

Sesión 1: Introducción al programa y al equilibrio calórico



Obesidad

El significado de la palabra obesidad es que su índice de masa corporal es de 30 o más. El IMC (índice de masa corporal) es una medida que relaciona su peso con su estatura.

- Más del 40% de los adultos estadounidenses sufren de obesidad.

Si usted es considerada una persona obesa, tiene mayor probabilidad de sufrir:

- Diabetes
- Enfermedades cardíacas o derrames cerebrales
- Muchos tipos de cáncer

La buena noticia es que perder peso y mantenerse activo(a) puede reducir considerablemente el riesgo de padecer estas afecciones.

Metas "HOPE"

HOPE es un programa diseñado para personas obesas y que tiene una duración de un año.

La meta anual es:

- Perder alrededor del 10% de su peso inicial
- Tener al menos 175 minutos de actividad física cada semana

Perder peso puede:

- Prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer
- Aliviar los problemas de sueño, la artritis, y la depresión
- Bajar su presión arterial y nivel de colesterol
- Mejorar su nivel de energía y estado físico

Cuando usted aumenta su actividad física puede::

- Prevenir o retrasar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y cáncer
- Darle más energía
- Ayudarle a dormir mejor
- Mejorar su memoria, equilibrio, y flexibilidad
- Mejorar su estado de ánimo
- Bajar su presión arterial y colesterol
- Reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrame cerebral
- Reducir su nivel de estrés
- Fortalecer músculos y huesos

Metas

Meta de actividad física

Durante el próximo año, hare actividad física hasta llegar a por lo menos 175 minutos semanales a un ritmo o intensidad moderada o mejor..

Meta de peso

Yo peso _____ libras
EL PRÓXIMO AÑO::
Perderé alrededor del 10% de mi peso.
Perderé al menos _____ libras
Llegaré a pesar _____ libras

SESIÓN 2: Quemar más calorías de las que ingiere



Resumen de la sesión

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre calorías y peso corporal
- Cómo medir las calorías que ingiere
- Cómo medir las calorías que quema
- Cómo quemar más calorías de las que ingiere

¡También empezará un nuevo plan de acción!

La historia de Pablo

Pablo tiene 47 años y pesa 240 libras. Su médico le recomienda perder alrededor del 10% de su peso corporal ó 24 libras, con lo cual recomienda perder 1 libra por semana.

Según los expertos, perder de 1 a 2 libras por semana es un objetivo saludable para la mayoría de adultos. Esta manera gradual de perder peso es la manera adecuada de hacer cambios duraderos.

Para perder 1 libra por semana, Pablo necesita quemar 3,500 calorías más de las que ingiere por semana, eso se traduce a 500 calorías por día.

¿Cuáles serían algunas de las maneras en que Pablo puede quemar diariamente 500 calorías más de las que ingiere?

1. Podría cambiar sus hábitos alimenticios y consumir 500 calorías menos por día.
2. Podría aumentar su actividad física y quemar 500 calorías más por día.
3. O podría reducir 500 calorías diarias combinando alimentación y actividad física

Para mantener el peso en el que está, Pablo necesita alrededor de 2,200 calorías diarias. Si reduce 500 calorías al día, esto reduciría su consumo de calorías diarias a 1,700.

Estas no parecen muchas calorías, pero recuerde que Pablo también puede alcanzar su meta a través de una combinación de alimentación y actividad física.

¿Qué es necesidad calórica diaria?

La necesidad calórica diaria es el número de calorías que necesita ingerir una persona para mantener su peso. Este número varía de acuerdo a la edad, sexo, altura, constitución y peso. No se toma en cuenta la actividad física.

Analicemos cómo le va a Pablo el domingo.

- Primero, toma desayuno de 400 calorías.
- Luego, da una caminata rápida y quema 90 calorías.
- Más tarde, a media mañana, toma una merienda de 200 calorías.
- Ingiere un almuerzo de 500 calorías.
- Más tarde, toma un refrigerio de 100 calorías.
- Luego corta el césped y quema 100 calorías.
- Su cena tiene 600 calorías.
- Luego, hace una caminata más larga y rápida y quema 120 calorías.
- Más tarde, antes de acostarse, se come un bocadillo de 200 calorías.

Para calcular las calorías reales que Pablo ingirió, comenzaremos sumando las calorías que comió y luego restaremos las calorías que quemó a través del ejercicio:

$$2,000 - 310 = 1,690 \text{ calorías}$$

¡Pablo excede su objetivo diario por 10 calorías!

Actualmente con esta combinación de alimentación y actividad física, Pablo está perdiendo alrededor de 1 libra por semana y está a mitad de camino de su peso ideal.

Las necesidades de Pablo: 2,200 calorías/día	
Meta de Pablo: 1,700 calorías/día	
Suma de Calorías	Resta de Calorías
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
2,000	310

Maneras de comer menos calorías

A continuación, les presentamos algunas maneras de reducir calorías en cada comida. Pruebe estos cambios saludables.

¡IDEAS FOR EVERY MEAL!		
Desayuno	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Acompañe su cereal con leche descremada o baja en grasa en vez de leche entera o leche con 2% de grasa	1 taza de leche descremada en vez de leche entera	63
Para hacer huevos revueltos o fritos utilice un sartén de teflón y aceite en spray (en vez de mantequilla)	Un chorrillo de aceite en aerosol en vez de un pedazo de mantequilla	34
Para sus tostadas elija margarina baja en calorías en vez de mantequilla o margarina regular	2 pedazos de margarina baja en calorías en vez de dos pedazos de mantequilla	36

¡IDEAS PARA CADA COMIDA!

Almuerzo	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Cuando se prepare un sándwich agregue vegetales como pepinos, lechuga, tomate y cebolla en vez de embutido o queso adicional	2 rodajas de tomate, 1/4 de taza de pepinos en rodajas y 2 rajas de cebolla en lugar de 3/4 onzas de queso y 1 onza de jamón	154
Acompañe su sándwich con frutas en vez de chips o papas fritas	1/2 taza de piña fresca picada en vez de 1 onza de papas fritas	118
Elija caldo a base de verduras en lugar de cremas o sopas a base de carne	1 taza de sopa de verduras en lugar de 1 taza de crema de pollo	45
Cuando coma una ensalada, remoje el tenedor en el aderezo en vez de echar gran cantidad de aliño sobre la ensalada	1/2 cucharada de aderezo "ranch" normal en lugar de 2 cucharadas del mismo aderezo	109
Cuando salga a comer ordene su comida en un platillo de acompañamiento una ensalada en vez de papas fritas o chips	Una ensalada de acompañamiento en vez de una porción mediana de papas fritas	270
Cena	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Cocine las verduras al vapor o a la parrilla en lugar de freirlas en mantequilla o aceite. Use jugo de limón y hierbas para darle sabor a las verduras. Puede utilizar sartén de teflón	1/2 taza de brócoli al vapor en vez de 1/2 taza de brócoli frito en 1/2 cucharada de aceite vegetal	62
Cuando coma una ensalada, remoje el tenedor en el aderezo en vez de echar gran cantidad de aderezo sobre la ensalada	1 taza de queso ricota semidescremado en lugar de 1 taza de queso ricota de leche entera	89
Cuando salga a comer, pida un platillo de acompañamiento en vez de un plato fuerte.	1/4 de taza de fideos con salsa de tomate en lugar de 1 taza de fideos con salsa de tomate	138
Cubra la pizza con verduras y añada un poco de queso en vez de embutidos grasos	Una porción de pizza de queso en lugar de una porción de pizza con carne y queso	60

¡IDEAS PARA CADA COMIDA!

Refrigerio /Merienda	Reemplazo Saludable	Ahorro de Calorías
Elija palomitas de maíz hechas con aire caliente en vez de palomitas de maíz hechas con aceite. Elija nueces tostadas en seco en lugar de nueces tostadas con aceite.	3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente en su lugar de 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aceite	73
Evite comprar en máquinas dispensadoras. Prepare su propio refrigerio saludable para llevar al trabajo. Elija palitos de verduras, fruta fresca, yogur descremado o bajo en grasa y sin azúcar, o puede elegir un pequeño puñado de nueces tostadas en seco.	8 onzas de yogur descremado y sin azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas con mantequilla de maní	82
Elija agua con gas en lugar de refrescos azucarados o bebidas alcohólicas.	Tome una botella de agua con gas en vez de una lata de 12 onzas de soda regular	136
En lugar de galletas u otros dulces, coma fruta como merienda	Una naranja grande en lugar de 3 galletas con chocolate	54

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos. Ideas para toda comida. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calorias.html

Una nueva manera de ver a las bebidas

Una manera para reducir el número de calorías consumidas es pensar en el tipo de bebidas que toma. Las bebidas no lo(a) llenan de la manera en que lo(a) llena la comida y como verá en el cuadro que se presenta a continuación ¡el número de calorías que consume en bebidas podría ser considerable!

Las buena noticia es que si reemplaza el consumo de bebidas con alto contenido calórico por bebidas de baja calorías o sin calorías ¡puede ahorrar 641 calorías al día!

En lugar de	Calorías	Pruebe...	Calorías	Ahorro de Calorías
Café con leche mediano (16 onzas) hecho con leche entera	265	Café con leche pequeño (12 onzas) hecho con leche descremada	125	140
botella de soda regular (20 onzas)	227	Botella de agua o agua con gas	0	227
Botella de 16 onzas de té frío endulzado comprado En máquina dispensadora	180	Agua con una rodaja de limón o lima	0	180
Un vaso de "ginger ale" normal (12 onzas)	124	Agua con gas con un chorrito de jugo de 100% fruta	30	94
Calorías Totales:	796		155	641

Fuente: Reconsidera tu bebida. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros para el control de enfermedades y Prevención. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf

Otra manera de reducir calorías es evaluar la cantidad de lo que bebe. El siguiente cuadro muestra las calorías de mayor a menor en una variedad de bebidas. Para las bebidas que tienen un alto contenido calórico, ¡el tamaño importa!

TIPO DE BEBIDA	Calorías en 20 onzas	Calorías en 12 onzas	Ahorro de calorías
Ponche de frutas	320	192	128
Jugo 100% manzana	300	180	120
Jugo 100% naranja	280	168	112
Limonada	280	168	112
Refresco regular de lima/limón	247	148	99
Soda Regular	227	136	91
Té helado de limón endulzado (embotellado, no casero)	225	135	90
Agua Tónica	207	124	83
"Ginger Ale" regular	207	124	83
Bebida deportiva	165	99	66
Agua "Fitness"	36	18	18
Té frío sin azúcar	3	2	1
Agua con gas (sin azúcar)	0	0	0

La leche contiene vitaminas, minerales y proteínas. Pero también contiene calorías. Cuando elige alimentos bajos en grasa o leche descremada usted elige lo que su cuerpo necesita, pero con menos calorías.

