su conducta, los números en la báscula empezarán a cambiar.

Pregunte si los participantes se pesaron en casa. Mencione que el peso que se obtiene en casa y el de las sesiones podría ser diferente porque las básculas son diferentes, pero la tendencia en el cambio de peso con el transcurso del tiempo debe ser la misma.

Recoja los Libros de Registro ya completos. Distribuya los nuevos y los que contienen sus comentarios, también los folletos correspondientes a esta sesión.

Repase la última sesión, incluyendo las actividades a hacer en casa. Hable sobre los éxitos y dificultades en lograr las metas del programa.

Desde la última sesión, ¿Ha tenido algún problema llevando su Libro de Registros?
¿Logró permanecer dentro de su presupuesto de gramos de grasa y calorías?
¿Siguió su plan de actividad física, incluyendo actividades de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes que deben anotar su actividad en la gráfica si es que aún no lo han hecho.]

La última sesión fue sobre "Haga que las Señales Sociales Trabajen a Su Favor" ¿Le fue posible seguir su plan de acción para cambiar las señales sociales problemáticas y agregar señales sociales positivas? ¿Qué cosas le funcionaron? ¿Qué podría hacer diferente para que sí le funcione?

Es muy importante tener en cuenta que, a pesar de que ha completado las 12 sesiones semanales iniciales, **las metas de pérdida de peso y de actividad física son para toda la vida.**

Haga hincapié en que los participantes que no hayan alcanzado las metas deben continuar esforzándose en lograr alcanzarlas y mantenerlas. Los participantes que ya alcanzaron ambas metas deben tratar de mantenerlas y, si es posible, superarlas ya que son metas *mínimas*.

Pida a los participantes que repasen su progreso desde la Sesión 1 y, si no están en su meta, desarrollen un plan de acción para mejorar su progreso

Hoy vamos a hablar sobre "Como Mantener la Motivación" a largo plazo, para hacer que comer sano y estar activo/a continúe toda la vida. En primer lugar, vamos a revisar su progreso desde el comienzo del programa.

- **¿Cuáles son algunos de los cambios principales que ha hecho para estar más activo/a?** Incluya tanto lo que hace para alcanzar su meta (es decir, aquellas actividades que anota) y lo que hace para estar más activos/as en general (la actividad de estilo de vida que no anota, como tomar las escaleras en lugar del elevador).
- **¿Qué cambios ha hecho para comer menos calorías y menos grasa?**

Pida a los participantes que anoten en su hoja de trabajo algunos de los cambios que han hecho. Instrúyalos a ser lo más específico posible. Pida voluntarios/as para que compartan. Felicítelos y anímelos a mantener estos cambios.

¿Ha logrado alcanzar su meta de peso? ¿Su meta de actividad física?

Pida a los participantes que revisen sus registros y la gráfica “Como voy” para peso y actividad, y que marquen con un sí o no su hoja de trabajo.

Elogie el progreso que han logrado, tanto los participantes que están **en su meta** y los que aún no están en su meta. Anime a los que no están en su meta a desarrollar un plan de acción usando su hoja de trabajo. Algunos participantes podrían beneficiarse de planes de alimentación con un nivel más bajo de calorías.

Hable sobre la importancia de la motivación.

En programas como este de Equilibrio de Estilo de Vida, **la motivación es crucial para mantener una alimentación sana y actividad física a largo plazo.** Pero, ¿cómo mantener la motivación? **Es uno de los problemas más grandes que las personas enfrentan; es normal que su motivación de estilo de vida sano fluctúe.**

Una razón por la que es difícil mantener la motivación es el hecho de que muchas personas tienen éxito. Esto suena irónico - su propio progreso hace que les sea difícil mantener ese progreso. Pero ¿Recuerda cuando se unió al programa por primera vez? *[Adapte los siguientes ejemplos a las experiencias de los participantes hasta este momento en el programa]*. Es posible que se haya sentido cansado/a cuando subía las escaleras y eso le motivó a estar más activo/a. Ahora que está más activo/a, puede subir escaleras sin dificultad. Así que esa fuente de motivación (sentirse cansado cuando sube las escaleras) desapareció.

