



GRUPO de EQUILIBRIO™ DE ESTILO DE VIDA

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

© 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 Actividades de Adquisición de Investigación Médica 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 este avala su exactitud factual u opinión.

Este manual y los materiales del *GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA 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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/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 anexos de 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 póngase en contacto con la Universidad de Pittsburgh en la Oficina de Administración de Tecnología al (412) 648-2206.



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

Cuaderno del Participante



GRUPO de EQUILIBRIO™ de ESTILO DE VIDA

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

Su nombre: _____

Su consejero/a de Estilo de Vida es: _____

Información de contacto de su consejero/a de Estilo de Vida:

Dirección de trabajo: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____



Sesión 1: Bienvenidos al GRUPO del Programa de EQUILIBRIO™ de ESTILO de VIDA

Sea un Buen Miembro del Grupo

Un grupo es como un equipo de deportes. Al trabajar en conjunto, los miembros del grupo pueden:

- **Apoyarse y alentarse mutuamente.**
- **Compartir ideas para resolver problemas**
- **Motivarse mutuamente.**

Ser un buen miembro del grupo es una responsabilidad con los otros.

Y también es la mejor manera de AYUDARLE a tener éxito.

Diez Formas de ser un Buen Miembro/a del Grupo

1. **Haga su mejor esfuerzo por asistir a cada reunión. Esto es importante, incluso cuando le sea difícil seguir el programa**
2. **Sea puntual. Llame si no puede asistir.**
3. **Complete las cosas que se supone debe hacer en casa.**
4. **Traiga este cuaderno y su Libro de Registros a cada sesión.**
5. **Participe y comparta sus ideas con otros miembros del grupo.**
6. **Permita que todos tenga la oportunidad de compartir. Sea consciente de cuánto tiempo habla.**
7. **Este dispuesto/a a verdaderamente escuchar las preocupaciones de las otras personas. Haga todo lo posible para demostrar que entiende y le importa. Comparta lo que le funcionado a usted.**
8. **No repita a nadie fuera del grupo nada personal de lo se hablado dentro del grupo.**
9. **Respete las ideas de los demás y no menosprecie a nadie.**
10. **Haga hincapié en las cosas buenas.**

¡Recuerde que un buen "espíritu de equipo" es beneficiosos para todos sus miembros!



Bienvenidos al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida

Recuerde su propósito

- ¿Porqué se unió al Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida?

- ¿Qué espero lograr al participar en el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida?:

- Cómo me ayudará a mi y a otros comer sano y mantenerme activo/a:



El Enfoque del *Grupo de Equilibrio™* de Estilo de Vida

Llamamos a nuestro programa "Equilibrio de Estilo de Vida" porque le ayudaremos a encontrar un equilibrio sano entre las dos partes de su estilo de vida:

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.
2. Estar más activo/a físicamente.

Un importante estudio demostró que se puede **prevenir la diabetes** con una combinación sana y a largo plazo de alimentación balanceada e incremento de la actividad física.

El estudio se llama el "Programa de Prevención de la Diabetes".



El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés)

El Programa de Prevención de la Diabetes (o 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 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 pueden tener la glucosa elevada en ayunas o durante la prueba oral de tolerancia a la glucosa, o en ambos casos.

- 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 eran de 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 al azar a uno de tres grupos.

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

El DPP fue un gran éxito.

Se les dio seguimiento a los voluntarios 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 disminuyo 58% el riesgo a diabetes Tipo 2 (más de la mitad.)**
- **Para aquellos mayores de 60 años, el riesgo disminuyo 71% (casi las tres cuartas partes.)**

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



El Programa de Prevención de la Diabetes (o DPP, por sus siglas en inglés)

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 siguientes condiciones:

- Grasa generalmente almacenada alrededor del vientre ("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 el riesgo a:

- Ataques al corazón
- Diabetes
- Embolia
- Problemas renales (si tiene enfermedad cardíaca y diabetes)



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

El Programa del Grupo de Equilibrio™ de estilo de vida esta diseñado para ayudarle a hacer cambios de estilo de vida para prevenir tanto la diabetes como para prevenir o tratar el síndrome metabólico.



El Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (o DPPOS, por sus siglas en inglés)

El reconocido estudio DPP continúa. Aproximadamente el 88% (2,766 voluntarios) del grupo DPP que reunían los requisitos se unió al DPPOS. Este grupo de adultos continuó su participación en el programa por más de cinco años adicionales.

El DPPOS tiene dos objetivos principales.

- Continuar retrasando y previniendo la diabetes.
- Prevenir a largo plazo las complicaciones de la diabetes tales como problemas de riñones, ojo y nervios y enfermedad de corazón.

Como el tratamiento de cambio de estilo de vida trabajó mejor, se invito a todos los voluntarios DPP a participar en un programa de grupo de equilibrio del estilo de vida de 16 sesiones durante el período “puente” antes de comenzar el seguimiento del DPPOS.

Luego, durante los primeros cinco años de DPPOS:

- Se invito a cada participante a cuatro sesiones educativas por año sobre una variedad de temas de estilo de vida sano (sesiones HELP).
- Al grupo original de cambio de estilo de vida se le ofreció sesiones BOOST (en el otoño y la primavera de cada año) para revitalizar sus esfuerzos de cambio de conductas.
- El grupo original de metformina continuó recibiendo el medicamento.



El Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (o DPPOS)

¿Cuáles son los hallazgos principales del DPPOS?

En promedio, se le dio seguimiento por 10 años a este grupo de dedicados voluntarios.

- El grupo original de estilo de vida desarrollo diabetes 34% menos que el grupo original de placebo.
- **Participantes de grupo de estilo de vida de 60 años y mayores desarrollaron diabetes 49% menos que los del grupo de placebo.**
- El grupo original de metformina había desarrollado diabetes 18% menos que los del grupo de placebo.

¿Qué paso con la pérdida de peso?

- Ambos, el grupo de cambio de estilo de vida y el de metformina han demostrado en promedio una pérdida de peso de entre 4 a 5 libras desde el comienzo del DPP.
- Esto significa que hubo para el grupo de estilo de vida una recuperación de peso (de la pérdida de peso original de 10 libras al final del DPP).
- Sin embargo, no existe otro estudio que muestre esta cantidad de pérdida de peso durante un período de tiempo tan largo.

Hacer y mantener cambios de estilo de vida sanos puede disminuir los riesgos de diabetes a largo plazo.



El Diseño del Equilibrio™ de Estilo de Vida

El Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida está basado en el Programa de Cambio de Estilo de Vida del DPP. Se basa también en muchos otros estudios de investigación sobre las mejores formas de ayudar a las personas a lograr cambios de conductas.

En este programa le ayudaremos a:

- ☐ Entender la información sobre alimentación sana y mantenerse activo/a.
- ☐ Entender lo que le dificulta comer sano y mantenerse activo/a.
- ☐ Entender como cambiar las cosas para que funcionen en su favor en lugar de que estén en su contra.



Por ejemplo, aprenderá como:

- Ser más consciente de lo come y cómo elegir alimentos sanos.
- Encontrar tiempo para mantenerse físicamente activo/a.
- Pedir lo que quiere cuando sale a comer fuera de casa.
- Mantener las cosas que le rodean en casa y en el trabajo que le hacen más fácil mantenerse activo/a y comer sano. Deshacerse de las cosas que se interponen en este camino.
- Parar los pensamientos negativos y substituirlos por pensamientos positivos.
- Ayudar a recuperarse cuando hay un resbalón de sus planes de comer sano y mantenerse físicamente activo/a.
- Manejar el estrés, los eventos sociales y las personas que le dificultan hacer los cambios sanos que desea.



Metas de Equilibrio de Estilo de Vida

1. Perder 7% de su peso comiendo sano.

Su meta será pesar
_____ libras o menos.



2. Hacer 2 ½ horas de actividad física vigorosa cada semana.

Ejemplo: Cinco días por semana, hacer una caminata vigorosa por 30 minutos.

Las metas del Equilibrio de Estilo de Vida son seguras y alcanzables.

Nosotros le ayudaremos a alcanzar estas metas haciendo **cambios graduales, sanos y razonables** a sus hábitos de alimentación y ejercicio.



Alcanzando las Metas de Equilibrio de Estilo de Vida:

1. Podría prevenir la diabetes.

El Programa de Prevención de la Diabetes mostró que alcanzar las mismas metas de pérdida de peso y nivel de actividad física reduce el riesgo a diabetes Tipo 2.

2. Le ayudará a verse y sentirse mejor y estar más sano/a.

Las investigaciones han demostrado que perder peso y mantenerse físicamente activo/a puede:

- Aliviar la tensión, ayudar a relajarse y dormir mejor.
- Proporcionarle más energía, y facilitarle las actividades cotidianas.
- Disminuir la presión arterial.
- Disminuir los niveles de LDL en la sangre (colesterol "malo" o grasa en la sangre).
- Aumentar los niveles de HDL en la sangre (colesterol "bueno" o grasa en la sangre).

3. Será un buen ejemplo para sus familiares, amistades y comunidad.

Cambiar la conducta requiere trabajo. Estamos aquí para ayudarle. Sabemos que ¡Lo puede lograr!



Trabajaremos en EQUIPO

Vamos a contar con usted para:

- Asistir o ver las sesiones cada semana y seguir las instrucciones de los folletos.
- Hacer todo lo posible para alcanzar sus metas de alimentación y actividad física. Esto incluye hacer las actividades asignadas para practicar lo que está aprendiendo.
- Llevar un registro de su alimentación y actividad los 7 días de la semana. Sea honesto/a.
- Llevar el registro de su peso.
- Dejarle saber a su consejero de estilo de vida sobre sus dudas y problemas.
- Mantenerse dispuesto/a y abierto/a al cambio.
"Animo, ¡Lo puede lograr!"



Puede contar con nosotros para:

- Proporcionarle información precisa sobre alimentación sana, actividad física y pérdida de peso.
- Contestar sus preguntas.
- Ser honestos.
- Creer que puede alcanzar sus metas de alimentación y actividad física.
- Estar siempre disponibles para usted.
- Apoyarle y ayudarlo.

Estamos de acuerdo a trabajar juntos en la forma descrita anteriormente.

Firmado: _____ Fecha: _____

Consejero de Estilo de Vida: _____



Las Sesiones del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Sesión	Titulo
1	Bienvenido a GBL (las siglas del Grupo de Equilibrio™ de Estilo de Vida)
2	Sea un Detective de Grasas y Calorías
3	Alimentación Sana
4	Mueva esos Músculos
5	Incline la Balanza de Calorías
6	Tome control de su ambiente
7	Solucionando Problemas
8	Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Afuera
9	El Resbaloso Sendero de Cambios de Estilo de Vida.
10	Arranque su Plan de Actividades
11	Haga que las Señales Sociales trabajen <i>a su favor</i>
12	Como Mantenerse Motivado/a



Pérdida de Peso Recomendable

Recomendación mínima de peso para su altura

Manténgase al o por encima del peso para su altura de acuerdo a la siguiente tabla (basado en un índice de masa corporal de 21 kg/m².) Sin embargo si desea perder más de un 7% de su peso inicial, le animamos a hacerlo.

Altura (pulgadas)	Peso (libras)
48	69
49	72
50	75
51	78
52	81
53	84
54	87
55	90
56	94
57	97
58	100
59	104
60	108
61	111
62	115
63	119
64	122
65	126
66	130
67	134
68	138
69	142
70	146
71	151
72	155
73	159
74	164
75	168
76	173
77	177
78	182
79	186
80	191



Meta de Peso

Metas de Peso para el Grupo del Programa Equilibrio de Estilo de Vida

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
120	8	112
121	8	113
122	9	113
123	9	114
124	9	115
125	9	116
126	9	117
127	9	118
128	9	119
129	9	120
130	9	121
131	9	122
132	9	123
133	9	124
134	9	125
135	9	126
136	10	126
137	10	127
138	10	128
139	10	129
140	10	130
141	10	131
142	10	132
143	10	133
144	10	134
145	10	135
146	10	136
147	10	137
148	10	138

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
149	10	139
150	11	139
151	11	140
152	11	141
153	11	142
154	11	143
155	11	144
156	11	145
157	11	146
158	11	147
159	11	148
160	11	149
161	11	150
162	11	151
163	11	152
164	11	153
165	12	153
166	12	154
167	12	155
168	12	156
169	12	157
170	12	158
171	12	159
172	12	160
173	12	161
174	12	162
175	12	163
176	12	164
177	12	165
178	12	166
179	13	166
180	13	167
181	13	168
182	13	169
183	13	170
184	13	171
185	13	172

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
186	13	173
187	13	174
188	13	175
189	13	176
190	13	177
191	13	178
192	13	179
193	14	179
194	14	180
195	14	181
196	14	182
197	14	183
198	14	184
199	14	185
200	14	186
201	14	187
202	14	188
203	14	189
204	14	190
205	14	191
206	14	192
207	14	193
208	15	193
209	15	194
210	15	195
211	15	196
212	15	197
213	15	198
214	15	199
215	15	200
216	15	201
217	15	202
218	15	203
219	15	204
220	15	205
221	15	206
222	16	206

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
223	16	207
224	16	208
225	16	209
226	16	210
227	16	211
228	16	212
229	16	213
230	16	214
231	16	215
232	16	216
233	16	217
234	16	218
235	16	219
236	17	219
237	17	220
238	17	221
239	17	222
240	17	223
241	17	224
242	17	225
243	17	226
244	17	227
245	17	228
246	17	229
247	17	230
248	17	231
249	17	232
250	18	232
251	18	233
252	18	234
253	18	235
254	18	236
255	18	237
256	18	238
257	18	239
258	18	240
259	18	241

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
260	18	242
261	18	243
262	18	244
263	18	245
264	18	246
265	19	246
266	19	247
267	19	248
268	19	249
269	19	250
270	19	251
271	19	252
272	19	253
273	19	254
274	19	255
275	19	256
276	19	257
277	19	258
278	19	259
279	20	259
280	20	260
281	20	261
282	20	262
283	20	263
284	20	264
285	20	265
286	20	266
287	20	267
288	20	268
289	20	269
290	20	270
291	20	271
292	20	272
293	21	272
294	21	273
295	21	274
296	21	275

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
297	21	276
298	21	277
299	21	278
300	21	279
301	21	280
302	21	281
303	21	282
304	21	283
305	21	284
306	21	285
307	21	286
308	22	286
309	22	287
310	22	288
311	22	289
312	22	290
313	22	291
314	22	292
315	22	293
316	22	294
317	22	295
318	22	296
319	22	297
320	22	298
321	22	299
322	23	299
323	23	300
324	23	301
325	23	302
326	23	303
327	23	304
328	23	305
329	23	306
330	23	307

Peso Inicial	Libras a Perder	Peso Meta
331	23	308
332	23	309
333	23	310
334	23	311
335	23	312
336	24	312
337	24	313
338	24	314
339	24	315
340	24	316
341	24	317
342	24	318
343	24	319
344	24	320
345	24	321
346	24	322
347	24	323
348	24	324
349	24	325
350	25	325
351	25	326
352	25	327
353	25	328
354	25	329
355	25	330
356	25	331
357	25	332
358	25	333
359	25	334
360	25	335
361	25	336
362	25	337
363	25	338
364	25	339



Comencemos con la Pérdida de Peso

Para ayudarle a **perder peso**, nuestra meta es ayudarle a comer una **alimentación sana**.

Una alimentación sana implica consumir **menos grasa y menos calorías**.

- Comer demasiada grasa engorda (nos hace gordos/as) y aumenta el riesgo a enfermedad del corazón, diabetes y otros problemas de salud.
- Comer demasiadas calorías de cualquier tipo de alimento también engorda.



El primer paso para comer menos grasa y menos calorías es saber cuánta grasa y calorías está consumiendo *ahora*.



Anote todo lo que come y bebe cada día.

Es la parte **MÁS IMPORTANTE** para cambiar la conducta.

La ortografía NO ES importante. Lo que SI ES importante es:

- Ser honesto/a (escriba lo que verdaderamente consume).
- Sea preciso/a (mida las porciones, lea las etiquetas).
- Sea metódico (incluya todo lo que consume).

Ser consciente de lo que come, es el primer paso hacia el cambio.



Lo que debo hacer:

Voy a:

- ☐ Anotar mi meta de pérdida de peso de un 7%:
_____ libras
- ☐ Llevar el registro de mi peso.
 - Me pesaré en casa por lo menos una vez por semana.
 - Anotaré mi peso en la parte de atrás del Libro de Registros.
- ☐ Anotaré todo lo que como y bebo cada día.
Incluyendo:
 - Hora.
 - Cantidad, el nombre y una descripción del alimento.
 - **Por el momento sáltese las columnas de grasas, calorías y actividad.**
 - Use una línea para cada alimento.
- ☐ Para la próxima semana, traeré un juego de tazas y cucharas para medir (compre en caso de que no tenga.)
- ☐ Para la sesión de la próxima semana, tendré mi Libro de Registros y este cuaderno disponibles.



Llevando el Registro (Página de Práctica)

Hora	Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de Grasa	Calorías

Total: _____

Tipo de Actividad Física	Minutos
NO REGISTRE AÚN SU ACTIVIDAD FÍSICA	

Total: _____





Sesión 2: Sea un Detective de Grasas y Calorías

Para ayudarle a perder peso, le ayudaremos a desarrollar hábitos sanos de alimentación.

Una alimentación sana implica un consumo menor de grasas.

- De todas las cosas que consumimos la grasa es lo que más engorda porque contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de azúcar, almidón o proteína.
- Comer demasiada grasas, puede causar aumento de peso. Comiendo menos grasas, puede perder peso.
- Incluso pequeñas cantidades de alimentos altos en grasas son altos en calorías.

Compare:	Alimento	Gramos de Grasas	Calorías
	¼ de Taza de Cacahuates (Maní) Rostizados	19	215
	3 Tazas de Palomitas de Maíz cocidas con aire caliente y sin mantequilla (¡12 veces más alimento!)	0	60

La grasa está directamente relacionada con enfermedad del corazón y diabetes

- Las investigaciones han demostrado que consumir demasiada grasas puede aumentar su nivel de colesterol. El colesterol es un tipo de grasa en la sangre. Cuanto más alto sea su colesterol, son mayores las posibilidades de tener un ataque al corazón.
- Las investigaciones también han demostrado que comer demasiada grasas puede aumentar las posibilidades de desarrollar diabetes.

Recuerde que comer demasiadas calorías de *cualquier tipo* de alimento también engorda y causará un aumento de peso.

¿Qué tipo de alimentos consume que son altos en grasas o calorías?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

La mayor parte de la grasa que consumimos (el 70%) está oculta en los alimentos.

¡Descubrámosla! Aquí hay un ejemplo de un plato de comida rápida*:

Alimento	Gramos de Grasas	Cucharadita de Grasa	Calorías
Sándwich de Pescado Frito	32	8	640
Papas francesa grandes	28	7	580
Pie de manzana tipo Dutch	13	3	320
Malteada de Chocolate tamaño mediano	21	5	670
Total:	94	23 (Esto es el equivalente a ¡una barra de mantequilla!)	2210

*Burger King™, del Contador Calorie King™ de Grasa y Calorías, 2010



Lleve el Registro de la Grasas y Calorías que Consume cada Día.

1. Escriba todo lo que come y bebe. Es la parte más importante para cambiar sus conductas. La Ortografía NO es importante. Lo que SI es importante es:

- Sea honesto(a) (escriba todo lo que en realidad come).
- Sea preciso(a) (mida porciones, lea las etiquetas).
- Sea metódico (incluya todo lo que come).

2. Entienda cuántas grasas y calorías hay en todo lo que come y bebe. Anótelos. Calcule la cantidad para cada alimento y bebida que consume.

- Busque cada alimento en el contador de grasas y calorías o use las calorías y gramos de grasas que aparecen en la información nutricional de la etiqueta de los alimentos.
- Compare la cantidad que USTED comió o bebió con la cantidad en el Contador de Grasas y Calorías para ver cuántos gramos de grasas y calorías comió o bebió.



3. Sume las grasas y calorías que comió y bebió durante el día.

- Transfiera los totales a la última página de su Libro de Registros.



El Registro (Página de Práctica)

Para cada alimento a continuación:

- Busque el alimento en el Contador de Grasas y Calorías.
- Determine la cantidad de gramos de grasas y calorías que comió y bebió.

Tiempo	Cantidad	Alimento: Nombre/Descripción	Gramos de Grasas	Calorías

Total: _____



Cuando Use el Contador de Grasas y Calorías:

¿No puede encontrar algún alimento?

- Use los valores de gramos de grasas y calorías para el alimento que más se le parezca. (Por ejemplo, use pan de nueces para el pan de calabacita verde.)
 - Escriba el nombre del alimento en la parte de atrás de su Contador de Grasas y Calorías y pregúntele a su consejero la próxima semana.
-



¿Tiene dudas para calcular los gramos de grasas y calorías?

- Simplemente anote el alimento o bebida y la cantidad.
 - Su Consejero de Estilo de Vida le ayudará la próxima semana.
-

Haga una receta

- Para muchas recetas, puede simplemente anotar cuanto consumió de cada ingrediente
 - Por ejemplo, en un guisado, ¿Cuánta carne comió? ¿Zanahorias? Y así sucesivamente.
- Si usted crea la receta, puede sumar las calorías y gramos de grasas de todos los ingredientes que uso y divídalo por el número of porciones. Esto le dará la cuenta de calorías y grasas por cada porción del platillo.
- Otra sugerencia es encontrar un alimento similar en el Contador de Grasas y Calorías y usar esa información de nutrición.
 - Por ejemplo, use la información nutricional en el Contador de Grasas y Calorías para guisado de res.
- Si a menudo cocina de recetas, traiga una de sus recetas favoritas a la próxima semana. Su consejero/a de estilo de vida le ayudará a contar los gramos de grasas y calorías.





¿Come un alimento procesado? Lea la etiqueta con la Información Nutricional.

Datos de Nutrición

Tamaño de Porción 1 onza (28g/alrededor de 21 piezas)

Porciones Por Envase 10

Cantidad por Porción

Calorías 150 Calorías de Grasas 80
% Valor Diario*

Total de Grasas 9 g	14%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 300mg	12%
Total de Carbohidrato 16 g	5%
Fibra Dietética menos de 1g	1%
Azúcares menos de 1 g	

Proteína 2g

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	2%

* Porcentaje de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades de calorías:

Calorías	2,000	2,500
----------	-------	-------

Total de Grasas	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg

Total Carbohidrato	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasas 9
Carbohidrato 4
Proteína 4



Mire el Tamaño de la porción.

(¿Es esta la cantidad que realmente comió?)



Mire las Calorías por porción



Mire el Total de Gramos de Grasas por porción



¿Qué tal si consumió una porción más grande que la que esta listada en la etiqueta?



Estaría comiendo más calorías y gramos de grasas que los que están listados en la etiqueta



Es Importante Pesar y Medir los Alimentos.

Sugerencias para medir con precisión:

Tasas para medir

- Para alimentos sólidos: Rellene y nivele.
- Para líquidos: Rellene. Lea la línea a nivel del ojo.

Cucharas para medir

- Rellene y nivele.

Báscula (para carnes, quesos, etc.)

- Pese las carnes **después** de cocerlas. Quite la grasa y el hueso antes de pesarla.
- 4 onzas crudas = 3 onzas cocidas (Aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas).



La mayoría de las personas se sorprende cuando pesan y miden sus alimentos.



- Los ojos nos pueden jugar trucos.
- Anote el nombre de los alimentos en el exhibidor.
- Adivine la cantidad.
- Anote la cantidad real.
- Calcule los gramos de grasas y calorías de la cantidad real.

	Adivine la cantidad	Cantidad Real	Gramos de Grasas	Calorías

Nota: Si pesa y mide los alimentos en su casa, le será más fácil estimar el tamaño de las porciones cuando coma fuera de casa.



as Metas de Grasas y Calorías del Equilibrio de Estilo de Vida

Para ayudarle a perder peso y mejorar su salud, permanezca lo más cerca posible de sus metas de grasas y calorías.

Encuentre su peso inicial a continuación. Sus metas de grasas y calorías están en la misma línea. Trace un círculo alrededor de sus metas de grasas y calorías.

Peso (lb)	Meta de Grasas (gramos)	Meta de Calorías
120-174	33	1,200
175-219	42	1,500
220-249	50	1,800
>250	55	2,000

- Un gramo es la forma en que se mide la grasa en los alimentos.
- Un gramo es una unidad de peso.
- Un sujetapapeles (clip) pesa aproximadamente 1 gramo.

- Al principio puede ser difícil alcanzar sus metas de gramos de grasa y calorías.
- Sólo trate de mantenerse tan cerca de sus metas como le sea posible.
- Es importante que no trate de disminuir demasiado -**¡no trate** de ver que tan pocas calorías y gramos de grasas puede comer!





Tres Formas de Comer Menos Grasas y Menos Calorías:

1. Coma *menos frecuentemente* alimentos altos en grasas y altos en calorías.

Ejemplo: No coma papas fritas todos los días.
Cómalas solo una vez por semana.
(¡Eso es alrededor de 132 gramos menos de grasa por semana!)

2. Coma *cantidades menores* de alimentos altos en grasas y altos en calorías.

Disminuir incluso por un poco la cantidad que consume puede hacer una gran diferencia.

Ejemplo: En una barra de ensalada, no use el cucharón para servirse el aderezo de ensalada. La mayor parte de los cucharones para servir aderezo de ensalada contiene 4 cucharadas (¡Eso es 32 gramos de grasa en un aderezo regular!).



En su lugar, use la cucharada regular de su cubierto.
La mayoría contienen 1 cucharada o menos.
(¡Esos son 24 gramos menos de grasa!)

3. En su lugar, coma *alimentos bajos en grasas y bajos en calorías*.

Hay muchos productos bajos en grasas y calorías en las tiendas de comestibles. Ejemplo: aderezos de ensalada bajos en grasa, leche descremada, yogurt y quesos bajos en grasa, cortes de carnes magras.

Probando, encontrará productos que le gusten.

Pregúntele a sus amistades y familiares sobre productos que les gustan.

En los próximos meses, descubrirá varias maneras de "comer alimentos bajos en grasas y calorías."

Formas de comer alimentos bajos en Grasas/Calorías	Por ejemplo, en lugar de este alimento:	Grasas (g)	Calorías	Elija este alimento:	Grasas (g)	Calorías
En lugar de alimentos altos en grasas/calorías, elija alimentos bajos en grasas/calorías.	Papas fritas, 1 bolsa de 1 onza	10	150	Pretzels, bolsa 1 onza	0	100
En lugar de alimentos altos en grasas/calorías, elija substitutos bajos en grasas/calorías.*	Margarina Regular, 1 cucharadita	4	35	Margarina lite, 1 cucharadita	2	20
Encuentre formas de reducir la cantidad de grasa en las carnes que come.	Rosbif (aguja), sin cortar la grasa, 3 oz.	24	310	Rosbif (bola), recortada (sin grasa), 3 oz.	5	160
En lugar de condimentar con grasa, use condimentos bajos en grasas/calorías.	Crema agria, 2 cucharadas en una papa al horno	5	50	Salsa, 2 cucharadas, en una papa al horno	0	15
Evite alimentos fritos; use otras formas más sanas de cocinar.	4 onzas de pechuga de pollo, con piel, frito y empanizado	17	315	4 onzas de pechuga de pollo, sin piel, rostizado	4.5	175

*** Advertencia:** Los productos bajos en grasas o sin grasa contienen calorías. Tenga cuidado con la cantidad que consume. De hecho, algunos productos bajos en grasas o sin grasa son *muy* altos en calorías, porque están llenos de azúcar.

Lea la etiqueta. Por ejemplo:

½ taza yogurt congelado sin grasa	100 calorías
½ taza helado regular (10-12% grasa)	143 calorías



Transforme el Menú

Los menús a continuación son ejemplos de pequeños cambios que harán una gran diferencia en la cantidad de gramos de grasas y calorías ahorradas.

			Gramos Calorías de Grasas Ahorradas	
Desayuno alto en grasas/calorías	Formas de disminuir grasas/calorías	Transformación		
2 Huevos Fritos (en mantequilla) Leche Entera, 1 taza Pan tostado, 1 rebanada, con 1 cucharadita de margarina Café, 1 taza, c/2 cdas. de crema tipo half and half	Elija alimentos bajos grasas/calorías Use substitutos bajos en grasas/calorías. Use saborizantes bajos en grasas/calorías. Use substitutos bajos en grasas/calorías.	Bran Flakes (1 taza) Leche descremada, 1 taza Pan tostado, 1 rebanada, con 1 cucharadita de jalea Café, 1 taza, c/2 cdas. crema sin grasa	15 8 4 4	90 60 17 20
Snacks (refrigerio, colación, bocadillo, tentempié, merienda) altos en grasas/calorías				
Dona, glaseada, 1	Elija alimentos bajos grasas/calorías	1 manzana mediana	12	180
Almuerzo alto en grasas/calorías				
Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	Coma cantidades menores.	Pan, 2 rebanadas, con 1 cda. de mayonesa	4	64
Boloña, res o cerdo, 1 onza	Disminuya la grasa en la carne.	Pechuga de Pavo, 1 onza	7	60
Queso Americano, 1 onza	Use substitutos bajos en grasas/calorías	Queso Americano bajo en grasa, 1 onza	5	40
Papas fritas, bolsa de 1 onza	Coma cantidades menores.	Papas fritas, ½ bolsa de 1 onza	5	75
Cena alta en grasas/calorías				
Pescado blanco, lenguado, empanizado y frito, 3 oz.	Cocine de forma más sana.	Pescado blanco, lenguado, al horno sin grasa, 3 onzas	11	130
Puré de papas, ½ taza con leche y mantequilla	Use saborizantes bajos en grasas/calorías.	Puré de papas, ½ taza sin mantequilla	4	35
Salsa tipo Gravy, ¼ taza	Use substitutos bajos en grasas/calorías.	Salsa Gravy, de mezcla con agua, ¼ taza	4	80
Ejotes, con tocino, ½ tasa	Use saborizantes bajos en grasas/calorías.	Ejotes, con caldo sin grasa, ½ taza	2	15
Ensalada mixta c/2 cda. de aderezo Francés	Use substitutos bajos en grasas/calorías	Ensalada mixta c/2 cda. Aderezo sin grasa	11	100
Helado regular ½ taza	Coma con menor frecuencia.	1/2 taza de pudín de chocolate sin grasa ni azúcar [Reserve el helado para una ocasión especial.]	18	210

AHORRO TOTAL DIARIO: 114 1,176



Lo que debo hacer:

Voy a:

- ☐ Llevar el registro de mi peso.
 - Me voy a pesar en casa por lo menos una vez por semana a la misma hora del día y en la misma báscula.
 - Anotaré mi peso en la parte de atrás del Libro de Registros.
- ☐ Llevar el registro de lo que como y bebo.
 - Anotar todo lo que como y bebo en mi Libro de Registros.
 - Usar el Contador de Grasas y Calorías para calcular cuántas grasas y calorías hay en lo que consumo. Anotaré los gramos de grasas y calorías en mi Libro de Registros.
 - Llevar un total de todos los gramos de grasas y calorías durante el día.
 - Transferir los totales diarios de gramos de grasas y calorías a la página de atrás del Libro de Registros.
 - Mantenerme tan cerca como pueda de mis metas de gramos de grasas y calorías.
- ☐ Haga plan para consumir menos grasas y menos calorías y cúmplalo.
 - Anote 5 alimentos que come que son altos en grasas y/o calorías.
 - Elija una de las formas de comer menos grasas y menos calorías para cada alimento. Anote lo que va hacer desde ahora hasta la próxima sesión. Asegúrese de que sea **algo que puede hacer**.

Mis 5 Alimentos Favoritos altos en grasas/calorías	Tres Formas de Comer menos Grasas y Calorías		
	Voy a comerlo solo con esta (menor) frecuencia:	Comeré solo esta (menor) cantidad:	Comeré este alimento (bajo en grasas/calorías) en su lugar:

Qué voy a necesitar para alcanzar esta meta:

Problemas que podría encontrar y como los voy a solucionar:

☐ Antes de la próxima sesión, conteste las siguientes preguntas:

¿Siguió su plan? Si_____ No_____ Casi_____

¿Qué problemas tuvo siguiendo su plan?

¿Qué podría hacer diferente?

☐ **¡OBTENGA APROBACIÓN PARA ESTAR MÁS ACTIVO(A) FÍSICAMENTE!**

Al iniciar cualquier programa nuevo de actividad física, siempre es importante consultar con su médico para asegurarse de que es seguro incrementar su nivel de actividad física.

Por favor, antes de nuestra próxima sesión, asegúrese de obtener la aprobación de su médico para hacer actividad física, para que esté ¡listo/a para ejercitarse!





Sesión 3: Alimentación Sana

Consumir menos grasas y calorías es esencial para perder peso. También, es parte importante de una alimentación sana.

Un componente importante de una alimentación sana es...**la manera de comer.**

Una rutina regular de comidas es importante.