TIPO DE LECHE	Calorías en 8 onzas
Leche chocolatada (entera)	208
Leche chocolatada (2%)	190
Leche chocolatada (1%)	158
Leche natural (entera)	150
Leche natural (2%)	120
Leche natural (1%)	105
Leche natural (descremada)	90

Bebidas y pérdida de peso

Los expertos dicen que es saludable perder 1 a 2 libras por semana. La mayoría de las personas necesitan disminuir aproximadamente 500 calorías al día para perder 1 libra por semana. Reducir las calorías en sus bebidas puede ayudarlo(la) a alcanzar esta meta.

Simplifiquemos el proceso para elegir mejores bebidas

Utilice sabiamente la información nutricional

Esta es la etiqueta de información nutricional en una botella de 20 onzas de soda. La etiqueta dice que una porción equivale a 8 onzas y que la botella tiene 2.5 porciones. La información nos da el número de calorías por una porción (100).

NUTRITION FACTS LABEL	
Serving Size	8 fl. oz.
Servings Per Container	2.5
Amount per serving	
Calories	100

Para calcular las calorías que tiene toda la botella usted tiene que multiplicar las calorías de una porción por el número de porciones en la botella (100 x 2.5). Si bebiera toda la botella estaría consumiendo 250 calorías.

Calorías consumidas como parte de su rutina diaria

El café y los batidos pueden parecer saludables, pero las calorías que tienen algunas de sus opciones favoritas podría sorprenderle. Consulte el sitio web o solicite ver la información nutricional, y cuando le apetece tomarse un café o un batido, pruebe seguir estos consejos.

En la cafetería

- Pida que su bebida se prepare con leche descremada en lugar de leche entera..
- Pida el tamaño más pequeño disponible..
- No agregue sabores. Los jarabes de sabor contienen azúcar y añaden calorías..
- Evite la crema batida encima de las bebidas de café. Añade calorías y grasa..
- Pida una taza de café simple con leche descremada o tómelo negro

En el puesto de batidos

- Si está disponible ordene tamaño de niño.
- Elija el batido con menos calorías.
- Pida que su batido se haga sin azúcar. La fruta incluida es naturalmente dulce.

Mejores opciones de bebidas

A continuación, ofrecemos algunas ideas de bebidas saludables:

- Agregue un chorrito de jugo 100% natural al agua con gas..
- Lleve siempre una botella de agua y vuelva a llenar durante el día.
- Elija agua o agua con gas.
- Beba té o café sin azúcar. Disfrútelos fríos o calientes.
- Agregue sabor el agua mezclando con una bebida sin calorías..
- Haga del agua una opción más divertida. Agréguele rodajas de limón, lima, pepino o sandía.
- Mantenga una jarra de agua en la refrigeradora. O agregue hielo al agua.
- Ponga una jarra de agua sobre la mesa durante las comidas.
- Cuando tome refrescos que contengan azúcar, elija el tamaño más pequeño pueda conseguir.

¿Cuántas calorías quema cuando usted hace actividad física?

Este cuadro muestra cuántas calorías quemaría una persona que pesa 154 libras haciendo esta actividad a ritmo moderado.

CALORÍAS QUEMADAS A UN RITMO MODERADO		
Actividades	En 1 hora	En 30 minutos
Senderismo	370	185
Trabajos ligeros de jardinería	330	165
Bailar	330	165
Golf (caminar y llevar palos de golf)	330	165
Ciclismo	290	145
Caminar	280	140
Ejercicio con pesas (ejercicio ligero general)	220	110
Estiramiento	180	90

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. Mi plato. (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calorias-burn>)

Herramientas para calcular sus necesidades calóricas:

- <https://www.niddk.nih.gov/research-funding/at-niddk/labs-branches/laboratory-biological-modeling/integrative-physiology-section/research/body-weight-planner?dkrd=prspf0115>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-profundidad/calorias-calculator/itt20402304>
- <https://www.inchcalculator.com/mifflin-st-jeor-calculator/>

SESIÓN 3: Controle su peso a través de una alimentación saludable



Resumen de la sesión

Comer bien puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo alimentarse adecuadamente?
- ¿Cómo preparar una comida saludable?
- Comidas en cada grupo de alimentos.

¡También hará un nuevo plan de acción!

Recordar los siguientes puntos claves:

Elija alimentos que sean:

- Bajos en calorías, grasas y azúcar
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas

Limite consumo de alimentos que sean:

- Altos en calorías, grasas y azúcar
- Bajos en fibra y agua
- Bajos en vitaminas, minerales y proteínas

¡Una manera sencilla de lograr este objetivo es intentar tener al menos cinco porciones de frutas y verduras al día!

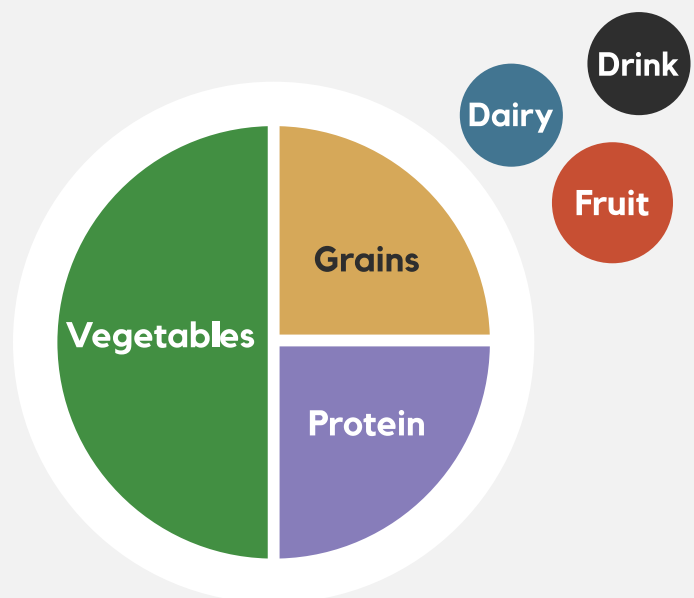
Una comida saludable

Asegúrese de que:

- La mitad de su plato sea verduras sin almidón (como brócoli, lechuga, pimientos)
- Una cuarta parte de su plato sea cereales y alimentos con almidón (como papas, avena)
- Otra cuarta parte de su plato contenga proteínas (como pollo, carne magra, pescado)
- Another quarter of your plate protein foods (such as chicken, lean meat, fish)

También puede incluir:

- Una pequeña cantidad de lácteos (1 taza de leche descremada)
- Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, 1/2 plátano, 1/2 taza de frutos del bosque)
- Una bebida que tenga pocas calorías o si es posible ninguna (agua, agua con gas, café sin azúcar)



Prepare su plato

Escriba el número del grupo de alimentos correcto en cada espacio. Luego prepare su plato de comida saludable enumerando alimentos que le gustan. La lista de opciones de alimentos que aparece en las siguientes páginas puede ayudarlo(a) con ideas de comida sana.

Grupos de comida

1. Verduras sin almidón
2. Cereales y alimentos ricos en almidón
3. Alimentos proteicos
4. Productos lácteos
5. Frutas
6. Bebidas



Elija entre las siguientes opciones de alimentos

Verduras sin almidón:

- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Apio
- Pepinos
- Verduras de hoja verde
- Hongos
- Cebollas
- Pimientos
- Tomates
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Alimentos proteicos:

- Huevos (pero limite el uso de yemas)
- Pescados y mariscos (bagre, bacalao, camarones)
- Carne magra (carne molida magra, pollo y pavo sin piel, lomo de cerdo)
- Nueces, cacahuates, almendras (limite su consumo porque tienen un alto contenido de grasa)
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Granos y alimentos ricos en almidón:

- Tortillas 100% de maíz
- Cereales 100% integrales
- Pan 100% integral
- Frijoles negros
- Arroz integral
- Maíz
- Guisantes verdes
- Lentejas
- Avena
- Palomitas de maíz
- Papas
- Calabaza
- Papa, camote
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Productos lácteos:

- Queso bajo en grasa
- Leche de soya o leche de almendra baja en grasa
- Yogur natural sin grasa o bajo en grasa
- Leche descremada o baja en grasa
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Elija entre las siguientes opciones de alimentos

Frutas:

- Manzanas
- Albaricoques
- Arándanos
- Dátiles
- Toronja o Pomelo
- Uvas
- Naranjas
- Fresas
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Bebidas:

- Café sin azúcar
- Agua con gas
- Té sin azúcar
- Agua
- Favoritos:
- _____
- _____
- _____

Alimentos que debe limitar

Alimentos grasos:

- Manteca
- Aderezo cremoso para ensaladas
- Alimentos fritos (papas fritas)
- Carnes grasas (tocino, mortadela, carne molida con grasa)
- Queso de leche entera
- Manteca de cerdo
- Grasa
- Leche entera
- Otros ejemplos:
- _____
- _____
- _____

Comidas dulces:

- Dulce
- Galletas
- Almíbar/sirope de maíz
- Miel
- Helado
- Melaza
- Bocadillos procesados
- Azúcar
- Otros ejemplos:
- _____
- _____
- _____

Sitios web útiles:

- <https://www.myplate.gov/>
- <https://www.myplate.gov/myplate-plan>

Fuentes: CDC, ADA

Puede resultar complicado comprar, cocinar y comer bien. A continuación, listamos algunas dificultades comunes que podría encontrar y como puede afrontarlas. Escriba sus propias ideas en la columna "Otra manera de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS MANERA DE ENFRENTARLO
Es demasiado caro comprar estos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar cupones <input type="checkbox"/> Comprar en grandes cantidades <input type="checkbox"/> Comprar cosas en oferta <input type="checkbox"/> Cultive sus propias verduras y frutas <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas congeladas <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas que estén en temporada 	
Cocinar y comprar estos alimentos toma mucho tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a la familia que le ayude con las compras y a cocinar <input type="checkbox"/> Compre durante el fin de semana <input type="checkbox"/> Compre al por mayor <input type="checkbox"/> Cuando vaya al supermercado use una lista de compras para asegurarse de comprar todo lo que necesita <input type="checkbox"/> Compre alimentos que sean convenientes y saludables (como ensalada pre lavada) <input type="checkbox"/> Busque recetas para preparar comida rápida y saludable <input type="checkbox"/> Deje los ingredientes preparados por la mañana antes de irse a trabajar 	
No me gusta este tipo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elija alimentos de buena calidad <input type="checkbox"/> Elija alimentos con variedad de sabores, texturas, aromas y colores <input type="checkbox"/> Cocine brevemente verduras como ejotes/judías verdes y brócoli para que se queden crocantes y coloridas <input type="checkbox"/> Para darle sabor a la comida utilice hierbas, especias, condimentos de ensalada baja en grasa, aderezo, jugo de limón, vinagre, salsa picante <input type="checkbox"/> Asar verduras y carne en parrilla para acentuar sabores 	

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS MANERA DE ENFRENTARLO
<p>Es aburrido y difícil comprar, cocinar y comer de esta manera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cocine, coma y haga las compras del supermercado acompañado(a) de familia o amigos <input type="checkbox"/> Use libros y videos para aprender nuevas recetas y métodos de cocinar novedosos. Inscríbese en una clase de cocina saludable <input type="checkbox"/> Pruebe nuevos ingredientes 	

Sesión 4: Seguimiento de la comida que ingiere



Resumen de la Sesión

Llevar un control de los alimentos que ingiere diariamente puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- El objetivo de hacer un seguimiento de la comida que ingiere
- ¿Cómo hacer un seguimiento de la comida que ingiere?
- ¿Cómo entender la información que aparece en la etiqueta de información nutricional?