Es lo mismo para el peso. Cuando se inició en el programa la ropa le quedaba apretada y eso lo/la motivó a perder peso. Si la ropa le queda ahora más holgada ya no tiene eso como fuente de motivación.

Hable sobre Como Mantener la Motivación.

Sin embargo, *es* posible mantener la motivación a largo plazo y, como he dicho, es muy importante continuar con una alimentación sana y mantenerse activo/a. Hay varias estrategias que algunas personas han encontrado útiles para mantener una actitud positiva, motivada y dispuesta a trabajar en sus hábitos de vida sanos.

1. Manténgase al tanto de los beneficios que ha logrado y espera lograr.

Una vez más, piense de nuevo en cuando se unió por primera vez al programa. ¿Qué es lo que esperaba lograr?

Pida a los participantes que anoten sus respuestas en la hoja de trabajo. Pídales que den vuelta a la hoja de trabajo de la Sesión 1A, Recuerde su Propósito, y pídales que repasen sus respuestas. Pida voluntarios/as para que compartan. **También reconozca los gastos** que los participantes han hecho hasta este momento (o que los participantes hayan compartido con usted). Reconozca que todo el mundo tiene que evaluar los costos y beneficios de una alimentación sana y mantenerse activo/a.

¿Ha llegado a estas metas?

¿Ha obtenido algunos beneficios que no esperaba?

¿Qué le gustaría lograr durante los próximos seis meses? Vamos a hacer una lista y así usted la puede repasar cuando necesite motivación. *[Dé tiempo a los participantes para que anoten sus respuestas en la hoja de trabajo. Pida voluntarios/as para que compartan].*

2. Reconozca sus éxitos.

¿De qué cambios en sus hábitos de alimentación y actividad se siente más orgulloso/a? ¿Qué se le hizo más fácil de lo que esperaba?

¿Qué le ha sido más difícil de lo que esperaba? Cuando usted se siente con poca motivación, piense sobre todos estos cambios positivos y dese crédito a sí mismo/a por sus logros. Trate de no perder el impulso que ha logrado alcanzar hasta ahora.

Nota: El folleto "**¿Cómo logran la pérdida de peso las personas que tiene éxito?**" en la página 8 se puede usar en esta sesión si el tiempo lo permite, o puede ser introducido según sea necesario durante la siguiente fase del programa.

Introducción:

Hay un viejo proverbio que dice, "Se hace el camino al andar". Los investigadores han estudiado a personas que han perdido peso y logrado mantener la pérdida de peso. ¿Qué pasos han dado?

Repase con el grupo el folleto donde se describen los pasos a dar "antes y después", pida a los participantes que reflexionen y respondan a las dos preguntas en la parte inferior de la página. Pida voluntarios/as para que compartan.

3. Mantenga a la vista señales de su progreso para que pueda ver lo mucho que ya logró. A continuación hay algunas opciones que puede considerar. Piense sobre cuales le podrían funcionar mejor a usted.

- **Coloque en la puerta del refrigerador una gráfica de su pérdida de peso y actividad.** No solo para que se mantenga consciente de su progreso pero también sus seres queridos la podrán ver y felicitarle por su continuo progreso en la dirección correcta.
- **Marque sus hitos de actividad en un mapa hacia una meta particular.** Por ejemplo, puede crear un mapa sencillo de la cantidad de millas que necesitaría caminar para llegar a un lugar favorito de vacaciones o para visitar su ciudad favorita. Marque hitos a lo largo del camino (la mitad del camino, un museo divertido para ver en el camino, y así sucesivamente). Tal vez le gustaría ir de vacaciones reales en ese lugar cuando llegue a su meta.
- **Mídase a mismo/a a intervalos mensuales.** Lleve un registro de su progreso en términos de medidas específicas (por ejemplo, la circunferencia de la cintura o del número de hoyos en su correa/ cinturón).