Una rutina regular evitará que se sienta demasiado hambriento(a) y pierda el control.

Coma lentamente.

Si come lentamente, va a:

- Digerir mejor los alimentos.
- Estar más consciente de lo que está comiendo.
- Estar más consciente de cuando está lleno(a).

Trate de hacer pausas entre bocados. Baje su utensilio entre bocado y bocado.

Disfrute del sabor de la comida.

No se preocupe de tener que consumir todo lo que está servido en su plato

Sírvase porciones más pequeñas desde el principio.

y

... lo que come en general.

Aprenderá a comer “mejores” calorías al hacer elecciones más sanas de alimentos.

Esto le ayudará a perder peso y a mejorar su salud.

MiPlato



En 2011, el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) remplazó **MiPirámide** con **MiPlato** como el modelo para comidas sanas.

MiPlato incluye cinco grupos. El plato está dividido en cuatro secciones; vegetales, frutas, granos y proteínas. El quinto grupo, los productos lácteos, está de lado.

Las recomendaciones de **MiPlato**:

- Consuma alimentos que incluyan, vegetales, frutas, granos enteros, proteína magra, pescados y mariscos, productos lácteos bajos en grasa y aceites sanos
- Consuma menos azúcar y sal, comidas rápidas, granos refinados y grasas saturadas y trans-hidrogenadas

MiPlato está basado en la Guía de Alimentación para los Norteamericanos del 2010. Esta guía sirve como el modelo para comidas sanas para los norteamericanos de 2 años en adelante y ayuda a hacer mejores elecciones de alimentos.

Las recomendaciones claves de la Guía de Alimentación para los Norteamericanos del 2010:

Balanceando Calorías

- Disfrute de sus comidas, pero consuma menos.
- Evite porciones gigantes/ súper grandes.

Tipo de alimentos que hay que Aumentar

- Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.
- Haga que la mitad de sus granos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o de baja grasa (1%).

Tipo de alimentos que hay que Reducir

- Compare la cantidad de sodio en alimentos como las sopas, panes y comidas congeladas – y elija los alimentos que contenga el número menor.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Fuente: USDA (www.dietaryguidelines.gov)



MiPlato: Elección de Alimentos

Grupo	Ejemplo tamaño de porción de alimentos bajos en grasas/calorías	Altos en grasas/calorías (o altos en azúcar)
Vegetales (Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de vegetales cocidos • ½ taza jugo de vegetales • 1 taza hojas verdes crudas • Vegetales ricos en almidón que incluyen maíz, chícharos, papas, camotes, calabaza de invierno, frijoles tipo lima 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales con mantequilla/margarina, crema, o salsa de queso • Vegetales fritos
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña • ½ taza fruta enlatada o jugo 100% de fruta • ¼ taza fruta seca 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en repostería (como en pays) • Coco • Altos en azúcar: fruta seca, jugos o bebidas endulzadas con azúcar • Cantidades grandes de jugo de fruta
Granos (Haga que la mitad de sus granos sean integrales)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • ½ pan tipo bagel, English muffin o pita • ½ taza de cereal, pasta, bulgur o arroz cocido • 1 taza de cereal seco 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissants, panes dulces, donas, muffins, pan danés, bísquets, galletas altas en grasa, tortilla chips regulares o tortillas fritas • Cereales bañados en azúcar o tipo granola
Alimentos de Proteínas (Varíe su fuente de alimentos de proteínas)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne magra cocida, aves (sin piel), o pescado • ¼ taza frijoles, lentejas, chícharos secos cocidos • 1 huevo o ¼ taza sustituto de huevo • 1 cda. crema de cacahuete(mañí) • ½ onza nueces o semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino, salchicha, hot dogs, hamburguesas, carnes frías (embutidos), la mayoría de la carne roja (excepto cortes magros y sin grasa) • Pollo o Pavo con piel • Atún enlatado en aceite • Frijoles cocidos en manteca o sal de cerdo
Productos Lácteos (Cambie a leche descremada o 1%)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza leche descremada o 1% • 1 taza leche de soya descremada o sin lactosa • 1 taza de yogurt bajo o sin grasa • 1 ½ onza de queso bajo o sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche 2% o entera • Queso regular (>2 gramos grasa/onza) • Alto en azúcar: yogurt con azúcar agregada

Vea www.choosemyplate.gov para mayor información

**10
consejos**
Serie
de educación
en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.



9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.



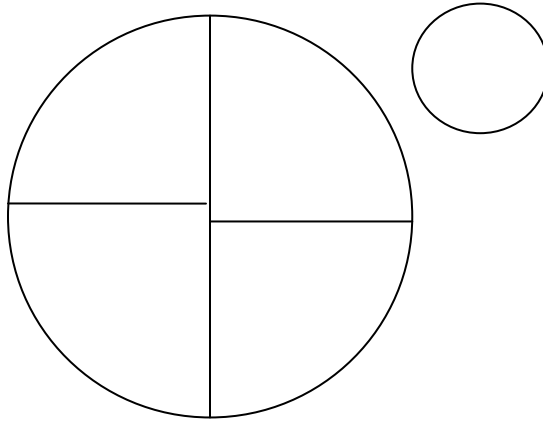
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Califique su Plato

MiPlato:

1. Analicemos una comida juntos. Llene la sección correcta del plato para cada alimento de se consume en la comida.



2. ¿Qué cambios se podrían introducir a esta comida para responder mejor a las recomendaciones de **MiPlato**?

Vegetales _____

Frutas _____

Granos _____

Proteína _____

Productos Lácteos _____



Como incluir Grasa en una Alimentación Sana

En general, comer menos grasa en general no sólo ayuda a perder peso, también puede reducir el riesgo a enfermedades del corazón, cáncer y otros problemas de salud.

Una dieta sana es baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Comer menos grasas saturadas, grasas trans-hidrogenadas y colesterol puede reducir su riesgo a enfermedad cardíaca.

Las Grasas Saturadas

Las grasas saturadas aumentan los niveles de LDL o el “mal” colesterol en el cuerpo.

Hay grasas saturadas en los siguientes alimentos:

- Carnes con grasa y sus jugos
- Productos lácteos altos en grasa: leche entera, quesos, crema, helado
- Mantequilla, manteca
- Aceite de palma, aceite de semilla de palmera, aceite de coco

Grasas Trans

Las grasas trans-hidrogenadas también aumentan los niveles de LDL o el “mal” colesterol en el cuerpo.

Las grasas trans-hidrogenadas se encuentran en productos que contienen aceite que se ha convertido en solido (grasa hidrogenada).

Los alimentos que son altos en grasa trans-hidrogenada:

- Barras de margarina (Nota: Entre más suave sea la margarina, contiene menos grasa trans. La margarina líquida y suave contienen menos grasa trans-hidrogenada que las barritas de margarina.)
- Manteca
- Los productos procesados para snack/refrigerio como galletas saladas y chips.
- Los productos de repostería que contienen manteca. Ejemplos incluye los muffins, pasteles y galletas.

Consulte los ingredientes en la etiqueta del alimento. Evite alimentos que listen aceite “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado”.

Colesterol

También aumenta los niveles de LDL o colesterol “malo” en el cuerpo.

El colesterol se encuentra solo en alimentos de procedencia animal.

Para consumir menos colesterol, disminuya la ingesta de estos alimentos:

- Las yemas de los huevos
- Carne de vísceras (hígado, riñones, mollejas, sesos)
- Productos lácteos altos en grasa (queso regular, leche entera, crema, helado)
- Mantequilla
- Carnes y productos elaborados de carne



Eligiendo Grasas más Sanas

Las grasas no saturadas

Las grasas no saturadas, que incluyen grasas mono insaturados y poli insaturadas, a menudo se denominan como grasa "buena" o "sana". Pueden disminuir el LDL o "mal " colesterol en la sangre, reduciendo así el riesgo de enfermedades del corazón.

Fuentes de alimentación de grasa no saturada:

- Aceite de oliva, canola y cacahuate (maní)
- Aceite de maíz, cártamo, soya y semilla de algodón
- Aguacates y aceitunas
- Nueces: almendras, nuez de la India, pacanas, nuez
- Cacahuate (maní) y crema de cacahuate
- Algunas margarinas suaves
- Mayonesa
- Aderezo de ensalada
- Semillas de ajonjolí, calabaza y girasol

Ácidos grasos Omega 3

Se ha demostrado que este tipo de grasa insaturada puede reducir el riesgo de enfermedad de corazón.

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en algunos pescados grasos, como el salmón, atún tipo albacora, arenque, macarela y trucha arco iris. Está presente también en nueces, linaza y aceite de linaza y de canola. La Asociación Americana para el Corazón recomienda en relación con el consumo de grasas omega-3 lo siguiente:

- Comer pescado graso por lo menos dos veces por semana. El tamaño de la porción es normalmente de 3 a 4 onzas. **No se recomienda el pescado frito.**
- Consultar con su médico antes de tomar cualquier suplemento de omega-3, incluyendo cápsulas de aceite de pescado o de linaza.

Recuerde que debe mantenerse en sus metas de gramos de grasas.



Haciendo Elecciones Sanas de Alimentos

➔ En lugar de alimentos altos en grasa, elija alimentos bajos en grasa.

Elija frutas frescas y vegetales como snacks/refrigerios.

Sirva cenas vegetarianas varias veces a la semana.

Coma fruta de postre.

Otro:

➔ En lugar de alimentos altos en grasa, elija substitutos bajos en grasa.

Use bajo en grasa o sin grasa:

- Margarina
- Yogurt congelado
- Aderezo de ensalada
- Queso, queso crema
- Mayonesa
- Crema agria

Leche descremada o 1%

Otro:

➔ En lugar de condimentar los alimentos con grasa, use condimentos bajos en grasa.

Para condimentar estos alimentos:	Use estos condimentos bajos en grasa:
Papas, vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina baja en grasa (una cantidad pequeña), crema agria sin grasa, caldo sin grasa, yogurt simple bajo en grasa o sin grasa, salsa. • Hierbas, mostaza, jugo de limón.
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Queso crema sin grasa, margarina baja en grasa (cantidad pequeña), todas las mermeladas de fruta.
Pancakes	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta, jarabe bajo en calorías, puré de manzana sin azúcar, puré de bayas (frutillas).
Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezo de ensalada sin grasa o bajo en grasa, jugo de limón, vinagre.
Pasta, arroz	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de espagueti con carne magra y no agregue grasa, vegetales en cubitos, salsa blanca hecha con leche descremada o 1% y sin grasa.
Otro:	

➔ Encuentre formas de disminuir las grasas en las carnes que come.

Compre cortes magros (centro, lomo, solomillo, pierna).
Quite toda la grasa visible.
Hornee, ase, ase a la parrilla o a las brasas, o barbacoa, en lugar de freír. O haga un sofrito: Caliente un sartén a fuego alto. Agregue no más de 1 cucharadita de aceite o use aerosol de cocina vegetal o caldo desgrasado. Añada carne en trozos finos. Revuelva hasta que cocine bien.
Quítele la piel al pollo y al pavo. Esto se puede hacer antes o después de cocinar. Elija carne blanca.
Escorra la grasa después de cocinar. Seque con una toalla de papel. Para la carne de res molida, ponga en un colador después de cocinar y lave con agua caliente.
Sazone las carnes con condimentos bajos en grasa, como salsa de BBQ, Tabasco, catsup, jugo de limón, o salsa Worcestershire.
Otro:

➔ Evite alimentos fritos. Use otros métodos de cocinar más sanas.

Haga huevos (o claras de huevo) poché, duros, o revueltos con aerosol de cocina vegetal. Use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero.
Cocine en el microondas, al vapor, o hierva vegetales en pequeñas cantidades de agua. O haga un sofrito/salteado (vea las instrucciones descritas anteriormente).
Cocine las carnes sin agregar grasa (vea las ideas anteriores).
Otro:



Planeando Comidas Sanas

1. Haga elecciones sanas de alimentos dentro de su meta de calorías y gramos de grasa.
2. Divida sus alimentos/calorías **a través de todo el día** dentro del patrón que mejor se ajuste a su estilo de vida.
 - Algunos podría preferir 3 comidas cada día; otros podrían preferir 3 comidas + 1 o 2 snacks/refrigerios.
 - Ideas para **Snacks/Refrigerios Sanos** incluyen galletas tipo graham con leche descremada, yogurt y plátano, o manzana con palitos de queso bajo en grasa. No piense en snacks/refrigerios como “comida chatarra” ejemplo chips y soda.
3. Use **MiPlato** como un modelo para comidas sanas.
4. Consuma una **variedad de alimentos**. Incluya una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores.
5. Consuma alimentos lo más cercano posible a la naturaleza. Limite los alimentos procesados.
6. Incluya **proteína baja en grasa** en cada comida.
 - Esté alerta al **tamaño de las porciones!**
 - Consuma pescados y mariscos por lo menos dos veces a la semana.
 - Experimente con fuentes de proteína vegetal (como frijoles y chícharro) en lugar de carne. Ejemplo: Sopa de chícharro seco, enchiladas de frijoles.
7. Incluya **alimentos altos en fibra**
 - La fibra ayuda a disminuir el riesgo a enfermedad del corazón y ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre.
 - La fibra también previene la constipación, y lo hace sentir lleno por un período más largo de tiempo.
 - Incremente la fibra lentamente. No se olvide de beber bastante agua.
 - Los alimentos altos en fibra incluyen:
 - Cereales de desayuno altos en fibra
 - Frijoles secos y chícharos
 - Productos de granos integrales tales como pan de trigo integral, harina de avena, arroz integral, pasta de harina integral
 - Nueces y semillas
 - Frutas y vegetales enteros, con cáscara y semillas comestible
8. Incluya suficiente **calcio para huesos sanos**.
 - Fuentes de calcio bajas en grasa y calorías incluyen leche descremada, leche de soya, yogurt descremado o bajo en grasa, queso bajo en grasa.
 - También hay calcio en los vegetales de hojas verdes, el brócoli y el salmón.
 - Algunos alimentos, como el jugo de naranja y pan, están disponibles con calcio agregado.



- Si no bebe **3 porciones de leche** o de otros alimentos altos en calcio cada día, puede que necesite un suplemento de calcio. Pregunte a su consejero/a para obtener más información.
- 9. Limite el sodio**
- Consumir **menos sodio** podría ayudarle a muchas personas a disminuir la presión arterial.
 - No añada sal a sus alimentos en la mesa.
 - Use la mitad de la sal (o menos) de lo que indica la receta.
 - Alimentos altos en sodio incluyen:
 - Snacks/refrigerios salados como chips y galletas saladas
 - Condimentos tales como la salsa de soya y la salsa de barbacoa
 - Carnes y pescado ahumados o salados, carnes frías para el almuerzo (fiambres)
 - Comida preparada en salmuera, como encurtidos y chucrut
 - Muchos alimentos procesados como las comidas congeladas, sopas, la repostería, comidas rápidas
- 10. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos** por día; por lo menos la mitad deben ser de agua pura.
- 11. Elija carbohidratos sanos.**
- Al igual que debe elegir tipos de proteína y grasas más sanas, necesita elegir carbohidratos más sanos.
 - Los carbohidratos incluyen azúcar, almidón y fibra.
 - Elija el tipo de azúcar natural que se encuentra en frutas, vegetales y leche. Limite los alimentos con azúcar agregada y aquellos altos en azúcar tales como los dulces, las sodas regulares, pasteles, tartas, galletas, helados.
 - Almidones – Elija cereales de desayuno sin azúcar, panes de granos integrales, cereales, pasta y arroz integral, vegetales, frijoles y chícharos secos. Limite los cereales azucarados, pan blanco, arroz blanco, croissants.
 - Fibra – Incluya cereales de desayuno altos en fibra, panes de granos integrales, arroz integral, frutas, vegetales, frijoles y chícharos secos, nueces y semillas.
- 12. Coma alimentos que sean lo más naturales que le sea posible. Limite los alimentos procesados.**

No se abrume por todos los detalles. Le mostraremos cómo planear comidas que incluyan estas características.



Lo que debe hacer:

Voy a:

- ☐ Llevar el registro de mi peso y de lo que consumo.
- ☐ HACER ALGO ACTIVO 3 o 4 días la próxima semana.
 1. Comenzar a mantenerme activo(a) como parte de mi rutina diaria.
 2. Hacer algo que le gusta hacer.

Le sugerimos una caminata rápida. Es fácil de hacer y buena para usted.

¿Qué otras actividades le gustarían?



NOTA: No comience su programa de actividad física hasta que obtenga la aprobación de su proveedor de servicios de salud.

- ☐ Use **MiPlato** como modelo para comidas sanas.
- ☐ Conteste las siguientes preguntas antes de nuestra próxima sesión:
Hizo algún cambio para seguir mejor las indicaciones de **MiPlato**?
De ser afirmativo, ¿Qué cambio?

¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los resolvió?



Cree una Mejor Receta

Busque los alimentos altos en grasas y calorías en sus recetas. Substitúyalos con alimentos bajos en grasas y calorías.

En lugar de ...	Use...
Carne de res molida regular o salchicha de cerdo	Carne molida de pechuga de pavo (magra sin piel), carne molida de res extra magra, productos de soya
Queso regular	Queso sin grasa o bajo en grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza)
Crema agria	Crema agria o yogurt bajo en grasa o sin grasa
Margarina, aceite, o mantequilla*	Margarina baja en grasa o sin grasa, aceite aerosol vegetal
Chocolate	Polvo de cacao con una pequeña cantidad de margarina baja en grasa (las instrucciones están en el envase de polvo de cacao)
Cerdo o tocino como sazonador	Cantidades pequeñas de carne de lomo de cerdo en cuadritos sin grasa, jamón extra magro, o jamón de pavo
Sopas con base de crema	Sopas con base de crema bajas en grasa o elaboradas con salsa blanca sin grasa
Leche evaporada	Leche evaporada descremada
Huevos enteros	2 claras de huevo o sustituto de huevo
Mayonesa regular o aderezo de ensalada	Mayonesa o aderezo de ensalada sin grasa o baja en grasa, o yogurt simple sin grasa o bajo en grasa
Leche entera o crema regular	Descremada, 1%, o leche evaporada descremada

*Sugerencia: En recetas de pasteles, galletas, muffins y panes rápidos:

- Trate de cortar la cantidad de margarina/mantequilla/aceite por 1/3 o 1/2
- Reemplace con la misma cantidad de puré de manzana sin azúcar, puré de ciruela pasa, o leche descremada. ¡Si funciona!



Como Reducir la Grasa en las Recetas

***Empiece lentamente. Haga un cambio a la vez.**

1. Elimine un alimento de alto contenido de grasa

☐ No agregue la capa de queso a una cacerola.

☐ Otro:

☐ Haga lasaña sin carne.

2. Use menos de un alimento alto en grasa.

☐ Use la ½ de la cantidad de mayonesa.

☐ Use solo 1 cucharadita de aceite para freír carne o cebollas.

☐ Otro:

☐ Use la ½ de la cantidad de queso.

3. Use alimentos bajos en grasa en lugar de los que son altos en grasa.

☐ Use leche descremada o 1%.

☐ Use dos claras de huevo o sustituto de huevo en lugar de huevos enteros.

☐ Use queso bajo en grasa o sin grasa.

☐ Otro:

☐ Use crema agria sin grasa.

4. Use formas de cocinar que sean bajas en grasa.

☐ Descarte la grasa de la carne. Elimine la piel del pollo y pavo.

☐ Escurra y lave la carne molida de res después de cocinar.

☐ Use un sartén antiadherente o aerosol antiadherente.

☐ Enfríe el caldo cuando haga sopas o guisados hasta que la grasa se haga solida. Elimine la grasa antes de usar el caldo.

☐ Cueza vegetales al vapor o en el microondas

☐ Otro:

☐ Cocine la carne sin añadir grasa.

***Haga cambios para agregar también humedad y sabor.**

1. Añada líquidos cuando elimine ¼ taza de grasa o más.

☐ Añada agua, jugo de fruta o leche descremada.

☐ En productos de repostería, añada puré de manzana, puré de ciruela pasa o leche descremada.

2. Añada sabor.

☐ Use vino, jugo de limón, vinagres de sabores o mostaza.

☐ Use ajo, cebollas, chiles picantes, hierbas frescas y especias.



Libros de Cocina de Bajas Calorías y Bajas Grasas

Los siguientes libros de cocina son algunos recursos para cocinar bajo en grasa y calorías. Hay muchos más, ¡siéntase libre de explorar!

- **Low Fat Lifeline for the 90's.** Valerie Parker. Lowfat Publications, 52 Condolea Court, Lake Oswego, OR 97035, 1990.
- **All-American Low Fat Meals in Minutes.** M.J. Smith, DCI Publishing, Inc., Minneapolis, MN 55447-9727, 1990.
- **American Dietetic Association Cooking Healthy Across America**, edited by Kristine Napier, 2005. **Controlling Your Fat Tooth.** Joseph C. Piscatella. Workman Publishing, New York, NY 10003, 1991.
- **Cooking Á la Heart.** Linda Hachfeld and Betsy Eykyn. Appletree Press, Inc., Mankato, Minnesota 56001, 2010, 3rd Edition.
- **Cooking Light Cookbook Annual Recipes.** Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 2010(Published once a year.)
- **Down Home Healthy Cooking.** National Cancer Institute, September 2006.
- **Food for Life: The Cancer Prevention Cookbook.** Richard Bohannon, Kathy Weinstock and Terri P. Wuerthmer. Contemporary Books, Inc., Chicago, IL 60601, 1998 .
- **Graham Kerr's Creative Choices Cookbook.** Graham Kerr. G.P. Putnam & Sons, New York, NY, 1993.
- **Graham Kerr's Smart Cooking.** Graham Kerr. Doubleday, New York, NY, 1991.
- **Healthy Heart Cookbook, The.** Joseph Piscatella and Bernie Piscatella. Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 2004.

- **Healthy Homestyle Cooking.** Evelyn Tribole, MS, RD, Rodale Press 1994.

- **Jane Brody's Good Food Gourmet: Recipes and Menus for Delicious and Healthful Entertaining.** Jane E. Brody. Bantam Books, New York, NY, 1990.

- **Lean and Luscious.** Bobbie Hinman and Millie Synder. Prima Publishing, Rocklin, CA 95677, 1995 .

- **Lean and Luscious Meatless.** Bobbie Hinman and Millie Snyder. Prima Publishing, Rocklin, CA 95677, 1998 .

- **Lickety-Split Meals for Health Conscious People on the Go! 3rd Edition.** Zonya Foco. Zhi Publishing, 2007.

- **Light-Hearted Seafood.** Janis Harsila and Evie Hansen. National Seafood Educators, Richmond Beach, WA 98160, 1999.

- **Low Fat and Loving It.** Ruth Spear. Warner Books, Inc., New York, NY 10103, 1991.

- **Low Fat Way to Cook, The.** Lisa A Hooper. Oxmoor House, Inc., Birmingham, AL 35201, 1993.

- **Mexican Light Cooking.** Kathi Long. Perigee Books, The Putnam Publishing Group, 1992.

- **New American Diet, The.** Sonja Connor and William Connor. Simon and Schuster, New York, NY 10020, 1986.

- **New American Heart Association Cookbook, The.** 7th Edition by American Heart Association.

- **Not Just Cheesecake, A Yogurt Cheese Cookbook.** Marilyn Stone, Shelley Melvin, and Carlie Crawford. Triad Publishing Co., Gainesville, FL, 1997.

- **Over 50 and Still Cooking: Recipes for Good Health and Long Life.** Edna Langholz, Betsy Manis, Sandra Nissenberg, Jane Tougas, and Audrey Wright. Bristol Publishing Enterprises, Inc., San Leandro, CA, 1990.

- **Que Bueno: Five a Day Cookbook.** Bonnie Jortberg, MS, RW. Colorado Department of Public Health and Environment.
- **Quick and Delicious Low Fat, Low-Salt Cookbook, The.** Jacqueline Williams and Goldie Silverman. A Perigee Book, The Putnam Publishing Group, New York, NY 10016, 1986.
- **Quick & Healthy, Volume II.** 2nd Edition. Brenda J. Ponichtera. Small Steps Press, 2009.
- **Quick & Healthy Recipes and Ideas.** 3rd Edition Brenda J. Ponichtera. Small Steps Press. , 2008.
- **Seafood: A Collection of Heart-Healthy Recipes.** Janis Harsila and Evie Hansen. National Seafood Educators, Richmond Beach, WA 98160, 1990.
- **Six Ingredients or Less: Cooking Light & Healthy.** Carlean Johnson. C.J. Books, Gig Harbor, WA 98335, 1992.
- **Snack to Your Heart's Content.** Shelley Melvin and Marilyn Stone. Triad Publishing Co., Gainesville, FL, 1990.
- **Southern But Lite.** Jen Bays Avis and Kathy F. Ward. Avis and Ward Nutrition, Inc. 200 Professional Drive, West Monroe, LA 71291. Second Printing, February, 1990.
- **Sunset Low Fat Cookbook.** Sunset Publishing Corporation, Menlo Park, CA, 1994.



Cree un mejor Desayuno

Generalmente, ¿Come en la mañana? ☐ Si ☐ No

Si es afirmativo, ¿Qué es lo que generalmente come? ¿Cuándo?

¿Dónde? _____

Si la respuesta es no, ¿Cuáles son sus razones? _____

¿Cómo varía los fines de semana su patrón de desayuno?

¿Sabe qué...?

- Toma menos de 5 minutos preparar y consumir un desayuno.
- Las personas que desayunan tienden a elegir alimentos más sanos durante el resto del día.
- Las personas que desayunan tienden a tener un mejor estado de ánimo, más energía física y realizan mejor las tareas mentales.
- Las personas que no desayunan tienden a comer en exceso durante el día, especialmente en la noche. Por lo tanto tienden a tener menos hambre a la mañana siguiente, y menos probabilidades de desayunar. Esto continúa el ciclo poco sano de omitir el desayuno y comer en exceso al final del día.

¿Omite el desayuno y come en exceso por la noche?

Si es así, ¿qué alimento podría comer menos a menudo por la noche? (Lista de calorías y grasas.) _____

¿Qué alimento podría gradualmente iniciar a comer por la mañana?

(Lista de calorías/grasas.) _____



Planeé una Comida para la Mañana

Manténgalo simple.

Use la siguiente guía para planear desayunos que son nutritivos, pero que a la vez requieren poco tiempo y energía para preparar. Use **MiPlato** como modelo para comidas sanas.

Vegetales: Añada vegetales a platillos de huevo o incluya jugo de tomate, vegetales o zanahorias.

Fruta: Elija frutas frescas o enlatadas en agua o jugo (no almíbar/jarabe). Las frutas enteras proporcionan una mayor cantidad de fibra que los jugos.

Consuma con menos frecuencia: jugos endulzados, bebidas de fruta, o fruta enlatada en almíbar.

Granos: Elija avena o cereales que sean bajos en azúcar y altos en fibra. Incluya pan de granos integrales, English muffin, o bagel.

Consuma con menos frecuencia: cereales endulzados o glaseados, granola, cereales con nueces o coco, croissants, bísquets y mufins.

Proteína: Incluya huevos, substitutos de huevo, pescados y mariscos, frijoles, productos de soya y crema de cacahuate (maní).

Consuma con menos frecuencia: tocino (excepto tocino Canadiense) o salchicha.

Productos Lácteos: Elija leche descremada, 1%, o leche de soya, yogurt o queso sin grasa o bajo en grasa.

Consuma con menos frecuencia: leche entera o 2%, yogurt alto en grasa/azúcar, queso alto en grasa.

Limite grasa y azúcar. Consuma estos alimentos con menos frecuencia: azúcar, miel, bebidas de café altas en calorías, jarabe regular, queso crema, pastelería, pan para café y donas.

Use el microondas para recalentar lo que quedo de la cena de la noche anterior. Arroz integral, pasta, tortillas, o sopa de verduras son también deliciosos para el desayuno.



Mi Mejor Desayuno

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo. Encuentre algunos ejemplos de desayunos sanos que siguen las indicaciones del modelo de **MiPlato**.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor? _____

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su desayuno son mejores?

Meta de grasas para el desayuno: _____ gramos

Meta de calorías para el desayuno: _____ calorías

Use los ejemplos para crear 3 menús de desayuno “estándar” para usted.

1. _____

2.



3. _____



Cree una Comida Ligera Mejor

Haga que por lo menos una de sus comidas cada día sea una comida "ligera".

Consuma un almuerzo simple y ligero si tiene planes de salir a cenar. O haga que su cena sea ligera, si comió un almuerzo grande. Use

MiPlato como el modelo. Piense en cosas simples y rápidas:

- Sándwich, fruta, leche.
- Ensalada, atún, galletas de granos integrales.
- Pasta, vegetales, frijoles.
- Arroz, vegetales salteados, pollo.
- Burrito, ensalada, fruta.
- Comidas congeladas, ensalada, fruta.



Mantenga alimentos sanos, "fácil de preparar" a mano.

Con los siguientes alimentos en su refrigerador, congelador o alacena le será posible preparar y empacar un almuerzo o preparar una cena ligera en cualquier momento.

Granos

- Panes bajos en grasa < 2 g grasa/rebanada (panes integrales, bagels, English muffins, rollos de pan, pita, tortillas)
- Galletas saladas bajas en grasa
- Cereal frío, cereal caliente
- Arroz integral de cocimiento rápido
- Pasta (la pasta tipo cabello de ángel y la fresca se cuecen más rápido)

Productos Lácteos

- Leche descremada o 1%
- Leche de soya baja en grasa
- Quesos sin grasa o bajo en grasa
- Yogurt sin grasa, sin azúcar

Carnes, aves de corral, pescado, frijoles

- Atún en agua, salmón, pollo
- Rebanadas de pechuga de pollo o pavo
- Jamón en rebanadas extra magro
- Frijoles secos enlatados (garbanzos, frijoles negros, tipo navy, kidney, black eye peas, etc.)
- Frijoles vegetarianos refritos

Frutas/vegetales

- Fruta fresca
- Zanahorias peladas
- Vegetales crudos pre cortados como los de las barras de ensalada
- Bolsas pre lavadas de ensalada verde
- Fruta enlatada en agua o jugo
- Tomates enlatados
- Vegetales mixtos congelados, para hacer sopas, sofritos, etc.
- Trozos de papa congelada sin grasa

Misceláneos

- Sopas y caldos enlatados bajos en grasa
- Botella de salsa baja en grasa, incluyendo salsa de espagueti
- Botella de aderezo de ensalada bajo en grasa o sin grasa
- Vinagres de sabores
- Salsa
- Mostaza picante
- Comidas congeladas bajas en calorías(<300 calorías, 10 gramos de grasa)



Mi Mejor Comida Ligera

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo. Encuentre algunos ejemplos de comidas ligeras sanas que siguen las indicaciones del modelo de **MiPlato**.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor? _____

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su comida ligera son mejor?

Meta de grasas para la comida ligera: _____ gramos

Meta de calorías para la comida ligera: _____ calorías

Use los ejemplos para crear 3 menús de comidas ligeras "estándar" para usted.

1. _____

2. _____



3. _____



Cree una Comida Principal Mejor

Use **MiPlato** como el modelo para comidas sanas.

Vegetales: Incluya vegetales cocidos sin agregar grasa. Añada muchos vegetales a su salsa de espagueti, lasaña, chili, cocido, o platillos de granos. Incluya una ensalada colorida con aderezo bajo en grasa o sin grasa.

Fruta: Sirva fruta con su comida o añada a ensaladas de vegetales. Las frutas también son buenas para postre: Rebane varias clases de frutas frescas o enlatadas (sin almíbar) en un platón atractivo. Acompáñelo con una cantidad pequeña de nieve, sorbete, yogurt o pudín bajo en grasa y sin azúcar.

Granos: Pruebe pasta, pan, tortillas y pan pita de granos integrales. Experimente con arroz integral, cebada, cuscús, arroz salvaje, mijo, kasha, y bulgur.

Proteína:

- Use cortes de carne magros, aves, o pescado, cueza sin grasa.
 - Este alerta al tamaño de las porciones. Tres onzas de carne por persona es suficiente.
 - Para que se vea como una porción más grande, rebánela delgado, extiéndala en el plato o sirva con una salsa o gravy sin grasa
 - O corte carne magra en pequeñas porciones o trozos. Añada a arroz, pasta, cocido, salteado o sopa. Haga un chili con más frijoles y vegetales y menos carne o sin carne.
- Sirva frijoles, en lugar de carne más frecuentemente. Pruebe platillos con lentejas, frijoles, o sopa de chícharos secos, o frijoles al horno. Evite cocinar frijoles con trozos de carne grasosa.

Productos Lácteos: Elija leche descremada, 1%, o leche de soya, o yogurt o queso bajo en grasa.

Limite grasa y azúcar. Ahorre calorías bebiendo agua en lugar de bebidas endulzadas.



Mi Mejor Comida Principal

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo.
Encuentre algunos ejemplos de comidas principales sanas que siguen las recomendaciones Mi Modelo del Plato.