¡Usted también hará un nuevo plan de acción!

La historia de Sally

Sally quiere perder 15 libras y ha estado tratando de mejorar su alimentación semanal. Un mes después Sally le comenta a su amiga Tina que se siente frustrada porque todavía no ha perdido nada de peso. Tina se sorprende al escuchar a su amiga y le pide a Sally que describa lo que comió el día anterior. Sally le describe a Tina lo que ella cree que comió.

El siguiente cuadro muestra lo que Sally cree que comió en cada comida. Muestra lo que Sally realmente comió en cada momento del día y también muestra el excedente de calorías que ella ingirió.

DESAYUNO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Plato de cereal con leche	100 (cereal) 100 (leche)	Un plato de cereal con leche 1.5 tazas de cereal con 8 onzas de leche entera	150 (cereal) 150 (leche)	150
		Café con 1 cda de leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Total Desayuno	200	Total Desayuno	350	

ALMUERZO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Sándwich de jamón	150 (pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	Sándwich hecho con 2 rebanadas de pan, 6 onzas jamón y 1.5 cdas de mayonesa	150 (pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	150
		Manzana mediana	50	
Manzana	50	Té frío con azúcar	150 (azúcar)	
Almuerzo Total	550	Almuerzo Total	700	

REFRIGERIO

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
		barra de granola	200	250
		Café con 1 cda leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Merienda Total		Merienda Total	250	

CENA

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías extras
Ensalada	100	Ensalada con 2 cdas de aderezo de queso roquefort	50 (ensalada) 150 (aderezo)	275
Pure de Papas	100	1 taza de pure de papas hecho con leche entera y 3 cdas de mantequilla	100 (papas) 100 (mantequilla)	
Pedazo de Pescado	200	3 onzas de pescado	200	
		8 onzas de te frío con azúcar	75 (azúcar)	
Total Cena	400	Total Cena	675	

POSTRE

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías
Un pequeño plato de helado	175	1 taza de helado	320	145
Total Postre	175	Total Postre	320	

Lo que Sally cree que comió	Calorías	Lo que Sally realmente comió	Calorías	Calorías
TOTAL DIARIO	1,325	TOTAL DIARIO	2,295	970

¿Cómo hacer un seguimiento de la comida que ingiere?

Maneras de medir comida:

- Utilizar taza y cuchara de medida
- Balanza de cocina
- Leer etiquetas de alimentos
- Calculadora

Formas de registrar qué, cuándo, y cuánto come:

- Libreta de espiral/Hoja de cálculo
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes (mynetdiary o MyFitnessPal)
- Aplicaciones para computadoras
- Grabación de voz
- Foto de su comida

En resumen, debe incluir los detalles de lo que come en su registro de alimentos.

Opciones para ayudar con seguimiento de comidas que ingiere:

- <https://www.myfitnesspal.com/>
- <https://www.mynetdiary.com/>
- <https://www.loseit.com/>

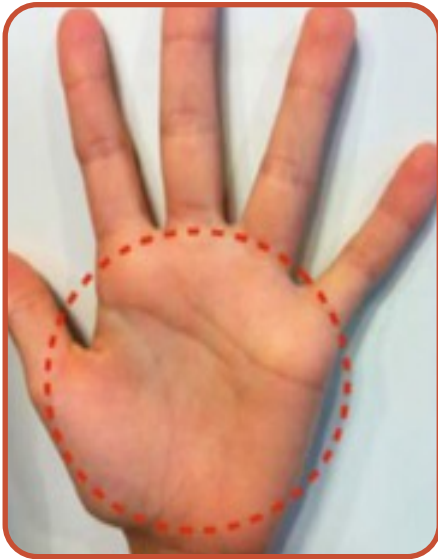
Artículos de uso cotidiano y tamaño de la porción

Utilice artículos de uso cotidiano para calcular el tamaño de una porción. A continuación, le mostramos algunos ejemplos

TAMAÑO DE PORCIÓN	ARTÍCULO
2 cucharas	Bola de ping pong
1 onza de queso	4 dados
3 onzas de carne o pollo	Palma de la mano o una baraja de cartas
¼ taza	Bola de golf
½ taza	Bola de tenis
1 taza	Bola de béisbol
1 papa mediana horneada	Mouse de computadora
1 manzana mediana	Bola de tenis
1 waffle mediano	CD

La Mano y el tamaño de la porción

Puede usar las manos para determinar el tamaño de la porción.



Alrededor de 3 onzas



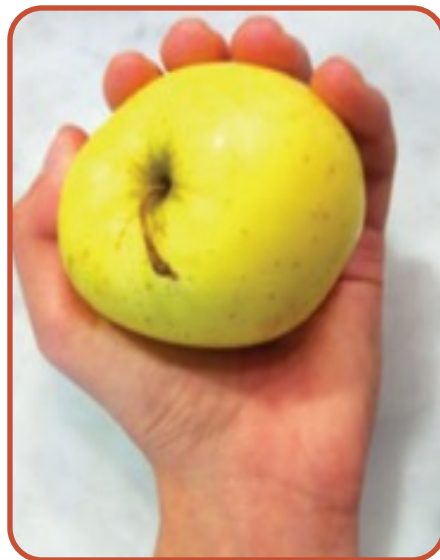
Alrededor de 1 cuchara



Alrededor de 1 cucharadita



Alrededor de 1 taza



1 porción de fruta



Alrededor de 1/4 de taza

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Etiqueta para macarrones con queso

1 **Tamaño de porción**

Nutrition Facts	
Serving Size	1 cup (228g)
Servings Per Container	2

2 **Calorías**

Amount Per Serving	
Calories	250
	Calories from Fat 110

3 **Limite el consumo de estos nutrientes (en amarillo)**

	% Daily Value
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%

4 **Coma suficiente de estos nutrientes (en azul)**

Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Información Nutricional	% valor diario	Fibra Dietética 0 g
Porción 1 taza (228 gramos)	Grasa Total 12 g 18%	Azúcar 5 g
Porciones por envase: 2	Grasa Saturada 3 g 15%	Proteína 5 g
Cantidad por Ración	Grasa Trans 3 gr	Vitamina A 4%
Calorías 250	Colesterol 30 mg 10%	Vitamina C 2%
Calorías de grasa 110	Sodio 470 mg 20%	Calcio 20%
	Total Carbohidratos 31 g 10%	Hierro 4%

Fuente: FDA (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)

Como leer las etiquetas con información nutritiva

Las cifras que aparecen a continuación se refieren a la etiqueta de macarrones con queso que aparece en la página anterior

Tamaño de la porción

Empiece leyendo el tamaño de la porción. Ese es el tamaño de una porción. Todos los datos en la etiqueta corresponden a esta cantidad. Lea, también, la cantidad de porciones en el paquete. Este paquete contiene dos porciones. Entonces, si se come el paquete entero, necesitará multiplicar por dos todo el resto de números que aparecen en la etiqueta. Si lo desea puede usar una calculadora.

Calorías

Informarse sobre el número de calorías puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que se obtiene de una ración de este alimento. Muchos norteamericanos ingieren más calorías de las que necesitan. Intente que menos del 30% de sus calorías provengan de grasa.

Limite el consumo de estos nutrientes

La mayoría de los estadounidenses obtienen suficientes, o incluso demasiados, de estos nutrientes. Comer demasiada grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio pueden aumentar el riesgo de ciertos problemas de salud como enfermedades cardíacas, algunos cánceres y puede causar niveles altos de presión arterial.

Consuma suficientes nutrientes

La mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, hierro y calcio.

Comer una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir el riesgo de ciertos problemas de salud.

Por ejemplo, consumir suficiente calcio puede ayudar a fortalecer los huesos y los dientes.

Comer mucha fibra puede ayudarle a perder peso y reducir el colesterol.

Otras maneras de encontrar información nutricional:

- Aplicaciones para computadora
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Sitios web

Hacer un seguimiento de los alimentos que consume puede ser una tarea difícil. A continuación, enumeramos algunas dificultades que podría encontrar y algunas ideas para darles solución. Agregue sus propias ideas en la columna "Otras formas de afrontar la dificultad".

DIFICULTAD	SOLUCION	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
Estoy demasiado ocupado(a)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dedique tiempo para hacer seguimiento de alimentos ingeridos. En general, solo toma unos minutos después cada comida <input type="checkbox"/> Recuerde por qué está haciendo este seguimiento: Se ha demostrado que ayuda a las personas a perder peso y mantener la pérdida de peso 	
Tengo dificultad para leer y escribir	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabe su voz usando un teléfono inteligente u otro dispositivo <input type="checkbox"/> Tome foto de su comida. <input type="checkbox"/> Pídale a su familia y amigos que lo(a) ayuden a escribir la comida consumida en su registro de alimentos <input type="checkbox"/> Utilice una aplicación que tenga imágenes o maneras fáciles de identificar y hacer seguimiento de alimentos comunes 	
Se me olvida	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Convierta en parte de su rutina diaria el seguimiento de los alimentos que consume <input type="checkbox"/> Ponga un recordatorio en su teléfono o computadora <input type="checkbox"/> Use un reloj de alarma <input type="checkbox"/> Deje notas en lugares visible <input type="checkbox"/> Pídale a familiares amigos que le recuerden hacer seguimiento 	
No me gusta hacer seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparta sus resultados con otros <input type="checkbox"/> Cada vez que logre su objetivo alimenticio, recompense su esfuerzo con un premio que no sea comida <input type="checkbox"/> Pídale a un amigo o familiar que también haga un plan de seguimiento de comidas <input type="checkbox"/> Pruebe alguna aplicación de teléfono inteligente o computadora 	

SESIÓN 5: Controle su peso manteniéndose activo(a)



Enfoque de la Sesión

Mantenerse activo(a) puede ayudarle a perder peso de manera permanente.