4. Lleve el registro de su peso, alimentación y actividad.

Es común "desviarse" de los nuevos hábitos. Usted puede hacer pequeños cambios gradualmente en su alimentación y actividad durante un periodo largo de tiempo, y no estar consciente que poco a poco está volviendo a sus viejos hábitos. La mejor manera de evitar esto y mantener el control es seguir llevando un registro. Mantener un registro le ayudará a ver los cambios antes de que estos le sorprendan.

Dele a los participantes folletos opcionales para el autocontrol durante la fase de mantenimiento, como el Calendario del Grupo de Equilibrio Estilo de Vida, si piensa que les podría ser útil.

- **Anote su actividad física diario.**
- **Anote lo que come con esta frecuencia:** _____. *[Llene el espacio en blanco. el mínimo debe ser una semana al mes, pero algunos participantes pueden querer o estar dispuestos/as a continuar con el monitoreo diario].*
- **Anote su peso los** _____. *[Llenar el espacio en blanco, por ejemplo, "Lunes por la mañana"].*
- Si sube de peso, necesitará llevar el registro con mayor frecuencia.

5. Considere si debe agregar variedad a su rutina.

Hemos hablado antes acerca de la manera de "reactivar" su plan de actividades. ¿Ha agregado un poco de variedad a su plan de actividad física para evitar que se aburra? ¿Ha notado alguna diferencia en cómo se siente acerca de estar activo/a?

Lo mismo se puede decir sobre la alimentación. Si está cansado/a de usar el mismo aderezo de ensalada bajo en grasa cada noche pruebe algún producto nuevo. Considere la posibilidad de también probar nuevas recetas o restaurantes. Si es el tipo de persona a quien le gusta cocinar y desea ser más creativo/a hay muchas revistas y páginas en el internet que proporcionan fantásticas recetas para explorar nuevas comidas sanas.

Por otro lado, si usted es el tipo de persona que se siente cómodo con tener una "rutina de alimentación" y simplemente no necesita de mucha variedad en el desayuno, el almuerzo y la cena, esa también es una buena opción. Algunas personas reportan que les va mejor con el tiempo si siguen una alimentación estructurada y con mínima variedad; para otros/as esto no funciona. Lo importante es llegar a conocer quién es usted, que le funciona y planear de acuerdo a sus necesidades personales.

**¿De qué comidas, meriendas o alimentos particulares está más aburrido/a?
¿Puede pensar en alguna manera de variar esta parte de su alimentación?**

Pida a los participantes que anoten sus ideas en la hoja de trabajo. Ejemplos:

- Use condimentos y sazónadores para añadir sabor a platillos bajos en grasa.
- Pruebe incorporar una amplia gama de frutas, vegetales y granos.
- Incluye una variedad de colores, texturas y sabores en sus platillos.
- Haga que una noche a la semana sea una "noche étnica", "noche de sopa", o "noche vegetariana". Experimente en la preparación de diversas recetas para estas ocasiones.
- Si come fuera a menudo, haga un plan para preparar más comidas en casa.
- Si come en casa a menudo, planee salir a comer más afuera. (¿Ha dejado de comer fuera de casa porque está tratando de perder peso? ¿Le ha dejado esto sintiéndose restringido/a y privado/a? ¿Ha dejado de invitar amistades a comer o aceptar invitaciones a comer en sus casas? No se niegue el placer de socializar cuando come. Por el contrario, haga un plan para saber cómo manejar estas situaciones, pruebe su plan y vea cómo funciona. Podría cometer algunos errores al principio, pero es importante **saber** que puede comer afuera y comer sano)
- Comparta la preparación de alimentos y su consumo con alguien más como una forma de relajarse. Invite a unas amistades a preparar y compartir una cena. Cocine con su hijos/as y/o pareja.
- Planee una cena con cierto tema donde cada invitado trae un platillo para compartir y comparta con el grupo las mejores recetas que descubrieron.
- Quizá quiera suscribirse a una revista que incluya ideas para comidas y recetas sanas, tales como Weight Watchers, Eating Well (Comiendo Bien) o Cooking Light (Cocinando Ligero).
- O tome una clase para aprender a cocinar, por lo menos lo básico.