¿Cuáles alimentos le funcionan mejor a usted? _____

¿Cuántos gramos de grasas y/o calorías en su comida principal son los mejores?

Meta de grasas para la comida principal: _____ gramos

Meta de calorías para la comida principal _____ calorías

Use los ejemplos para construir 3 menús para comida principal “estándar” para usted.

1. _____

2.



3. _____



Cree un Snacks Mejor

(*Snack= Bocado, Refrigerio, Tentempie, Merienda etc.)

Para mejorar su elección de snacks, piense primero en dónde y cuándo come snacks.

Un snack que come con frecuencia:	Gramos de grasas/calorías por porción	¿Dónde y cuándo come usualmente snacks?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¿Son la mayoría de sus snacks planeados o no planeados? _____

Para muchas personas, los snacks no planeados son a menudo desencadenados por uno o más de las siguientes señales. Marque las señales aplicables:

☐ Sentir demasiada hambre

☐ Estar cansado/a o con demasiado trabajo

☐ Sentirse estresado/a, ansioso/a, aburrido/a o enojado/a

☐ Ver u oler comida, u otras personas comiendo

☐ Hacer ciertas cosas o estar en determinados lugares (por ejemplo, ver TV)

☐ Celebrando los días festivos o en reuniones familiares

☐ Otro: _____

¿Qué podría hacer para evitar estas situaciones o sentimientos y controlarlos de una forma diferente? _____

Ejemplo: Si la sala de televisión le hace sentir ganas de comer papas fritas, podría dejar de comprar papas fritas y mantenga un platón de fruta fresca en la sala de TV.





Mis Mejores Snacks

Repase varios de sus Libros de Registro que ya completo.
Encuentre algunos ejemplos de snacks.

¿Cuáles alimentos, horas y lugares para snacks le funcionan mejor?

¿Cuántos gramos de grasa y/o calorías para snacks son mejores?

Meta de grasas para snacks: _____ gramos

Meta de calorías para snacks: _____ calorías

Use los ejemplos de la lista de "Snacks que Satisfacen" en la página siguiente para crear 7 snacks "estándar" para usted.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
7. _____



Snacks que Satisfacen

Elija un snack sano que concuerde con el sabor y la textura que está buscando. Y recuerde de poner atención al tamaño de la porción. Los snacks deben proporcionar no más de 200 calorías. Cheque su tienda de comestible para ver que opciones ofrece de productos de tamaño de porción controlada.

Snacks Crujientes:

- Frutas frescas (manzana, pera)
- Vegetales crudos (brócoli, zanahorias, coliflor, pimiento verde, apio)
- Galletas bajas en grasa (tipo oyster, Melba, matzo, de arroz, tostadas)
- Palomitas de maíz cocidas con aire caliente
- Pretzels
- Chips de tortilla al horno
- Papas fritas al horno
- Galletas de arroz o de palomitas de maíz
- Paquetes de nueces de 100 calorías
- Otro: _____

Snacks Masticables

- Fruta seca (pasitas, albaricoques)
- Panes masticables (English muffin, bagel, pan tipo pita, palitos de pan)
- Palitos de queso bajos en grasa
- Otro: _____

Snacks de Chocolate

- Paleta de Fudge, regular o sin azúcar
- Pudín de chocolate bajo en grasa
- Leche de Chocolate sin grasa

- Galletas de Chocolate tipo graham
- Sándwich de helado bajo en grasa
- Otro: _____

Snacks Suaves o Congelados

- Puré de manzana, sin azúcar con canela
- Queso tipo cottage bajo en grasa con fruta
- Pudín bajo en grasa o sin grasa
- Yogurt, lite o sin grasa
- Licuado de Fruta
- Yogurt congelado, sin grasa
- Sorbete o nieve de agua
- Leche congelada
- Paletas de fruta congelada
- Granizado de Limón
- Uvas, plátanos, bayas congeladas
- Paletas de agua
- Otro: _____

Snacks Dulces

- Fruta Fresca (naranjas, plátanos, cerezas, kiwi, uvas, mirtillas, fresas, duraznos, ciruelas, piña, melón)
- Gelatina
- Galletas bajas en grasa (de jengibre, tipo graham simples de vainilla)
- Otro: _____





Sesión 4: Mueva esos Músculos

Lo más Importante es el Movimiento

El progreso y la innovación facilitan la vida. Hoy día, nuestras vidas requieren de menos esfuerzo físico. La buena noticia es que podemos hacer más dentro del mismo período de tiempo. La mala noticia es que este progreso normalmente significa menos movimiento físico para el cuerpo. Cada vez más, disminuye la necesidad de movernos durante la rutina diaria.

Piense un unos ejemplos en su propia vida en los que hace una tarea con menos movimiento que hace dos años _____

El objetivo general de la parte de la actividad de la GLB es ayudarle a encontrar formas de agregar movimiento a su rutina diaria de forma que pueda ser contado (planeado) así como en formas que serían difíciles de contar (espontáneo). Al final del día, es la suma de la actividad espontánea/no estructurada y la actividad física planeada lo importante y lo que comprende su nivel total de actividad física.



Espontánea/No Estructurada: Las elecciones de actividad que realizamos durante el día que son demasiado breves para darles un seguimiento, pero pueden hacer una diferencia en el nivel total de actividad física.

Actividad Planeada: Para el final del programa GLB, el objetivo es que haya encontrado la manera de agregar regularmente un mínimo de 150 minutos de actividad moderadamente intensa (similar a una caminata rápida) a la semana. Estos 150 minutos deben dividirse en el curso de la semana y están de acuerdo con las recomendaciones de salud pública nacional (Actividad física y Salud: un informe del Cirujano General).



¿Qué Puede Esperar al Comienzo del Programa de Actividad?

En primer lugar, estar seguro/a de que ¡es posible tener éxito! Las siguientes son razones clave, de cómo este programa de actividad física puede y le va a funcionar a usted:

La mayoría probablemente elegirán caminar como su actividad, aunque otras actividades similares en intensidad a una caminata rápida son aceptables.

El Punto de Partida es donde está ahora. Sin juicio, sin preguntas. Comenzará desde donde está actualmente y gradualmente con el tiempo agregará una pequeña cantidad de actividad. Se le pedirá que lleve el registro de su nivel de actividad y que planee como/donde aumentará actividad en su semana hasta que logre desarrollar una rutina exitosa.

Llevar el Registro es importante porque, al igual que la alimentación, es difícil cambiar una conducta tal como la actividad física hasta que entienda cuáles son sus hábitos actuales de actividad.

Planear de Antemano para una semana que incluye actividad es también muy importante porque este tipo de cosas no suceden al azar. Necesitamos planear por anticipado cuando esperamos participar en actividad física. Su **progreso** será lento y seguro con aumentos de no más de 30 minutos por semana. Esto es menos de 5 minutos al día.

Seguridad. Para este programa su seguridad es muy importante. Para asegurar de que comienza completamente seguro/a, le pedimos que consulte con su proveedor de atención médica y obtenga su aprobación para su plan de aumentar el nivel de actividad física. Para asegurar de que el programa sigue siendo seguro para usted, el objetivo inicial será aumentar la duración de su actividad, en lugar de aumentar la intensidad. Todo aumento en duración o intensidad será gradual.





Obtenga Aprobación para Aumentar su Nivel de Actividad Física.

Es necesario que obtenga aprobación de su proveedor de atención médica antes de aumentar sus niveles de actividad física en el programa GLB. Aunque la posibilidad de que no pueda unirse a la parte de la actividad de este programa es muy rara, esta decisión debe hacerla su proveedor de atención médica. No podrá continuar en el programa hasta que obtenga esta aprobación.

¿Cuál es la participación de su proveedor de atención médica una vez que el programa haya comenzado?

- Nunca podremos (como sus consejeros/as de GLB) proporcionarle consejo médico. NO somos su proveedor de atención médica y no reemplazaremos de ninguna manera a su proveedor de atención médica.
- En caso de enfermedad, dolor, o para ajuste de medicamentos, debe consultar con su proveedor de atención médica.
- Si se enferma, le pediremos que pare su actividad hasta que esté bien, y hasta que su médico le apruebe empezar a hacer ejercicio nuevamente.
- Si siente dolor (no dolores musculares, pero dolor), le pedimos que pare lo que esté haciendo y que consulte a su médico.
- Por favor, revise el documento "Cuando dejar de hacer Ejercicio" en la página siguiente. Todos los casos de dolor en el pecho o malestar deben ser llevados a la atención de su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible.

Es una muy buena idea mantener informado a su proveedor de atención médica de su progreso en el programa GLB. Él o ella está interesado en su salud y bienestar y les agradecerá saber sobre su esfuerzo para mejorar su estilo de vida.



Cuando dejar de hacer ejercicio...

Mantenerse activo/a es generalmente seguro. Pero en casos excepcionales, pueden surgir problemas. Tenga presente algunos de los signos y síntomas de cuándo debe dejar de hacer ejercicio.

Dolor en el pecho o malestar:

Qué: Un sentimiento de malestar o presión, dolor, opresión o pesadez.

Dónde: Posiblemente en:

- Centro del pecho,
- Se dispersa a través de todo el frente del pecho, o
- Irradia hacia, o incluso empieza, en el hombro(s), brazo(s), cuello, mandíbula o espalda.

Qué hacer: Pare y siéntese o recuéstese.
Si no desaparece después de 2 a 4 minutos, vaya a urgencias.
Si desaparece déjele saber a su proveedor de atención médica de este episodio.

Náusea severa, dificultad respiratoria, sudores fríos, sensación de mareo o pulso/palpitaciones irregulares:

Qué hacer: Deténgase y siéntese o recuéstese.
Si no desaparece en 5 a 10 minutos llame a su médico
Si desaparece, déjele saber a su proveedor de atención médica de este episodio.

Cualquiera de los problemas mencionados anteriormente pueden ser señales de algo serio como un problema de corazón, por lo que NUNCA se debe ignorar.

Para este programa es muy importante hacer ejercicio inteligentemente. Recibirá información sobre formas de disminuir el riesgo a lesiones relacionada con la actividad, incluyendo la necesidad de hacer un calentamiento antes de comenzar su actividad y la importancia de hacer un enfriamiento al terminar.



¡Qué ganga! Los múltiples Beneficios de un Estilo de Vida Activo.

La actividad física es uno de los más grandes "gargas" que puede obtener. La lista de beneficios es extensa. Esta lista incluye sólo algunos de los beneficios.

Estar más activo/a va a:

- ➔ Ayudarle a sentir, 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 los huesos y la fortaleza muscular; y por lo tanto mejorará su estabilidad, flexibilidad y equilibrio.
- ➔ Reducir el riesgo a enfermedad cardíaca 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.



☆*En el Programa de Prevención de Diabetes, se demostró que mantenerse activo/a es una parte importante de reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Imagínesse tener la oportunidad de tratar y prevenir una enfermedad tan seria.*☆



La Meta de Actividad Física

Su meta de actividad física es una meta semanal alcanzable. ¿Cuál es exactamente?

La Meta: Haga 2½ horas (eso son 150 minutos) de actividad física cada semana.

- Elija actividades que le GUSTAN.
- Elija tipos de actividad física que sea de intensidad moderada, como una caminata rápida.
- Trabaje para lograr esta meta *lentamente*.
- Divida la actividad en 3 o 4 días (o más) por semana.

Antes de comenzar, piense en cuán activo/a ha estado en el pasado y más recientemente.

¿Qué tan activo/a es en la actualidad? (Tipo de actividades que hace, con quien, con qué frecuencia y por cuánto tiempo) _____

¿Hay actividades que hacía en el pasado que no hace en la actualidad?

¿Por qué dejó de hacerla? _____

¿Qué le gusta o no le gusta de estar activo/a o estar inactivo/a?

	Lo que me gusta	Lo que no me gusta
Estar Activo/a		
Estar inactivo/a		



Aumento de la actividad física

¿Dónde debo comenzar? Durante la semana pasada, ¿Cuántos minutos de actividad física piensa que hizo? Si es menos de 60 minutos, su objetivo para la próxima semana es 60 minutos. Si hizo más de 60 minutos la semana pasada, haga la misma cantidad esta semana y anote su actividad.

Progreso: Cada semana debe tratar de gradualmente aumentar la cantidad de actividad física que hace. Recuerde que debe trabajar lentamente para lograr su meta de actividad. Una buena regla es aumentar no más de 30 minutos cada semana.

EJEMPLO:

Semana 4:	Camine 60 minutos por semana (12 minutos en 5 días por semana).
Semana 5:	Camine 90 minutos por semana (18 minutos en 5 días por semana).
Semana 6:	Camine 120 minutos por semana (24 minutos en 5 días por semana).
Semana 7+:	Camine 150 minutos por semana (30 minutos en 5 días por semana).

Tipos de Actividades Aeróbicas

Le sugerimos hacer **una caminata rápida** ya que es fácil y buena. A continuación hay algunas actividades que son generalmente similares o más intensas que una caminata rápida.

- Danza aeróbica (ejercicios aeróbicos)
- Andar en bicicleta (al aire libre o en interiores en una bicicleta estacionaria)
- Bailar (baile en cuadrilla, baile en línea)
- Senderismo
- Remo (canoa, máquina de remo)
- Patinaje (patinaje sobre hielo, patinaje, patinar con patines de rueda en línea)
- Esquí (esquí de fondo, NordicTrack)
- Elíptico (Stair Master)
- Entrenamiento de fortaleza (no se considera una actividad aeróbica, pero es muy recomendable)
- Tenis
- Vólibol
- Caminar (andadoras, al aire libre, en interiores en un centro comercial o gimnasio).
- Ejercicios Aeróbicos en agua, Jardinería (cortar el césped o rastrillar hojas)
- Natación (vueltas, snorkel)



Planee una Semana Activa

En la última sesión le pedimos que preste atención a las actividades que hace a lo largo de la semana y haga algo activo en 3 o 4 días. Ahora vamos a pedirle que empiece a llevar el registro de su nivel de actividad física y que piense en maneras de planear una semana más activa.

Actividad Planeada: *Puede encontrar el tiempo de estar activo/a:*

- Reserve bloques de tiempo durante la semana para estar activo/a.

¿Cuándo puede reservar un bloque de tiempo (más de 15 minutos)

para realizar una actividad que le gusta? _____

¿Qué actividad hará? _____

¿Dónde hará esta actividad? _____

- Busque tiempo libre (de 10 a 15 minutos) durante el día. Use este tiempo para estar activo/a.

¿Cuándo durante el día podría tener un poco de tiempo libre (de

10 a 15 minutos)? _____

Es importante que cada semana planee por anticipado el tiempo que dedicará a estar activo/a. Anote cuando planea estar activo/a en su calendario. No se limite a esperar a que la actividad suceda. ¡Tiene que hacer que suceda!

Espontanea/No estructurada Elección de Actividades

Haga elecciones activas durante todo el día. Cada minuto se suma a estar "más activo/a".

Hay ocasiones cada día en las que puede tener la oportunidad de hacer una elección más activa. Estos momentos se producen de forma espontánea y, a menudo, la actividad será breve. Sin embargo, si suma muchos de estos momentos, pueden hacer una gran diferencia.

De ejemplos de este tipo de oportunidades que puede aprovechar.

Elección Inactiva	Elección Activa
Cuando vaya de compras, estacione lo más cerca posible de la entrada de la tienda.	Estacione su auto más lejos y camine.

Disminuya la inactividad y el tiempo que pasa sentado/a:

Es importante saber la cantidad de actividad en la que participan cada día. También es importante prestar atención a la cantidad de inactividad en su día, y la cantidad de tiempo que pasa sentado. Su salud puede beneficiarse al disminuir el tiempo que pasa sentado/a.

Formas de disminuir el tiempo que pasa sentado/a:

- Trate de disminuir el tiempo que pasa viendo TV. Use ese tiempo para caminar.
- Manténgase activo/a cuando ve TV (eje., use una caminadora o bicicleta estacionaria, levante pesas).
- Muévase durante los comerciales. En promedio, hay 17 minutos de comerciales en cada programa de una hora. Use este tiempo para ¡MOVERSE!





La forma inteligente de estar activo/a: Haciéndolo con Seguridad

La actividad física suele ser segura. Pero en casos raros, pueden surgir problemas. El mejor enfoque es la prevención.

Prevenga dolor en los músculos o calambres

- Solo aumente un poco a la vez, haga incrementos pequeños y graduales en frecuencia, intensidad y por cuánto tiempo se mantiene activo/a.
- Beba bastante agua antes, durante y después de estar activo/a.
- Use calcetines/medias que le queden bien, sean cómodas y le mantengan los pies secos.
- Haga un calentamiento antes y un enfriamiento después de cada actividad.

Otras sugerencias para ejercitarse de manera inteligente:

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Calentamiento

1. Haga la misma actividad que va a hacer, pero a menor intensidad durante un breve período de tiempo.
2. Haga unos minutos de estiramientos suaves.
La mayor parte de los calentamientos toman solo de 5 a 10 minutos.

Enfriamiento

1. Haga la actividad que está haciendo, pero a menor intensidad durante un breve período de tiempo.
2. Haga unos minutos de estiramientos suaves.
La mayor parte de los enfriamientos toman solo de 5 a 10 minutos.

Si tiene un calambre muscular:

- Estire el musculo y dele un masaje. Repita.
- Si persiste el dolor, coloque hielo en el calambre por unos minutos (10-15 minutos).
- Repita el masaje y el estiramiento.





Como Mantener la Seguridad mientras Estira esos Músculos

Estirarse es una de las mejores maneras de prevenir dolor muscular, calambres y lesiones.

Un calentamiento afloja los músculos y previene lesiones.

Estirar también ayuda a hacerse más flexible y a sentirse relajado/a.

Aparte de cuando nade bajo el agua, nunca contenga la respiración cuando haga un gran esfuerzo. Cuente en voz alta si eso le ayuda.

Cómo Estirarse

- Haga un corto calentamiento *antes* de estirarse.
- Muévase lentamente hasta que sienta que el músculo estire. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- Mantenga el estiramiento firme por 15 a 30 segundos. NO rebote.
- Relájese. Luego repita de 3 a 5 veces.
- Tenga cuidado de estirar ambos lados de su cuerpo - Manténgase en equilibrio.
- Estírese dentro de sus propios límites. No compita.
- Respire lenta y naturalmente. NO contenga la respiración.
- Manténgase siempre en control. Movimientos súbitos e inestables pueden causar una lesión. Y no permita que la gravedad lo domine.

Cuando se estire no rebote. Rebotar puede llevar a la ruptura de los músculos.

Si camina en una pista pequeña asegúrese de cambiar de dirección. Este es otro buen ejemplo de mantener el equilibrio

Mensaje Importante: SIN DOLOR SI HAY GANANCIA

- Nunca haga estiramientos si tiene dolor antes de empezar.
- Si un estiramiento en particular le causa dolor, deje de hacerlo.

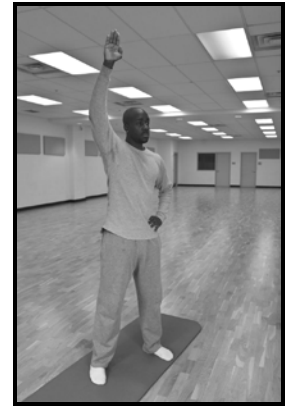
¡Escuche a su cuerpo!



Actividades de Estiramiento y Calentamiento, Seguras y Fáciles

1. Estiramiento de Brazos

- Párese recto con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Contando hasta 15 o 30, estire su brazo derecho hacia arriba mientras mantiene los pies planos en el suelo. Repita con el brazo izquierdo.
- Haga esto de 3 a 5 veces. Cuando termine, sacuda los brazos.



2. Círculos con los brazos

- Párese con las rodillas ligeramente dobladas.
- Extienda los brazos rectos desde los hombros con las palmas hacia abajo. Mantenga los glúteos y el estómago apretado.
- Rote los brazos en círculos 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. Cuando termine, sacuda los brazos.
- Con el tiempo, trate de llegar a hacer 20 círculos en cada dirección.



3. Doble de Cintura

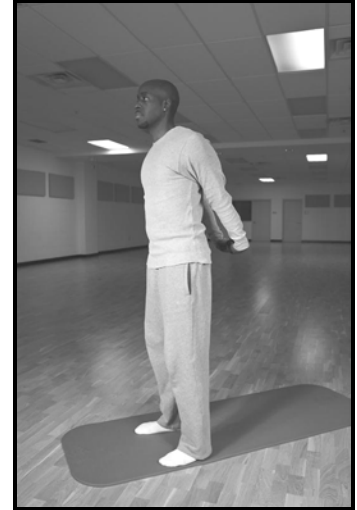
- Párese recto con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Dóblese hacia la derecha, pase el brazo izquierdo sobre la cabeza y mantenga el brazo derecho en su cintura. Mire hacia adelante y cuente hasta 15 o 30. Lentamente retorne a la posición recta.
- Repita el ejercicio, doblándose hacia la izquierda.



4. Estiramiento de pecho

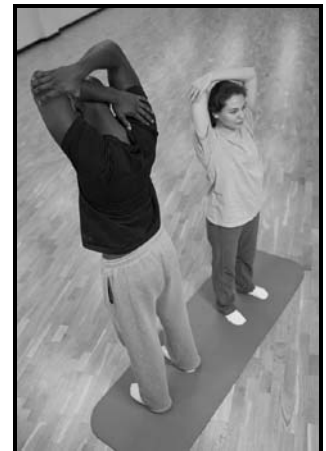
- Tómese las manos detrás de la espalda con las palmas hacia arriba.
- Gire lentamente los codos hacia adentro y enderece los brazos.
- Tire de sus manos hacia abajo y presione los omóplatos. Saque el pecho.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces.

Nota: No haga este estiramiento si tiene una lesión en el hombro.



5. Estiramiento de Tríceps

- Con los brazos sobre la cabeza, toque el codo de un brazo con la mano del brazo opuesto.
- Tire suavemente el codo detrás de su cabeza, creando un estiramiento. Muévase lentamente.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita con el otro brazo.



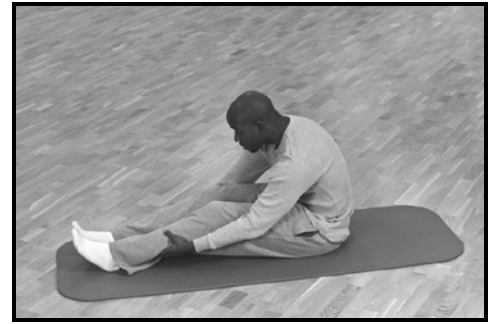
6. Estiramiento de Hombros

- Tire suavemente el codo sobre el pecho hacia el hombro opuesto.
- Use el brazo opuesto como apoyo durante este estiramiento.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita con el otro brazo.



7. Sentado toque los dedos del pie

- Siéntese en el piso con las rodillas ligeramente dobladas. Estire las manos hacia adelante y lentamente estire hacia los dedos del pie. No deje de respirar
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces.



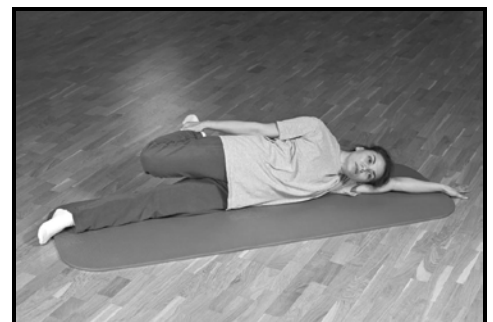
8. Estiramiento de Espalda

- Recuéstese de espalda con las piernas dobladas y los brazos rectos sobre el piso a sus costados. Mantenga los pies planos en el piso. Haga una inhalación profunda y relájese.
- Sujete la parte **posterior** de la rodilla (**no** la parte superior de la rodilla) con ambas manos y empuje lo más cercano a su pecho como le sea posible.
- Mantenga de 15 a 30 segundos y regrese a la posición inicial.
- Repita de 3 a 5 veces con cada pierna.



9. Estiramiento de Cuadriceps

- Acuéstese sobre el lado izquierdo en una superficie cómoda y doble la rodilla derecha hacia atrás y sujete el tobillo.
- Mantenga por 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces con cada pierna.



10. Estiramiento de Tendón de Aquiles

- De pie mirando hacia la pared a un brazo de distancia, con las rodillas rectas y los talones planos en el piso.
- Con sus manos apoyadas contra la pared, incline su cuerpo hacia adelante doblando los codos lentamente,. Mantenga las piernas y el tronco derechos y sus talones en el suelo.



11. Estiramiento de Pantorrilla

- Párese recto con los pies separados por la anchura de los hombros.
- De un paso adelante con el pie derecho, doblando ligeramente la rodilla derecha. La parte delantera de la rodilla debe estar en línea con el frente de los dedos del pie. Su pierna izquierda debe permanecer relativamente recta y el talón izquierdo debe permanecer plano en el piso. Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Ligeramente doble la rodilla izquierda. Mantenga de 15 a 30 segundos.





Use un buen Par de Zapatos

No necesita comprar un par de zapatos nuevos o especiales si los zapatos que tiene le quedan bien y le brinda soporte a sus pies. A continuación hay una serie de puntos a considerar si está planeando comprar zapatos:

Las zapaterías ofrecen muchas clases de zapatos para las personas activas.

- Visite una o más de las tiendas de su confianza. Pruébese varios pares de zapatos de diferentes estilos y marcas.
- El vendedor/a le puede ayudar a encontrar un par que le quede bien. También puede ayudarle a elegir el calzado más adecuado para el tipo de actividad que realiza.

Busque que le queden bien.

- Use el tipo de calcetines que usará cuando está activo/a. El algodón es lo mejor.
- Si le es posible, vaya a la tienda después de haber estado activo/a. De esta forma, sus pies estarán del tamaño que tienen cuando entran en calor.
- Los zapatos deben ser confortables desde el principio. Póngaselos y camine en ellos. **NO** debe de necesitar estirarlos.
- Debe haber el ancho de un dedo de espacio entre el dedo más largo y el extremo del zapato.
- El talón NO debe estar apretado ni salirse cuando camina.
- El zapato debe doblar fácilmente en la bola del pie (justo atrás de los dedos).

Obtener el tipo de apoyo que necesita.

El calzado debe adaptarse a la forma de su pie y la forma en que su pie golpea el suelo

- Lleve sus zapatos viejos a la tienda. Pídale al vendedor que observe el patrón de desgaste. Esto puede mostrar el tipo de apoyo que necesita. Por ejemplo, ¿Se ha desgastado la parte de atrás del zapato de forma desigual en la parte inferior (es decir, se inclinan hacia el interior o exterior)? De ser así, puede necesitar apoyo adicional para los arcos o el pie plano.
- Asegúrese de decirle al vendedor que tipo de actividad va a hacer. Muchos zapatos están hechos para actividades específicas, como correr, danza aeróbica. Le proporcionarán el tipo de soporte que necesitará para esa actividad en particular.





En Caso de Lesión

Llame a su médico: Si sospecha una lesión grave. Si no puede mover el área lesionada, o si hay hinchazón severa inmediata, pueden ser señales de un hueso roto. En caso de duda, llame a su médico.

Si tiene un esguince, distensión, "jalón" o hematoma: **R.I.C.E.**

Lo que significa las siglas R.I.C.E. :	Lo que debe hacer:
R-reposo (limite el movimiento)	<ul style="list-style-type: none"> • Suspenda la actividad. • Descanse unos días. Esto prevendrá un sangrado profuso • En ocasiones se necesita entablillar, esparadrapo o vendas
I -coloque hielo	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique hielo o compresas frías durante las primeras 24 a 36 horas después de la lesión. Esto reduce el dolor el sangrado y la hinchazón. • Aplique por 10 minutos y descanse por otros 10 minutos. • <i>Siempre</i> envuelva el hielo o la compresa en una toalla o paño. Aplicarlo directamente o envuelto en plástico puede causar congelación y más lesión.
Compresión (Presión)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique presión envolviendo la lesión con una venda elástica. Esto ayuda a reducir la inflamación y el flujo de sangre a el área. • La venda debe ser suficientemente tensa para reducir el flujo de sangre pero no para cortarlo completamente. Afloje la venda si sus dedos se adormecen o pierden su color.
Eleve	<ul style="list-style-type: none"> • Levante el área lesionada arriba del nivel del corazón. Manténgala elevada cuanto le sea posible, no solo cuando aplique hielo. • Esto ayuda a reducir la hemorragia interna y la acumulación de sangre que puede causar dolor punzante.



Cómo combatir el calor

- **CONSULTE EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO.** En raras ocasiones, puede hacer demasiado calor para hacer ejercicio al aire libre.
- Tome agua antes, durante y después de estar activo/a.
- Las bebidas deportivas, como las bebidas de reposición de electrolitos, pueden reemplazar los minerales perdidos cuando suda. Esto es especialmente importante cuando hay temperaturas altas para evitar calambres.
- En los días calurosos y húmedos, este activo/a temprano o tarde en el día cuando está más fresco.
- No se exceda. Trabaje a su propio ritmo.
- Use ropa ligera, suelta y de algodón.
- Use un sombrero para cubrirse del sol.
- Conozca los síntomas de las enfermedades por calor. Palidez, sudoración, mareos, náuseas, vómitos, desmayos, enrojecimiento de la piel, o no sudar en situaciones en las que normalmente esperaría sudar. Todos estos son signos de enfermedad por calor.
- Comparta con alguien cual es su ruta y cuando estará de vuelta. Mejor aún, vaya con una amistad. Y lleve consigo algún tipo de identificación.





Manténgase caliente en el frío

CONSULTE EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO. En raras ocasiones, puede hacer demasiado frío para hacer ejercicio al aire libre.

- Este activo/a al medio día, cuando está más caliente.
- Beba bastante agua aunque no esté sudando.
- Vístase caliente de pies a cabeza.

Cabeza: Use una gorra u orejeras.

Cuerpo: Vístase con varias capas delgadas. Elimine o agregue capas conforme sea necesario.

- Use ropa interior entera larga o medias en las piernas.
- Camiseta, jersey de manga larga y cuello de tortuga.
- Use una chaqueta bien ventilada y con zipper.

Manos: Use guantes sin dedo o guantes.

Pies: Use calcetines con buen aislante. Use zapatos o botas que mantengan los pies calientes, secos y le den buena tracción.



- Salga contra el viento y regrese con el viento.
- Evite los parches de hielo.
- Conozca los síntomas de congelación. Adormecimiento progresivo, hormigueo o sensación de ardor que puede desaparecer, seguido por cambios en el color pueden ser signos de congelamiento.
- Comparta con alguien cual es su ruta y cuando estará de vuelta. Mejor aún, vaya con una amistad. Y lleve consigo algún tipo de identificación.



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- ☐ **Estar activo/a por _____ minutos esta semana. A continuación están las veces que planeo mantenerme activo/a.**

- Elija actividades que le GUSTE hacer y pueda hacer.
- Haga un calentamiento, enfriamiento e incluya estiramiento cuando este activo/a.
- Siga las guías para hacer estiramientos con seguridad.

	Lo que haré	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
	Total de minutos Actividad Física=		

- ☐ **Lleve el registro de los minutos de actividad física, al igual que su peso y consumo de grasa y calorías.**

- Anote solo el tiempo actual en el que **hizo** actividad física.
- No anote actividades que duran menos de 10 minutos.
- Trate de mantenerse lo mejor que pueda dentro de sus metas de gramos de grasa y calorías.

- ☐ **Aumente su actividad de estilo de vida espontaneo/no estructurado a través del día.**

Lo que voy hacer: _____.

La próxima sesión, hablaremos sobre la actividad de estilo de vida que hizo.

- ☐ **Revisaré mi progreso hasta el momento.**

La semana próxima, vamos a establecer algunas metas para mejorar.



Sesión 5: Incline la Balanza de Calorías

El Grupo del 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.

Ambos están relacionados con la pérdida de peso.
Ambos forman parte del "equilibrio de calorías."

Equilibrio de Calorías

- Las calorías son una unidad de medida. Se usan las calorías para medir el valor energético de los alimentos y bebidas. Cuando come, ingiere calorías.
- El número de calorías en un alimento o bebida depende de la cantidad de proteínas, grasas, carbohidratos (almidones y azúcares) y alcohol que contiene.

Calorías/Gramos	Grasas	Carbohidratos (Almidones/Azúcares)	Proteína	Alcohol
	9	4	4	7

- La grasa es la más alta en calorías por gramo. La grasa contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de proteínas o carbohidratos.
- **Las calorías también miden la energía que usa.** Usa calorías tan sólo para mantenerse vivo/a (para funciones corporales como la respiración) y al **estar activo/a.**

Como regla general

Una caminata rápida de 1 milla (15-20 minutos) = Quema alrededor de 100 calorías



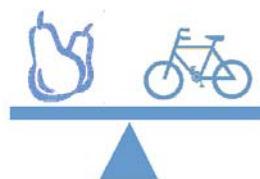
Equilibrio de Alimentos y Actividad

Su peso es el resultado de un **equilibrio** entre los alimentos (calorías que consume) y la actividad (calorías que quema). Si desea cambiar su peso, necesita “inclinarse la balanza”.