En esta sesión hablaremos sobre:

- Algunos beneficios de mantenerse activo(a)
- Algunas maneras de mantenerse activo(a)

¡Prepárese hacer un nuevo plan de acción!

La historia de Teo

El médico de Teo le recomienda perder 20 libras y realizar al menos 175 minutos de actividad física por semana. Teo y su esposa tienen cinco hijos. Todos los niños practican deportes y él pasa mucho tiempo llevándolos a los entrenamientos y juegos. Teo tiene un trabajo de tiempo completo y los fines de semana tiene un segundo empleo de tiempo parcial. Cuando Teo tiene tiempo libre le gusta ver juegos de baloncesto por televisión, sin embargo rara vez juega este deporte, razón por la cual pasa mucho tiempo sentado. Teo encuentra algunas maneras de mantenerse activo:

- Camina alrededor de la cancha de juego durante los eventos deportivos de sus hijos.
- También camina todos los días con un amigo durante la hora del almuerzo.
- Juega baloncesto con sus hijos en lugar de verlo por televisión.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.

Con el tiempo, Teo se vuelve más activo. Hoy en día, se mantiene haciendo actividad física por lo menos 175 minutos a la semana. Ha perdido peso, duerme mejor que nunca y tiene más energía que antes de empezar hacer ejercicio.

Maneras de mantenerse activo

Hay muchas excelentes maneras de mantenerse activo. Espero que encuentre alguna idea que le guste entre las siguientes opciones:

1. Después de leer seis páginas de un libro, levántese y muévase un poco.
2. Baile al son de su música favorita.
3. Camine alrededor de la cancha de los juegos deportivos de sus hijos o nietos..
4. Juegue activamente con sus hijos o mascotas de 15 a 30 minutos al día
5. Reemplace los paseos en carro dominicales con caminatas dominicales.
6. Corra o camine rápido cuando vaya hacer las diligencias del día
7. Comience un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o caminar.
8. Salga a caminar después de cenar solo(a) o en compañía de la familia.
9. Con la ayuda de un podómetro mida la cantidad de pasos que hace al día. Mucha gente se fija una meta de 10.000 pasos al día.
10. Camine cada vez que hable por teléfono.
11. Camine rápidamente cuando vaya de compras.
12. Suba y baje escaleras eléctricas en vez de quedarse parado(a).
13. Salga a pasear a su perro todos los días.
14. Cuando vea televisión, levántese y muévase durante los anuncios o haga tareas domésticas.

¿Cómo planea mantenerse activo(a)?

Fuente: American College of Sports Medicine (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) and Heart Foundation (<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)

¿Está listo(a) para convertirse en una persona más activa?

Lea las siguientes afirmaciones y marque las que sean verdaderas en su caso. Si usted marca una o más de las siguientes afirmaciones asegúrese de consultar con su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

- Tengo más de 50 años y no he hecho ejercicio físico en mucho tiempo, pero estoy planeando cambiar a un estilo de vida mucho más activo
- Me quedo sin aire hasta cuando hago una actividad ligera
- Tengo un problema de salud u otro problema que no está listado aquí que podría necesitar atención médica si incremento la actividad física en mi estilo de vida.
- Tengo problemas de corazón. Mi médico quiere mantenerse al tanto de mi actividad física.
- Tengo problemas de huesos o dificultades en las articulaciones y esto dificulta que haga actividad física como caminar rápido.
- Tengo un dolor en el pecho que empezó hace mes.
- Me desmayo cuando me mareo.
- A menudo ,durante mi sesión de ejercicios o inmediatamente después que termino, tengo dolor o presión en el cuello, en el hombro izquierdo o brazo.
- Mi médico quiere que tome medicinas para la presión arterial alta o para problemas cardíacos.

Fuente: American Heart Association (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

Manténgase activo pero seguro

Si sufre un daño físico, es posible que necesite tomar un descanso de su rutina de actividad activa. Siga estos consejos para empezar a ejercitarse de manera segura:

1. Si aún no ha hablado del tema con su médico, consulte con su proveedor de salud y pregúntele si es seguro regresar a su actividad física. (Consulte "¿Está listo para hacer actividad física?" en la página 2)
2. Vístase de manera apropiada para hacer actividad física. Use las zapatillas y ropa adecuada. De ser necesario, use equipo de protección.
3. Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio, aunque no tenga sed.
4. Escuche lo que le dice su cuerpo. Reduzca la velocidad o deténgase si se siente muy cansado, enfermo o débil, o le duelen las articulaciones.
5. Haga una variedad de actividad física, de esa manera no forzará ninguna parte de su cuerpo.
6. Empiece poco a poco. Si hace demasiado ejercicio, o con demasiada frecuencia, puede lastimarse. Intente hacer progreso lento pero constante en un periodo largo de tiempo.
7. Haga ejercicios de calentamiento antes de hacer su rutina de ejercicios. Haga ejercicios de enfriamiento después de que termine con su rutina de ejercicios. Dedique de 5 a 10 minutos a cada una de estas actividades.
8. ¡Cuidado! Tenga cuidado de no tropezar ni chocar con nada.
9. Haga ejercicio en el lugar adecuado y de acuerdo al clima. Si hace demasiado calor o frío quédese en el interior del establecimiento. Si tiene demasiado calor puede sufrir dolor de cabeza o taquicardia y hasta es posible que se sienta mareado, con malestar estomacal o puede llegar a desmayarse.
10. Utilice buena postura cuando entrene con pesas
11. Considere trabajar con un entrenador para que lo entrene en la postura adecuada para hacer ejercicio.

Fuente: Instituto Nacional del Envejecimiento/Institutos Nacionales de Salud: Mantenerse seguro durante el ejercicio y la actividad física (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)

Publicaciones de salud de Harvard (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)

Puede ser difícil empezar una rutina de ejercicios. A continuación, le presentamos una serie de dificultades que podría encontrar en su camino y algunas alternativas de solución. Escriba sus ideas en la columna "Otras soluciones". Marque las ideas que vaya poniendo en práctica.

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
<p>Hace mucho calor, mucho frío o el exterior está mojado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en ambientes cerrados <input type="checkbox"/> Use la ropa apropiada al clima <input type="checkbox"/> Nade en agua temperada 	
<p>No tengo tiempo</p>	<p>Haga ejercicio en cualquier momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Distribuya los 175 minutos de ejercicio semanales en periodos cortos de ejercicio <input type="checkbox"/> Estacione su carro lejos de la entrada al lugar al que se dirige <input type="checkbox"/> Bájese del autobús una estación antes de su parada y camine a su lugar de destino <input type="checkbox"/> Suba y baje escaleras en vez de tomar ascensor <input type="checkbox"/> Use una aplicación de ejercicios <p>Haga ejercicios en su casa</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camine a su perro a paso acelerado <input type="checkbox"/> Barra o trapee su casa a paso acelerado <input type="checkbox"/> Cuando vea televisión haga ejercicios de estiramiento, abdominales o pedalee en bicicleta estacionaria <input type="checkbox"/> Corte el pasto con una cortadora mecánica o recoja hojas con rastrillo <input type="checkbox"/> Siembre o cuide un jardín de vegetales o de flores <p>Haga ejercicio en el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aproveche su descanso de almuerzo o de café para hacer una caminata a paso acelerado <input type="checkbox"/> Participe en el programa de ejercicio que ofrece su oficina <input type="checkbox"/> Inscríbase en un gimnasio que este cerca de su trabajo y visítelo antes o después del trabajo, o durante su descanso de almuerzo <input type="checkbox"/> Únase al equipo de softball de la oficina o a los grupos de caminata <input type="checkbox"/> Use la máquina fotocopidora que esta más lejos de su oficina 	

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
No tengo cuidado de niños	<input type="checkbox"/> Haga ejercicios con sus hijos <input type="checkbox"/> Intercambie cuidado infantil con un amigo. <input type="checkbox"/> Pida ayuda a amigos o familiares. Utilice el cuidado infantil del gimnasio	
No tengo carro	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa o vecindario	
Me da vergüenza	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo	
Mi área no es segura	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en un gimnasio o el centro comunitario	
Es muy caro	<input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y equipo deportivo en oferta. <input type="checkbox"/> Busque clases de ejercicio gratuitas en su biblioteca, centro comunitario o en redes sociales.	
Es aburrido	<input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Juegue con tus hijos <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo <input type="checkbox"/> Utilice una aplicación de ejercicios <input type="checkbox"/> Escuche música, vea televisión o hable por teléfono mientras hace ejercicio. <input type="checkbox"/> Siga probando cosas nuevas hasta que encuentra algo que le guste	
Es doloroso o agotador	<input type="checkbox"/> Consulte con su médico y pregúntele si su rutina de ejercicios es adecuada para usted. Haga ejercicio de manera segura (consulte el folleto) <input type="checkbox"/> Haga ejercicio a la hora del día en que tiene más energía. <input type="checkbox"/> Camine a paso lento o haga natación. <input type="checkbox"/> Haga yoga o Tai Chi	

SESIÓN 6: Seguimiento de su actividad física



Enfoque de la sesión

Hacer un seguimiento de los minutos diarios que dedica a la actividad física puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- El propósito de hacer un seguimiento de actividad física
- ¿Cómo hacer un seguimiento y registro de su actividad física?

¡También hará un nuevo plan de acción!

El objetivo final es registrar los minutos diarios que dedica al ejercicio en su registro de actividad física



Maneras de medir el tiempo que dura su actividad física:

- Reloj de pulsera
- Reloj
- Cronómetro
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Aplicaciones para computadoras



Maneras de llevar un conteo de los minutos que dedica a su actividad física:

- Libreta de espiral
- Hoja de cálculo
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Aplicaciones para computadora
- Grabación de voz

Cómo afrontar los desafíos

Puede resultar complicado realizar un seguimiento de su actividad física. A continuación, mostramos algunas dificultades que podría encontrar en su camino y algunas maneras comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras maneras de afrontar dificultades”. Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR DIFICULTADES
Estoy demasiado ocupado(a)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dedique tiempo para hacer el registro de actividad física. <input type="checkbox"/> Recuerde la razón por la cual está haciendo este registro: ¡controlar su peso! 	
Tengo dificultad para leer y escribir	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabe su voz en su teléfono u otro dispositivo inteligente <input type="checkbox"/> Pídale a familiares o amigos que lo(a) ayude a escribir los minutos de actividad física en su registro 	
Se me olvida	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Incluya en su rutina diaria el registro de su actividad física <input type="checkbox"/> Use su teléfono o computadora para recordarle registrar información <input type="checkbox"/> Use un reloj con alarma <input type="checkbox"/> Use notas visibles <input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que le recuerden hacer actividad física 	
No me gusta llevar un registro	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Publique sus resultados, cuélguelos en su pared o en la internet <input type="checkbox"/> Prémiese por tu logro de cumplir con su objetivo. Asegúrese que el premio no sea comida. <input type="checkbox"/> Compita con un amigo a ver quién puede hacer el mayor número de minutos de actividad física. <input type="checkbox"/> Use aplicaciones para computadora y teléfono inteligente 	

SESIÓN 7: Conviértase en una persona aún más activo(a)



Enfoque de la sesión

Incrementar el nivel de actividad física puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- El propósito de volverse más activo(a)
- Algunas maneras de incrementar su actividad física
- ¿Cómo hacer un seguimiento más detallado sobre su estado físico?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Olga

Olga está intentando incrementar su nivel de actividad física semana a semana. Su meta es hacer por lo menos 175 minutos semanales de actividad física moderada.