Pida voluntarios/as para que compartan sus ideas.

Si los participantes expresan interés en aprender más sobre un tema específico como la cocina étnica o la comida vegetariana, aborde el tema brevemente aquí y, si es posible, diríjalos a donde pueden encontrar libros o cursos sobre estos temas.

6. Controle el estrés.

El estrés es tensión o presión. El estrés es una parte natural de vivir.

Cualquier cambio, bueno o malo, grande o pequeño, puede causar estrés.

Cambios o eventos grandes en nuestra vida, como casarse, una enfermedad grave, cambiar de empleo--puede causar estrés.

Eventos pequeños --como perder las llaves, un cumpleaños, tener una llanta desinflada, o necesitar hacer sus mandados antes de recoger a sus hijos/as de la escuela--también pueden causar estrés.

¿Qué tipo de situaciones le hacen sentirse estresado/a?

Deles tiempo para que anoten sus respuestas. Pida voluntarios/as para que compartan.

¿Por qué hablamos de estrés en el Grupo del Equilibrio del Programa de Estilo de Vida? **Porque muchas personas reaccionan al estrés cambiando sus hábitos de alimentación y actividad física.** Algunas personas comen y beben demasiado como una manera de combatir el estrés. Otros dejan de comer. Algunas personas se hacen muy inactivos/as y se aíslan.

¿Cómo reacciona usted cuando está estresado/a?

Mencione una o dos situaciones que son típicamente estresantes (como estar bajo un plazo en el trabajo, o enfrentar responsabilidades inesperadas como un/una niño/a enfermo/a o una reparación de automóvil. Pregunte cómo los participantes se sienten o reaccionan en tales situaciones. Deles tiempo para que anoten sus respuestas y pida voluntarios/as para que compartan. Basados en las respuestas, destaque algún síntoma físico o emocional (dolor de cabeza o tensión muscular) y cambios de conducta que podrían afectar la alimentación y actividad física.

- ¿Tiene algún síntoma físico como dolor de cabeza, dolor de estómago o tensión muscular?
- ¿Cambia su conducta cuando se siente estresado/a?
- ¿Come más cuando está estresado/a?
- ¿Cambia el tipo de alimentos que consume?
- ¿Cambia lo activo/a que se mantiene o el tipo de actividades físicas que hace?

Una onza de prevención vale una libra de curación, y esto es especialmente cierto cuando se trata del estrés. El mejor enfoque es **prevenir el estrés siempre que sea posible**. A continuación hay algunas ideas:

1. **Practique decir, "No".**

Practique decir "No" cuando alguien le pida que haga algo que no quiere hacer. Diga "Sí" solo cuando sea importante para **usted**.

Decir "No" puede ser difícil. Puede causar tensión o estrés. Pero, generalmente, es estrés de breve duración. Si dice "Sí", podría tener horas, semanas, o meses de estrés porque accedió a hacerlo.

2. **Comparta algunas de sus tareas con otros, tanto en casa como en el trabajo.**

Delegue lo que pueda a alguien más. Por ejemplo, su pareja o hijos/as podrían ayudarle a limpiar la casa, cortar el césped, ir de compras de alimentos, preparar comidas y lavar la ropa. Un compañero de trabajo podría ayudarle con un proyecto abrumador en el trabajo.

Compartir el trabajo no significa que es irresponsable. Dar responsabilidad a otros, incluso si no tiene tanta experiencia como usted, les brinda la oportunidad de aprender, participar y ganar experiencia. Una advertencia: no espere que sean perfectos/as. Criticar los esfuerzos de otros que están tratando de ayudarlo puede ser otra fuente de estrés. En su lugar, apoye sus esfuerzos y sea paciente mientras adquieren habilidades y experiencia.