La mejor manera de “inclinarse la balanza” es comer menos y estar más activo/a. Esto le ayudará a perder peso y mejorar su salud.

Calorías Calorías
Alimentos *Actividad*

1. Su peso puede mantenerse igual.



2. Puede ganar peso.



3. Puede perder peso.



4. Puede alcanzar un nuevo equilibrio en su peso nuevo.





Recuerde:

Los alimentos y la actividad física trabajan juntos para controlar su peso y mejorar su salud.

Para bajar de peso, es mejor comer menos y estar más activo. 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 nuevo peso menor. **Haga que estos cambios sean parte de su estilo de vida y podrá mantener su pérdida de peso.**

¿Cuánto se necesita para inclinar la balanza?

- 1 libra de grasa corporal almacena alrededor de 3,500 calorías.
- Una pérdida de peso lenta y constante (1 a 2 libras por semana) es la mejor manera de perder peso.

Para perder:	Incline la balanza por este número de calorías:
1 libra por semana	3,500 por semana (o 500 cada día por 7 días)
1-1/2 libras por semana	5,250 por semana (or 750 cada día por 7 días)
2 libras por semana	7,000 por semana (o 1,000 cada día por 7 días)

Nota: Consuma por lo menos 1200 calorías por día para poder obtener una alimentación sana y bien balanceada.

Para perder peso, lo mejor es comer menos y estar más activo/a.



Los Cambios logrados hasta ahora:

Para estar más activo/a (tanto para alcanzar su meta de pérdida de peso como para mejorar la actividad física en general):

Para consumir menos grasa y menos calorías:

¿Han logrado estos cambios *inclin*ar la balanza?

Su peso al inicio del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida: _____

Su peso actual: _____

El peso que esperaba para este momento: _____

Si:

☐ **Se mantuvo al mismo peso, o ganó peso.**

- 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.

☐ **Perdió todo el peso que esperaba (o más).**

- ¡Excelente! Logró inclinar la balanza.
- Continúe inclinando la balanza, y continuará perdiendo peso.

NOTA: Si se ha mantenido en el mismo peso, ha ganado o no perdió tanto peso como esperaba, hable con su consejero sobre usar un plan de comidas estructurado.



Lo que debo hacer:

Voy a:

☐ Llevar el registro de mi peso, alimentación y actividad.

☐ Estar activo/a por _____.

Intente reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos de tiempo, más cortos. Planee las actividades que le GUSTARÍA hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (60-90 min):			

☐ Haga elecciones activas de estilo de vida durante todo el día:

Para inclinar la balanza aún más, voy a:

☐ **Disminuir mis metas de grasa y calorías.**

Voy a mantener dentro de _____ gramos de grasa y _____ calorías.

- Tenga cuidado con alimentos que son altos en contenido de grasas y calorías.
- Asegúrese de anotar todo en el Libro de Registro.
- Ponga atención al tamaño de las porciones.

☐ **Siga un plan de comidas estructurado de _____ calorías por día.**






Sesión 6: Tome control de lo que le rodea

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

- Hambre.
- Lo que está pensando o sintiendo.
- Lo que otras personas dicen o hacen.
- Ver u oler alimentos.
- Ciertas actividades que lo hacen pensar en alimentos como ver TV o leer revistas.

Ejemplos:

"Señales"	Le hacen sentir ganas de comer:
Ve un empaque de helado.	Helado. 
Prende la TV. 	Papas fritas.
Va al cine.	Palomitas de maíz. 

Cuando uno responde a una señal de alimento de la misma manera, una y otra vez, crea un hábito.

¿Puede cambiar las señales y hábitos que le causan problemas con los alimentos?

1. Manténgase alejado de estas señales. O mantenga ese alimento donde no lo pueda ver.
2. Cree un nuevo hábito sano.
 - Practique responder a esa señal de manera más sana.
 - Agregue una señal que le ayude a llevar una vida más sana.

Recuerde, toma tiempo romper un hábito viejo y crear uno nuevo.



Problemas Comunes de “señales” de Alimentos

En casa

- Sala: TV, computadora, teléfono, plato con dulces.
- Cocina: Alimentos listos para comer (helado, queso, galletas), los alimentos que se están cocinando, los sobrantes.
- Comedor: Los platones de comida en la mesa, platos de servicio grandes, los sobrantes en los platos.

En el trabajo

- De camino al trabajo: La repostería que le queda de camino al trabajo.
- Cafetería: Los alimentos altos en grasas/calorías (donas, crema para café alta en grasa, dulces) en las aéreas públicas, en su escritorio o en las maquinas expendedoras.

Recuerde:

- 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.
- 2. Mantenga opciones bajas en grasas/calorías donde las pueda ver, alcanzar y comer fácilmente.**
Ejemplos: Frutas frescas, vegetales crudos (ya lavados y preparados), untos bajos en grasa, pretzels, palomitas de maíz bajas en grasa, bebidas de dieta, gelatina (Jell-O) sin azúcar, paletas de agua sin azúcar.
- 3. Límite donde come a un solo sitio.**
- 4. Cuando coma, limite otras actividades.**

De Compras:

Donde va de compras: _____

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.
- De serle posible, evite los pasillos de la tienda que le son problemáticos.
- Pídale al gerente de la tienda que ordene productos bajos en grasas/caloría que le gustaría comprar.
- Solo use cupones de alimentos para comprar productos bajos en grasas/calorías y no compre productos altos en grasa.



Señales de Actividad

1. Agregue señales positivas de actividad a su vida.

- Mantenga lo siguiente a la vista: Por ejemplo zapatos, bolsa deportiva, alfombra para hacer ejercicio, bicicleta. Calendario o gráfica. Video y revistas. Fotos, posters. Recordatorios positivos.
- Haga una “cita de actividad” regular con una amistad o miembro de su familia.
- Ponga un contador de tiempo o la alarma de su reloj para recordar que debe mantenerse activo/a.
- Otros: _____

2. Deshágase de las señales que lo mantienen inactivo/a.

- **Limite el tiempo que ve TV.** O manténgase activo/a cuando ve TV.
- No acumule cosas al pie de la escalera. Suba la escalera cada que necesite llevar algo arriba.
- Otros:



Puede hacer que las señales de alimentos trabajen a **su favor** en lugar de en su contra.



Lo que hay que hacer:

Voy a:

- ☐ **Deshacerme de una de las señales problemáticas de alimentos.**

¿De qué señal problemática de alimentos se va a deshacer?

¿Qué necesita hacer para deshacerse de ella? _____

¿Qué problemas podría tener? ¿Qué hará para resolverlo?

-
- ☐ **Agregar una señal positiva para mantenerse más activo/a.**

¿Qué señal de actividad va a agregar? _____

¿Qué necesitará hacer para poder agregarla? _____

¿Qué problemas podría tener? ¿Qué hará para resolverlo?

- ☐ **Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física. Me esforzaré para alcanzar mis metas.**

¿Dónde está en este momento con respecto a su actividad física? Si se siente cómodo/a en su actual nivel de actividad, haga que sea su objetivo agregar 30 minutos esta semana. Si tiene dificultad manteniendo su nivel de actividad, continúe haciendo lo que ha podido lograr hasta el momento para la semana próxima.

Estar activo/a por _____.

Trate de reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos más cortos de tiempo. Planee actividades que le GUSTA hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (120 minutos):			

Antes de la próxima sesión, responda a estas preguntas:

¿Cumplió su plan? ____Si ____No ____ Casi

¿Qué problemas tuvo? _____

¿Cómo podría cambiarlo?





Sesión 7: Resolviendo Problemas

Muchas cosas pueden interferir en nuestros planes de estar más activo/a y comer menos grasa y calorías. Pero los problemas se pueden resolver.

Los cinco pasos para solucionar un problema:

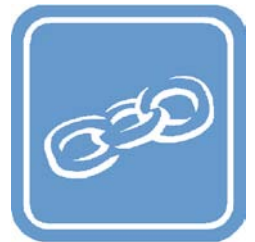
1. Describa el problema en detalle.

- Sea específico/a.
- Examine las causas del problema.
- Encuentre la cadena de acción (o conducta).

Trate de encontrar los pasos en la cadena de acción.

Busque:

- Las cosas que "le suscitan" (o hacen que desee) comer o estar inactivo/a.
- Las personas que no lo apoyan.
- Pensamientos o sentimientos que se interponen en su camino.



La Cadena de Acción de Sara

- No comió almuerzo.
- Su jefe la criticó.
- Sara se sintió ansiosa y estresada.
- Volvió a casa cansada, triste y hambrienta.
- Fue directo a la cocina.
- Vio galletas en la mesa.
- Comió galletas.

2. Examine todas sus opciones.

Lazos	<i>Algunas de las Opciones para Sara</i>
No comió almuerzo.	<ul style="list-style-type: none">• Renunciar a su empleo. (¡Estamos bromeando!)• Empacar un almuerzo rápido.
Su jefe la criticó. Sara se sintió ansiosa y estresada.	<ul style="list-style-type: none">• Hablar con su jefe para solucionar los problemas en el trabajo.• Tomar un descanso.• Buscar el apoyo de algún colega en el trabajo.
Volvió a casa cansada, disgustada y hambrienta.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer una caminata después del trabajo para relajarse.
Fue directamente a la cocina.	<ul style="list-style-type: none">• Entrar a su casa por una puerta diferente.• Planear algo que hacer en el momento en que llega a casa (como hacer un poco de jardinería, arreglar un closet u otro cuarto en la casa).
Vio las galletas en la mesa.	<ul style="list-style-type: none">• No comprar galletas.• Mantener las galletas guardadas en la alacena, fuera de la vista.• Colocar un platón con fruta a la vista.

3. Elija una opción para probar.

- Considere los pros y los contras.
- Elija una opción que piensa le podría funcionar y que puede hacer.
- Intente romper tantos lazos como le sea posible, lo antes posible.



4. Cree un plan de acción positivo.

Ejemplo para Sara:

Ella va a	<ul style="list-style-type: none">• Empaque un almuerzo rápido.
¿Cuándo?	<ul style="list-style-type: none">• El martes y jueves de la semana próxima.
Va hacer esto primero	<ul style="list-style-type: none">• Ir a compras comestibles.• Empacar el almuerzo la noche anterior.
Obstáculos que podrían interferir, y como va a resolverlos	<ul style="list-style-type: none">• Se le puede olvidar.• Buscar un lugar de servicio rápido que venda sándwiches sanos.• Ordenar un sándwich de pavo por teléfono.
Va hacer lo siguiente para hacer más probable su éxito	<ul style="list-style-type: none">• Preguntarle a un colega en el trabajo que también trae almuerzo si quiere compartir el próximo martes, la hora del almuerzo.



5. Inténtelo. Compruebe si le funciona.

¿Le funcionó? De ser negativo, ¿Qué no le funcionó? Trate de encontrar nuevas soluciones al problema.

**Solucionar Problemas es un proceso.
¡No sé de por vencido/a!**



Como Resolver los Problemas de Equilibrio de Estilo de Vida

Describe el problema en detalle. Sea específico/a.

Encuentre la cadena de acción. Lazos	Explore sus opciones. Opciones

Elija una opción. ¿Cree que le va a funcionar? ¿Podrá llevarlo a cabo?



Crear un Plan Positivo de Acción

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarlo? _____



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- ☐ **Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.**
- ☐ **Hacer todo lo posible para alcanzar mis metas.** La meta es mantenerse activo/a por 150 minutos o más por semana. Dondequiera que se encuentre en este punto en su actividad, si está cómodo a ese nivel de actividad agregue como meta 30 minutos esta semana. Si tiene problemas con su actividad manténgase a su nivel actual.

Trate de reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos más cortos. Planee actividades que le GUSTAN hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (Meta 150 minutos):			

- ☐ **Seguiré mi plan de acción.**

¿Le funcionó? De ser negativo, ¿Qué no le funciona?

¿Cómo podría cambiarlo?





Sesión 8:

Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Fuera

1. Planee por anticipado.

- Llame por adelantado y pregunte acerca de las opciones de bajo contenido de grasas y calorías que ofrecen en el menú.
- Seleccione cuidadosamente los lugares donde come. Frecuente lugares que ofrece opciones de bajo contenido de grasa y calorías.
- Consuma menos grasa y menos calorías durante las otras comidas de ese día.
- Coma un refrigerio/snack sano antes de salir a comer. O beba una bebida grande libre de calorías o baja en calorías antes de salir.
- Planee lo que va a ordenar sin mirar el menú.
- No beba alcohol antes de comer.
- Para fiestas y cenas: Traiga un platillo sano y bajo en calorías para compartir con los convidados.

2. No tenga miedo de pedir lo que desea. Sea firme y cordial.

Pida los platillos que desea:

- Pida alimentos bajos en grasa y calorías.
- Pregunte, si pueden cocinar el platillo de forma diferente.
- No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú.

Pida la cantidad que desea comer:

- Pregunte, cuál es el tamaño de la porción.
- Ordene el aderezo de ensalada, la salsa tipo gravy, otras salsas y untos "de lado".
- Pida que le sirvan menos queso o sin queso.
- Comparta con alguien el platillo principal o el postre.
- Ordene una porción más pequeña (un entremés, la porción para personas de la tercera edad o la porción para niños).
- Antes o después de la comida, haga que le empaquen para llevar a casa la porción que no comió.





Como Pedir lo que Desea

Pida lo que desea

- Empiece diciendo "Yo", no "Usted."
- Use un tono voz firme y cordial que sea fácil de entender.
- Mire a la persona a los ojos.
- Repita sus necesidades hasta que le escuchen. Mantenga la voz calmada.

<i>Inseguro(a)</i>	"Ni modo. Supongo que no pudieron asar el pescado."
<i>Amenazador</i>	"Me dijo que ¡Podían asar mi pescado!"
<i>Firme y cordial</i>	"Esto se ve muy bueno. Pero yo pedí mi pescado asado, no frito. Por favor ¿Podría pedirle a la cocina que me asen un pieza de pescado?"

3. Tómese control de la situación.

- De ser apropiado, ordene primero.
- Mantenga fuera de la mesa los alimentos que no desea comer.
- Pida que le retiren el plato en cuanto termine de comer.

4. Elija sus opciones cuidadosamente.

Este alerte a las siguientes palabras en el menú, son la clave de que el alimento es alto en grasa y calorías.



- Gratinado
- Salsa Holandesa
- Empanizado
- Con queso Parmesano
- Con mantequilla
- Pastelería
- Salsa de queso
- Con crema, cremoso, en salsa de crema
- Sofrito
- Frito, frito a la francesa, empanizado y frito, rebozado y frito, frito en sartén
- Sazonado
- Estilo sureño
- Salsa tipo Gravy

En su lugar busque las siguientes palabras que son opciones de baja grasa y calorías.

- Al horno
- Cocido en agua
- A la parrilla
- Al vapor
- Asado
- Rostizado
- Salteado



SUGERENCIAS:

- Tenga cuidado con las salsas.
- Piense en lo que realmente necesita comer.
- Recorte la grasa visible de las carnes.
- Quítele la piel al pollo.



¿Qué hay en el Menú?

Es posible hacer elecciones bajas en grasa y calorías en cualquier restaurante. Asegúrese de preguntarle al mesero cómo preparan el platillo. **Nota:** La mayoría de los restaurantes sirven una ensalada mixta--una opción baja en grasa si la adereza con jugo de limón, vinagre o un aderezo de bajo contenido de grasa.

¡ADELANTE! Elecciones bajas en grasas/calorías	¡PRECAUCION! Elecciones altas en grasas/calorías
Pizza	
<ul style="list-style-type: none"> Pizza de queso (pídala con solo la mitad del queso o con queso bajo en grasa). Cebolla, pimienta verde, hongos. 	<ul style="list-style-type: none"> Opciones de ingredientes - carne (salchicha/ pepperoni). Aceitunas.
Restaurante de Hamburguesas (comida rápida)	
<ul style="list-style-type: none"> Asado, a la parrilla, o pollo rostizado, sin salsa. A la parrilla, hamburguesa extra magra. 	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa, hamburguesa con queso extra grande. Papas fritas. Pescado o pollo frito. Salsas hechas con mayonesa, quesos o tocino.
Comida Mexicana	
<ul style="list-style-type: none"> Tortillas calientes (no fritas). Fajitas de pollo o carne a la parrilla. Tacos suaves (tortillas de maíz o harina). Salsa. 	<ul style="list-style-type: none"> Enchiladas. Chili con queso. Tortillas fritas, chips de tortilla. Crema agria, guacamole. Tacos fritos.
Comida China y Japonesa	
<ul style="list-style-type: none"> Salteado de Pollo. Salteado de vegetales. Arroz al vapor. Sopa. Teriyaki. 	<ul style="list-style-type: none"> Egg foo yung. Pollo, res o pescado frito. Arroz o fideos fritos. Rollos de vegetales con huevo. Won ton fritos. Tempura.
Comida Italiana	
<ul style="list-style-type: none"> Espagueti con salsa de tomate sin carne. Sopa tipo Minestrone (de vegetales y pasta). 	<ul style="list-style-type: none"> Lasaña, manicotti, u otros platillos de pasta con queso o crema. Salchichones. Platillos fritos o empanizados (como ternera o berenjena a la parmesana).
Pescados y Mariscos	
<ul style="list-style-type: none"> Mariscos asados, al horno o a la parrilla con limón. Papa al horno sencilla. 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado frito. Vegetales fritos. Papas fritas.
Restaurantes de Carnes	
<ul style="list-style-type: none"> Coctel de camarones. Pollo o pescado a la parrilla. Papa al horno sencilla. 	<ul style="list-style-type: none"> Filete (excepción cortes magros limpios). Pollo o pescado fritos. Anillos de cebolla o otros vegetales fritos. Papas fritas.



La Comida Rápida *Puede* ser Baja en Grasa y Calorías

Las siguientes son opciones de comida rápida bajas en calorías que contienen de 0 a 14 gramos de grasa por porción. *Toda la información de nutrición se deriva directamente* de las páginas en el internet de estos restaurantes.

Alimentos	Grasas (gr)	Calorías
ARBY'S®		
Sándwich de Pollo rostizado tipo Ranch	9	340
Sándwich de jamón y queso	8	300
Sándwich regular Roast Beef	13	350
Sándwich Junior Roast Beef	9	300

BOSTON MARKET®		
4 onzas de pechuga de pavo rostizado	2.5	150
Papas tiernas c/ ajo y eneldo	3	140
Vegetales frescos al vapor	2	60

WENDY'S®		
Ensalada de Pollo estilo Mandarin® con aderezo francés sin grasa	2	250
Go Wrap de Pollo asado	10	250
Hamburguesa Junior	8	230
Chili pequeño	6	190
Sandwich de Pollo asado Ultimate	7	350
Papa al horno simple	0	270

MCDONALD'S®		
Ensalada® tipo Cesar Premium con Pollo asado con aderezo bajo en grasa de vinagreta balsámica	6	220
	3	40
Wrap tamaño snack de Chipotle BBQ® o Mostaza con miel (asado)	9	260
Hamburguesa (sencilla)	9	250

Alimentos	Grasas (gr)	Calorías
BURGER KING®		
Sándwich de Pollo tipo Tendergrill®	9	380
Whopper Jr.® (sin mayonesa o queso)	11	260
Ensalada Mixta Tendergrill™ con pollo y aderezo tipo Ranch sin grasa	9	330
SUBWAY®		
6" Veggie Delite®	2.5	230
6" Pechuga de Pavo	3.5	280
6" Pavo y jamón tipo Black Forest	4	290-267
6" Subway Club®	5	320
6" Pollo rostizado al horno	4.5	320

KFC®		
Pechuga de Pollo asada	4	180
Frijoles estilo BBQ al horno	1.5	270
Ejotes	0	25
Honey BBQ Sandwich	4	310
Ensalada Pollo rostizado BLT con aderezo italiano lite	7 0	200 35
Ensalada de Pollo Rostizado tipo César sin crutones con aderezo Ranch sin grasa	6 .5	190 10

DOMINOS PIZZA®		
1/8 th de Pizza de queso hecha a mano de 12 pulgadas	5	170



Lo que debe hacer:

Voy a:

- ☐ Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- ☐ Trabajar en resolver un **problema de comer fuera**.
 - Describir un problema que tengo cuando como fuera:

 - Elegir una de las cuatro claves para comer sano cuando como fuera de casa para solucionar este problema:

 - Implementar un Plan de Acción Positivo:

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo puede ayudarme mi consejero(a) de estilo de vida? _____

- ☐ Evaluaré mi plan. ¿Me funciona? De ser negativo, ¿Qué no me funciona? ¿Cómo podría cambiarlo?
- ☐ Revisaré mi progreso hasta este momento.



Sesión 9: El Resbaloso Sendero de Cambios en el Estilo de Vida.

Revisión del Progreso

Los cambios que ha hecho para estar más activo/a:



Los cambios que ha realizado para comer menos
grasa (y menos calorías):

¿Ha logrado alcanzar su meta de peso?

☐ Si ☐ No

¿Ha logrado alcanzar su meta de actividad física?

☐ Si ☐ No

Si la respuesta es negativa, ¿Qué puede hacer para mejorar su
progreso?



El Resbaloso Sendero de Cambios de Estilo de Vida.

Los “Resbalones” son:

- Los momentos en los que no cumple su plan de comer sano y mantenerse activo/a.
- Una parte **normal** en el proceso de cambiar el estilo de vida.
- Una posibilidad que podemos esperar.

Los resbalones no impiden su progreso.

Lo que afecta su progreso es la forma en la que *reacciona* ante esos resbalones.

¿Cuáles situaciones causan que se aleje de sus hábitos sanos de alimentación?

¿Cuáles situaciones causan que se aleje de sus hábitos sanos de mantenerse físicamente activo/a?

La causa de los resbalones es algo aprendido en el pasado. Son los hábitos. La forma en que reacciona a esos resbalones también es un hábito.

Puede aprender nuevas formas de reaccionar ante los resbalones para recuperarse y continuar intentándola



Qué hacer después de un resbalón

Primero, recuerde dos cosas:

- 1. Los resbalones son normales y algo que uno puede asumir como una posibilidad.**

99.99% de las personas que se proponen perder peso y mantenerse más activos/as tienen resbalones.

- 2. Una ocasión en la que come de más o unos días sin mantenerse activo/a, no importa que tan extremo esto sea, no van a arruinar su progreso.**

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 son su peor enemigo. Respóndales. "No soy un fracaso porque tuve un resbalón. Me puedo recuperar y continuar intentándolo".

- 2. Pregúntese que sucedió.**

Aprenda de sus resbalones. ¿Lo podría evitar en el futuro? ¿Podría controlarlo mejor?

- 3. Recupere el control lo antes posible.**

No se diga a sí mismo/a, "Ya arruiné todo este día." Haga que su siguiente comida sea sana. Vuelva a su horario de actividad física lo antes posible.

- 4. Hable con alguien que le preste apoyo.**

Llame a su consejero/a de estilo de vida o alguna amistad. Platique de su nueva estrategia para responder a los resbalones.

Comprométase a renovar su esfuerzo.

- 5. Enfóquese en todos los cambios positivos que ha logrado.**

Está haciendo cambios de por vida. Los resbalones son parte del proceso.



Los Pensamientos auto-destructivos o contraproducentes

Todo el mundo tiene pensamientos negativos ocasionalmente. Los pensamientos negativos, que incluyen excusas y racionalizaciones, pueden llevarle a comer en exceso o estar inactivos/as. Esto puede resultar un círculo vicioso de auto destrucción contraproducente.

Ejemplo:

Pensamiento: "Estoy cansado de trabajar tan duro. Estoy harto de este programa. Nunca puedo comer lo que quiero."

Resultado: Comió papas fritas.

Pensamiento: "Lo volví a hacer. Nunca voy a perder peso."

Resultado: Se siente desanimado y come aún más.

Algunos ejemplos de pensamientos negativos comunes:

Bueno o Malo	Divide al mundo en: <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos buenos o malos • Se ve a sí mismo/a como un éxito o un fracaso • Asistir o ausentarse del programa. 	"Mire lo que hice. Comí ese pastel. Nunca podré tener éxito en este programa."
Excusas	Culpar a algo o a alguien de nuestros problemas. No era nuestra intención alejarnos del programa, pero "no pudimos evitarlo."	"No tengo la fuerza de voluntad." "Tengo que comprar estas galletas por si vienen visitas"
Debería	Esperar la perfección, es una predisposición a decepción. Da lugar a ira y resentimiento.	"Debería de haber comido menos de ese postre."
No tan Bueno/a como	Se compara con alguien más. Culparnos a nosotros mismos por no poder lograrlo.	"María perdió dos libras esta semana, yo solo perdí una."
Darse por vencido/a	Auto derrotarnos. A menudo seguido de otros tipos de pensamientos negativos.	"Este programa es demasiado difícil. Mejor me olvido."



Como responderle a los Pensamientos Negativos






1. Obsérvese. Piense, "Me estoy haciendo esto a mi mismo/a."
2. Figúrese gritando, "¡ALTO!". Imagínese un gigantesco signo rojo que dice alto.
3. Responda con un pensamiento positivo.

Pensamiento Negativo:	Respóndale con un pensamiento positivo:
Bueno o Malo <ul style="list-style-type: none"> • "No puedo jamás volver a comer postre." • "Mire lo que hice. Me comí ese pastel, nunca lograré triunfar." 	Trabajar hacia un Equilibrio <ul style="list-style-type: none"> • "Puedo comer ese postre y luego prescindir de algo más." • "Un resbalón no es el fin del mundo. Me puedo reponer y volver al buen camino."
Excusas <ul style="list-style-type: none"> • "Hace demasiado frío para salir a caminar." • "No tengo la fuerza de voluntad." 	Vale la pena Intentar <ul style="list-style-type: none"> • "Voy a salir a caminar y si hace demasiado frío me regreso." • "Es difícil cambiar viejos hábitos, pero voy a intentarlo y ver si me funciona."
Debería <ul style="list-style-type: none"> • "Debería haber comido menos postre." • "Debería anotar todo lo que como." 	Es mi Elección <ul style="list-style-type: none"> • "Fue mi elección. La próxima vez puedo comer menos." • "Estoy anotando todo lo que como porque me ayuda a comer mejor."
No tan Bueno como <ul style="list-style-type: none"> • "María perdió dos libras esta semana, yo solo perdí una." 	Todos somos Diferentes <ul style="list-style-type: none"> • "No es una carrera. María y yo podemos perder peso a diferentes ritmos y ambas tener éxito."
Darse por vencido/a <ul style="list-style-type: none"> • "Este programa es demasiado difícil. Mejor me olvido." • "Nunca lograré hacerlo bien." 	Un Paso a la Vez <ul style="list-style-type: none"> • "He aprendido algo sobre las cosas que son difíciles para mí." • "Voy a probar algo diferente la próxima vez."



Practique:

1. A continuación escriba ejemplos de pensamientos negativos o contraproducentes.
2. Repita cada pensamiento en alto, luego diga, "¡ALTO!"
3. Responda, nuevamente en voz alta con un pensamiento positivo. Anótelo a continuación.

Pensamiento Negativo	¡ALTO!	Pensamiento Positivo
		
		
		
		
		



Resbalones en la Alimentación Sana

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de su plan de alimentación sana:

¿Podría evitarlo el futuro? De ser así ¿Cómo? _____

Si la respuesta es negativa, haga un plan para reponerse de un resbalón la próxima vez que le suceda:

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero ... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo le podemos ayudar? _____



Resbalones en la Actividad Física

Describa algo que le ha hecho tener un resbalón de actividad física:

¿Podría evitarlo en el futuro? De ser así, ¿Cómo? _____

Si la respuesta es negativa, haga un plan para volver a levantarse la próxima vez que tenga un resbalón:

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero ... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____


¿Cómo le podemos ayudar? _____



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- ☐ Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- ☐ Reconocer cuando empiece a tener pensamientos negativos o contraproducentes. Anotarlos en mi Libro de Registros.

- ☐ Practique  y respóndales con pensamientos positivos.

- ☐ Probaré mi segundo plan de acción para controlar los resbalones.

- ☐ Responda a las siguientes preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción? _____

De ser negativo, ¿Qué no me funciona? ¿Qué podría hacer de manera diferente?



Duendes Mentales

¿Cuáles son sus pensamientos cuando tiene un “resbalón” en sus esfuerzos para hacer un cambio de estilo de vida? La forma como habla consigo mismo/a puede hacer una gran diferencia.

¿Reconoce la voz de alguno de los “duendes mental” que listamos a continuación? Ejemplo: Trabajó largas horas esta semana y comió en exceso comida rápida 3 noches.

Duendes Mentales

- **El Regañador** (“¡Lo volviste hacer! ¡Estúpido/a! ¿Cuándo vas a aprender?”)
- **El Etiquetador(a)** (“Confróntalo. Estas adicto a la comida rápida.”)
- **El Amenazador(a)** (“Bueno. Mañana no vas a comer.”)
- **El Comandante** (“Tienes un plan de alimentación que debes seguir. Entonces, ¡hazlo!”)
- **El Sermonero** (“Ya lo sabes. Esto siempre sucede. Debería haber traído una comida baja en grasa de la casa.”)
- **Sr. o Sra. Sarcasmo** (“¡Brillante! Enciérrese y tire la llave, solo entonces va a poder perder peso.”)
- **El Comparador** (“¿Cuál es su problema? Susana puede trabajar toda la noche y no comer nada.”)
- **El Preocupador** (“Con sus malos hábitos, nunca vas a perder peso.”)
- **El Derrotista** (“¡Lo echo todo a perder! No vale la pena que siga intentado.”)

Así es como hay que responder a los desagradables duendes mentales.

1. En primer lugar, describa lo que hizo bien. “En cuatro días de esta semana, me mantuve en mis metas de grasas y calorías.”
2. Conteste sin insultar. En lugar de describir lo que hizo mal, enfóquese en lo que aún falta por hacer. “Necesito elaborar un plan para mis cenas para las noches que tengo que trabajar tarde.”
3. Ofrezcase una opción. “La próxima vez que tenga que trabajar hasta tarde, puedo comprar un sándwich de pavo en la de la tienda de sándwiches de la esquina. O planear lo que voy a ordenar en McDonald's y usaré la ventanilla de auto-servicio para no tener que entrar y tentarme a pedir de más.”
4. Dígalo simplemente con pocas palabras. La próxima vez que trabaje tarde, piense: “ventanilla de auto-servicio.”
5. Describa lo que siente, sin referencia a su carácter. “Estoy decepcionado y frustrado porque volví de nuevo a los viejos hábitos.”
6. Póngalo por escrito. Ponga una nota en el coche: “Ventanilla de auto-servicio.”
7. Crea en sí mismo/a. Mantenga la fe. Dígase a sí mismo con un tono de voz confiable, “Si lo puedo hacer.”



Practique

Describa un ejemplo de un "resbalón" de su propia vida: _____

¿Qué le dicen sus "duendes mentales"? _____

Practique responder:

1. Describa lo que hizo *bien*. _____

2. De información sin insultar (enfátice en lo que aún queda por hacer.) _____

3. Ofrezcase una opción. _____

4. Dígalo en pocas palabras. _____

5. Describa lo que siente (sin referencia al carácter).

6. Póngalo por escrito. _____

7. Crea en usted. Dígase a sí mismo en un tono confiado, "Lo
puedo hacer." _____



Sesión 10: Arranque su Plan de Actividad Física

Intensifique su Actividad con un Podómetro

¿Qué es un podómetro?

Un podómetro o cuenta pasos es una herramienta maravillosa que mide el movimiento, como caminar o subir escaleras (en forma de pasos) durante todo el día. Usar un podómetro como parte de su rutina diaria puede darle una mejor idea de cuánto movimiento total hace en un día o una semana. Este movimiento total incluye tanto las actividades espontánea/no estructuradas como las actividades planeadas de las que hablamos durante la sesión 4.

¿Cómo funciona un podómetro?

Cuando se usa correctamente, su podómetro registra un paso cada vez que su pie golpea el suelo. Se agregan todos sus pasos durante todo el día, incluyendo actividades como pasar la aspiradora, caminar alrededor de la casa o cuando sale a dar su caminata rápida, para darle una cantidad total de pasos para ese día.

¿Cómo me lo pongo?

Sujete el podómetro a su cinturón o pretina cerca de la parte frontal de su cadera, en línea recta con la rodilla. Instrucciones específicas sobre cómo usar el podómetro se encuentran en la página siguiente.

¿Qué puede hacer con un podómetro?

Usando su podómetro, hay varias pruebas diferentes que puede hacer para aprender acerca de sus niveles actuales de actividad física y movimiento. Éstas se describen a continuación. También existen desafíos que están diseñados para ayudarle a aumentar su nivel de actividad física actual. Como supone, lograr su objetivo de actividad planeada aumentará el número total de pasos para cada semana.



Instrucciones para el uso del Podómetro

Podómetros

Usar un podómetro puede ser divertido y proporciona información útil sobre su nivel de actividad física. A partir de mañana, use su podómetro.

Use el podómetro y anote sus pasos cada *día*.