SEMANA 1: Olga da un paseo a paso moderado alrededor de la manzana. Le toma como 10 minutos. Ella hace esto durante 3 días esa semana.

SEMANA 2: Olga da 2 vueltas a la manzana. Le toma 17 minutos. Ella hace esto durante 5 días esa semana.

SEMANA 3: Olga da 3 vueltas a la manzana. Le toma 21 minutos. Ella hace esto durante 7 días esa semana.

SEMANA 4: Olga sigue el mismo horario de caminata que hizo en la semana 3 pero esta vez añade algunas colinas a su ruta. Un día, además de caminar, hace ejercicios (2 series de 3 repeticiones) con banda de resistencia.

SEMANA 5: Olga sigue el mismo horario de caminata que la semana 3. Además, hace ejercicios con banda de resistencia (3 series de 5 repeticiones) 2 días de esa semana

Con la rutina de ejercicios de estos días, Olga está cumpliendo su objetivo de actividad física. No solo ha perdido peso, pero su nivel de azúcar en la sangre es más bajo de lo que era antes de que comenzara a ser más activa.

Maneras de convertirse en una persona más activa

1. Haga flexiones de bíceps con una lata de comida mientras marcha en el lugar.
2. Haga más repeticiones o series.
3. Levante pesas más pesadas.
4. Empuje un cochecito mientras camina.
5. Tome más pasos por día o por semana.
6. Utilice pesas de una libra para las manos o los tobillos mientras camina.
7. Camine más lejos.
8. Camine más rápido.
9. Camine más tiempo.
10. Camine por colinas más empinadas..

¿Cómo puede incrementar su nivel de actividad durante las próximas semanas?

SEMANA 1:

SEMANA 2:

SEMANA 3:

Desarrolle masa muscular

Flexiones de pared

1. Párese frente a una pared a una distancia de la longitud de su brazo. Mantenga los pies apoyados en el piso, separados a la distancia de sus hombros..
2. Inclínese hacia adelante. Coloque las palmas de las manos contra la pared a la altura y distancia de sus hombros e inclínese hacia adelante.
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos y baja la parte superior del cuerpo hacia la pared. Utilice un ritmo de movimiento lento y controlado. Mantenga esta postura durante 1 segundo.
4. Exhale. Empújese lentamente hacia atrás hasta que sus brazos estén rectos.
5. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

Elevaciones de brazos con pesas

1. Párese o siéntese en una silla resistente y sin brazos. Mantenga los pies apoyados en el suelo, separados a la distancia de los hombros.
2. Sostenga pesas a los costados a la altura del hombro. Mantenga las palmas hacia adelante. Inhale lentamente.
3. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos sobre su cabeza. Mantenga los codos ligeramente doblados. Mantenga las palmas hacia adelante. Mantenga esta postura durante 1 segundo. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
4. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

Comience con pesas livianas y conforme haga progreso cambie a pesas más pesadas. Puede hacer un brazo a la vez. Si prefiere, en vez de pesas puede utilizar latas de sopa u otros objetos.

Ejercicio de brazos con bandas de resistencia

1. Siéntese en una silla resistente y sin brazos. Mantenga los pies apoyados en el suelo y sepárelos a la distancia de sus hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia bajo ambos pies. Sostenga cada extremo de la banda con las palmas hacia adentro. Mantenga los codos a los costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas, respire lentamente mientras dobla los codos y lleve sus manos hacia sus hombros.
4. Mantenga esta postura durante 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente sus brazos.
6. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

Comience estos ejercicios usando una banda muy elástica y conforme vaya progresando cambie a una banda más fuerte y menos elástica.

Si su banda de resistencia tiene un asa, sostenga el asa de manera firme. Si la banda no tiene asa, envuélvala alrededor de su mano para evitar que se resbale.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Ejercicio y Actividad física: tu guía diaria. Muestra Ejercicios: Fuerza (<https://www.nia.nih.gov/salud/publicacion/ejercicio-actividad-fisica/muestraejercicios-fuerza>).

Sitios web útiles:

- <https://www.self.com/story/8-strength-exercises>
- <https://www.youtube.com/watch?v=H1F-UfC8Mb8>

SESIÓN 8: Compre alimentos saludables y cocine sanamente



Enfoque de la sesión

Comprar y cocinar saludablemente para controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Comida sana
- ¿Cómo comprar alimentos saludables?
- ¿Cómo cocinar alimentos saludables?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Jerry

La mamá de Jerry sabe comprar alimentos sanos y cocinar saludablemente. Jerry quiere conservar el peso que ha perdido recientemente, razón por la cual está tratando de comer de una manera más saludable.

Cuando Jerry va a la tienda naturista, encuentra que los precios son bastante elevados para su presupuesto, por lo cual llama a su mamá a preguntarle como puede comprar alimentos saludables a precios razonables que le permita quedarse dentro de su presupuesto.

La mamá de Jerry le aconseja tomar algunas medidas antes de hacer sus compras. Antes de ir al supermercado ella:

1. Recorta cupones de descuento de alimentos saludables.
2. Revisa los anuncios de tiendas locales para ver qué productos están en oferta.
3. Planifica sus comidas y refrigerios para la semana.
4. Revisa su alacena para ver qué comida tiene y qué le falta.
5. Hace una lista de compras.
6. Toma un refrigerio saludable antes de ir al supermercado.

El siguiente domingo, Jerry se sienta con su mamá hacer los preparativos antes de salir de compras y luego la acompaña al supermercado. Se queda impresionado por la cantidad de alimentos saludables que pueden comprar con el dinero que tienen disponible.

Jerry decide imitar la manera en que compra su mamá. Además, busca recetas sanas y nutritivas en la internet. También está tomando una clase de cocina saludable. ¡Incluso le ha cocinado algunos platillos saludables a su mamá!

Jerry planifica sus comidas y meriendas para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Avena • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de arroz con humus 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo • Ensalada de espinacas y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Burrito de frijoles negros con tomate, queso cheddar bajo en grasa y salsa • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt natural descremado • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavo sándwich con lechuga y tomate • Pepino • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos rellenos con arroz integral • Ensalada • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips horneados de tortilla con salsa
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos con verduras • Tostadas integrales • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Barra de frutas y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Chips de pita • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli con salsa de yogur descremado 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de pollo y verduras • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Budín de chocolate bajo en grasa
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Avena • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas integrales con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Lomo de cerdo al horno • Brócoli cocido al vapor • Pasta integral • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz cocinas con aire caliente

Jerry planifica sus comidas y meriendas para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Pan 100% integral con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Apio con queso crema bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de Pollo • Ensalada de espinaca y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde con pollo • Papa horneada • Fruta • Leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Chips horneados de Tortilla y salsa
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos con vegetales • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Una barra de nueces y fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de pavo lechuga y tomate • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Zandhoria con humus 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pavo a la parrilla • Pan 100% integral • Ensalada • Agua con gas y limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pudín de chocolate con leche baja en grasa
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt natural bajo en grasa • Fresas • Café con leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de Arroz con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de vegetales del congelador • Chips de Pita • Té con limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili del congelador con salsa, queso cheddar y tomate • Leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas cocinadas con aire caliente

Haga un plan semanal de sus comidas. Puede utilizar el plan de comida de Jerry para tener una idea de qué incluir en su plan.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						

Jerry planea sus comidas y refrigerios para una semana.

	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA	BOCADILLO
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						

Sitios de Internet útiles:

- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>
- <https://www.eatingwell.com/>
- https://www.nhlbi.nih.gov/health-educational/lose_wt/eat/index.htm
- <https://www.myplate.gov/>
- <https://cookingmatters.org/>

SESIÓN 9: Maneje el estrés



Enfoque de la sesión

Controlar el estrés puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Causas del estrés
- Relación entre el estrés y el peso
- Maneras de reducir el estrés
- Maneras saludables de afrontar el estrés

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Bárbara

Bárbara tiene 45 años. Se siente que su vida es estresante y caótica. Sus hijos están en la escuela preparatoria. Su papá tiene graves problemas de salud. Además, Barbara es madre soltera y trabaja a tiempo completo.

El médico de Bárbara le recomienda perder peso de una manera saludable: comiendo comida saludable e incrementando su actividad física.

Bárbara suspira al escuchar al médico pues para ella cuidar su salud es una cosa más que agregar a la lista de cosas por hacer.

Cuando usted se siente estresado(a) puede también sentirse:

- Enojado(a)
- Fastidiado(a)
- Ansioso(a)
- Confundido(a)
- Impaciente
- Triste
- Preocupado(a)

También puede tener:

- Dolor de cabeza, espalda o cuello
- Latidos cardíacos acelerados
- Músculos tensos
- Dolor de estómago

Relación entre el estrés y el peso:

Sentirse estresado puede:

1. Cambiar la química de su cuerpo y aumentar de peso con más facilidad
2. Hace que tenga comportamientos poco saludables

Para sentirse mejor después de su visita médica, Barbara se va a casa y se come una gran porción de helado.

Cuando se siente estresado(a), puede ser que también usted:

- Beba demasiado alcohol
- Olvide cosas
- Posponga tareas que debe hacer
- Vaya "de aquí para allá" sin ser muy productivo(a)
- Duerma muy poco o demasiado, y a veces ambos
- Fume
- Tome demasiadas medicinas
- Trabaje mucho

Y a veces también puede:

- Tomar decisiones de qué comer y beber que no sean saludables
- Dejar de cumplir con sus objetivos de acondicionamiento físico
- Pasar demasiado tiempo viendo televisión, videos o con la computadora

Bárbara tiene problemas para decir "no" con lo cual siempre termina haciendo cosas que realmente no quiere ni necesita hacer.

Por ejemplo, cuando ella va de compras con sus hijos, ellos le ruegan comprar cosas y al final termina comprándoles lo que ellos quieren para que la dejen tranquila. Esto provoca que su nivel de estrés se incremente.