3. Establezca metas que pueda alcanzar.

A veces creamos nuestro propio estrés por tratar de ser perfectos/as. Si establece objetivos razonables, tendrá más probabilidades de éxito. Cuando tiene éxito, es menos probable que se sienta estresado/a. Recuerde, lo hablamos cuando platicamos de los pensamientos negativos --si tratas de ser perfecto/a, ¡probablemente no lo conseguirá!

Periódicamente, analice las demandas que se impone a sí mismo/a. Pregúntese, "¿Estoy tratando de hacer más de lo que alguien puede hacer?"

4. Controle su tiempo personal

Haga su horario con el mundo real en mente. No trate de lograr en 30 minutos lo que realísticamente le llevará una hora. Analice su lista de quehaceres/ tareas, elimine lo que no es esencial y dese una cantidad realista de tiempo para lograr completar el resto.

Organícese. El caos causa mucho estrés. También es inefectivo. Dedique un poco de tiempo cada día a organizarse, y ahorrará tiempo y estrés a largo plazo.

Siga los pasos para solucionar problemas.

Si cambiar sus hábitos de alimentación y actividad le está causando estrés, tome medidas. Use los pasos para solucionar problemas de los que hablamos en una sesión anterior:

- Describa el problema en detalle. Si involucra a sus familiares o amistades, hable con ellos al respecto.
- Piense creativamente sobre todas sus opciones.
- Elija una opción que piense es muy probable que le funcione y pruébela.
- Haga un plan de acción.
- Póngalo en práctica. Vea si le funciona.

Continúe con el proceso hasta que encuentre una solución. Sentarse sobre los problemas podría causar aún más estrés. Resuélvalos y siga adelante.

6. Planee por anticipado.

Piense en cuáles son las situaciones que le provocan estrés. Estos son momentos cuando usted está en alto riesgo; planee para saber cómo manejarlos o evitarlos. Por ejemplo, ¿Son las vacaciones especialmente estresante para usted? De ser así, planee algunas maneras de hacer su vida más fácil durante las vacaciones. Ejemplos: Compre alimentos congelados para tener a mano para días ajetreados. Decida qué partes de la decoración de la casa no son esenciales para usted y mejor dedique ese tiempo a relajarse.

7. Mantenga las cosas en perspectiva. Recuerde su propósito

Mantenga una actitud positiva. Piense sobre todas las cosas buenas de su vida. Recuerde por qué se unió al programa.

8. Manténgase en contacto con otras personas.

Piense a quien/es puede dirigirse cuando necesita apoyo. **Pídales apoyo para que le ayuden** cuando se siente abrumado/a o necesite a alguien que le anime. Hablamos sobre esto en la última sesión.

9. Manténgase físicamente activo/a.

Muchas personas encuentran que estar activos/as les ayuda a sobrellevar el estrés y sentirse más capaces de manejar situaciones estresantes de una manera más suave y relajada.

¿Qué sucede cuando hay momentos en que no puede evitar el estrés?

- **Primero, trate de reconocer lo antes posible cuando siente estrés.** Anteriormente hablamos sobre las cadenas de acción o de conducta y lo importante que es intentar romperlas tan pronto como sea posible. Lo mismo es cierto del estrés. Si aprende a reconocer las señales de estrés y se hace consciente de él temprano en el proceso, tendrá una mejor oportunidad de evitar algunas de las consecuencias nocivas tales como comer en exceso o estar inactivo/a.

¿Tiene alguna indicación cuando se están poniendo estresado/a?

- **Tómese un “tiempo fuera” (descanso) de 10 minutos.**

Desarrolle un nuevo hábito para responder al estrés con un "tiempo fuera"--pare lo que esté haciendo y tómese unos minutos para usted. Haga lo que sea que encuentre útil pero que no incluya comer. Ejemplos:

a. Mueva esos músculos.