- Sujete el podómetro a su ropa a nivel de la cintura desde que se levanta en la mañana y acuérdesse de reiniciar la cuenta a cero. (Mire la imagen.)
- Asegúrese de que está firmemente sujeto y puesto cerca de su cuerpo para que no se mueva.
- No permita que se mueva constantemente en su bolsillo o bolso.
- **Asegúrese de mantenerlo recto.**



- **No lo deje mojarse.** No lo use en la lluvia, o al bañarse/ ducharse o nadar.
- Quítese el podómetro en la noche antes de ir a dormir.
- Anote el número de pasos que tomó ese día en su Libro de Registros.

Importante:

1. Asegúrese de regresar el podómetro a cero cada mañana.
2. No abra la cajita. Si cree que necesita cambiar las baterías, devuelva el podómetro a su consejero/a de estilo de vida.
3. No lo deje mójese. No se duche/baño o nade con él. Manténgalo protegido si sale y está lloviendo o nevando.
4. No se olvide de anotar su número total de paso en su Libro de Registros al final de cada día.



Familiarícese con su Podómetro y su Nivel de Actividad

La Prueba de 100 Pasos para cerciorarse de que su Podómetro funciona con Precisión

Use esta prueba para ver si está usando el podómetro correctamente:

1. Sujete el podómetro a su cintura
2. Oprima el botón para volver la cuenta a cero y cierre la cubierta
3. Camine 100 pasos
4. Abra la cubierta del podómetro y verifique la cuenta.

100 pasos = Perfecto
95 o 105 pasos = Bueno ($\pm 5\%$ error)
90 o 110 pasos = Aceptable ($\pm 10\%$ error)
85 o 115 pasos = Inaceptable ($\pm 15\%$ error)

Si encuentra que su podómetro le da lecturas inaceptables, mueva el podómetro a un lugar diferente a lo largo de su cintura o incluso puede colocarlo en la parte posterior de la espalda. Asegúrese de que está firmemente sujeto contra su torso y que no se menea. Use su podómetro en el lugar que le proporcione los resultados más confiables. Si pierde peso, o si gana mucho peso, deberá hacer la prueba de 100 pasos nuevamente para asegurarse de que continúa obteniendo resultados precisos.

¿Cuál es el promedio de sus pasos en una semana?

Use su podómetro y registre el número de pasos que hizo en siete días consecutivos en el siguiente registro de actividad física de 7 días.

~ Registro de Actividad Física de 7 días ~

Do	Lu	Ma	Mie	Ju	Vi	Sa
pasos	pasos	pasos	pasos	pasos	pasos	pasos

Sume la cuenta de pasos de los días 7 y divida por 7 para obtener su **promedio**



Promedio de Pasos Diarios

Pasos = _____

Mida una milla

- Usando su podómetro, vaya a una pista o encuentre una superficie plana (una acera o calle) donde puede caminar una milla.
- Reinicie su podómetro, asegúrese que la cuenta está en cero, camine una milla y registre el número de pasos que tomó. En el futuro, puede usar este número para estimar distancia basada en función del número de pasos que caminó para recorrer una milla de distancia.

Recuerde que toma en promedio alrededor de 2000 pasos caminar una milla, pero esto varía de persona en persona. 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.

Me toma _____ pasos caminar una milla.

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 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 estimar un crédito de "pasos" para estas actividades y agregarlas a su cuenta diaria del podómetro.

Siga las instrucciones a continuación para determinar su crédito de pasos:

1. Determine cuantos pasos le toma caminar una milla (como se muestra anteriormente). [Para su información: A un paso normal (3 millas/hora), toma alrededor de 20 minutos caminar una milla].
2. Tome el número de pasos del # 1 y divídalo entre dos. Esto le dará el número de pasos realizados en 10 minutos. (No se preocupe si le tomó un poco más o menos de 20 minutos caminar la milla. Recuerde que esto es solo un cálculo aproximado).
3. Cuando ande en bicicleta o realice actividades en el agua, por cada 10 minutos de continua actividad, dese crédito por el número de pasos calculado con la formula descrita en el # 2.

Ejemplo Crédito de Pasos

Le toma a Jane **2,000** pasos caminar una milla
2,000 dividido entre 2 = **1,000**
1,000 es entonces el número de pasos que Jane puede registrar por cada **10 minutos** de actividades "no contables por el podómetro" como andar en bicicleta, nadar o remar

Días de Fin de Semana vs. Días laborales

Algunas personas tienden a ser más activas durante la semana mientras que otras son más activas en los fines de semana. ¿Cuál es su patrón?

- Use su podómetro y lleve el registro del número de pasos que registra su podómetro cada día durante la semana laboral (Lunes a Viernes).
- Al final de la semana laboral, sume el número de pasos tomados durante los 5 días y divídalo entre 5. Esto es su promedio para día laboral.
- Similarmente, sume sus totales para el sábado y domingo y divídalos entre dos para encontrar su promedio para los días del fin de semana.
- ¿Está más activo/a durante los días laborales o en los fines de semana? ¿Le sorprendió su respuesta?

*Estoy más activo/a en los fines de semana _____
durante los días laborables ____.*

Desarrolle una Mentalidad Activa

- 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 la actividad física como le sea posible sin realizar cambios importantes en su día. Trate de convertir cualquier segundo disponible en un "segundo activo". 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.

Día 1: Día Normal

Total # de pasos= _____

Día 2: Día de Estilo de Vida

Total # de pasos= _____

Compare el número de pasos que hizo en estos dos días. ¿Es diferente?
¿Qué tipo de períodos cortos de actividades de estilo de vida pudo incorporar a su Día de Estilo de Vida? ¿Podría continuar haciéndolo?

Agregue Variedad



Para evitar el aburrimiento, hay muchas maneras de variar y combinar las actividades

Maneras de Variarlo:	Ejemplos:
Agregue Variedad: <ul style="list-style-type: none">• Haga algo nuevo• Haga la misma actividad en un lugar u horario diferente• Manténgase activo/a como una nueva forma de socializar. Comparta su actividad con alguien nuevo	
Diviértase mientras esta activo/a <ul style="list-style-type: none">• Baile• Escuche música o libros en cinta mientras está activo/a• Participe en eventos activos como hacer recorrido turístico a pie o únase a un grupo de ciclismo	
Retese <ul style="list-style-type: none">• Trate de agregar más pasos a su día• Entréñese para un evento como un maratón de caminata o una haga una excursión que le rete.	



El Principio F.I.T.T.

La actividad física es un comportamiento complejo compuesto de varios factores. No se trata sólo del tipo de actividad, sino la duración, la frecuencia semanal o mensual, y cómo, con que intensidad, realizar esa actividad.

Una manera fácil de recordar esto es el acrónimo, F.I.T.T, que significa la frecuencia de la actividad, la intensidad de la actividad, el tipo de actividad y tiempo de actividad. Ya hemos hablado de frecuencia, tipo de actividad, y tiempo y duración de su programa de actividades. La intensidad es la parte final de este rompecabezas.

	Lo que debe hacer:
Frecuencia ¿Con que frecuencia está activo/a?	Procure estar activo/a la mayor parte de los días de la semana (se recomienda estar activo por lo menos tres veces a la semana, de 5 a 7 días sería aún mejor).
Intensidad ¿Con qué intensidad trabaja mientras hace su actividad física: qué tan rápido late su corazón?	<ul style="list-style-type: none">• Manténgase dentro de su rango de ritmo cardíaco. Su rango de ritmo cardíaco es de ____a ____ latidos del corazón por minuto.• Respire lo suficientemente rápido para que pueda hablar pero no cantar. Si puede cantar, ¡Camine más rápido! Disminuya su velocidad si tiene dificultad para respirar y hablar al mismo tiempo.• Con el tiempo, si continúa haciendo actividad física, su corazón no latirá tan rápido. Necesitará hacer actividades que representen un reto mayor para lograr alcanzar su rango de ritmo cardíaco.
Tipo de actividad La actividad aeróbica es la base de este programa	<ul style="list-style-type: none">• Actividades de aptitud cardíaca—aquellas que hacen trabajar a su corazón.• Use sus músculos grandes como los de las piernas y brazos. Ejemplo: Una caminata rápida, natación
Tiempo ¿Por cuánto tiempo está usted activo/a.	<ul style="list-style-type: none">• Manténgase activo/a por lo menos 10 minutos.• Aumente lentamente

Determinando el Nivel de Intensidad de su Actividad

Hasta ahora nos hemos concentrado en la parte de "tiempo" de su programa de actividades aeróbicas. Su objetivo era alcanzar gradualmente una base de actividad aeróbica de por lo menos 150 minutos distribuidos durante la semana. Pero ¿qué tal la intensidad, que tan duro está trabajando?

Intensidad de la Actividad Física

La intensidad de la Actividad Física es el nivel de esfuerzo que ejercer durante una sesión de ejercicio o actividad. Es la fuerza con la que realizan esa actividad. Un aumento en la intensidad de la actividad física le ayudará a mejorar el funcionamiento del corazón.

Su corazón también es un músculo. Si hace ejercicio su corazón (latirá más rápido), y se hará más fuerte con el tiempo. Esto es igual que lo que le sucede a los músculos del brazo que se hacen cada vez más fuertes si levanta pesas todos los días.



Conforme su corazón se haga más fuerte, se dará cuenta de que le será más fácil hacer ciertas actividades como subir escaleras y cargar comestibles. Con el tiempo, conforme su corazón se vuelva más fuerte, su capacidad aeróbica mejorará. La "capacidad aeróbica" se refiere a la manera en que su corazón bombea oxígeno a través de la sangre a los músculos, como los de los brazos y las piernas.

Hay dos maneras para medir la intensidad de la actividad física, una es **el ritmo cardíaco** y la otra es a través del **rango de la Escala de Intensidad Percibida de Esfuerzo o RPE, por sus siglas en inglés**. Dado que el ritmo de respiración y la cantidad de sudor son altamente individuales durante el ejercicio, el ritmo cardíaco tiende a ser un indicador más confiable de la **intensidad de la actividad física**

Hablemos más detalladamente sobre la intensidad de la actividad y específicamente sobre cómo estimar la intensidad de la actividad física ya sea por medio del ritmo cardíaco o por su rango de la escala de intensidad percibida de esfuerzo.

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.



Calculando la Intensidad de su Entrenamiento midiendo su Ritmo Cardíaco

En primer lugar, calculará **su meta de ritmo cardíaco**. Este es el rango que tratará de lograr durante su entrenamiento de actividad física.

Para obtener su rango de ritmo cardíaco:

1. Reste su edad de 220.	1. $220 - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$
2. Multiplique el resultado por 0.5. Esta cifra representa el índice menor de su rango de ritmo cardíaco .	2. $\underline{\hspace{2cm}} \times 0.5 = \underline{\hspace{2cm}}$
3. Multiplique el resultado por 0.7. Esta cifra representa el índice mayor de su rango de ritmo cardíaco .	3. $\underline{\hspace{2cm}} \times 0.7 = \underline{\hspace{2cm}}$

Su meta de ritmo cardíaco es de $\underline{\hspace{2cm}}$ a $\underline{\hspace{2cm}}$ latidos por minuto.

Divida estos números entre 4 para obtener la meta de ritmo cardíaco en latidos por 15 segundos.

Su meta de ritmo cardíaco es de $\underline{\hspace{2cm}}$ a $\underline{\hspace{2cm}}$ latidos por 15 segundos.

Para medir su ritmo cardíaco cuando hace ejercicio necesitará un reloj, un reloj de mano o un cronómetro con segundero.

- Tómese el pulso después de hacer un calentamiento y mientras está activo/a. Asegúrese de mantenerse en movimiento balanceándose de lado a lado.
- Use los dedos índice y medio para tomar el pulso. No use el dedo pulgar que tiene pulso propio.
- Coloque los dedos en la muñeca, por encima de la base del pulgar.
- O coloque las puntas de los dedos en el cuello, en cualquier lado de la manzana de Adán. No presione demasiado; de lo contrario puede sentirse mareado/a o tener una sensación de desmayo.
- Cuente el número de latidos durante 15 segundos. Multiplique este número por 4 para obtener su ritmo cardíaco en latidos por minuto.
- Su ritmo cardíaco cuando hace ejercicio es: $\underline{\hspace{2cm}}$. ¿Está dentro de su meta de ritmo cardíaco?



¿Con que vigor se está ejercitando? Como estimar su Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo

Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo (RPE, por sus siglas en inglés.)

El rango de la escala de esfuerzo percibido (RPE) es una herramienta que le permitirá medir como siente que trabaja al realizar actividades físicas. RPE es en una escala de 6 a 20 donde el 6, sugiere que la actividad fue muy fácil y un 20 es lo más difícil que nunca haya trabajado antes. Un calificación de entre 12 a 16 (que se estima representa alrededor de 60 a 80 por ciento de su ritmo cardíaco máximo) es considerada una buena gama para fortalecer el corazón. La mayoría de las personas tiene un buen sentido de lo duro que trabajan al estar activas. Escuche a su cuerpo.

Califique en la siguiente escala la intensidad a la que está activo /a.

¿Con qué intensidad está trabajando?

6	12	16	20
• •	• •	•	• •
¿Muy, muy ligero?	¿Bastante ligero?	¿Con un poco de intensidad?	¿Con mucha intensidad?
¿Muy ligero?		¿Con intensidad?	¿Con mucha, mucha intensidad?
Ejemplos:			
“No estoy trabajando nada duro. Puedo hablar y hasta cantar con facilidad”	“Estoy trabajando y respirando un poco más difícil de lo común. Aún puedo hablar con facilidad.”	“Estoy trabajando y respirando un poco difícil. Puedo hablar relativamente fácil.”	“Estoy trabajando y respirando profundamente Aún puedo hablar.”
	Manténgase dentro de este rango.		

Agregando Pasos a su Día

Hay muchas maneras simples de agregar pasos durante todo el día. A continuación se presentan algunos datos divertidos y sugerencias que le permitirá agregar pasos a su día sin salir de su rutina.

En Casa

- ♥ Haga que una caminata después de la cena sea una tradición familiar.
- ♥ Salga a caminar con su perro.
- ♥ Trate de lograr la mitad de sus pasos antes del medio día.
- ♥ Levantarse y muévase una vez cada 30 minutos
- ♥ Si hace una llamada de teléfono, levántese y camine mientras habla.
- ♥ Recompense a su familia por alcanzar metas de pasos con actividades divertidas.
- ♥ En cada hora de programación de televisión hay 17 minutos de comerciales, aproveche para caminar alrededor de su casa durante estos períodos.
- ♥ Haga una caminata mientras sus hijos juegan deportes.
- ♥ Camine a casa de su vecino/a o amistad en lugar de llamarles por teléfono.
- ♥ Empiece un club de caminatas con sus vecinos o amistades.
- ♥ Apague la televisión y haga una actividad familiar activa.
- ♥ De un paseo y recoja basura en su vecindario o en un parque.
- ♥ Planee fines de semana activos (caminatas más largas, caminatas escénicas, juegos en el parque).
- ♥ Incorporar caminatas en su rutina diaria, por ejemplo, con un amigo al principio del día y con su familia al final del día.

En la Ciudad

- ♥ Estacionese lo más lejos posible de la puerta de la tienda
- ♥ Evite los elevadores y las escaleras eléctricas, en su lugar use las escaleras.
- ♥ Planee vacaciones activas.
- ♥ Cuando este en el aeropuerto esperando su vuelo, camine evite las caminadoras eléctricas.
- ♥ Lleve el carrito de compras de regreso hasta la tienda.
- ♥ Camine, no maneje, para hacer cosas que están tan solo a menos de una milla de distancia
- ♥ Haga varios viajes de su auto a casa cuando traiga comestibles.
- ♥ Evite la ventanilla de auto servicio cuando vaya al banco, estacionese y entre.

En el Trabajo

- ♥ Bájese del autobús antes de llegar a su parada y camine hasta llegar a su trabajo.
- ♥ Haga varias caminatas de 10 minutos durante el día.
- ♥ Sea anfitrión/na de reuniones para "caminar"
- ♥ Inicie un grupo de caminatas con sus colegas del trabajos durante la hora del almuerzo
- ♥ De unas vueltas caminando en su piso durante sus descansos, o salga y camine alrededor de la manzana.
- ♥ Levántese y muévase por lo menos una vez cada 30 minutos.
- ♥ Elija entrar por la entrada a su edificio que le queda lo más lejos posible y camine la ruta más larga hasta su escritorio.
- ♥ Cuando vaya a un mitin en el trabajo elija la ruta más larga
- ♥ Camine durante su descanso o almuerzo.
- ♥ Tómese un descanso de 5 minutos de su computadora y camine.
- ♥ Tome las escaleras en lugar del elevador o la escalera eléctrica.
- ♥ Camine a la oficina de un colega en lugar de llamarlo por teléfono o enviar un correo electrónico.
- ♥ Estacionese lo más lejos posible en la mañana o cuando salga a tomar almuerzo.
- ♥ Camine hasta el baño, copiadora o fuente de agua en piso diferente



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- ☐ **Llevar el registro** de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- ☐ Completar la Prueba de los 100 Pasos
- ☐ Usar mi **podómetro**, y calcular mi promedio de pasos al día.
¿Cuál es su cuenta promedio de **pasos al día** _____?
¿Cuántos pasos le toma caminar una milla _____?
- ☐ Tomar mi **ritmo cardiaco** (pulso) cada vez que este activo/a.
Ajustaré con que dificultad estoy trabajando cuando estoy activo/a para mantenerme dentro de mi meta de ritmo cardiaco:
de _____ a _____ latidos por minuto
(de _____ a _____ latidos por 15 segundos)
O
- ☐ **Calcule** con qué dificultad está trabajando a este nivel usando el RPE.
- ☐ Intente una actividad estilo de vida que lo desafíe.



Sesión 11: Haga que las señales sociales trabajen *a su favor*.

Señales sociales: Lo que dicen o hacen otras personas que afectan su alimentación y actividad.

Señales sociales que son problemáticas:	Ejemplos:
Ver a otras personas que son inactivas o comen alimentos que son problemáticos.	
Le ofrecen (le presionan a comer) alimentos que son problemáticos o le invitan a hacer algo inactivo.	
Le fastidian.	
Oír quejas	

Señales sociales útiles:	Ejemplos:
Ver a otras personas que hacen actividad física o comen alimentos sanos.	
Le ofrecen alimentos sanos o le invitan a hacer algo activo.	
Le felicitan.	
Le dan cumplidos.	

Cuando responde a una señal social de la misma manera, desarrolla un **hábito**.

La otra persona *también* aprendió un hábito. Esto hace que las señales sociales sean más difíciles de cambiar que otras señales.



Para cambiar Señales Sociales que son Problemáticas:

- 1. Si puede, manténgase alejado/a de la señal.**
 - Ejemplo: Sálgase del cuarto.
- 2. Si puede, cambie la señal.**
 - Analice el problema con la otra persona.
 - Busquen opciones.
 - Comparta con la otra persona su participación en este programa y los esfuerzos que hace para perder peso y hacer más actividad física.

Pídales que:

- Le feliciten por sus esfuerzos y
- Que ignoren sus faltas.

Esta es la CLAVE del éxito.

- 3. Practique responder de una manera más sana.**
 - Diga "No" si le ofrecen comidas problemáticas.
 - Muéstrole a los demás que sabe que tienen buenas intenciones.
 - Sugíérales algo que puedan hacer para ayudarlo/a.
 - *Ejemplo:* "No, gracias. Pero me encantaría un vaso de agua fría."

Recuerde que lleva tiempo cambiar los hábitos.



Para Agregar Señales Sociales Útiles:

- Pase tiempo con personas que son activas y eligen alimentos sanos.
- Vaya a lugares donde las personas son activas.
- Haga una "cita" o tenga una fecha regular con otra/s persona/s para hacer actividad física.
- Pídale a sus amigos 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.
- Sea el/la primero/a en ordenar cuando va a comer a un restaurante.
- Sea sociable haciendo algo activo. Camine y platique con un/a amigo/a.
- Otros:



¿Quién puede darle apoyo?

Para una alimentación sana: _____

Para hacer actividad física: _____

¿Qué pueden hacer para ayudarlo/a? A continuación le ofrecemos algunas ideas.

Formas de ayudarme a comer alimentos sanos:	Formas de ayudarme a hacer actividad física:
<input type="checkbox"/> Servir alimentos de bajo contenido de grasa y calorías en las comidas.	<input type="checkbox"/> Acompañarme en las caminatas u otras actividades físicas conmigo.
<input type="checkbox"/> Comer alimentos de bajo contenido de grasa y calorías cuando estoy presente.	<input type="checkbox"/> Planear eventos sociales que incluyan actividades físicas.
<input type="checkbox"/> No tentarme con alimentos que son problemáticos como recompensa o regalo.	<input type="checkbox"/> Llegar a un acuerdo cuando mis actividades físicas no concuerdan con su agenda.
<input type="checkbox"/> Levantar la mesa y retirar los alimentos que sobraron tan pronto como termina de comer.	<input type="checkbox"/> Felicitar me cuando hago mi actividad programada. No recordármelo cuando no la hago.
<input type="checkbox"/> Ayudar en la preparación o compra de los alimentos, o a lavar los platos después de comer.	<input type="checkbox"/> Cuidar a los niños para que pueda ir a caminar.
<input type="checkbox"/> No ofrecerme una segunda porción.	<input type="checkbox"/> Fijar una fecha regular para hacer actividad física conmigo.
<input type="checkbox"/> Alentarme a cocinar nuevos alimentos.	<input type="checkbox"/> Apoyarme a salir a caminar cuando esté indeciso/a.
<input type="checkbox"/> Felicitar me por mis esfuerzos por comer alimentos más sanos.	<input type="checkbox"/> Tratar de lograr y mantener las metas del DPP conmigo.
<input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/> Otros:



Las Señales Sociales son Poderosas en los Eventos Sociales.

Los eventos sociales:

- Alteran y a veces trastornan nuestra rutina.
- Nos desafían con señales sociales y alimentos de características únicas.
- Pueden afectar hábitos que se desarrollaron a través del tiempo y pueden ser muy poderosos.

Para controlar los eventos sociales busque soluciones a los posibles problemas. Analice todas sus opciones.

Opciones:	Ejemplos:
Planifique con anticipación.	<ul style="list-style-type: none">• Coma algo antes del evento.• Planee su comida con anticipación.• Haga un presupuesto de los gramos de grasas con anticipación. Planee comer lo mejor (en pequeñas porciones) y deje el resto.• Lleve un plato sabroso de bajo contenido graso para compartir.
Manténgase lejos de las señales que son problemáticas.	<ul style="list-style-type: none">• Ubíquese lo más lejos posible de la mesa con los alimentos. Mantenga las manos ocupadas con un vaso de agua, café, té o soda dietética.• Esté atento/a con el alcohol. Reduce la fuerza de voluntad y aumenta el apetito.• Levante la mesa tan pronto como sea posible. Retire la comida.
Cambie las señales que son problemáticas.	<ul style="list-style-type: none">• Analice sus metas con su familia, amigos, invitados, o anfitriones.• Pídale a los demás que elogien sus esfuerzos y que ignoren sus caídas.
Responda a las señales que son problemáticas con alternativas sanas.	<ul style="list-style-type: none">• Practique decir un "No, gracias" amable, pero firme.• Sugiera algo más que puedan hacer para ayudarlo/a. "No, gracias, pero me encantaría un vaso de agua helada."

Agregue señales
útiles.

- Sirva alimentos sanos o lleve algo para compartir. Use productos de bajo contenido graso para mejorar sus recetas favoritas. Pruebe recetas nuevas de bajo contenido graso.
- Pídale apoyo a amistades y familiares (compartir el postre, caminar juntos, ofrecer opciones de alimentos sanos).
- Planifique cosas que sean activas y que no incluyan comida.



Describa una señal social que sea *problemática* para usted.

Elija una idea de esta sesión para cambiar esa señal social. Elija una que sea probable que funcione y que usted pueda hacer.

Haga un plan de acción positivo.

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarle? _____



Señales Sociales Positivas que le gustaría incorporar a su Vida

Elija una idea de esta sesión para incorporar una señal social. Elija una que sea probable que funcione y que usted pueda hacer.

Haga un plan de acción positivo.

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo podemos ayudarlo? _____



Lo que se debe hacer:

Voy a:

☐ **Mantener el registro de mi peso, alimentación y actividad.**

☐ **Aumentar por lo menos 250 pasos por día.**

_____ más 250 = _____
Promedio de pasos por día la semana pasada Meta para la próxima semana promedio de pasos por día

Continúe llevando el registro de sus minutos de actividad.

☐ **Trataré de poner en práctica mis dos planes de acción para hacer que las señales sociales trabajen a mi favor.**

Contestará estas preguntas:

¿Funcionaron mis planes de acción?

En caso negativo, ¿qué no funciona?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

☐ **Revisar mi progreso hasta el momento.**

En la próxima sesión, hablaremos sobre su progreso y para determinar algunas metas para mejorar.



Prepararse para la Época de Fiestas y/o Vacaciones

Planee por anticipado es la clave para mantenerse activo/a y mantener una alimentación sana durante las celebraciones/vacaciones.

1. Anticipe las situaciones que podrían ser problemáticas.
2. Escriba el problema. Haga una lista de posibles soluciones.
3. Elija la mejor estrategia. Anótela.
4. Planee como se recompensará. Anote que es lo que hará para merecer la recompensa. Anote cual será su recompensa.

Diez formas de Prepararse para la Época de Fiestas y/o Vacaciones

1. Planee cosas que lo hagan disfrutar que no sean alimentos o bebidas.
2. Haga una reunión familiar antes de las celebraciones o vacaciones.
 - a. ¿Vamos a tener alimentos tentadores altos en grasas y calorías en la casa?
 - b. Acuerde con su familia que no lo van a fastidiar por lo que elija para comer o su plan de actividad.
 - c. ¿Hay formas positivas en la que le pueden ayudar?
 - d. ¿Qué cambios pueden hacer en los menús para las celebraciones?
3. Cuando se decida comer un alimento especial alto en grasas y calorías, elija calidad, no cantidad.
4. Planee ser firmes con sus anfitriones/as. Déjeles saber de forma clara y directa, lo que planea comer y no comer.
5. Coma algo antes de ir a una fiesta.
6. Decida qué desea hacer con respecto a las bebidas alcohólicas. El alcohol aumenta el apetito. También disminuye el autocontrol. Si bebe, ¿este consciente de las calorías que las bebidas contienen?
7. Tenga cuidado con la fatiga, el ajeteo de último momento y la tensión. Esté alerta desde temprano a las señales de advertencia. Planee por anticipado formas que no involucren alimentos para controlarlas, incluyendo ejercicio. Además, haga planes para simplificar.
8. Prepárese para ver a viejas amistades o parientes que sólo ve en vacaciones.
9. Planeé hacer otras cosas que disfruta *después* de las celebraciones.
10. Haga resoluciones para el Año Nuevo que sean *razonables*.



Manteniéndose Activo/a durante las Celebraciones

Para la mayoría de nosotros, mantenernos activos/as durante las vacaciones no es fácil. Las vacaciones trastornar nuestra rutina. Asimismo, nos enfrentan a singulares estímulos sociales. Aún más, las vacaciones pueden sacar a relucir hábitos de inactividad que hemos desarrollado con el paso de los años.

La clave para mantenerse activo/a durante la época de celebraciones o en vacaciones es planificar.

Tómese un momento para pensar por anticipado sobre su próxima vacación.

- ¿A dónde va ir?
- ¿Cómo va estar el tiempo?
- ¿Qué días u horarios tendrá disponibles para ejercitarse?
- ¿Hay lugares cercanos a donde puede ir a ejercitarse?
- ¿Con quién va estar? ¿Son personas que le apoyan en su decisión de mantenerse activo/a?
- ¿Qué tipo de pensamientos de "celebraciones" podría interponerse en el camino de mantenerse activo/a (por ejemplo, no tengo obligaciones, estoy libre)?
- Si va a viajar, ¿Qué equipo o ropa va a necesitar empacar?
- ¿Cómo puede hacer que mantenerse activo/a sea más divertido y festivo?

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____



Equilibrio de Estilo de Vida durante las Vacaciones

Maneras de controlar las vacaciones

1. Planee actividades placenteras/diversiones que no estén relacionadas con comidas o bebidas.

- Planee el tipo de vacación que desea.
- Reflexione sobre lo que le gusta hacer como actividad física. ¿Puede hacer que sea parte de sus vacaciones?

2. Haga una reunión familiar por anticipado.

- ¿Qué fue lo que nos gusto o no nos gusto de nuestra última vacación? ¿Qué haremos ésta vez? ¿Cómo podremos controlar los alimentos y el salir a comer fuera?
- ¿Podemos encontrar una manera divertida de estar todos físicamente activos/as estas vacaciones? Consiga que su familia este de acuerdo de no molestarlo/a acerca de sus hábitos alimenticios o actividad. Hable de formas en que su familia le pueden ayudar.

3. Tenga expectativas razonables para sus vacaciones.

- Lleve el registro de lo que come y su actividad.
- Pésele con frecuencia. Pero recuerde, las básculas difieren. Planee *mantener* su peso.
- Relájese. Coma algo especial. (Coma una pequeña porción de lo mejor). Haga un poco de ejercicio extra.



4. Sí tiende a ponerse tenso/a cuando está de vacaciones:

- Evite períodos largos donde hace actividades que los otros quieren hacer y no lo que usted quiere hacer.
- Planee tiempo cada día para relajarse.
- Planee hacer descansos regulares si maneja.

5. Decida qué es lo que va hacer con respecto al alcohol.

- El alcohol puede disminuir el auto-control. Si bebe, este consciente de las calorías.



6. Equilibre el descanso con actividad.

- Busque formas agradables de mantenerse activo/a.

7. Prepárese para ver a viejas amistades o parientes que sólo ve en vacaciones.

8. Planee hacer otras cosas que disfruta *después* de las vacaciones.



Equilibrio de Estilo de Vida durante las vacaciones: Resolviendo Problemas

Es posible alimentarse sano y mantenerse activo/a en vacaciones.
La clave es planear por anticipado:

1. ¿Qué tipo de problemas podrían surgir?

2. Elija un problema. Haga una lista de las posibles soluciones.

3. Elija la mejor solución. Que necesita hacer para que esto suceda? ¿Cómo controlará las situaciones que podrían interponerse en el camino?

4. Planee darse una recompensa. ¿Cuál será la recompensa? ¿Que necesita hacer para ganar esa recompensa?





Manteniéndose Activo/a en Vacación

Las vacaciones significan libertad de las demandas del trabajo y la vida familiar. Por lo tanto, debería de ser más fácil estar activo/a, ¿no es así? No siempre. El cambio de la rutina y los alrededores pueden presentar nuevos retos.

Para la mayoría de las personas, la clave para mantenerse activo/a en vacaciones es **planeando**.

Tómese un momento para pensar por anticipado sobre su próxima vacación.

- ¿A dónde va a ir?
- ¿Cómo va estar el tiempo?
- ¿Qué días u horarios tendrá disponibles para ejercitarse?
- ¿Hay lugares cercanos a donde puede ir a ejercitarse?
- ¿Con quien va estar? ¿Son personas que le apoyan en su decisión de mantenerse activo/a?
- ¿Qué tipo de pensamientos de "vacaciones" podría interponerse en el camino de mantenerse activo/a (por ejemplo, no tengo obligaciones, estoy libre)?
- Si va a viajar, qué equipo o ropa necesita empacar?
- ¿Cómo puede hacer que mantenerse activo/a sea más divertido y festivo?

Voy a: _____

¿Cuándo? _____

Voy hacer esto primero: _____

Obstáculos que pueden presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____



Sesión 12: Como Mantener la Motivación

Revisión del progreso

Los cambios que ha hecho para ser más activo/a:

Cambios que ha hecho para comer menos grasa (y menos calorías):



¿Ha logrado su meta de peso?

☐ Si

☐ No

¿Ha logrado su meta de actividad?

☐ Si

☐ No

De ser negativo, ¿Que podría hacer para mejorar su progreso?



Como Mantener la Motivación:

1. Manténgase consciente de los beneficios que ha logrado y espera lograr.

¿Qué es lo que esperaba lograr cuando comenzó en el Grupo del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida? ¿Ha logrado alcanzar estas metas?

¿Qué le gustaría lograr en los próximos tres meses?

2. Reconozca sus éxitos.

¿De qué cambios en su alimentación y actividad se sientes más orgulloso/a?



3. Mantenga a la vista señales visibles de su progreso.

- Ponga una gráfica de su peso y actividad en la puerta del refrigerador.
- Marque sus logros de actividad en un mapa hacia una meta en particular.
- Mida (su cintura, tamaño de su cinturón) una vez al mes.

4. Lleve el registro de su peso, alimentación y actividad.

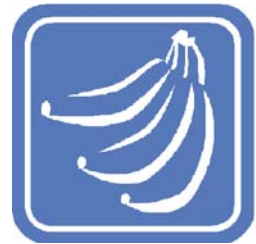
- Lleve el registro de su actividad diariamente.
- Lleve el registro de lo que come: _____
- Lleve el registro de su peso: _____

5. Considere si debe agregar variedad a su rutina.

¿Es el momento para variar su actividad?