Bárbara decide mejorar y empezar a decir que "no". La próxima vez que ella y sus hijos salen de compras y ellos le piden comprar helados ella dice "¡NO!" y se mantiene firme.

¡Se siente tan orgullosa por su logro!

Formas de reducir el estrés

No existe una forma segura de prevenir el estrés, pero si existen maneras de hacer su vida menos estresante.

Pruebe los siguientes consejos:

- **Pida ayuda.** Sus amigos y familiares se preocupan por usted y quieren su bienestar así que pídale ayuda. En otra ocasión podría ser usted la que les preste esa ayuda.
- **Sea ordenado(a).** Mantenga sus cosas en orden.
- **Duerma suficiente.** Trate de dormir 8 horas durante la noche.
- **¡Divertirse!** Dedique tiempo a una actividad que disfrute. •Salga a caminar con un amigo(a), lea un libro o vea un vídeo... lo que sea que le traiga felicidad.
- **Solo diga "No".** Aprenda a decir que no a las cosas que realmente no quiere ni necesita hacer.
- **Conózcase a si mismo(a).** Reconozca las situaciones que le causan estrés y planifique cómo puede afrontar este tipo de situaciones.
- **Haga una lista de tareas pendientes.** Escriba las cosas más importantes en la parte superior de su lista.
- **Haga recordatorios..** Utilice notas, calendarios, relojes con alarma...¡lo que le funcione para recordarle lo que tiene que hacer!
- **Establezca metas pequeñas y factibles.** Dividida sus metas grandes (como la pérdida de peso) en objetivos más pequeños.
- **Resuelva problemas.** Cuando tenga un problema, intente solucionarlo cuanto antes. De esa manera, ese asunto pendiente no se convierte en estrés.
- **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta manera, estará más preparado(a) para afrontar situaciones estresantes.

¿Cómo puede usted reducir el estrés en su vida?

¿Se siente estresado(a)? Pruebe las siguientes maneras saludables de afrontar el estrés

- **Cuente mentalmente hasta 20.** Esto le dará a su cerebro el descanso necesario.
- **Tranquilícese.** Salga a caminar, tómese un baño caliente. Tome una taza de té de hierbas o escuche música relajante.
- **Hable consigo mismo(a) y dígame palabras de ánimo.** Diga algo tranquilizador, como: "No hay prisa, yo puedo ir a mi paso y tengo tiempo"
- **Pruebe algunas formas de relajarse.** En el siguiente cuadro hay algunas maneras de como relajarse.
- **Estirarse.** Haga yoga u otros ejercicios de estiramiento.
- **Descanse.** Si puede, tómese un descanso de cualquier asunto que lo(a) esté haciendo sentir estresado(a).
- **Hable sobre sus sentimientos.** Converse de cómo se siente con un amigo o un consejero de salud mental.
- **Reduzca el consumo de cafeína.** La cafeína puede provocar que se sienta nervioso(a) o ansioso(a).
- **¡Muévase!** Haga algo activo como por ejemplo un paseo alrededor de la manzana.
- **Haga algo divertido.** Salga a bailar, juegue algo, llame a un amigo(a). Haga una actividad que disfrute, siempre y cuando ese pasatiempo sea saludable.
- **Tenga claridad de pensamiento.** Quizás las cosas no están tan mal como aparentan.

Maneras de Relajarse

Puede que le tome un tiempo ver resultados. Practique estas ideas por lo menos 10 minutos al día. Escuche música relajante, si así lo desea.

Al principio, puede que le resulte más fácil relajarse dentro de una habitación oscura y silenciosa. Pero con el tiempo y con la práctica podrá relajarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

RELAJE SUS MÚSCULOS. Masajee los músculos de su cara. Mantenga presión durante 5 segundos y luego suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de su cara. Haga lo mismo con su mandíbula, hombros, brazos, músculos del pecho, las piernas y los pies.

MEDITE. Concéntrese en algo simple que le de calma. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si otros pensamientos interrumpen su momento de paz. Simplemente regrese a pensar en la imagen o sonido que le dan tranquilidad.

IMAGINE. Imagine una escena que le de paz. Imagínese que está en ese lugar.

RESPIRE PROFUNDAMENTE. Relaje los músculos del estómago. Coloque un mano justo debajo de las costillas y respire lento y profundo.

Sitios Web Útiles:

- <https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>
- <https://health.clevelandclinic.org/how-to-relieve-stress/>
- <https://www.headspace.com>

SESIÓN 10: Dedique el tiempo necesario para estar en buena forma física.



Enfoque de la sesión

Puede resultar complicado dedicar por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos beneficios de mantenerse activo(a)
- El desafío de incluir en su rutina diaria la actividad física
- ¿Cómo encontrar tiempo para hacer ejercicio?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Marcos

Marcos está haciendo un esfuerzo para controlar su peso. Su médico le recomienda hacer por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana, a un ritmo moderado o más intenso. Pero Marcos es un individuo ocupado.

Entre semana, Marcos cuida a sus nietos mientras los padres están en el trabajo. En el fin de semana, trabaja en la biblioteca. Por la noche le gusta ver televisión para relajarse.

A Marcos se le hace difícil encontrar el tiempo necesario para hacer ejercicio y llegar a su meta de actividad física.

Marcos decide hacer algunos cambios. Últimamente se levanta 30 minutos antes para hacer un paseo matinal. Empezó a levantar pesas y marcha en el sitio mientras ve la televisión. También ha empezado a jugar fútbol lo cual es divertido y un gran ejercicio para todos.

Marcos finalmente está alcanzando su objetivo de acondicionamiento físico.

Falta de tiempo

¿Qué tipo de obstáculo encuentra usted para agregar 175 minutos de ejercicio a su rutina semanal?

Consejos para agregar ejercicio a su rutina:

Puede ser difícil encontrar suficiente tiempo para llegar a su meta de ejercicios. Marque cada una de las siguientes ideas que ponga en acción.

Ejercítese en cualquier momento:

- Divida sus 175 minutos en sesiones de 10 minutos de ejercicios.
- Haga un plan. Póngalo en su calendario y conviértalo en una prioridad.
- Modifique su agenda. Por ejemplo, puede levantarse 30 minutos antes de la hora para que pueda tomar una caminata antes de ir al trabajo. Otra idea es cenar 30 minutos antes para que tenga tiempo para caminar después de la cena.
- Utilice una aplicación o un rastreador de ejercicios. Este tipo de aplicaciones lo(a) ayudarán a aprovechar al máximo su tiempo.

Ejercítese mientras llega a su destino:

- Bájese del autobús o del tren una parada antes.
- Estacione su carro más lejos del lugar donde quiere ir.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Camine o maneje su bicicleta para llegar a su destino.

Ejercítense mientras ve la televisión:

- Baile o haga pasos laterales.
- Levante pesas o use bandas de resistencia.
- Marche o trote en su sitio.
- Pedalee en bicicleta estática o haga ejercicio en una máquina caminadora.

Ejercítese mientras hace sus cosas cotidianas:

- Pídale a sus familiares y amigos que lo(a) ayuden en los quehaceres de la casa de manera que tenga más tiempo para hacer ejercicios.
- Muévase rápidamente mientras rastrilla el césped, quita las malas hierbas de su jardín o mientras quita la nieve con una pala.
- Barra, trapee y aspire. Lleve la ropa sucia a la máquina de lavar.
- Pasear al perro.
- Lave su auto.

Ejercítese mientras socializa:

- Salga a bailar con un(a) amigo(a) o con su pareja.
- Únase a un club de caminata, liga de golf, club de fútbol, o equipo de softbol.
- Empuje la carriola de su hijo(a) o nieto(a).
- Tome una clase de ejercicios.
- Cuando hable por teléfono con amigos marche en el lugar, camine, suba y baje escaleras o use la bicicleta estática.
- Camine con un familiar con amigos.

Para hacer ejercicios mientras trabaja (si tiene un trabajo de escritorio):

- Pida a sus compañeros de trabajo que cuando hagan reuniones se paren en vez de sentarse.
- Inscríbase en un gimnasio cercano. Vaya al gimnasio antes o después del trabajo o durante su hora de almuerzo.
- Siéntese sobre una pelota de ejercicio en lugar de una silla.
- Tome una caminata rápida durante su hora de café o cuando haga una pausa para almorzar.
- Participe en un programa de acondicionamiento físico que ofrezcan en su trabajo.
- Hable con sus compañeros de trabajo en persona en vez de mandar correos electrónicos.
- Utilice la fotocopiadora localizada lejos de su oficina en el otro lado del edificio.
- Camine o marche en el lugar mientras habla por teléfono.

Su objetivo de actividad física es alcanzar por lo menos 175 minutos de ejercicio moderado o intenso cada semana ¿Cómo puede encontrar tiempo para alcanzar esa meta?

SESIÓN 11: Cómo afrontar los factores que provocan stress



Enfoque de la sesión

Lidiar adecuadamente con los factores que desencadenan estrés puede ayudarle a cumplir sus metas de dieta saludable y actividad física.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos factores que provocan que usted compre y consuma alimentos poco saludables y cómo afrontar este tipo de situaciones
- Algunos factores desencadenantes que provocan una alimentación poco saludable y cómo afrontar estas situaciones
- Algunos factores desencadenantes de permanecer inactivo y maneras de afrontarlos

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Marta

Marta ha decidido mejorar sus hábitos de salud y quiere perder algo de peso. Ella sabe que para lograr este objetivo tiene que cambiar algunas de sus rutinas de vida.

En un día laboral normal, Marta se levanta a las 5:30 de la mañana. En cuanto entra a la cocina se prepara un café y solo el aroma la hace sentirse más alerta. Luego, para acompañar su café, se calienta un pastelito.

A las 3 de la tarde empieza a sentirse soñolienta, así que se dirige a la sala de descanso de su trabajo y se prepara un café y se compra un pastelito para mojar en su café.

Más tarde, cuando llega a su casa, después de un día estresante, Marta se acurruca en el sofá y se pone a ver televisión. Durante uno de los comerciales, abre una bolsa de papas fritas y una cerveza.

¿Cuáles son algunos de los factores desencadenantes que provocan que Marta tome esta decisión poco saludable?

Marta decide afrontar y resolver estos factores desencadenantes de comportamientos poco saludables. En primer lugar, decide dormir un poco más, para evitar sentirse somnolienta durante el día pero todavía se toma su café por la mañana y a media tarde pero en vez de comerse un pastelito por la mañana lo reemplaza por un yogurt descremado con frutos rojos.

Durante su día laboral, Marta se mantiene alejada de la máquina de dispensar bocadillos. En lugar de un pastelito se come pedacitos de zanahoria.