Las investigaciones han demostrado que mantenerse activo/a alivia la tensión, reduce la ansiedad y contrarresta la depresión. Por lo tanto, cuando usted note que está estresado/a, haga una caminata rápida de 10 a 15 minutos. O use su bicicleta estática durante 10 minutos. La distracción y la respiración profunda harán que se sienta mejor.

- b. **Haga algo para consentirse/ darse un gusto.** Tome un baño. Hágase un manicure. Dese un masaje de pies. Lea una revista. Lea las tiras cómicas en el periódico. **Simplemente tómese 10 minutos para USTED.**
- c. **Respire.** La mayoría de nosotros tendemos a contener la respiración cuando sentimos estrés, lo que crea más tensión en el cuerpo y la mente. Mejor, cuando se sienta estresado/a, haga lo siguiente:

Una inhalación larga y profunda. Cuente hasta cinco. Y exhale lentamente. Deje que los músculos de la cara, brazos, piernas y cuerpo se relajen completamente.

Entendemos que el **Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida y los cambios de estilo de vida que le recomendamos podrían causar estrés.** Cambiar sus conductas y ayudar a su familia a hacer los cambios respectivos pueden crear presión y tensión.

A continuación hay algunas formas en las que el programa podría causar estrés y algunos ejemplos de cómo controlar ese estrés.

Repase la hoja de trabajo con los participantes. Note que algunas posibles fuentes de estrés podrían no ser aplicables a cada participante, por ejemplo, la familia de un participante podría disfrutar de los alimentos bajos en grasa. Tenga cuidado de que el repaso de la hoja de trabajo no cree una perspectiva negativa y ayude a los participantes a sentirse capaces de enfrentar tales tensiones cuando éstas surjan.

7. Establezca nuevas metas. Desarrolle formas de recompensarse cuando logre alcanzar cada una de sus metas.

La **meta** debe ser **específica y a corto plazo**, (“Esta semana, no usaré mantequilla ni margarina en mis vegetales”) También debe ser algo que no sea demasiado fácil o demasiado difícil (algo que presente el **"reto justo"** para que usted sea capaz de hacerlo y que a la vez le haga sentir que ha logrado algo).

La recompensa debe ser **algo que va hacer o comprar si y sólo si logra alcanzar su meta.** La recompensa no necesita ser elegante o costar mucho dinero. Puede ser algo que normalmente disfruta hacer (como leer el periódico o tomar un baño de tina caliente), con la diferencia de que lo hará sólo si llega a su meta. Por ejemplo, "después de que termine esta caminata, llamaré mi amigo/a para platicar." Entonces, si necesita un impulso para continuar su caminata, puede pensar sobre lo que va platicar por teléfono con su amigo/a.

¿Cuáles son algunas formas en las que se puede recompensar por alcanzar sus metas que no sean alimentos o bebidas?

Pida a los participantes que anoten sus ideas en la hoja de trabajo, tales como: Comprar flores frescas, invitarse un manicure o masaje, comprar entradas para un evento deportivo, ahorrar dinero para algo especial que desea comprar o hacer.

Pida voluntarios para que compartan.

Nota: Puede usar en este momento de la sesión, los folletos en las páginas 9 y 10, "**¿Qué le Complace?**" y "**Déjame Contar las Formas...de ser Bueno/a conmigo Mismo/a**" si el tiempo lo permite, o podría introducirlos según sea necesario durante la fase posterior.

Introducción:

Cuando se siente descorazonado/a.....Recuerde que toma tiempo cambiar. Se merece ser bueno/a consigo mismo/a por todos los esfuerzos que ha hecho.

¿Cuáles son tres cosas que disfruta pero raramente hace? Cosas que no estén relacionadas con la alimentación y que están dentro del ámbito de lo posible. Vea la siguiente página para darse ideas.