¿Se está sintiendo fastidiado de sus comidas, snacks o algún alimento específico?

¿Puede pensar en algunas formas para variar esta parte de su alimentación?



6. Controle el estrés.

El estrés es tensión o presión.

Muchas personas reaccionan al estrés comiendo de más y estando inactivas.

¿Qué tipo de situaciones le causan estrés?

¿Qué es lo que siente cuando está estresado/a?

Use **todas** las habilidades que aprendió en este programa para prevenir o controlar el estrés

☐ **Practique decir, "No."**

- Trate de decir "Si" solo a aquellas cosas que son importantes para usted.

☐ **Comparta parte de su trabajo o responsabilidades con otro/a.**

☐ **Establezca metas que pueda alcanzar.**

☐ **Controle su tiempo personal**

- Haga citas que sean posibles tomando en cuenta la realidad de la vida.
- Organícese.

☐ **Use el solucionador de problemas:**

- Describa el problema en detalle.
- Piense creativamente sobre todas sus opciones.
- Elija una opción para probar.
- Haga un plan de acción.
- Póngalo en práctica. Vea si le funciona.

☐ **Planee por anticipado.**

- Piense en cuáles son las situaciones que le provocan estrés.
- Planee como hacerles frente o como evitarlas.

☐ **Mantenga las cosas en perspectiva. Recuerde su propósito.**

- Piense sobre todas las cosas buenas de su vida.
- Recuerde por qué se unió al programa.

☐ **Manténgase en contacto con otras personas.**

☐ **Manténgase físicamente activo/a.**



Cuando no Puede Evitar el Estrés:

Trate de reconocer lo antes posible cuando siente estrés.

Tómese un "tiempo fuera" (descanso) de 10 minutos.

- Mueva esos músculos.
- Haga algo para mimarse. Tómese 10 minutos para USTED.
- Respire.

Haga lo siguiente: Una inhalación larga y profunda. Cuente hasta cinco. Y exhale lentamente. Deje que los músculos de la cara, brazos, piernas y el cuerpo estén completamente relajados

El Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida puede causar estrés:

Fuentes Posible de Estrés	Forma(s) de controlar el estrés	Ejemplos
Le toma tiempo extra preparar la comida y ir de compras.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparta parte de su trabajo. • Tome control de su tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su esposo/a que ayude con las compras. • Haga el doble de la receta. Congele una parte para después.
Se siente privado/a cuando no puede comer sus alimentos favoritos	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca metas alcanzables. • Mantenga la perspectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permítase disfrutar de sus alimentos favoritos en pequeñas cantidades de vez en cuando. • Recuerdese a si mismo/a la importancia de prevenir la diabetes.
A su familia no le gustan los alimentos bajos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> • Comuníquese con otras personas. • Use los pasos para solucionar problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su familia que apoye sus esfuerzos de probar nuevos alimentos. • Hable con su familia de cómo se siente y de su decisión de perder peso. Traten en conjunto de encontrar opciones. Pruebe una.
Se siente incomodo participando en actividades sociales donde habrá alimentos altos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> • Practique decir "No." • Comuníquese con otras personas. • Planee por anticipado. 	<ul style="list-style-type: none"> • No acepte invitaciones que no sean importantes para usted. • Llame al anfitrión y pregunte qué va a servir y si usted puede traer un platillo bajo en grasa. • Antes de llegar a la fiesta, planeé que alimentos va a elegir.
Se siente estresado por tratar de encajar hacer actividad física en su ya apretada agenda.	<ul style="list-style-type: none"> • Planee por anticipado. • Solucione Problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una cita para hacer alguna actividad física y mantenerse activo. • Combine actividad física con otros eventos que planea realizar (organice una caminata para su próxima reunión. Haga una caminata o excursión con su familia.)

7. Establezca nuevas metas.

Desarrolle formas de recompensarse cuando logre alcanzar cada una de sus metas.

Metas: Específicas, a corto plazo, solo lo suficientemente difíciles para retarse.

Recompensas: Algo que hará o comparará **solo y únicamente sí** logra alcanzar su meta.

¿Cuáles son formas en las que se puede recompensar por alcanzar sus metas que no sean alimentos o bebidas?

8. Cree una competencia amistosa.

Cree una competencia en la que ambos ganen.

9. Use a los otros/as para mantenerse motivado/a.

Hable con un familiar o amistad que lo apoya para que lo anime.





Manténgase Motivado/a

Elija una manera de mantenerse motivado/a que sería beneficiosa para usted en este momento.

Haga un plan de acción positivo.

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero ... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable:

¿Cómo podemos ayudarlo? _____



¿Cómo logran la pérdida de peso las personas que tiene éxito?

Hay un viejo proverbio que dice, "El camino se hace al andar."

Los investigadores han estudiado a personas que han tenido éxito en la pérdida de peso y en el mantenimiento de la pérdida de peso.

¿Qué camino se han trazado las personas que tiene éxito en la pérdida de peso?

¿Qué pasos han dado? ¿Qué senderos recorren para lograrlo?

Los hallazgos de estudios recientes sugieren lo siguiente:

Los perdedores de peso exitosos han logrado reenfocarse de:	Hacia:
Tratar de engañarse a sí mismos(as)	→ Ser honestos/as consigo mismos(as)
Buscar una cura "mágica"	→ Reconocer que un cambio en la conducta requiere de arduo trabajo y persistencia
Dejar de buscar una "receta" aplicable a todos	→ Buscar una manera de adaptar a su estilo personal de vida formas para perder peso que han sido comprobadas muchas veces
Dejar de buscar a alguien que les resuelva el problema de sobrepeso o a quien culpar de el	→ Tomar como "responsabilidad propia" hacer lo que sea necesario para lograr la meta o no hacerlo
Dejar de pensar en la pérdida de peso como un fin en sí mismo	→ Comenzar a pensar en la pérdida de peso como una parte integral de un proceso para aprender más sobre sí mismos(as) y sus prioridades
Tener miedo de fracasar y/o se castigarse cuando fracasan	→ Estar dispuestos a cometer errores, aprender de ellos y volver a intentar
Desear hacerlo perfectamente bien desde la primera vez	→ Estar dispuestos a aceptar "pequeñas victorias" y construir sobre lo positivo, un paso a la vez
Buscar la aprobación o el perdón de otros	→ Convertirse en "dueños/as" de sus propios triunfos y errores
Depender de la fuerza de voluntad, el control, o la disciplina	→ Hacer elecciones sanas una a la vez, siendo flexible y sobre todo confiando en sí mismos/as
Culparse a sí mismos(as) o pensar que las necesidades de los otros son más importantes que las propias	→ Mantener un interés sano en sí mismos/as

Piense en sí mismo/a. ¿En que sendero está usted? _____

¿Qué pasos puede tomar para colocarse en el camino hacia una pérdida de peso exitosa? _____



¿Qué le Complace?

Toma tiempo y esfuerzo crear nuevos hábitos de alimentación y ejercicio. Una forma para asegurarse que podrá continuar es cerciorarse de que su vida en general es agradable y placentera.

Haga una lista de tres cosas que disfruta pero que raramente hace.

Elija cosas que no estén relacionadas con alimentos y que sean fáciles de hacer. Vea la siguiente página para darse ideas.

- 1.
- 2.
- 3.

Encuentre tiempo en su vida para dares gustos.

Saque su agenda. Haga citas consigo mismo/a.

Tan a menudo como le sea posible, programe hacer cosas placenteras en las siguientes ocasiones:

- **Cuando "su antiguo ser" pudiera haberse recompensado comiendo en exceso o estando inactivo/a.** (Por ejemplo, si ha usado comer helado o sentarse frente al televisor después de un duro día de trabajo, en su lugar planee comprar flores.)
- **Inmediatamente después de que ha dado un paso difícil hacia el cambio.** (Por ejemplo, si ha estado posponiendo inscribirse en una clase de ejercicio aeróbico, planee tomar un largo baño caliente cuando regrese de su primera clase.)
- **Cuando se sienta descorazonado/a.** Recuerde que toma tiempo cambiar. Se merece ser bueno/a consigo mismo/a por los esfuerzos que ha hecho.

Siga adelante con su plan... no importa cuán incomodo/a se sienta.

Trate a sus citas consigo mismo/a con la misma seriedad como lo haría si fuese con una persona que es importante para usted.



Déjame Contar las Formas... de ser Bueno/a conmigo Mismo/a

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Darme un baño de tina/bañera | 45. Hacer un arreglo de flores | 89. Jugar con animales |
| 2. Planear mi carrera | 46. Tener sexo | 90. Leer un libro de ficción |
| 3. Coleccionar conchas de mar | 47. Andar en motocicleta | 91. Ver una película vieja |
| 4. Reciclar cosas viejas | 48. Practicar religión (ir a la iglesia o templo, rezar) | 92. Ir a bailar |
| 5. Ir a una cita | 49. Ir a la playa | 93. Meditar |
| 6. Comprar flores | 50. Cantar en mi casa | 94. Jugar volibol |
| 7. Ir al cine a mitad de semana | 51. Ir a patinar | 95. Leer un libro no de ficción |
| 8. Ir a caminar o a correr | 52. Pintar | 96. Ir al boliche |
| 9. Escuchar música | 53. Hacer punto de aguja, tejer, coser | 97. Ir a las montañas |
| 10. Recordar fiestas pasadas | 54. Tomar una siesta | 98. Pensar en momentos felices de mi niñez |
| 11. Comprar utensilios para el | 55. Tener invitados | 99. Ver o hacer un show de fotos |
| 12. Leer un libro de humor | 56. Ir a una reunión en el club | 100. Jugar cartas o damas |
| 13. Pensar en mis viajes pasados | 57. Ir a cazar | 101. Resolver acertijos |
| 14. Escuchar a otros | 58. Cantar con un grupo | 102. Tener una discusión política |
| 15. Leer revistas o periódicos | 59. Coquetear | 103. Jugar softbol |
| 16. Hacer trabajos en madera | 60. Tocar un instrumento musical | 104. Resolver crucigramas |
| 17. Construir un modelo | 61. Hacer un regalo para alguien | 105. Jugar billar |
| 18. Pasar una velada con buenos amigos | 62. Coleccionar postales | 106. Vestirme elegante para verme |
| 19. Planear las actividades de un | 63. Comprar un disco, CD o DVD | 107. Pensar en cómo he mejorado |
| 20. Conocer nuevas personas | 64. Planear una fiesta | 108. Comprar algo para mí |
| 21. Recordar un bello paisaje | 65. Ir de excursión | 109. Hablar por teléfono |
| 22. Ahorrar dinero | 66. Escribir un poema de amor | 110. Besar |
| 23. Tomarme la tarde libre | 67. Comprar ropa | 111. Ir a un museo |
| 24. Practicar judo, karate, yoga | 68. Ir de turismo | 112. Prender velas |
| 25. Pensar sobre mi retiro | 69. Hacer jardinería | 113. Ir a darme un masaje |
| 26. Reparar alguna cosa | 70. Ir al salón de belleza | 114. Decir: Te amo |
| 27. Trabajar en mi auto o bicicleta | 71. Jugar cartas, ajedrez, etc. | 115. Tomar un sauna o baño de |
| 28. Recordar las palabras y acciones de personas bondadosas | 72. Comprar un libro | 116. Ir a esquiar |
| 29. Usar ropa sexy | 73. Ver a los niños jugar | 117. Tener un acuario |
| 30. Disfrutar de una velada | 74. Escribir una carta | 118. Ir a montar caballo |
| 31. Coleccionar monedas | 75. Escribir en un diario | 119. Hacer un rompecabezas |
| 32. Cuidar de mis plantas | 76. Ir al teatro o a un concierto | 120. Ir a mirar escaparates |
| 33. Comprar/vender acciones | 77. Soñar | 121. Mandarle una tarjeta a alguien a quien quiere |
| 34. Ir a nadar | 78. Planear regresar a la escuela | 122. Otras ideas. |
| 35. Dibujar | 79. Ir a hacer un paseo en auto | |
| 36. Coleccionar cosas viejas | 80. Oír música | |
| 37. Ir a una fiesta | 81. Restaurar muebles | |
| 38. Pensar en comprar cosas | 82. Hacer listas de las cosas a hacer | |
| 39. Jugar golf | 83. Ir a andar en bicicleta | |
| 40. Jugar soccer | 84. Dar un paseo en el bosque | |
| 41. Volar un papalote/cometa | 85. Comprar un regalo para alguien | |
| 42. Tener una platica con una | 86. Visitar un parque nacional | |
| 43. Hacer una reunión familiar | 87. Tomar fotografías | |
| 44. Tomarme el día libre sin tener nada que hacer | 88. Ir a pescar | |



Mi Contrato Personal de Estilo de Vida

**¡Felicitaciones por completar las sesiones semanales del Grupo
del Programa de Equilibrio™ de Estilo de Vida!**

Ahora es el momento de fijar las metas que llevará consigo a la siguiente fase del programa.

¿Cuál es mi propósito ahora? Comience por contestar estas preguntas.

¿Por qué alcanza y permanece en un peso sano y estar activo/a es importante para mí? _____

Metas de Actividad

- Planeo hacer por lo menos _____ minutos por semana de actividad física por semana similar a una caminata rápida.
- Voy a incrementar lentamente mis pasos hasta lograr un promedio de 7,000 o más pasos por día.

_____ más 50 = _____

Promedio de pasos por día la semana pasada.

Meta para la próxima semana promedio pasos/día.

Meta de Peso

Mi meta de peso es _____ libras.

Para alcanzar y mantener este peso, planeo: _____

Si recupero peso, voy ha: _____

Llevar el Registro

Planeo pesarme con esta frecuencia: _____

Planeo llevar el registro de mis ☐ minutos actividad física ☐ pasos

☐ lo que consumo ☐ gramos de grasa ☐ calorías

Con esta frecuencia: _____

En un/a(eje., agenda, cuaderno): _____

Soporte Social

Voy a buscar apoyo para mis metas estilo de vida de las siguientes maneras:



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- ☐ **Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.**
- ☐ **Continuar llevando el registro de mis minutos de actividad.**
- ☐ **Tratar de hacer tres de las cosas que disfruto que están anotadas en esta página pero que raramente hago.**

Elija cosas que no están relacionadas con alimentos que son fáciles de hacer. Vea la página 10 para obtener algunas ideas.

1.

2.

3.

Programe como incorporar estas actividades placenteras en su vida.



Sesión 13: Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo

¿Que sigue?

Ahora que ha llegado a este punto del programa GLB, usted continuará asistiendo a sesiones regulares, pero ahora, cada dos semanas y mensualmente. Seguiremos trabajando juntos para ayudarlo a hacerse cargo de sus conductas sanas con la meta de aumentar su independencia. Es importante que haga todo lo posible por participar en cada una de estas sesiones porque su asistencia a estas sesiones posiblemente aumentará las probabilidades de lograr sus metas de pérdida de peso y actividad física.

¿Porque es importante Continuar Asistiendo para obtener Apoyo de GLB?

Viendo a su consejero(a) con menor frecuencia mientras trabaja en alcanzar y/o mantener sus metas personales de peso y actividad física cada vez más por su propia cuenta, descubrirá nuevos desafíos que querrá discutir e intercambiar opiniones con los miembros del grupo en estas sesiones programadas.

Tenemos confianza de que usted se hará más hábil en la realización de cambios a largo plazo para un estilo de vida sano con el apoyo, las revisiones de su libro de registros, y el compartir opiniones y experiencias que estas sesiones le proporcionarán durante los próximos meses. De cierto modo, es como un nuevo conductor de auto en entrenamiento, tomando cada vez más el comando del auto conforme su entrenador toma el asiento trasero en esta experiencia.

Cada nueva sesión le brindará la oportunidad de:

- entregar sus registros de auto control
- tener un punto de control de su peso actual y niveles de actividad física
- obtener apoyo y discutir planes para hacer frente a sus mayores retos de alimentación y actividad
- beneficiarse de la experiencia de sus compañeros de grupo
- reforzar las capacidades de auto control que ha aprendido
- aprender nuevas estrategias para el éxito a largo plazo

El objetivo del programa GLB es proporcionarle el tipo de información, habilidades y práctica para una vida sana que perdure más allá del final del programa, de hecho, el propósito es que sea para el resto de su vida.

¿Importa la asistencia?

La investigación ha demostrado que la asistencia realmente importa. Los psicólogos de la Universidad de Florida * han estudiado los factores relacionados con el éxito a largo plazo de hacer cambios en un programa de intervención de estilo de vida. Los investigadores concluyeron que la asistencia regular a las sesiones de grupo durante un período prolongado de tiempo tiene mucho que ver con el éxito personal en el logro de las metas futuras de estilo de vida.

Los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones tuvieron más éxito en mantener los cambios de conducta necesarios y la pérdida de peso ideal en la fase final del programa. Los investigadores también descubrieron que una mejora en las habilidades para resolver problemas fue un ingrediente clave para el éxito.

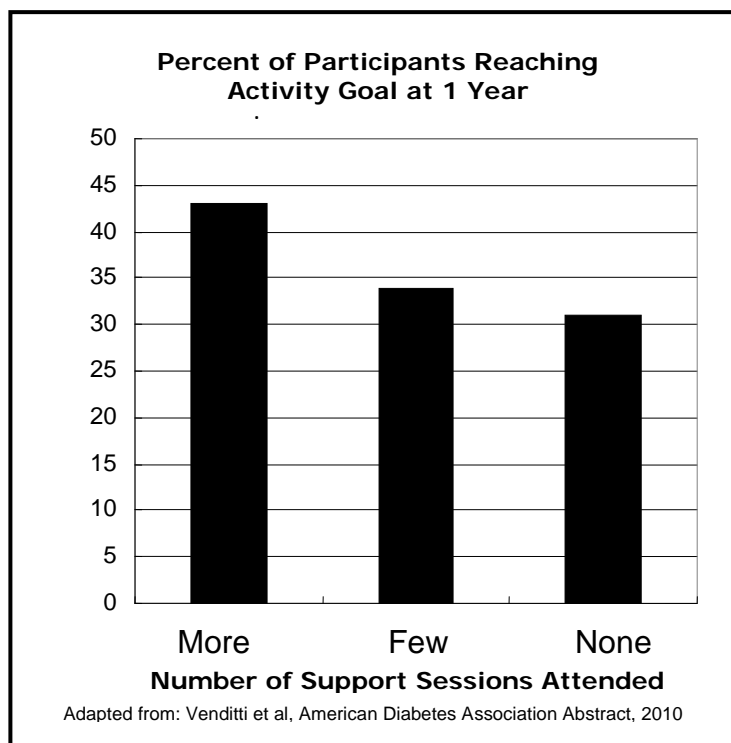
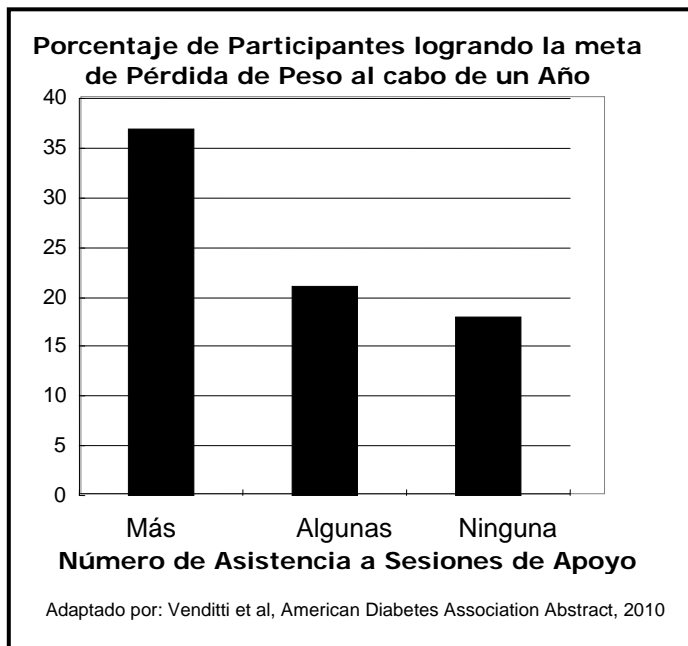
* Perri MG et al, 2001, JCCP. 57, 717-721

La Asistencia también fue muy importante en el Programa de Prevención de la Diabetes

Ya sabemos que, en promedio, los participantes en cambios de estilo de vida del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), tuvieron éxito en lograr sus metas de pérdida de peso del 7% y 150 minutos semanales de actividad física después de haber participado inicialmente en el programa básico.

Sin embargo, ¿qué sabemos acerca de predecir el éxito futuro en su estilo de vida sano? ¿Fue importante la asistencia a las sesiones de grupo ofrecidas durante el largo plazo de seguimiento del DPP (Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes o DPPOS)? Bueno, ¡vea por sí mismo(a)!

La gráfica a la derecha muestra que los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones de grupo que se ofrecieron en los últimos años del DPP (DPPOS) fueron más propensos a lograr sus metas de pérdida de peso que aquellos que asistieron sólo a unas pocas sesiones o aquellos que nunca asistieron.



Participación continua en las sesiones de estilo de vida también fue importante para el logro a largo plazo de las metas de actividad física. Como se puede ver en la gráfica de la izquierda, los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones del DPPOS fueron más propensos a mantener su meta de actividad física después de un año, en comparación con aquellos que asistieron a menos sesiones o aquellos(as) que no asistieron a ninguna.

En Resumen

- Asistencia a las sesiones de GLB le ayudará a mejorar sus posibilidades de alcanzar (y exceder) su meta de pérdida de peso de 7% y 150 minutos de actividad física por semana.
- Cuanto más frecuentemente logre alcanzar sus metas de vida sana, más probabilidades hay de que seguirá logrando sus metas en el futuro.
- En otras palabras, "El éxito llama al éxito."

*Mantener sus niveles de actividad física a medida que pasa el tiempo es otro factor importante para el éxito a largo plazo de un estilo de vida sano. Como se señaló anteriormente en la sesión # 4, un estilo de vida físicamente activo es importante para su salud y su capacidad para funcionar correctamente. Además, el mantenimiento de niveles adecuados de actividad física desempeña un papel clave en la futura pérdida de peso. Estudios de investigación han demostrado que las personas que perseveran en sus metas de actividad física tienden a mantener una alimentación sana y tienen más éxito alcanzando sus metas de pérdida de peso que aquellos que abandonaron su programa de actividad física **.*

**Catenacci and Wyatt. Nature Clinical Practice: Endocrinology & Metabolism. Vol 3, 2007.

¿Cómo Voy Prepararme para Obtener Éxito a largo Plazo? Contaremos con usted para que:

- Continúe asistiendo a las sesiones (háganos saber cuando no pueda para planear una manera para que usted obtenga los materiales)
- Haga lo más que pueda para mantener o alcanzar sus metas de alimentación y actividad. Esto incluye practicar por su cuenta lo que ha aprendido en las sesiones de grupo.
- Lleve el registro de lo que consume, su actividad y peso de acuerdo al plan que hizo en la sesión #12.

Renueve su Compromiso

En base en lo que hemos discutido hoy, y mi deseo de lograr éxito a largo plazo, me comprometo a asistir a las sesiones de GLB en curso. Trabajaré con mi consejero(a) de estilo de vida y los compañeros de grupo en la forma descrita anteriormente.

Firma: _____ Fecha: _____

Consejero(a) de Estilo de Vida:

- Ponga mucha atención a las cosas en su vida que ayudan o perjudican la capacidad de perseverar en los cambio de conducta de estilo de vida sano
- Comparta algunos de sus desafíos en las sesiones de grupo para que todos puedan beneficiarse y trabaje en encontrar la forma de ser más exitoso(a)
- Continúe en el camino (aún cuando la pendiente se haga resbalosa)

Puede contar con nosotros para:

- Continuar proporcionándole información, herramientas y apoyo para ayudarle a tener éxito a largo plazo
- Creer que puede ser independiente y exitoso(a)
- Siempre estar disponibles para brindarle apoyo y aliento. ¡Sabemos que lo va a lograr!

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga un registro de lo que come, bebe y de su actividad física en el Libro de Registros (o su método preferido para registrar su auto control). Podría considerar que es una buena idea usar un podómetro y registrar sus pasos.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana. Su objetivo es lograr un promedio de por lo menos 50.000 pasos por semana.

Notas Adicionales:



Sesión 14: Más Volumen, Menos Calorías

Hasta ahora, en GLB, hemos cubierto una serie de temas de nutrición que ayudan a equilibrar su alimentación para lograr un estilo de vida sano. Hoy queremos ayudarle a aprender a sentirse satisfecho con menos calorías, y cómo elegir alimentos que mantienen el hambre bajo control.

Barbara Rolls, Ph.D., quien tiene la Cátedra de Nutrición de Guthrie en la Universidad de Penn State, es autora de un libro muy popular titulado "Volumétricos: Saciedad con menos calorías" (HarperCollins Publishers, 2000). La información contenida en esta sesión se basa en las investigaciones de la Dra. Rolls.

Todos los alimentos proporcionan un cierto número de calorías (energía) para una cantidad específica (volumen) de alimento. Este concepto se llama densidad energética.

- Los alimentos de alta densidad proporcionan muchas calorías concentradas en una porción pequeña (volumen) de alimento. Ejemplos: galletas saladas, totopos, galletas, chocolates/dulces, nueces, mantequilla.
- Alimentos de baja densidad proporcionan pocas calorías por porción (volumen) de alimentos. Ejemplo: vegetales sin almidón, leche descremada, caldos.

Por ejemplo, 1 taza de espinaca cruda (baja densidad) proporciona 7 calorías pero 1 taza de helado de primera calidad (alta densidad) proporciona 500 calorías. Tienen la misma cantidad o volumen de alimento, pero ¡muy diferente cantidad de calorías!

La idea básica de "Volumétricos" es añadir volumen a sus comidas al:

1. reducir grasa
2. añadir fibra
3. añadir agua
4. añadir frutas y vegetales

Al incrementar el volumen de los alimentos usted consumirá menos calorías, disfrutando porciones de alimento que lo sacien y manteniendo el hambre bajo control.



Como Incrementar el Volumen de sus Comidas

Añada agua a los platillos que cocina

- Prepare sopas, guisos y cazuelas
- Empiece la comida con una sopa hecha con caldo y baja en grasa
- Diluya los jugos de fruta con agua o agua gaseosa ($\frac{1}{2}$ y $\frac{1}{2}$)

Añada fruta para incrementar el agua y la fibra

- Elija frutas enteras, frutas enlatas en agua o jugo, y frutas congeladas.
- Empiece su comida con fruta. Media toronja fresca puede ser una excelente entrada.
- Añada fruta a su yogurt favorito.
- Añada fresas, peras, o gajos de mandarina o naranja a su ensalada de lechuga.
- Añada mango o coctel de frutas a un arroz.
- Mantenga frutas congeladas, licúelas con yogurt para un delicioso licuado.
- Añada fruta a su cereal para el desayuno para endulzarlo
- Cuando haga repostería, agregue puré de manzana o de ciruela pasa para reducir la cantidad de aceite.

Añada vegetales para incrementar el agua y la fibra

- Empiece las comidas con ensaladas, vegetales crudos, o una sopa de caldo ligero con muchos vegetales
- Aventúrese con nuevos vegetales. Pruebe añadiendo alguna clase de "nuevo" tipo de hoja verde a su ensalada
- Disfrute jugos de vegetales como el V8 o jugo de tomate
- Como snack, elija vegetales crudos con un unto bajo en grasa o sin grasa
- Tenga a mano vegetales frescos, congelados o enlatados para añadir a los guisos y platos combinados de carne. (Agregue espinacas, zanahorias en cubitos, o cebolla extra al preparar chili. Agregue brócoli a un platón de pasta al horno. Añada una variedad de vegetales a las salsas de tomate preparadas)

Las Ensaladas llenan

- Ensaladas de Vegetales
 - Cualquier combinación de vegetales hace una deliciosa ensalada.
 - Para aportar más fibra y una textura crujiente, añada 2 cucharadas de nueces a su ensalada.
 - Use aderezo de ensalada bajo en calorías.
 - Añada pollo, atún enlatado, o frijoles (frijoles negros, frijoles tipo kidney, garbanzos, frijoles de soya) a una ensalada para convertirla en una comida más completa y satisfactoria.
- Ensaladas de Granos y Frijoles
 - Añada vegetales para agregar volumen a una ensalada de arroz integral, cuscús o cebada.
 - Combine tres diferentes frijoles con vegetales, hierbas, y un aderezo de ensalada hecho con vinagre.

Las Sopas satisfacen

- Numerosos estudios de investigación reportan que las sopas ayudan a las personas a comer menos.
- Se ha demostrado que las sopas con base de caldo ayudan a las personas a bajar de peso y a mantener la pérdida de peso.
- Las sopas toman mucho tiempo para comer, llenan el estómago, y toman tiempo para ser vaciadas del estómago lo que aumenta la saciedad.
- Elija sopas elaboradas con:
 - consomé desgrasado o caldo (en lugar de sopas con base de crema)
 - cantidades generosas de vegetales.
 - pollo, pavo, carne de res magra, habas, lentejas, cebada, o tofu.
- Haga que su objetivo sea consumir sopas elaboradas con caldos de alrededor de 100 calorías por taza
- Mejore sopas ya preparadas agregándoles vegetales o frijoles

Las Legumbres son Versátiles

- Añada frijoles (frijoles negros, frijoles canarios, frijoles tipo kidney, garbanzos, frijoles de soya)) o lentejas a sopas, guisados, chili, ensaladas, pasta, arroz, cazuelas, pizza y salsas para pasta
- Las legumbres también son excelentes para preparar untos. Use humus en sus sándwiches y como unto.

Las Nueces, Semillas, y Frutas Secas son el Tesoro de la Naturaleza

- Son buenas fuentes de fibra, pero contienen muy poca agua.
- Precaución: son muy altas en calorías y grasa; consuma con moderación.
- Agréguelas al cereal con leche, ensaladas y verduras.

Use Granos Integrales

- MiPlato del USDA (las siglas en inglés del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) recomienda que por lo menos la mitad de los granos consumidos diariamente deben ser granos integrales.
- Es importante *substituir* los productos de granos refinados con productos de granos integrales, en lugar de *adicionar* productos de granos integrales, para poder mantenerse dentro de sus metas de calorías y grasas.



La Sopa como Plato Principal

Sopa de Vegetales Ligera y Fresca

2 cucharaditas aceite de oliva
4 dientes de ajo, picados
5 tazas de consomé de pollo bajo en grasa o sin grasa
2 ramitas de tomillo
½ taza de chícharos congelados, previamente descongelados
1 taza de pimiento rojo en rebanadas delgadas
1 taza espárrago fresco cortado--(en piezas de 1 ½ -pulgada de largo)
1¾ tazas de acelga o espinaca picada
1½ tazas pasta tipo penne ya cocida

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio. Añada el ajo y fría por 1 minuto.
- Añada el consomé y tomillo, y cueza hasta que hierva. Cubra, reduzca el fuego, y cueza a fuego lento por 10 minutos.
- Añada las acelga o espinaca, el pimiento, los chícharos; cubra y cueza a fuego lento 5 minutos.
- Añada los espárragos, cubra y cueza a fuego lento de 2 a 4 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos.
- Añada la pasta, combine, y cueza por 1 minuto mas.

Porción: = 4 porciones de 2 tazas cada una

Una porción (2 tazas) = 150 calorías, 3 gramos de grasa

Fuente: 'Volumétricos: Siéntase Lleno con Menos Calorías' por Barbara Rolls, PhD. (HarperCollins Publishers, 2000)

Sopa de Lentejas

1 libra de lentejas, lavadas y escurridas	3 zanahorias peladas y picadas
12 tazas agua	2 dientes de ajo, picados
6 cubitos de consomé de pollo	8 onzas de salsa de tomate
2 cebollas, picadas (1 taza)	2 hojas de laurel
3 ramas de apio, picado	1 cucharadita de orégano
½ taza de vinagre de vino rojo	

Instrucciones:

- Coloque todos los ingredientes EXCEPTO el vinagre de vino rojo en una olla grande para sopa.
- Hágala hervir, cubra y cueza a fuego lento por varias horas.
- Alrededor de 30 minutos antes de servir, añada el vinagre de vino rojo.

Rinde: aproximadamente 12 tazas

Porción: 1 taza = 155 calorías, .5 gramos de grasa

Sopa de Chícharos

1 libra de chícharos secos	12 tazas de agua
1 taza de frijoles tipo baby lima	4 cubitos de consomé de pollo
6 zanahorias en cubitos	4 cebollas, picadas (2 tazas)
½ cucharadita de eneldo seco	¼ cucharadita polvo de ajo

Instrucciones:

- Lave los chícharos secos y los frijoles tipo baby limas en agua caliente y escurra.
- Coloque todos los ingredientes en una olla para sopa. Hágala hervir. Cueza a fuego lento por varias horas.