A Marta todavía le gusta relajarse viendo televisión después de un día estresante de trabajo, pero esta vez maneja su bicicleta estática o levanta pesas mientras ve sus series favoritas. En vez de papas fritas y cerveza se come unas verduras cortadas como merienda.

FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE	MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION	OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION
DESENCADENANTES QUE LLEVAN A COMPRAR		
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Antes de salir de compras, coma un refrigerio saludable	
Me siento triste/ansioso(a)/estresado(a) o enojado(a)	<input type="checkbox"/> Posponga las compras hasta que se sienta mejor <input type="checkbox"/> Afronte su estrés de una manera saludable como tomar respiraciones profundas	
Producto en oferta o tengo un cupón para comprar con descuento	<input type="checkbox"/> En vez de comprar productos en oferta, encuentre formas de ahorrar dinero para comprar artículos para la buena salud <input type="checkbox"/> No recorte cupones de descuento para productos poco saludables	
La compra parece tentadora	<input type="checkbox"/> Evite los pasillos del supermercado que tengan alimentos tentadores como dulces, papas fritas y helado <input type="checkbox"/> Compre una cantidad pequeña del producto que desea (en vez de toda una caja de paletas de helado solo compre una paleta) <input type="checkbox"/> Compre una opción más saludable <input type="checkbox"/> ¡Recuerde que el objetivo de la tienda es lograr que usted compre!	
Siempre compro este producto	<input type="checkbox"/> Haz una lista de compras y no compres nada que no esté en la lista <input type="checkbox"/> Recuerda que ahora tomas decisiones más saludables <input type="checkbox"/> Intente hacer compras en lugares diferentes, como <input type="checkbox"/> un quiosco de agricultor	
Es para mi esposo(a), hijos o nietos	<input type="checkbox"/> Muestre su amor de otras maneras que no sea comida	

FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE	MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION	OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION
DESENCADENANTES QUE LLEVAN A COMPRAR		
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Coma algo saludable <input type="checkbox"/> Pare de comer cuando se sienta lleno(a) <input type="checkbox"/> Use un plato pequeño	
Me gusta picar algo mientras veo la televisión	<input type="checkbox"/> Evite comer sin plato o de bolsas grandes. Sírvese una porción individual y eso es todo <input type="checkbox"/> En vez de comer mientras esta frente al televisor pruebe tejer, andar en bicicleta estática, usar bandas de resistencia o levantar pesa <input type="checkbox"/> Masticar chicle o comer verduras frescas como zanahorias y apio <input type="checkbox"/> Vea menos televisión <input type="checkbox"/> Coma sólo en la cocina o en la mesa.	
Estoy aburrido(a)	<input type="checkbox"/> Salga a caminar o haga cosas que están pendientes por hacer (cortar el césped, doblar la ropa, etc.) <input type="checkbox"/> Llame a un amigo	
Comer esto me trae recuerdos felices	<input type="checkbox"/> Cambie este alimento por algo más saludable. <input type="checkbox"/> Comparta lo que come con alguien más <input type="checkbox"/> Sírvese una pequeña porción <input type="checkbox"/> Empiece a crear nuevos recuerdos cuando ingiera comida saludable	

<p>Esta comida se ve apetitosa o huele tentadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En casa: tenga disponible y listos para comer alimentos saludables (verduras cortadas, palomitas de maíz, etc.) <input type="checkbox"/> No tenga comida tentadora en casa <input type="checkbox"/> Mantenga la comida tentadora fuera de la vista o guárdela en un lugar difícil de alcanzar <input type="checkbox"/> En el trabajo: evite caminar por el área de máquinas dispensadoras de comida o por lugares donde hay comida "gratis" <input type="checkbox"/> Tenga disponibles refrigerios saludables 	
FACTORES QUE DESENCADENAN COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE	MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION	OTRAS MANERAS DE CONFRONTAR SITUACION
<p>Fotos o videos de alimentos poco saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intente no mirarlos <input type="checkbox"/> Encuentre fotos de alimentos saludables. 	
<p>Estoy cansado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intente dormir más por la noche <input type="checkbox"/> Tome una siesta corta 	
<p>Estoy triste/ estresado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alivie sus sentimientos de manera saludable: como una caminata rápida <input type="checkbox"/> Llame a un amigo o reúnanse con alguien a tomar café o té 	
<p>Me duelen las articulaciones o los pies</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre maneras de hacer ejercicio que alivien el estrés de las articulaciones, como yoga o natación 	

Desencadenantes comunes

Desencadenantes comunes que provocan hacer compras poco saludables:

- "Cuando vamos al cine siempre compro un bote familiar de palomitas de maíz y un refresco".
- "Cada viernes por la noche mi familia siempre ordena una pizza"
- "En mi hora del almuerzo siempre voy al camión de tacos".
- "Siempre tengo galletas disponibles para cuando me visitan mis nietos".
- "Cuando me siento deprimido, como helado".

Desencadenantes comunes de una alimentación poco saludable:

- "Siempre como algo dulce después de cenar".
- "Mis amigos y yo siempre comemos pollo frito con papitas fritas, y tomamos cerveza cuando vemos el juego de futbol"
- "Después de la iglesia, mi grupo de mujeres siempre se sienta a tomar café y comer donas".

Desencadenantes comunes de mantenerse inactivo(a):

- "Todos los días durante el almuerzo me siento con mis amigos en la cafetería".
- "Después del trabajo, siempre juego videojuegos".
- "Los sábados, mi familia y yo nos pasamos el día jugando juegos de mesa"
- "Cuando terminamos de cenar es hora de ver televisión"

SESIÓN 12: Duerma lo suficiente



Enfoque de la sesión

Dormir suficiente puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué es importante dormir?
- Algunos obstáculos que previenen de dormir suficiente y maneras de afrontarlos

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Jenny

Jenny tiene problemas para perder peso. Su médico le pregunta si duerme al menos 7 horas cada noche.

Jenny se ríe. "¿Habla en serio?" pregunta. "Con suerte duermo 5 horas cada noche"

Jenny no suele tener muchos problemas para conciliar el sueño, pero a menudo necesita ir al baño en la madrugada y esto la deja despierta pensando en todas las cosas que tiene que hacer al día siguiente. Además, su marido tiene una respiración ruidosa. Ambas cosas hacen que le resulte difícil volverse a dormir. A menudo permanece despierta durante horas.

Para dormir mejor, Jenny intenta beber menos agua y evitar la cafeína por la noche. Además, antes de acostarse hace una lista de las cosas que tiene pendiente para el día siguiente y la deja encima de su mesa de noche.

Ahora, Jenny rara vez necesita levantarse durante la noche para ir al baño. Si se despierta respira profundamente y esto la ayuda a volverse a dormir. Ella también prende el ventilador para bloquear el sonido de la respiración de su marido.

Jenny casi logra su objetivo de dormir casi 7 horas durante la noche.

CONSEJOS:

- Acuéstese y levántese a las a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo entrar en un horario.
- Siga una rutina a la hora de acostarse, eso le ayudará a relajarse.

¿Qué cosas previenen de que usted tenga una noche completa de sueño?

Cómo afrontar los desafíos de no dormir suficiente

Puede resultar difícil dormir lo suficiente. A continuación, enumeramos algunas dificultades que podría encontrar y cuáles son las maneras más comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar el desafío". Marque cada idea que pruebe.

DESAFÍO	MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO
Me quedo despierto(a) hasta muy tarde resolviendo cosas	<input type="checkbox"/> Planifique con tiempo para terminar antes <input type="checkbox"/> Pida ayuda a familiares y amigos para terminar con asuntos pendientes <input type="checkbox"/> Deje algunas tareas para el día siguiente <input type="checkbox"/> Haga una lista de tareas pendientes y luego déjela a un lado	
Tengo demasiado calor o demasiado frío	<input type="checkbox"/> Suba o baje la temperatura o abra la ventana <input type="checkbox"/> Vístase de acuerdo a la temperatura <input type="checkbox"/> Elija la ropa de cama adecuada <input type="checkbox"/> Tome una tina tibia o fría o darse una ducha	
Mi compañero(a) de cama se mueve mucho, respira fuerte o ronca	<input type="checkbox"/> Pídale a su pareja que duerma boca abajo o de costado <input type="checkbox"/> Pídale a su pareja busque ayuda con su médico de cabecera	
Hay demasiado ruido	<input type="checkbox"/> Use tapones para los oídos <input type="checkbox"/> Para bloquear el ruido encienda un ventilador, prenda una máquina de ruido blanco, o sintonice la radio en estática. También puede usar una aplicación de su teléfono inteligente que toque ruido blanco o sonidos de la naturaleza	
Hay demasiada luz	<input type="checkbox"/> Consiga persianas que oscurezcan la habitación <input type="checkbox"/> Use un cubre ojos para dormir	

DESAFÍO	MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO
Me siento incómodo	<input type="checkbox"/> Estire el cuerpo <input type="checkbox"/> Si es posible, consiga una cama, un colchón o almohada que le guste	
Sigo levantándome a usar el baño	<input type="checkbox"/> Evite la cafeína y el alcohol. <input type="checkbox"/> Tómese su último vaso de agua por lo menos dos horas antes de acostarse y no tome nada más <input type="checkbox"/> Si tiene sed antes de dormir, tome sólo un sorbo de agua	
Me siento ansioso(a) o alerta	<p><u>Durante el día:</u></p> <input type="checkbox"/> Levántese a la misma hora todos los días. <input type="checkbox"/> Evite la cafeína <input type="checkbox"/> Si fuma, intente dejar de fumar <input type="checkbox"/> Evite tomar siestas o sólo tome siestas cortas <input type="checkbox"/> Sea más activo(a) <input type="checkbox"/> Maneje el estrés <input type="checkbox"/> Consulte con su médico de cabecera si sus medicinas le quitan el sueño <p><u>Un par de horas antes de acostarse:</u></p> <input type="checkbox"/> Evite el uso de computadora, teléfono celular o televisión <input type="checkbox"/> Evite trabajar o estar muy activo(a) <input type="checkbox"/> Siga una rutina que le ayude a relajarse a la hora de acostarse <p><u>A la hora de dormir:</u></p> <input type="checkbox"/> Acuéstese a la misma hora todos los días <input type="checkbox"/> No se presione para quedarse dormido (a) <input type="checkbox"/> Guarde relojes y relojes de mano para que no esté pendiente del paso del tiempo <input type="checkbox"/> Si no cree que puede quedarse dormido pronto, levántese y haga alguna actividad relajante por un rato	

Maneras de relajarse:

Es muy útil seguir una misma rutina que le ayude a relajarse a la hora de acostarse. Trate de empezar su rutina un par de horas antes de la hora de dormir. A continuación, compartimos algunas maneras de relajarse:

- Respire profundamente.
- Apague las luces.
- Beba té de hierbas o leche tibia.
- Escuche música relajante.
- Haga una lista de cosas pendientes para el día siguiente.
- Lea un libro reconfortante.
- Siéntese al aire libre.
- Haga ejercicios de estiramiento.
- Tome un baño o una ducha caliente.
- Escriba en su diario..