Trate de programar cuando hará las cosas placenteras que eligió. Haga citas consigo mismo/a. Siga con su plan....no importa lo extraño que este le haga sentir.

Trate las citas consigo mismo/a con la misma seriedad como lo haría si fuese con una persona que es importante para usted.

8. Considere crear una competencia amistosa.

Consiga que una amistad o pariente entre en una competencia amistosa con usted. Esta debe ser el **tipo de competencia en la que ambos/ as ganan**. Por ejemplo:

- Si usted y su amistad están activos/as todos los días durante un mes, al final del mes ¿Qué harán para recompensarse?
- Si está activo/a todos los días durante un mes y su hija hace su tarea todos los días, al final del mes ¿Qué harán para recompensarse?
- Vea cuántos días seguidos puede mantenerse activo/a durante al menos 30 minutos. Trate de romper su propio record. Por ejemplo, si el mes pasado estuvo activo/a durante siete días seguidos, vea si lo puede mejorar este mes.

9. Use a los otros/as para mantenerse motivado/a.

Si usted nota que su motivación está disminuyendo, hable con alguien que le apoya. Todas las personas tiene a veces problemas para permanecer motivados/as, y nos podemos alentar unos a los otros/as en estos momentos difíciles.

Pida a los participantes que hagan un plan de acción para mantenerse motivado.

Elija una manera de mantenerse motivado que crea le sería la más útil para usted en este momento. Elija algo que sea muy probable que funcione y que pueda hacer. Sea realista. Sea específico/a. Haga un plan de acción positiva.
(Deles tiempo a los participantes para que anoten su plan en la hoja de trabajo).

¡Felicitaciones por completar las sesiones semanales del Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida! Se merece crédito por los cambios que ha realizado, no importa cuán pequeños. Es un gran reto cambiar los hábitos de alimentación y actividad, y cada paso en este camino es una razón para celebrar

Pida a los participantes que se fijen las metas que llevarán consigo a la siguiente fase del programa.

Ahora estamos comenzando la transición a la siguiente fase del programa. Nuestras sesiones serán menos frecuentes y es importante que considere sus metas de actividad, peso, monitoreo y apoyo social a largo plazo para permanecer en el buen camino. En primer lugar, necesitará tener en cuenta **por qué alcanzar y mantenerse un sano peso y estar activo/a es importante para usted.**

Deles tiempo a los participantes para que respondan a ésta y las otras preguntas en la hoja de trabajo **Mi Contrato Personal de Estilo de Vida.**

Aliente a los participantes a continuar esforzándose para lograr alcanzar y mantener por lo menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada y a pesarse por lo menos una vez por semana. Haga hincapié en la importancia de contar con un plan de acción específico si sube de peso cierta cantidad determinada.

Distribuya **el calendario del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida** como una opción para el auto monitoreo.

Distribuya cualquier otro **folleto de peso, alimentación o seguimiento de la actividad física** que haya desarrollado para el cuaderno de los participantes.

Distribuya los folletos que haya desarrollado **sobre fuentes de apoyo para los participantes después del programa**, tales como la forma de ponerse en contacto con un especialista en nutrición, donde estar activo en la comunidad (senderos locales para caminar o andar en bicicleta, centros comunitarios, gimnasios, etc.), donde encontrar clases sobre temas de alimentación sana y actividad física, etc.

¿Hay alguna/s pregunta/s?

Su próxima sesión de grupo será en dos semanas.

Repase con los participantes el horario de clases para el resto del año. Haga hincapié en la importancia de continuar asistiendo a las sesiones de apoyo del GLB.

Una vez más, felicitaciones por completar esta parte del programa. Ha adquirido estrategias importantes de auto control que le servirán. Su motivación puede fluctuar, pero las herramientas que aprendió le ayudarán cada vez que las use. Conforme nos movemos a la siguiente fase del programa, revisaremos algunas estrategias y aprenderemos algunas nuevas para ayudarles a mantenerse en el buen camino a largo plazo. ¡Espero verles pronto!