Rinde: aproximadamente 12 tazas

Porción: 1 taza = 211 calorías, 1 gramo de grasa

Chili de Frijol Blanco (tipo Navy)

8 tazas de agua	1 cucharadita de orégano
4 cubitos de consomé de pollo	2 cditas de comino molido
3 dientes de ajo, picados	1 cdita de pimienta cayena
una pisca de clavo molido	1 pinta salsa medio picante

1 libra de frijoles tipo navy – remoje 24 horas, lave, enjuague y escurra.
6 cebollas, picadas (aproximadamente 3 tazas)
2 a 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel (opcional)
*Queso tipo Pepper Jack

Instrucciones:

- Coloque en una olla grande para sopa: frijoles, agua, consomé, pollo, ajo y cebolla. Hierva, baje el fuego y cueza a fuego lento varias horas o por lo menos hasta que los frijoles estén tiernos.
- Saque el pollo, desmenuce y regréselo a la olla.
- Añada las especias y cueza a fuego lento por varias horas.
- 30 - 60 minutos antes de servir añada la salsa.
- Decore cada plato con el queso rallado. *También puede agregar rebanadas de queso vegetariano tipo Pepper Jack.

Porción: 1 taza = 150 calorías, 2 gramos de grasa



¿Qué hay en un Plato? Cereales Altos en Fibra

La guía de Ingesta Dietética de Referencia del 2005 (DRI, por sus siglas en inglés) sugiere un consumo de fibra de 25 gramos por día para mujeres y 38 gramos para hombres hasta los 50 años. Después de los 50 años de edad, las mujeres deberían incluir 21 gramos por día, y los hombres 30 gramos diarios.

Desayunar con un cereal alto en fibra es una forma simple de aumentar la ingesta de fibra. Añada nutrientes incluyendo leche descremada baja en grasa o sin grasa y una porción de fruta.

Los siguientes cereales son elecciones sanas porque contienen:

1. por lo menos 10 gramos de fibra
2. no más de 200 calorías
3. y no más de 10 gramos de azúcar por porción

Nombre de Marca **	Tamaño de porción	Calorías	Grasa (gramos)	Fibra (gramos)	Azúcar (gramos)	Proteína (gramos)
Fiber One®	½ taza	60	1	14	0	2
Fiber One® Honey Clusters®	1 taza	160	1.5	13	6	3
Fiber One® Raisin Bran Clusters®	1 taza	170	1	11	14*	3
Kashi ®Go Lean®	1 taza	140	1	10	6	13
Kashi ® Good Friends®	1 taza	160	1.5	12	10	5
Kellogg's® All Bran Bran Buds®	1/3 taza	70	1	13	8	2
Kellogg's® All Bran Original®	½ taza	80	1	10	6	4
Compare con:						
Kellogg's® Special K®	1 taza	120	.5	<1	4	6
Kellogg's® Corn Flakes®	1 taza	100	0	1	2	2
Kellogg's® Rice Krispies®	1¼ taza	130	0	<1	4	2

*Este producto contiene fruta, por lo tanto es alto en gramos de azúcar. Las etiquetas nutricionales no separan el azúcar agregado del azúcar que naturalmente contiene la fruta.

** Información Nutricional obtenida de las páginas disponibles a través del internet de las compañías, Febrero 2011

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

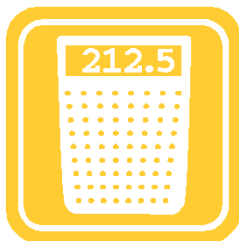
Lo Básico:

- Mantenga el registro de peso.
 - Pésele en su casa a diario o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de sus comidas y bebidas anotándolas en el Libro de Registros.
- Mantenga el registro de actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique agregando volumen a sus comidas. Evalúe el impacto resultante en su ingesta de calorías. Evalúe el impacto en su grado de saciedad.

Notas Adicionales:



Sesión 15: Equilibre sus Pensamientos para un Auto Control a Largo Plazo

Muchos participantes del GLB nos platican de las cosas positivas que provienen del proceso de controlar el peso, tanto en la fase de pérdida de peso, como en su mantenimiento.

- Reflexione sobre el impacto que el control de peso tiene en su vida.
- Enumere las 5 razones principales que son de mayor importancia para usted.

Razones por las Que Quiero Perder Peso (y Mantener la Pérdida de Peso)	
Quiero mirarme en el espejo y sentirme bien.	
Quiero lucir mejor ante los demás.	
Quiero poder usar una talla más pequeña.	
Quiero poder salir a comprar ropa con menos dificultad.	
Quiero dejar de pensar en cómo me ven los demás.	
Quiero ser felicitado(a) por mi apariencia.	
Quiero prevenir dolencias físicas y enfermedades.	
Quiero estar cómodamente activo(a).	
Quiero tener una vida mas larga.	
Quiero tener más energía	
Quiero estar en buen estado físico.	
Quiero levantarme en la mañana y sentirme más saludable.	
Quiero sentirme mejor conmigo mismo(a).	
Quiero sentirme más en control de mi vida.	
Quiero sentirme que he logrado algo muy importante.	
Quiero sentir confianza en mí mismo(a)	
Quiero dejar de tener pensamientos negativos sobre mí mismo(a)	
Quiero sentirme más feliz en ambientes sociales.	
Quiero hacer más y diferentes tipos de actividades.	
Quiero que mi familia se sienta orgullosa de mí.	
Quiero expresar lo que quiero con seguridad y confianza.	
Quiero salir a comer con otros y sentirme cómodo(a).	
Quiero que me dejen de molestar sobre mi peso.	
Otra razón:	
Otra razón:	
Otra razón:	



Sus Pensamientos, ¿Ayudan o Entorpecen el Progreso de su Estilo de Vida?

Anteriormente en el programa GLB le pedimos poner atención al tipo de cosas que se dice a sí mismo(a) mientras trabaja en construir hábitos más sanos. Esperamos que algunas de estas auto afirmaciones sean positivas y pueda felicitarse por pequeños cambios en la dirección correcta. Sin embargo, probablemente también lucha con pensamientos contraproducentes que lo sabotean. Estos pensamientos interrumpen su capacidad para alcanzar sus metas de vivir un estilo de vida sano. A continuación hay un listado de pensamientos que sabotean con sugerencias de cómo manejarlos y continuar su camino hacia un equilibrio de estilo de vida.

Los Pensamientos que Sabotean	Ejemplo	Respuesta Útil
El pensamiento "todo o nada"	<i>O cumplo a la perfección mi plan de alimentación sana y actividad física o fracasaré por completo</i>	Definitivamente, cometer un error no es lo mismo que fracasar.
Brincar a conclusiones	<i>Como comí chocolate hoy, alcanzar mi meta de comer sano es un imposible</i>	No tengo que ser perfecto. Hago elección de alimentación correctas la mayor parte del tiempo
Mirar el futuro solo en términos negativos	<i>No podré resistir los postres en la fiesta.</i>	<i>Nadie me forzará a comer. Necesito tener un plan de acción y estar preparado(a) de antemano.</i>
Descontando lo positivo	<i>Solo logre caminar 100 minutos esta semana. Solo seré merecedor de crédito si logro mi meta de actividad física.</i>	Merezco crédito por cada acción positiva que logre hacer.
Razonamientos Emocionales	<i>Como tengo tan pocas esperanzas de poder alcanzar mis metas, realmente estas deben ser inalcanzables.</i>	De cuando en cuando, todas las personas se sienten descorazonadas. <u>Solo</u> dejaré de alcanzar mis metas si decido darme por vencido.
Etiquetando	<i>Soy una mala persona por haber comido de más o por haber dejado de hacer mi rutina de ejercicio</i>	Por supuesto que no soy una mala persona. Logro alcanzar mis metas la mayor parte del tiempo.
Creando mitos	<i>Si como de pie no cuenta lo que consumo.</i>	Cada caloría cuenta, sin importar como o donde las consuma.

Excusas y Racionalizaciones	<i>Es aceptable consumir estos alimentos dulces porque me siento muy estresado(a)!</i>	Comer por razones emocionales no es aceptable. Necesito aprender a tolerar mi angustia o necesito resolver mis problemas de una manera sana.
Exageraciones	<i>¡Estoy completamente fuera de control en cuanto a mis hábitos alimenticios y mi falta de actividad física!</i>	Puedo haberme desviado de mi plan, pero puedo nuevamente comenzar a seguir mi programa.

Excusas y Racionalizaciones

Algunos pensamientos le dan permiso de alejarse de su plan de estilo de vida sano. En ese momento, estos pensamientos usualmente tienen un granito de verdad en ellos. Desafortunadamente, también le dan permiso de alejarse de lo que sabe es sano y productivo. ¿Se ha escuchado diciendo alguna de estas cosas?

La próxima vez que sienta antojo de comer algo que no está incluido en su plan de alimentación sana o alejarse de su horario de actividad física, note que es lo que está pasando en su mente en esos momentos. ¿Está tratando de justificar estos pensamientos o se está dando permiso de hacerlo "solo por esta ocasión"?

Identifique sus propias palabras, y las situaciones específicas en las que le ocurren con mayor frecuencia. Usted debe estar preparado para responder con una nueva, más sana auto afirmación, como "aunque tuve un mal día y siento que me merezco un gusto, voy a comer una manzana en vez del caramelo porque quiero mantenerme en el camino para

Me puedo alejar de mi plan porque.....

- ☐ Es sólo una pequeña pieza.
- ☐ No engorda tanto.
- ☐ Me limito a comer menos hoy por la tarde.
- ☐ No importará en el largo plazo.
- ☐ Irá a la basura si no me lo como
- ☐ Decepcionaré a alguien si no lo acepto.
- ☐ Todos los demás se lo están comiendo.
- ☐ Hoy me ejercite.
- ☐ Estoy cansado(a) y me lo merezco.
- ☐ Nadie se dará cuenta.
- ☐ Es gratis.
- ☐ Es una ocasión especial.
- ☐ Estoy molesto, y no me interesa.
- ☐ Se me antoja.
- ☐ Probablemente lo comeré eventualmente.
- ☐ Quiero sacarle provecho.
- ☐ Haré ejercicio mañana.
- ☐ Hay quien depende de mí ahora.

Sus propias excusas:

Una respuesta sana:

alcanzar mis metas" o "Sí, estoy cansado, pero me sentiré mucho mejor después de hacer ejercicio".

Cuando se da permiso de apartarse de su plan de alimentación sana y actividad física, fortalecer sus viejos hábitos de buscar excusas y justificaciones. Este proceso de aprendizaje hace que sea más probable que se aleje nuevamente en el futuro. Sin embargo, cada vez que responder de una manera más sana para romper este ciclo negativo, fortalecer a la vez su nuevo hábito sano de autocontrol.

Entre más practique restringirse, mas fácil se le hará.



¿Se da crédito por lo que hizo bien?

Es normal tener "resbalones" o momentos en los que no sigue sus metas de alimentación sana y actividad. ¿Tiene también la tendencia a pensar sólo en las cosas que ha hecho mal en su programa de estilo de vida durante el día en lugar de enfocarse en todo lo que ha hecho bien?

Conforme trabaja hacia sus metas, ¿alguna vez se felicita a sí mismo por algo que hizo bien? Al centrarse sólo en sus errores, sin prestar atención a sus éxitos, puede hacerle sentirse débil o desesperanzado cuando el próximo "resbalón" ocurra.

Con el fin de contrarrestar estos sentimientos de duda, desaliento o derrota, es importante que **se de crédito y felicite por todo lo que hace bien**

Dese Crédito:

Anote tres cambios positivos logrados durante el GLB que le han ayudado a manejar su peso y mejorar su salud.

1. _____
2. _____
3. _____

A partir de hoy, anote en su Libro de Registros 1 o 2 cosas que hizo **bien** cada día. Haga una lista de sus conductas que merecen crédito y anote palabras o frases positivas para felicitarse por sus logros.

Por ejemplo:

No me serví una segunda porción en la fiesta. Estoy en control.
Hoy camine 30 minutos...¡Felicidades! Me siento estupendamente bien!
Hoy me pesé ☺

Cuando usted comience a reconocerse cada vez que hace algo correcto, le será más fácil ver aquellos momentos cuando tiene un "resbalón" sólo como errores momentáneos, no como completos desastres.

Al conscientemente darse crédito y felicitarse, reesforzará su confianza en sí mismo y tomará mayor conciencia de que es fuerte y está en control.

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debo hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.

Anote su peso en el Libro de Registros

- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

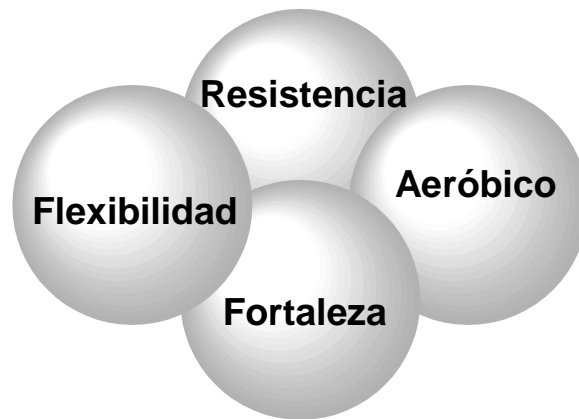
- Practique reemplazar los pensamientos que lo sabotean con pensamientos positivos.
- Anote 1 o 2 cosas que hizo correctamente cada día en su Libro de Registros.

Notas Adicionales:



Sesión 16: Fortalezca su Programa de Ejercicio

Incluya Entrenamiento de Resistencia como Parte de su Programa de Ejercicio Semanal



Un programa de acondicionamiento físico óptimo está formado por cuatro componentes básicos: cardiovascular (aeróbico), flexibilidad, fuerza muscular y resistencia muscular. Cada uno de estos componentes del condicionamiento físico puede lograrse con varios tipos de actividad física. La actividad aeróbica puede mejorar su condición cardiovascular y puede tener un mayor impacto en el manejo del peso y el riesgo a enfermedad cardiovascular. El entrenamiento de resistencia (también conocido como entrenamiento de fortaleza), que se define como cualquier tipo de actividad física donde mueve sus músculos contra una resistencia, mejorará la fortaleza y la resistencia de los músculos, y la capacidad del cuerpo para manejar la insulina, junto con varios otros beneficios para la salud.

Su cuerpo es desafiado diariamente a realizar muchas tareas que requieren un cierto nivel de potencia y resistencia muscular. Un programa adecuado de entrenamiento de resistencia puede ayudarle a mantener una larga vida de independencia física proporcionándole muchos beneficios comprobados.

Los Beneficios del Entrenamiento de Resistencia

Aumenta la Fuerza Muscular y la Fortaleza

- Un programa de entrenamiento de Fortaleza/resistencia consistente le facilitará las tareas cotidianas como cargar objetos, remover nieve o disfrutar de la jardinería.
- Mayor fuerza muscular esquelética y fortaleza le puede ayudar a prevenir el agotamiento y dolor asociados con las actividades extenuantes de la vida cotidiana.

Minimiza la Pérdida de Tejido Muscular Asociado con la Edad

- La masa muscular disminuye naturalmente con la edad. El entrenamiento de resistencia puede ayudar a preservar o mejorar su masa muscular, a cualquier edad.
- Además, conforme usted pierde músculo, el cuerpo quema menos eficientemente las calorías, lo que puede llevar a un aumento de grasa corporal y hacer más difícil perder peso. Entre más tonificados estén sus músculos, más fácil le será controlar su peso.

Asiste con el Mantenimiento de la Fortaleza de los Huesos

- Aplicando una cantidad moderada de estrés a los huesos, el entrenamiento de resistencia aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis.
- Si ya tiene osteoporosis o una reducción de su densidad ósea, el entrenamiento de resistencia puede reducir su impacto.

Reduce el Riesgo a Lesiones

- Desarrollar músculos protege a sus articulaciones de lesiones. Tipos específicos de entrenamiento de resistencia, como pesas libres, bandas de resistencia y los ejercicios que aprovechan el peso corporal pueden mejorar el equilibrio, la coordinación y la postura
- Músculos más fuertes proporcionan mayor movilidad y equilibrio, y reducen el riesgo de caídas y/o lesiones.

Mejorará su Sensación de Bienestar

- El entrenamiento de resistencia puede mejorar su imagen corporal, aumentar su autoconfianza y reducir el riesgo de padecer depresión.

- Hacer entrenamiento de resistencia regularmente también puede mejorar sus patrones de sueño y le ayudará a obtener una mejor noche de descanso.

¿Cuál es su impacto en la diabetes?

- El entrenamiento de resistencia pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar los niveles de glucosa sanguínea.
- La combinación de entrenamiento de resistencia **y** ejercicio aeróbico proporcionará aún mayores beneficios que uno solo de estos ejercicios por sí mismos. Por esta razón, el programa GLB recomienda que realice ambos con regularidad. Esto está en conformidad con las recomendaciones nacionales que se mencionan a continuación.

En el 2008, varias organizaciones, entre ellas el gobierno federal de los Estados Unidos, el Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Americana del Corazón, elaboraron una Guía de Actividad Física para los Estados Unidos. Reconociendo los muchos beneficios del entrenamiento de resistencia, esta guía establece claramente que, "además de ejercicio aeróbico, los adultos deben realizar actividades de fortalecimiento muscular que incluya todos los principales grupos musculares en 2 o más días cada semana."

Recuerde que el entrenamiento de Fortaleza es uno de los componentes de su programa general de ejercicio. Debe **complementar y no remplazar** a la actividad física aeróbica.



Como Mejorar la Fortaleza Muscular y la Resistencia

La formula F.I.T.T., de la que hablamos en varias ocasiones a través de toda la sección de actividad física del programa de intervención del GLB, también se puede usar aquí para identificar los componentes claves de un régimen de entrenamiento de resistencia o fortalecimiento necesario para mejorar la fortaleza de los músculos y su resistencia de una manera segura.

	Que debe hacer
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none">• 2-3 días/semana en días no consecutivos
Intensidad	<ul style="list-style-type: none">• 8-10 ejercicios*• 12-15 repeticiones**• 1-3 conjuntos/series***
Tipo	<ul style="list-style-type: none">• Maquinas, pesas, bandas de resistencia, etc.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">• 15-60 minutos

*** Por lo menos debe realizar un ejercicio en cada uno de los grupos de músculos grandes del cuerpo (ejemplo: pecho, espalda, cuádriceps, corva, hombros bíceps, tríceps, abdominales.**

****Una repetición es tomar un ejercicio a través de su rango complete de movimiento una vez**

*****Un juego o serie es un grupo de repeticiones realizadas consecutivamente antes de descansar**



Los Elementos Esenciales de Todo Programa de Capacitación de Resistencia/Fortaleza

¿Qué hacer antes, durante y después de un entrenamiento físico? Como durante el entrenamiento aeróbico, es importante que haga un calentamiento y un enfriamiento, pero aquí están algunas guías adicionales específicas para el ¡Entrenamiento de Resistencia!

Antes:

- Revise el Equipo
 - Inspeccione las máquinas, las pesas, y las bandas asegurándose de que están en buena condición.
- Haga un plan
 - Sepa que articulaciones y músculos son el foco de cada ejercicio
 - Sepa como modificar o eliminar aquellos ejercicios que pueden ser inapropiados para usted.
- Asegúrese de estar comfortable
 - Use ropa que le permita moverse libremente a través de todo el rango del movimiento
- ¡Haga un calentamiento!
 - Realice ejercicios de baja intensidad (ejemplo. camine sin moverse) y algunos estiramientos ligeros como parte de un buen calentamiento.
- ¡Manténgase Seguro(a)!
 - Cuando use bandas de ejercicio, es importante asegurarse de que la banda está firmemente sujeta/anclada en una puerta
 - También debe asegurarse de que es capaz de mantener bien agarrada la banda durante todo el ejercicio.

Durante:

- Manténgase en control
 - Use siempre la forma debida (no use impulso)
 - Use movimientos lentos y controlados (nunca rápidos o espasmódicos)

- **NUNCA** contenga la respiración
 - Respire a través de todo el ejercicio, especialmente cuando se mueve contra cualquier resistencia

Descanse

- Descanse de 30-60 segundos entre series

Después:

- Haga un enfriamiento
 - Realizar ejercicios de baja intensidad (lo opuesto a un calentamiento)
 - Permita que su cuerpo retorne poco a poco adonde estaba antes de que comenzará el entrenamiento
 - Realice estiramientos ligeros

SIN DOLOR NO SE GANA es un MITO, podría sentirse adolorido

Todos hemos escuchado la expresión "Sin dolor no se gana", pero ¿Sabía usted que en realidad no es cierto? Muchas personas piensan que si sus músculos no duelen, no están haciendo un entrenamiento de calidad. Esto no podría estar más alejado de la verdad. Mientras que un entrenamiento de resistencia puede ser intenso, y un cierto nivel de molestia o dolor puede ocurrir, no se requiere de dolor para lograr un entrenamiento exitoso. También es importante notar que el dolor es una señal de advertencia de un tendón desgarrado.

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debo hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Anote lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Elija una actividad dentro del entrenamiento de resistencia. Añádala a su programa de ejercicio dos veces a la semana.

Notas Adicionales:



Sesión 17: Alimentación Consciente

¿Alguna vez comió una comida de tamaño razonable pero se sintió que podía seguir comiendo? Esto es muy común, y sucede porque comemos demasiado aprisa y sin conciencia.

¿Qué es la alimentación consciente?

- Es elegir alimentos que disfruta y que nutren a su cuerpo.
- Es afinar todos los sentidos para encontrar placer en la comida.
- Es estar consciente de su nivel de hambre y saciedad.

Las dos principales razones para comer lenta y conscientemente:

- Su cerebro necesita tiempo para registrar cuando ya está lleno(a). Toma aproximadamente 20 minutos para que su cerebro registre que ya está satisfecho(a).
- Cuando aprecia y disfruta de cada bocado, comer es mucho más placentero.

Como comer lentamente:

- Coloque los cubiertos en la mesa por 10 a 15 segundos después de un par de bocados.
- Tome pequeños sorbitos de agua (o una bebida sin calorías) después de cada par de bocados.
- Tome bocados pequeños y mastique lentamente. Termine de masticar y trague cada bocado antes de colocar más comida en su tenedor.

Como comer conscientemente:

- Enfóquese en su comida. Mire el alimento en su plato. Note la textura y el sabor de cada bocado. Dese tiempo para paladear el sabor y aroma de la comida.
- **Crée un entorno sereno para comer.** Con menos estrés o caos, será capaz de prestar atención a lo que está comiendo. Apague el televisor y la computadora, guarde sus materiales de lectura, y absténgase de comer a la carrera.

- **Aprenda a reenfocarse en su comida después de una distracción.** Aunque lo ideal es comer sin distracciones tales como la televisión, la computadora, llamadas telefónicas, etc., probablemente habrá ocasiones cuando algo o alguien le interrumpirá. Son estos momentos los que requieren que recuerde que debe enfocar su atención en su comida.

Cada vez que coma, siéntese y coma lenta y conscientemente. Aprenda a disfrutar de cada uno de los bocados de su comida para que se sienta tanto física como mentalmente satisfecho/a al final de la comida.

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique comer lenta y conscientemente. La meta es hacer que cada comida tome por lo menos 20 minutos.

Notas Adicionales:



Sesión 18: Estrés y la Administración del Tiempo

Tome el Tiempo Necesario para Controlar el Estrés

El estrés es parte de la vida de todos. Tensión significa diferentes cosas para diferentes personas, y ¿aquello qué causa estrés para una persona puede no causarlo para otra.

El estrés no es siempre algo negativo. Por ejemplo, eventos muy positivos como una boda, el nacimiento de un nieto/a o comenzar o terminar un empleo pueden crear estrés.

Cierta cantidad de estrés puede ayudar a hacer su vida más interesante y emocionante, pero demasiada tensión o estrés que continúa durante mucho tiempo puede tener un efecto muy negativo sobre su cuerpo y su mente.

Si no se maneja correctamente, el estrés puede causar enfermedades, tales como enfermedades del corazón, aumentó en los niveles de glucosa, aumento de la ansiedad, o episodios de depresión y cambios de estado de ánimo.

El estrés proviene de muchas fuentes, y estas pueden incluir:

- estresores físicos como (fiebre, dolor, enfermedad)
- estresores ambientales (clima, ruido, problemas de vivienda, tráfico)
- estresores sociales y emocionales (problemas financieros, las demandas del trabajo y la familia, tener que tomar una decisión importante, culpa, una pérdida)

Por favor tome un momento y piense sobre el estrés y cómo afecta su vida.

1. ¿Con que frecuencia se siente estresado?

☐ Frecuentemente ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca

2. ¿Cómo sabe cuando esta bajo estrés? Describa su experiencia.

3. Haga un listado de las cosas que le están haciendo sentirse estresado en este momento.

4. ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que usted maneja el estrés en su vida?

5. ¿Cuál de estas formas de hacer frente al estrés piensa es negativa o no sana?

6. ¿Cuál de estas formas de hacer frente al estrés piensa es positiva o sana?

Altos niveles de estrés pueden ser una barrera para realizar cambios sanos en sus conductas de ejercicio y alimentación. El estrés puede hacer que la persona:

- Pierda su motivación para hacer ejercicio
- Se convierta en una persona completamente inactiva y retraída
- Aumente sus conductas sedentaria tales como pasar demasiado tiempo viendo televisión, jugando con la computadora, o durmiendo
- Coma o beba de más

Póngase a cargo de su respuesta al estrés. El mejor enfoque es evitar el estrés siempre que pueda.

Los medios para prevenir o reducir el estrés:

- **Practique decir**
 - **“No.”** Trate de decir “Si” solo cuando sea importante para usted.
- **Comparta parte de su trabajo o responsabilidades con otros.**

- **Dese metas que sean alcanzables.**
- **Tome las riendas de su tiempo.**
 - Haga horarios que sean realistas.
 - Organícese.
- **Use su capacidad para resolver problemas:**
 - Describa el problema en detalle.
 - Explore todas sus opciones.
 - Seleccione una para probar.
 - Haga un plan de acción.
 - Pruebe. Vea si funciona.
- **Planee de antemano.**
 - Piense sobre el tipo de situaciones que le son estresantes. Planee como enfrentarlas o como trabajar con ellas o a pesar de ellas.
- **Mantenga las cosas/situaciones en perspectiva.**
 - Piense en todas las cosas buenas que hay en su vida.
 - Mantenga una actitud positiva.
- **Comuníquese con los demás.**
- **Enfóquese en su bienestar.**
 - Coma una alimentación sana.
 - Duerma suficiente.
 - Practique técnicas de relajación, meditación, y/o rece.
 - Mejore su salud espiritual. Muchas personas encuentran su espiritualidad a través de la religión. Otras la encuentran a través del arte, la música o conectándose con la naturaleza.
 - Ríase, ¡ríase bastante!
- **Manténgase físicamente activo(a).**



Aun haciendo todo lo posible para **prevenir o reducir** el estrés, habrá momentos en los que se sentirá bajo estrés. Tener formas sanas para responder al estrés es muy importante.

Respuestas sanas al estrés:

- Trate de darse cuenta lo antes posible de cuando una situación/cosa le esté causando estrés.

- Tómese un “descanso” de 10 minutos
 - Mueva sus músculos.
 - Cuídese. Tómese tan solo 10 minutos para USTED. Por ejemplo, dese un baño, llame a una amistad, lea algo chistoso o dese un manicure
 - Trate de hacer alguna técnica de relajación como meditación, oraciones, yoga, relajación muscular, o ejercicios de respiración.
- ¿Puede pensar en otras respuestas sanas al estrés? Anótelas.



Encuentre tiempo para Relajarse

Hay varias técnicas de relajación que podrían ayudar a reducir el estrés.

Estas técnicas producen lo que se conoce como “respuesta de relajación” donde el cuerpo entra en un estado de calma.

Usar estas técnicas de relajación podría ayudar a reducir el estrés y la tensión, reducir la presión arterial y la glucosa en la sangre, aliviar los dolores de cabeza debidos a tensión y migrañas, y mejorar los patrones de sueño. Todos estos beneficios podrían ayudar a mejorar la salud en general. Sentirse relajado y en control de su vida podría hacer más efectivo su control del tiempo, en resolver problemas, y ayudarle a superar las barreras a hacer ejercicio y hacer elecciones sanas de alimentación. No es raro que cuando nos sentimos estresados reduzcamos nuestra actividad, hagamos elecciones pobres de alimentos o comamos en exceso. Aprender a manejar el estrés de una manera positiva puede ayudarle a ¡Mejorar enormemente su salud!



Buenos hábitos de respiración pueden tranquilizar su mente y relajar su cuerpo.

Una buena respiración es la "respiración abdominal." Las respiraciones son lentas y profundas y llenan el abdomen (barriga), no el pecho. Así

es como respiran los niños recién nacidos y los adultos cuando duermen.

Para aprender a hacer respiración abdominal:

1. Recuéstese o siéntese confortablemente. Doble las rodillas, con los pies en el piso a una distancia de aproximadamente ocho pulgadas entre ellos. Asegúrese de que su columna esta derecha.
2. Coloque una mano en su abdomen. Ponga la otra mano en su pecho. Respire lenta y profundamente a través de la nariz. Ligeramente presione su abdomen mientras exhala lentamente a través de la nariz. Permita que su abdomen empuje su mano hacia arriba al inhalar. Permita que su pecho se mueva levemente. Debe seguir el movimiento de su abdomen.

Practique respiración abdominal cuando note que se está poniendo tenso(a). Lo puede hacer sentado o parado. Trate de hacer esta respiración cuando maneja durante la hora punta o mientras esperan en línea.



Encuentre tiempo para Dormir

El sueño es importante para sentirse mejor, sin embargo, uno de cada tres estadounidenses sufre de falta de sueño. Como pasamos aproximadamente un tercio de la vida durmiendo, es importante saber un poco acerca del sueño.

Obteniendo suficiente sueño: ¿cuánto es suficiente?

No todos necesitamos la misma cantidad de horas de sueño. El rango es de 5 a 10 horas por noche con un promedio de 7,5 a 8 horas. Obtener un promedio inferior a cuatro horas o más de nueve horas de sueño cada noche se asocia con una mayor mortalidad.

- ¿Cómo se siente cuando obtiene el sueño adecuado?
- ¿Cómo se siente cuando duerme muy pocas horas?
- ¿Cómo se siente cuando duerme demasiadas horas?

Piense sobre esto: Los beneficios de obtener la cantidad adecuada de sueño

- De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sueño insuficiente está relacionado con el inicio de muchas condiciones crónicas - como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la obesidad y la depresión. No obtener suficiente sueño también podría complicar su manejo y sus resultados. Obtener suficiente sueño está siendo reconocido como un aspecto esencial para la prevención de enfermedades crónicas y para promover una buena salud en general. (www.cdc.gov/features/sleep)
- Obtener la cantidad adecuada de sueño ayuda en el control de peso. El sueño ayuda a regular una serie de hormonas que las investigaciones han vinculado a alteraciones en el metabolismo, el aumento del apetito y un aumento de peso.
- Las investigaciones sugieren que las personas que regularmente hacen ejercicio se duermen más rápido, duermen por un período de tiempo más largo, y pasan despiertos menos tiempo durante la noche.

Dormir suficientes horas es un elemento importante para hacer frente al estrés. Las personas que han obtenido suficientes horas de sueño están en mejores condiciones para hacer frente a factores estresantes durante el día. Esto hace que sea más fácil hacer cambios en la conducta.

Lo que nos roba el Sueño

Lo siguiente puede tener un impacto negativo en el dormir:

- estrés, depresión
- alcohol, nicotina, cafeína, consumir una comida grande y de alto contenido de grasa

- hacer ejercicio muy cerca de su hora de dormir
- ir a dormirse y levantarse a diferente horario, por cambios de horario en el trabajo o cambio de horario por viaje
- compañero/a de cama con problemas de sueño
- una recámara que está demasiado caliente/fría o demasiado ruidosa/demasiado brillante
- artritis, cambios hormonales (ejemplo, la menopausia), asma, apnea de sueño, dolor
- algunos medicamentos

A continuación hay una serie de sugerencias para mejorar su sueño

- No se vaya a la cama a menos de que tenga sueño.
- Si no logrado dormirse en 20 minutos, levántese. Busque alguna cosa que le pueda ayudar a relajarse. De ser posible hágalo en otro cuarto.
- Cree una serie de rituales que le ayuden a relajarse y a prepararse para dormir.
- Levántese a la misma hora cada mañana.
- De ser posible trate de evitar siestas.
Si toma siesta, que sea corta (menos de una hora). Generalmente, es mejor si puede evitar siestas después de las 3 p.m.
- Mantenga un horario regular.
- Limite el consumo de cafeína después del almuerzo.
- Limite el consumo de alcohol y nicotina durante 6 horas antes de irse a dormir.
- No se acueste a dormir con hambre o si está demasiado lleno.
- Evite cualquier actividad vigorosa o agotadora 6 horas antes de ir a la cama.
- Evite pastillas para dormir o úselas con cuidado.
- Haga que su recámara sea tranquila, oscura y un poco fresca.



Encuentre tiempo para Reír

Un número creciente de profesionales de la salud afirman que una risa al día puede ayudar a ¡mantener el doctor lejos! El buen humor y la risa pueden causar un efecto dominó de alegría y diversión, así como facilitar una serie de efectos físicos positivos. Una buena carcajada puede ayudar a:

- ☺ **Reducir el estrés**
- ☺ **Estimular el sistema inmunológico**
- ☺ **Disminuir la presión arterial**
- ☺ **Proteger al corazón**
- ☺ **Elevar el estado de ánimo**

Una buena carcajada de 10 a 15 minutos al día quema de 10 a 40 calorías, dependiendo del peso corporal de la persona. Esto significa ¡quemar 4 libras al año a pura risa! No lo suficiente como para renunciar a su programa de actividad física regular, pero ¡cada risa ayuda! (Buchowski M, Majchrzak K, Blomquist K, Chen K, Byrne D, Bachorowski J: Energy expenditure of genuine laughter. *International Journal of Obesity* 31:131-137, 2007)

También se ha demostrado que la risa reduce los niveles de azúcar en la sangre en las personas con diabetes Tipo 2. Un estudio realizado en Japón descubrió que personas diabéticas que ven una comedia en vivo tenían, dos horas después, un aumento de azúcar inferior al de las personas que comieron la misma comida y escucharon una conferencia aburrida. Los autores llegaron a la conclusión de que la risa podría afectar la interacción entre el cerebro y las hormonas, la risa también podría actuar sobre el sistema endocrino ayudando a suprimir los niveles de azúcar en la sangre. (Hayashi K, Hayashi T, Shizuko I, Kawai K: Laughter lowered the increase in postprandial blood glucose. *Diabetes Care* 26:1651-1652, 2003)

“La risa es como un ejercicio interno.”

Norman Cousins

“Sin humor, nuestros procesos de pensamiento tienden a estancarse y limitar su enfoque resultando en creciente angustia.”

La Asociación para el Humor Terapéutico y Aplicado (AATH).

“Para cuando un niño(a) llega a la escuela de infantes, el o ella se ríe en promedio 300 veces al día.

Los Adultos se ríen en promedio 17 veces al día.”

“La Ciencia de la Risa” El sitio en el internet de Discovery Salud

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa diariamente, o por lo menos una vez por semana, siempre a la misma hora.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Anote diariamente lo que come y bebe en su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique técnicas de relajación en su casa y/o en su sitio de empleo. Encuentre lo que le resulta mejor.

- Encuentre su número ideal de horas sueño. Controle sus horas de sueño y evalúe cómo se siente. Si lo desea, siéntase libre de llevar un control de esto en su Libro de Registros. Determine el número de horas de sueño con las que se siente mejor. En resumen: trate de dormir la misma cantidad de horas cada noche.

Notas Adicionales:



Sesión 19: Levántese por su Salud

A lo largo del programa de GLB hemos hablado de la importancia de alcanzar y mantener la meta de 150 minutos de actividad física por semana, de moderada a vigorosa. Estudios más recientes han demostrado que la salud se ve afectada por cuánta actividad física moderada hace, pero también por la cantidad de tiempo que pasa en el otro extremo de la escala de actividad, la cantidad de tiempo que está inactivo(a) o sin moverse.

Las actividades sedentarias se definen como esas actividades que se realizan generalmente desde una posición sentada (de la palabra sedere que en latín significa "sentado"). Ejemplos comunes incluyen leer, mirar televisión y usar la computadora.

En los últimos 10 años, la investigación científica ha demostrado que es posible estar físicamente activo(a) y sin embargo pasar demasiado tiempo en actividades sedentarias (sentado/a). El termino que se usa para describir a este tipo de persona en inglés es un "couch potato" activo(a). Hay evidencia de investigaciones en salud pública que sugiere que es necesario mantener un nivel adecuado de actividad física, así como limitar la cantidad de actividades sedentarias (sentado(a)) a fin de mantener un estilo de vida sano.

Como un ejemplo de esto veamos la gráfica para Kelly y Carlos.

Carlos



Kelly



Kelly y Carlos están casados y se inscribieron juntos al gimnasio de su barrio hace 2 años. **En una semana típica, ambos participan un promedio de 150 a 175 minutos de actividad física moderadamente intensa.**

Kelly es programadora de computadoras y Carlos es maestro de escuela. Ninguno de los dos tiene muchas actividades físicas de intensidad vigorosa o moderada en su trabajo. Sin embargo:

- Kelly pasa la mayor parte del día en el trabajo sentada y cuando vuelve a casa se sienta enfrente de la computadora a escribirle a sus amistades.
- Carlos rara vez se sienta en la escuela y cuando vuelve a casa está usualmente cocinando, arreglando cosas alrededor de la casa o caminando al perro.

Carl hace mucha **ACTIVIDAD BAJA o LIGERA**. Kelly, por el contrario, está **INACTIVA o SEDENTARIA**. En este caso, Kelly se puede describir como una “couch potato” activa.

Piense sobre la cantidad de actividad física (moderada/vigorosa) en la que participa típicamente durante una semana promedio. También piense sobre la cantidad de tiempo que pasa usualmente sentado(a). Mire a continuación las cuatro categorías de actividad/sentado(a).

¿Cuál categoría lo describe mejor a usted?

		Cantidad De Actividad Física Moderada o Vigorosa	
		Alta	Baja
Cantidad de tiempo que pasa sentado al día	Bajo	<p>No se sienta demasiado durante el día y participa en actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Hace limpieza para ganarse la vida y además hace una caminata de una hora cada día.</p>	<p>No se sienta demasiado durante el día pero hace muy poca actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Hace limpieza para ganarse la vida y pasa la mayor parte de las noches y fines de semana viendo televisión</p>
	Alto		

	Alta	<p>Pasa la mayor parte del tiempo sentado(a) en su trabajo pero hace actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Escribe a máquina para ganarse la vida y hace una caminata de una hora todos los días.</p>	<p>Pasa la mayor parte del tiempo sentado(a) en su trabajo y hace muy poca actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Escribe a máquina para ganarse la vida y pasa la mayor parte de las noches y fines de semana viendo televisión</p>
--	-------------	---	---

Más Tiempo Sentados y Menos Movimiento: ¿Cómo sucedió esto?

En la Sesión # 4, hemos hablado de ejemplos en nuestras propias vidas de tareas que se pueden realizar ahora con mucho menos movimiento en comparación con lo que tomaban años atrás. Como nos hemos vuelto cada vez más y más "occidentalizados", muchos de nosotros podemos realizar las mismas tareas cotidianas en el hogar, el trabajo, y la diversión consumiendo mucho menos energía. Si no hacemos un esfuerzo consciente para cambiar, menos y menos movimiento significa pasar más tiempo del día sentados(as).

¿Cuáles son las consecuencias a la salud de pasar demasiado tiempo sentados?

Examinemos algunas de las conclusiones de las investigaciones actuales:

- Los adultos que pasan un promedio de tres o más horas viendo televisión al día tienen un IMC (índice de masa corporal) mayor en comparación con las personas que miran televisión menos de tres horas por día. (Fitzgerald, SJ; Kriska, AM; Pereira, MA; de Courten, MP. Med Sci Sports Exerc, 1997, 29(7): 910-915)
- Un aumento en la cantidad de horas que una persona pasa viendo televisión también se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 (Hu et al. JAMA, 2003, 289(14):1785-91)
- En un estudio Australiano, ver televisión por más de 2 horas al día se asoció con un incremento en el riesgo de muerte por causas cardiovasculares y otras mas. (Dunstan et al, Circulation, 2010, 121: 384-391)
- Las personas que interrumpen sus tiempos sentados levantándose y moviéndose gozan de niveles más saludables de grasa y azúcar en la sangre que aquellos que no lo hacen. (Healy et al, Diabetes Care, 2008, 31(4): 661-66)

En la sesión 4, también hablamos acerca de las diferencias entre "actividad espontánea o informal" y "actividad planeada", y la importancia de trabajar en ambas. Mientras que la actividad planeada incluye 150 minutos de actividad moderadamente intensa que tratamos de hacer cada semana, la actividad espontánea o informal incluye las distintas opciones activas que se hacen cada día y que son difíciles de realmente "contabilizar".

Continúe manteniendo una "actitud activa" haciendo un esfuerzo consciente para convertir momentos inactivos en momentos de actividad cuando le sea posible. Como ejemplos cabe citar: tomar las escaleras en lugar del elevador, bajarse del autobús en la parada anterior, o elegir un espacio de estacionamiento que está más lejos. Al hacer estas actividades espontáneas día tras día cada pequeña actividad adicional que incorpore jugará un papel importante en reducir su tiempo sedentario.

¿Cuál es su Agenda Semanal?

Sabe realmente cuánto tiempo emplea sentado? Es posible que saber la respuesta sea importante como conocer realmente que tan activo/a es usted. Como usted sabrá por lecciones previas, no hay mejor manera de determinar el tiempo que típicamente pasa sentado, que anotándolo. Pruebe hacer esto completando el registro adjunto un día entre semana y otro de fin de semana, escriba la palabra "SIT" en cada uno de los bloques de 30 minutos en los que la mayoría de su tiempo lo pasó sentado(a). Para un verdadero desafío, puede usar diferentes colores para llevar el registro del tiempo que pasa sentado en el trabajo (por ejemplo con negro) contra el tiempo que pasa sentado(a) fuera de su trabajo (por ejemplo con rojo).

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							

12:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							

¿Cómo le fué?

**Número de bloques sentado(a) durante un día _____ ÷ 2 =
_____ número de horas que paso sentado(a) ese día.**

(Si llena sus bloques de permanecer sentado(a) durante el trabajo (en negro) contra aquellos afuera del trabajo (en rojo), mire los bloques por separado. Es el rojo, que refleja el tiempo que pasa sentado en su tiempo libre, donde puede intentar comenzar a disminuir.

¿Cuánto tiempo sentado es demasiado?

No se sabe lo suficiente en la literatura de investigación para establecer sólidas recomendaciones para un límite sano del total de horas que se puede pasar sentado durante un día. Sin embargo, ya que pasar menos tiempo sentado(a) se asoció con mejor salud, es seguro afirmar que se beneficiará si reduce la cantidad de tiempo real que pasa sentado(a). Ha habido algunas sugerencias que sesiones de entretenimiento delante de una pantalla (por ejemplo, la televisión o la computadora), deberían de limitarse a menos de 2 horas por día. Además, bloques de permanecer sentado de 2 horas o más pueden ser perjudiciales para el cuerpo y deben interrumpirse - por períodos de acción como levantarse y caminar un poco.

Si necesita Limitar el Tiempo que Pasa Sentado(a), ¿Qué puede hacer?

En el trabajo: Si su trabajo es principalmente sentado delante de una pantalla de computadora, le sugerimos que piense en maneras en las que puede interrumpir su día para hacer un poco de movimiento. Por ejemplo: si pasa sentado(a) todo el día, periódicamente levántese y camine a su alrededor. Su cuerpo y su mente se beneficiarán con estas breves interrupciones. Levántese y estírese, suba escaleras o camine a través de la oficina para hablar con un compañero(a) de trabajo en lugar de enviarle un correo electrónico o usar el teléfono.

En la casa: a diferencia de su sedentarismo en el trabajo, en casa tiene un mayor control sobre cómo usar su tiempo libre. Efectuar cambios en las formas en las que pasa su tiempo libre puede ser una gran manera de reducir la cantidad de tiempo que pasa siendo sedentario(a).

Hay muchas maneras de transformar el sedentarismo del tiempo libre en tiempo activo. A continuación hay una serie de sugerencias para ayudarle:

- Limite el tiempo que pasa viendo televisión a unos pocos programas favoritos. Es fácil engancharse en una serie entera de programas y gastar la noche viendo programas que ni siquiera disfruta. Mejor aún, vea sus programas de televisión mientras está en el gimnasio ejercitándose en una caminadora eléctrica.
- En lugar de hacer una cita con una amistad para charlar en un café, invítelo(a) a hacer una caminata, podrán igualmente charlar.
- Lleve al perro (o al de alguna amistad) a una caminata. Esta es una de esas situaciones donde todos ganan, usted y Fido.
- Propóngase jugar con sus hijos, sobrinos, o nietos. Corra un rato con ellos, pateee una pelota de fútbol, o salte la cuerda - es una buena forma de pasar ¡Tiempo de calidad con ellos!

¿Cuáles son algunas maneras en las que puede reducir la inactividad en su tiempo libre?

Las actividades en el interior

Cuando el clima es demasiado caliente, frío o húmedo, es fácil aprovechar la ocasión para saltarse su rutina de actividad, quedarse en casa y SENTARSE. En cambio, ¿Qué le parece "mover" sus planes de actividad a interiores?

El mal tiempo pueden hacer que las actividades al aire libre se hagan difíciles. Sin embargo, le recomendamos no usar el clima como una excusa para la inactividad. Aquí hay algunas alternativas que le proponemos para mantenerse activo(a) cuando no pueda salir afuera.

Experimente con Actividades posibles en el Interior

Considere algunos de los siguientes:

- En muchas lugares, las escuelas y colegios abren sus pistas interiores y otras facilidades para uso del público en general. Otras alternativas incluyen ir a un centro comercial, centros municipales, o gimnasios con aéreas para caminar en interiores.
- Intente hacer otras actividades en interiores, como boliche, natación, baile, zumba, o salsa.
- Los centros comerciales atraen a personas que les gusta caminar porque mantienen la temperatura controlada y tienen pisos lisos, aire filtrado, seguridad, baños y estacionamiento fácil. Muchos centros comerciales proporcionan mapas para darle una idea de que distancia estará cubriendo.

Por su cuenta:

- Piense en las actividades que actualmente realiza; ¿hay algo nuevo que le gustaría intentar?
- Identifique un centro local que tiene una pista interior o algunos lugares donde pueda ir a caminar o participar en una actividad en interiores.

Familiarícese con un Gimnasio o Centros de Culturismo

Los centros de culturismo y los gimnasios tienen caminadoras y algunos hasta pistas cubiertas para caminar. Estos lugares usualmente ofrecen televisores para ver o escuchar música mientras camina. Muchos gimnasios y centros de adiestramiento físico ofrecen membrecías a corto

plazo (generalmente 1 semana), a menudo de forma gratuita. Aproveche estas ofertas con el fin de probar algunas de sus máquinas y equipo, así como su gran variedad de clases.

Por su cuenta:

- Vaya a un gimnasio cercano e inscríbase a una membresía de prueba.
- Experimente usando las diferentes máquinas. Si le interesa comprar equipo para su hogar, esta es la perfecta oportunidad para probarlas y ver cuáles son sus favoritas y cuáles que no le gustan.

Cheque DVDs/o Televisión por Cable

Si usted no puede salir, hay muchos DVDs y programas de TV por cable que muestran diferentes programas de ejercicio que se puede hacer en casa.

- DVDs de entrenamiento físico están disponibles en su biblioteca pública local o puede explorar sitios en línea como YouTube.
- Muchas compañías de cable ofrecen una variada programación de este tema, entre ellas, "Fitness On Demand" (Acondicionamiento físico al Instante) que puede practicar a una hora de su conveniencia.
- Recuerde que muchos de estos programas varían en intensidad y habilidades por lo que es importante que elija uno que coincida con sus propias posibilidades.

Por su cuenta:

- Puede ir a su biblioteca local y ver que tipo de DVDs tiene para hacer actividad física y tomarlos prestados para probar, o investigue las opciones ofrecidas por su compañía de cable o el internet.

Un avance de lo que sigue (La próxima sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Averigüe Cuánto Tiempo Pasa Sentado(a) y Trate de Reducirlo.

- Rellene la cuadrícula de la página 4. Si tiene días inusuales (enfermedad, vuelos de larga duración, seminarios de jornada completa) no cuente esos días.
- Intente dividir el tiempo sentado con breves paseos y estiramientos.
- Reduzca el tiempo que pasa sentado durante su tiempo libre. ¡Sea creativo(a)!

Rétese a sí mismo(a):

- Complete uno o más de los retos “por su cuenta” que hemos mencionado en este folletín informativo

Notas Adicionales:



Sesión 20: La Salud del Corazón

En los Estados Unidos, la enfermedad de corazón es la principal causa de muerte para **ambos**, hombres y mujeres. Personas con pre-diabetes o diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de corazón. La buena noticia es que llevar un estilo de vida sano puede reducir su riesgo.

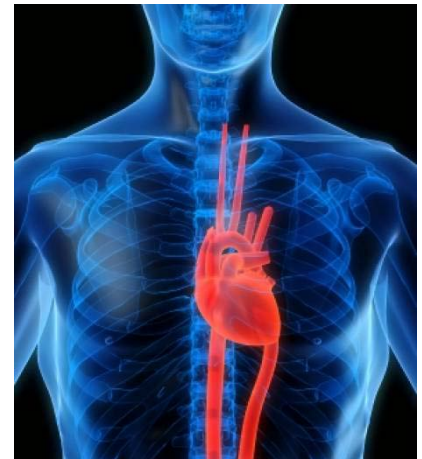
¿Qué es la enfermedad de corazón?

- La enfermedad de corazón, también conocida como enfermedad cardiovascular, es un grupo de enfermedades y condiciones que afectan el corazón (cardio) y los conductos o vasos sanguíneos (vascular).
- Ejemplos de enfermedad de corazón incluye ataques al corazón, presión arterial alta y embolias.

¿Cuáles son los factores de riesgo a enfermedad de corazón?

La Asociación Americana del Corazón ha identificado los siguientes factores de riesgo:

Aumento de la edad
Sexo (masculino)
Herencia (incluyendo raza)
Fumar
Inactividad Física
Alza en el colesterol de la sangre
Alza en la presión sanguínea
Diabetes
Sobrepeso y obesidad



- Otros factores que contribuyen a la enfermedad de corazón incluyen estrés, consumir demasiadas bebidas alcohólicas y mala alimentación.

- Entre más factores de riesgo presente, es mayor su riesgo a enfermedad de corazón.
- Muchos factores de riesgo pueden ser controlados manteniéndose físicamente activo(a) y comiendo una alimentación sana.

Un estilo de vida sano es su mejor defensa en contra de la enfermedad de corazón.

Información sobre el colesterol

- **El Colesterol** es una sustancia cerosa y suave. Su hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita cada día. También se obtiene colesterol de la ingesta de alimentos de origen animal, tales como carne, pescado, aves de corral, yema de huevo y productos lácteos.
- **HDL (lipoproteína de alta densidad)**, el "colesterol bueno", elimina el colesterol del cuerpo, evitando que se acumule en las arterias protegiendo de esta manera contra la enfermedad de corazón.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad)**, el "colesterol malo", lleva en la sangre colesterol que es perjudicial. Altos niveles pueden provocar obstrucciones en las arterias, aumentando así el riesgo a enfermedades de corazón. Una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol, y pérdida de peso pueden reducir su nivel de colesterol LDL.
- **Los Triglicéridos** son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Altos niveles pueden aumentar el riesgo a enfermedad de corazón.

Información sobre Presión Arterial Alta /Hipertensión

- La presión arterial o presión sanguínea es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando circula por ellos.



- La presión arterial se mide a través de dos lecturas:
 - Sistólica (número mayor) es la presión contra las paredes de las arterias durante la contracción o latido de corazón.
 - Diastólica (número menor) es la presión contra las paredes de las arterias durante la fase de relajación (mientras el corazón está en descanso entre latidos).
- Tener presión arterial alta aumenta los factores de riesgo a enfermedad de corazón y paro renal. Entre más alta sea su presión arterial mayor es su riesgo.
- La presión arterial alta también se conoce como el “asesino silencioso” ya que no ocasiona síntomas para advertir que algo está mal.

Previniendo o Controlando la Enfermedad de Corazón

La Asociación Americana del Corazón identificó siete pasos, llamado "El Simple 7 de la Vida™", para mejorar la salud. Esta guía refleja lo establecido por el programa GLB.



1. Coma una alimentación sana.

- Coma por lo menos 4 ½ tazas de fruta y vegetales al día.
- Consuma por lo menos dos porciones de 3.5 onzas de pescado a la semana (preferiblemente pescado graso.)
- Consuma por lo menos 3 porciones de granos enteros ricos en fibra al día.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar a no más de 450 calorías (36 onzas) por semana.
- Consuma menos de 1500 mg de sodio por día.

2. Mantenga un peso corporal sano.

3. Tome control de su colesterol:

- **Metas de colesterol - Piense 50, 100, 150, 200.**
 - HDL – mayor a **50 mg/dL** (para mujeres)
mayor de **40 mg/dL** (para hombres)
 - LDL – menos de 130 mg/dL (menos de **100 mg/dL** es optima)
 - Triglicéridos - menos de **150 mg/dL**
 - Colesterol Total – menos de **200 mg/dL**
 - Hágase un perfil de colesterol por lo menos cada cinco años hasta los 40 años de edad, después cada año.

4. Controle su presión arterial

- Normal - menos de 120/80 mm/Hg
- Pre-hipertensión - 120-139/80-89 mm/Hg
- Presión arterial alta/hipertensión - 140/90 mm/Hg o más alta

La Alimentación DASH (las siglas en inglés) de (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión)

- La alimentación DASH hace hincapié en frutas, vegetales, granos integrales, legumbres, nueces, productos lácteos bajos en grasa, alimentos altos en fibra y los minerales calcio, potasio y magnesio.
- La alimentación DASH recomienda una moderada ingesta de grasa de un 25 a 30% del total de calorías con un énfasis en usar grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas.
- La alimentación DASH también recomienda limitar el sodio y el alcohol.

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

2. Mantenga el azúcar en la sangre o glucosa a niveles sanos.

- Azúcar en la sangre normal en ayunas – por debajo de 100 mg/dl
- Pre-diabetes – 100-125 mg/dl
- Diabetes – 126 mg/dl o más alta

3. Practique actividad física regularmente.

- o La Asociación Americana del Corazón sugiere que se realicen por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana.
- o La actividad física regular mejora los factores de riesgo tales como la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. También fortalece el músculo del corazón, mejora la circulación, reduce la sensación de estrés, y ayuda en el control de peso.



4. No fume

Incluso tan solo un cambio en el estilo de vida puede hacer una diferencia. Una combinación de dos o más cambios en el estilo de vida puede lograr aún mejores resultados.

Páginas en el Internet con más Información para un Corazón Sano:

- Asociación Americana del Corazón: www.americanheart.org
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre: www.nhlbi.nih.gov
- Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol: www.nhlbi.nih.gov/chd



El programa GBL no sólo puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes, también es ¡Sano para el corazón!

Un avance de lo que sigue (La próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa diariamente o por lo menos una vez por semana a la misma hora.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Compruebe sus números. ¿Está su presión sanguínea, glucosa en la sangre y niveles de lípidos sanguíneos dentro de las guías recomendadas?

Notas Adicionales:



Sesión 21: Estiramientos: La Verdad sobre la Flexibilidad

Para mejorar su salud y condición física, considere...



Un programa de ejercicio balanceado incluye estos cuatro componentes. Cada uno de ellos beneficia al cuerpo de diferente manera.

Uno de los objetivos del programa GLB es ayudarlo a lograr buena condición física... haciéndolo de una manera segura.

Usted ya ha aprendido sobre los beneficios a la salud y la condición física de hacer actividades **aeróbicas** regularmente, maneras de mejorar su **fortaleza**, y ha sido alentado a hacer ejercicios suaves de estiramiento para ayudar con la **flexibilidad**.

Ahora examinaremos la flexibilidad en más detalle.

¿Qué es la flexibilidad?

- La flexibilidad es la habilidad de las articulaciones de moverse a través de su rango completo de movimiento.
- Usted depende de ser flexible para llevar a cabo las actividades cotidianas, tales como agacharse para atarse los zapatos o girar para ver quién le está llamando.

¿Porqué es importante la flexibilidad?

- La flexibilidad es un componente importante del condicionamiento físico que se descuida con gran frecuencia. La flexibilidad no es solo importante para los bailarines, gimnastas y los atletas de las artes marciales. La flexibilidad es una parte importante del condicionamiento físico para todos, sin importar edad, género, metas o experiencia.
- Se ha demostrado que la falta de flexibilidad de la espalda inferior y los tendones de la corva (parte posterior del muslo) contribuyen al dolor lumbar.
- Tener una buena flexibilidad, ayudará a aliviar la rigidez, prevenir lesiones y mantener un buen rango de movimiento en las articulaciones.

Con el paso de los años, sus músculos naturalmente pierden fuerza y volumen y pueden volverse menos flexibles y más rígidos. Esto puede afectar la capacidad de movimiento de las articulaciones, produciendo rigidez tanto de los músculos como de las articulaciones. Es esta pérdida de elasticidad de los tejidos lo que causa el endurecimiento de los músculos y las articulaciones. Hay una gran variedad de ejercicios y actividades que contribuyen a mejorar la flexibilidad.

Al principio del programa, en la Sesión # 4, le proporcionamos las guías para hacer estiramientos con seguridad. Siendo esto MUY importante, vamos a repetirlo brevemente.

El calentamiento relaja los músculos y previene lesiones.

Guía para Mantenerse Seguro Cuando hace Estiramientos

Aparte de nadando bajo el agua, nunca contenga la respiración cuando hace un gran esfuerzo. Cuente en voz alta si eso le ayuda.

- Haga un corto calentamiento *antes* de estirarse.
- Use ropa confortable, nada que limite su movimiento.
- Muévase lentamente hasta que sienta el músculo estirarse. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- Mantenga el estiramiento firme por 15 a 30 segundos. NO rebote.
- Relájese. Luego repita de 2 a 3 veces.
- Asegúrese de estirar ambos lados del cuerpo - Manténgase en equilibrio.
- Nunca se estire si tiene dolor antes de empezar.
- Si un estiramiento le causa dolor, no lo haga.
- Respire lenta y naturalmente. NO contenga la respiración.
- Manténgase siempre en control. Movimientos súbitos e inestables pueden causar una lesión. Y no permita que la gravedad lo venza.

Importante: SIN DOLOR SI HAY GANANCIA
¡Escuche a su cuerpo!

Cuando se estire no rebote. Rebotar puede llevar a la ruptura de los músculos.

Si camina en una pista pequeña asegúrese de cambiar de dirección. Este es otro buen ejemplo de mantener el equilibrio

Como mantener (o mejorar) la flexibilidad:

La mejor manera para mantener la flexibilidad es estirarse regularmente. Cualquiera que sea su edad, usted debe incorporar ejercicios de estiramiento por lo menos una vez al día.

La Formula F.I.T.T., que hemos mencionado varias veces en la sección de actividad física del programa de intervención del GLB, también se puede usar para identificar los componentes claves de un buen régimen de estiramiento necesarios para mejorar su flexibilidad de una manera segura.

	Que se debe hacer:
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none">• Por lo menos 2 a 3 días a la semana
Intensidad	<ul style="list-style-type: none">• Hasta que sienta una pequeña molestia, NO dolor
Tipo	<ul style="list-style-type: none">• Estiramientos estáticos (NO REBOTE)
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga cada estiramiento activo por lo menos de 10 a 30 segundos

Es importante que, cuando usted está haciendo ejercicios de flexibilidad, se asegure de que por lo menos hace un estiramiento de cada uno de los principales grupos musculares y que repite cada estiramiento por lo menos de 2 ó 3 veces.

El Paquete de Estiramiento PARC-PH (que recibió como parte de esta sesión) está diseñado para guiarlo a través de ejercicios de estiramiento para todo el cuerpo.

Un avance de lo que viene (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Incluya actividades de flexibilidad en su programa de ejercicio.

Notas Adicionales:



Sesión 22: Mirando al Pasado y Mirando al Futuro

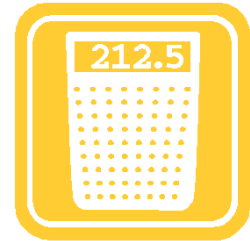
¿Cómo piensan aquellas Personas que tiene Éxito en la Pérdida de Peso?

Hay un viejo refrán que dice, "El camino se hace al andar." Los investigadores han estudiado a personas que han tenido éxito en la pérdida de peso y el mantenimiento de la pérdida de peso. Los estudios sugieren que los perdedores exitosos describen haber logrado un cambio en sus patrones de pensamiento.

Forma de Pensar Antigua	Forma de Pensar Nueva
Tratar de engañarse a sí mismos/as	Ser honestos/as consigo mismos/as
Buscar una cura "mágica"	Reconocer que un cambio en la conducta requiere de arduo trabajo y persistencia
Buscar una "receta" aplicable a todos	Buscar una manera de adaptar a su estilo personal de vida formas para perder peso que han sido comprobadas muchas veces
Dejar de buscar a alguien que les resuelva el problema de sobrepeso, o alguien a quien culpar	Asumir como "responsabilidad propia" el hacer lo necesario para lograr la meta, o el no hacerlo
Pensar en la pérdida de peso como un fin en sí mismo	Comenzar a pensar en la pérdida de peso como una parte integral de un proceso para aprender más sobre sí mismos/as y sus prioridades
Tener miedo de fracasar y/o castigarse cuando fracasan	Estar dispuestos/as a cometer errores, aprender de ellos y volver a intentar
Desear hacerlo todo perfectamente bien desde la primera vez	Estar dispuestos a aceptar "pequeñas victorias" y construir sobre lo positivo, un paso a la vez
Buscar la aprobación o la indulgencia de otros	Convertirse en "dueños/as" de sus propios triunfos y errores
Depender de la fuerza de voluntad, el control, o la disciplina	Hacer elecciones sanas una a la vez, siendo flexible y sobre todo confiando en sí mismos/as
Culparse a sí mismos/as o pensar que las necesidades de otros son más importantes que las propias	Mantener un interés sano en sí mismos/as

¿Cómo lo logran los perdedores de peso exitosos?

El Registro Nacional de Control de Peso



El Registro Nacional de Control de Peso (NCWCR, por sus siglas en inglés) es un estudio de investigación desarrollado por Rena Wing PhD y James Hill PhD. El registro tiene una base de datos de aproximadamente 6000 miembros, todos “perdedores exitosos” mayores de 18 años que perdieron 30 o más libras en un año. A continuación hay algunos datos sobre los miembros:

- La pérdida de peso promedio es de más de 70 libras por persona
- Alrededor de la mitad perdieron peso por cuenta propia, la otra mitad, lo hizo con ayuda.
- Han mantenido la pérdida de peso en promedio por cinco años.
- Un 90% había tratado muchas veces antes de alcanzar el éxito.
- Un 95% dijo que la calidad de su vida en general mejoró.
- Un 92% dijo que su nivel de energía y movilidad mejoró.
- Para 91% hubo una disminución de sus síntomas depresivos.

Ganando a Perder: Como Mantienen la Pérdida de Peso

La mayoría de los perdedores exitosos (89%) dijeron que para perder peso habían cambiado tanto sus hábitos alimenticios como su actividad física.

- Los tres cambios más comunes en la alimentación incluyen limitar las bebidas azucaradas y los alimentos grasos, disminuir las porciones, y contar calorías.
- La mayoría hacen actividad física regularmente como parte de su programa de pérdida de peso, y de ellos,
- la mayoría lo hace en casa.
- En promedio, hacen alrededor de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, y por lo general hacen caminatas.

La mayoría reporta otras conductas consistentes.

- Se auto pesan más de una vez por semana
- Tiene un plan para volver al camino cuando hay ganancia de peso
- Tiene hábitos alimenticios regulares (en promedio de 4 a 7 veces/día)
- Rara vez se saltan el desayuno
- Comen fuera de casa no más de tres veces por semana, y comida rápida no más de una vez por semana.
- Ven menos de 10 horas de TV por semana.

Patrones consistentes de alimentación con pocas fallas durante los fines de semana, las vacaciones o celebraciones.

Para más información, o para unirse al Registro Nacional de Control de Peso, busque la página en internet: www.nwcr.ws/

¡Es posible mantener la pérdida de peso a largo plazo!



¿Cuál es su Historia?

Ahora que ha completado el Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida, le invitamos a reflexionar sobre su propia historia de estilo de vida sano. ¿Qué palabras de sabiduría le gustaría compartir con personas a las que recientemente les han informado están a riesgo de padecer diabetes y/o enfermedades cardiovasculares?

¿Qué es lo que resulto más útil cuando se sentía desalentado(a) acerca de su progreso?

Escriba un mensaje a sí mismo(a) para el futuro. Haga una declaración poderosa que le servirán de guía para los próximos meses y años.

Estas conductas son la fundación para tener éxito en su estilo de vida sano.
¡Siga usándolas!



Lo que debe hacer:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

Recuerde: usted tiene las herramientas que necesita para ¡tener éxito! en mantener su alimentación sana y su conducta de actividad física! Sabiendo que hacer para tener éxito, su reto de aprendizaje de por vida es mantener estas habilidades listas y disponibles incluso cuando se encuentre en un terreno resbaloso.

Notas Adicionales:

"El éxito es igual a la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día a día"
Robert Collier