¿Qué le ayuda a relajarse el final del día?

SESIÓN 13: Controle sus pensamientos



Enfoque de la sesión

Controlar sus pensamientos puede ayudarle a controlar el peso.

En esta sesión hablaremos de:

- La diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles
- ¿Cómo reemplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Ana

Ana está tratando de controlar su peso, por eso está intentando comer bien y mantenerse activa.

Ana camina por el parque casi a diario.

Pero hoy martes está lloviendo y Ana se dice a sí misma:

"El clima esta pésimo. Creo que hoy me salto mi caminata".

Ana decide reemplazar ese pensamiento negativo por uno positivo y útil: "Está lloviendo, así que mejor me voy a caminar al centro comercial. Aprovecho el tiempo y hago algunas diligencias".

Para prevenir pensamientos negativos:

- Asegúrese que su Plan de Acción es realista, factible, específico, y flexible.
- Use su sentido del humor ante ciertas situaciones..
- Cuídese: lidie positivamente con el estrés, duerma suficiente, coma sanamente y manténgase activo(a).
- Mantenga la perspectiva adecuada ante ciertas situaciones.
- Rodéese de personas que tengan una mentalidad positiva.
- Celebre y recompense su progreso.

Pasos para reemplazar pensamientos negativos con pensamientos positivos y útiles

1. Identifique los pensamientos negativos. ¿Qué pensamientos interrumpen su rutina de comer saludable y sus objetivos de acondicionamiento físico?

2. ¡Frene!. A algunas personas les gusta imaginarse una gran señal roja de "Alto". A otros les gusta imaginar el sonido de un automóvil que frena bruscamente o la palabra "¡Alto!" ¿Cómo puede "frenar" sus pensamientos negativos?

3. Reemplace estos pensamientos con ideas útiles. ¿Con qué pensamientos útiles puede reemplazar los pensamientos negativos?

PENSAMIENTO NEGATIVO	EN VEZ DE PENSAR	... DÍGASE A USTED MISMO...
<p>TODO O NADA</p> <p>Usted sólo ve los extremos. Para usted no hay puntos medios.</p>	<p>Nunca más en mi vida puedo comer helado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo comer helado de vez en cuando • Cuando coma helado será sólo una ración, de esa manera, no comeré demasiado
	<p>Es aburrido hacer ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todavía no encuentro la actividad que me guste • Seguiré probando nuevas actividades hasta que encuentre una que disfrute
<p>INVENTA EXCUSAS</p> <p>Culpa a las situaciones y a personas por sus errores.</p>	<p>Hace demasiado frío/calor para dar un paseo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me vestiré de acuerdo al clima y me iré a caminar. • Haré ejercicio en un ambiente cerrado.
	<p>No puedo lograr mi meta de dieta porque mi pareja siempre está horneando galletas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las galletas me parecen tentadoras • Le pediré a mi esposo(a) que en vez de galletas cocine algo saludable.
<p>FILTRAR PENSAMIENTOS</p> <p>Ignora lo bueno y se centra en lo malo.</p>	<p>Nadie apoya mi estilo de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi amiga Shelly apoya mi estilo de vida saludable. • Pediré más apoyo.
	<p>No logré mis metas esta semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplí mis objetivos cuatro días de esta semana. • En el futuro tengo un plan para mantener mis metas.
<p>AUTOETIQUETADO</p> <p>Usa adjetivos negativos consigo mismo(a)</p>	<p>Soy tan débil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo subir y bajar escaleras sin quedarme sin aire. • Seré un poco más activo(a) cada semana.
	<p>Soy la peor cocinera del mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A mi hija le gustó el salteado que hice anoche. • Seguiré aprendiendo a cocinar.

PENSAMIENTO NEGATIVO	EN VEZ DE PENSAR	... DÍGASE A USTED MISMO...
<p>COMPARA</p> <p>Se compara con otras personas y siempre sale perdiendo.</p>	<p>Teo ha perdido mucho más peso que yo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pérdida de peso va más lenta. • Le pediré algunos consejos a Teo.
	<p>Estela es mucho más fuerte que yo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me gustaría ser más fuerte. • Voy a empezar a usar una banda de resistencia para hacer ejercicio
<p>PENSAMIENTO DE "PENUMBRA Y PERDICION"</p> <p>Asume lo peor.</p>	<p>No voy a hacer ejercicio porque me voy a lastimar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaré medidas para hacer ejercicio de manera segura. • Si me lastimo, encontraré una manera diferente para mantenerme activo(a).
	<p>Mis padres tuvieron problemas de peso así que yo también voy a tener la misma dificultad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo mucha más información de cómo controlar mi peso que mis padres • Haré lo que pueda para controlar mi peso.

SESIÓN 14: Busque Ayuda



Enfoque de la Sesión

Apoyo de familiares, amigos y de la comunidad que le rodea puede ayudarle a controlar su peso y a adoptar un estilo de vida saludable.

En esta sesión hablaremos de cómo recibir el apoyo de:

- Familiares, amigos y compañeros de trabajo
- Grupos, clubes y clases.
- Profesionales

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Jaime

Jaime ha hecho cambios saludables en su alimentación y en sus hábitos de ejercicios, pero no siempre recibe el apoyo óptimo de su familia, amigos y compañeros de trabajo.

En casa, sus hijos se quejan que ya no hay pizza ni helados que son sus comidas favoritas

Su esposa está fastidiada por el tiempo que Jaime dedica a sus ejercicios en vez de estar con la familia. Su mamá le dice que se ve bien y que ésta es su constitución natural. Algunos compañeros de trabajo siempre están ofreciendo dulces y donas.

Jaime le pide a su familia, amigos y compañeros de trabajo que lo ayuden en su nueva meta de tener un estilo de vida saludable.

Ahora sus hijos casi nunca se quejan de las opciones de comida saludable que hay en la casa.

Su esposa evita molestarlo por el tiempo que Jaime pasa lejos de la familia haciendo ejercicio. Ahora salen a bailar de vez en cuando y toda la familia juega al fútbol o a la pega después de cenar.

La mamá de Jaime, al ver su cambio, lo felicita por su nuevo estilo de vida y ahora ella está pensando en cambiar y hacer cambios en su propia rutina de vida.

Sus compañeros de trabajo evitan ofrecerle bocadillos poco saludables.

Jaime decide unirse a una comunidad en línea de personas que buscan tener un estilo de vida saludable.

Él y los demás miembros comparten consejos y se dan ánimo unos a otros para seguir un estilo de vida saludable. En este momento, tienen una competencia de quién puede caminar más a la semana.

¿Cómo puede conseguir el apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo?

Su familia, amigos y compañeros de trabajo se preocupan por usted y quieren su bienestar. Pero puede ser que no entiendan cuál es su plan de acción y por qué está adoptando un estilo de vida más saludable. Tampoco les especifica cuál es la mejor manera de apoyarlo. ¡Él es la persona responsable por comunicar esto!

A continuación le damos algunas ideas de cómo lograr que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo apoyen su estilo de vida saludable:

- Dígales por qué está practicando un estilo de vida saludable.
- Pídale amablemente que apoyen sus esfuerzos.
- Bríndeles actualizaciones periódicas sobre su progreso.
- Establezca reglas familiares.

También puede invitarlos a:

- Hacer ejercicios con usted
- Planificar y comprar alimentos saludables juntos
- Cocinar y comer sanamente juntos

Es posible que su familia, amigos y compañeros de trabajo no sepan cómo apoyar su estilo de vida saludable.

- En la columna de la izquierda, escriba algunas maneras en que ellos hacen más difícil lograr su nuevo estilo de vida saludable.
- En la columna de la derecha, escriba cómo conseguir el apoyo que está buscando.

MANERAS EN QUE DIFICULTAN MI META DE TENER ESTILO DE VIDA SALUDABLE	CÓMO CONSEGUIR SU APOYO
Ejemplo: Mi marido compra papitas fritas.	Ejemplo: Le recordaré que estoy tratando de comer más saludable y controlar mi peso. Le pediré que no compre papitas fritas y si las compra que las deje en el trabajo

Cómo conseguir el apoyo que necesita

Grupos, clases y clubes

Aquí hay algunos grupos, clases y clubes que podrían ayudarlo en su estilo de vida saludable y como puede encontrarlos.

GRUPOS, CLASES Y CLUBES	FORMAS DE ENCONTRARLOS
<p>Grupos</p> <ul style="list-style-type: none">• Comunidad de salud en línea• Grupos de apoyo	<ul style="list-style-type: none">• Pregúntele a su médico.• Consulte con su biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario o centro para personas mayores..
<p>Clases y clubes</p> <p>Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none">• Cocina saludable• Planificación de comidas saludables <p>Aptitud física</p> <ul style="list-style-type: none">• Baloncesto• Ciclismo• Baile• Senderismo• Artes marciales• Correr• Fútbol• Softbol• Caminatas• Levantamiento de pesas	<ul style="list-style-type: none">• Póngase en contacto con la Asociación de Diabetes de los Estados Unidos: 800-DIABETES (800-342-2383).• Contacte a grupos comunitarios.• Comuníquese con su departamento de salud local.• Busque publicaciones en su gimnasio.• Busque en el periódico de su comunidad.• Busque en línea o en su directorio telefónico.• ¡Empiece el suyo propio!

¿Cómo encontrar ayuda?

Profesionales

Aquí hay algunos profesionales que podrían ayudarle a mejorar su estilo de vida.

- **Asesores o consejeros de estilo de vida saludable**, pueden ayudarle(a) a adoptar y mantener hábitos saludables.
- **Nutricionistas y dietistas** pueden ayudarle a responder sus preguntas sobre alimentación.
- **Farmacéuticos** pueden informarle sobre los efectos de los medicamentos.
- **Los psicólogos y psicoterapeutas** pueden ayudarle a afrontar los pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden entorpecer llegar a un estilo de vida saludable
- **Los terapeutas recreativos** pueden ayudarle en su vida diaria y a participar en su comunidad.
- **Los asistentes sociales** pueden brindarle asesoramiento y conectarlo con servicios
- **Los entrenadores y fisiólogos del ejercicio** pueden indicarle cómo mover su cuerpo para estar saludable.

SESIÓN 15: Comer saludablemente cuando sale de su casa



Enfoque de la sesión

Comer saludablemente fuera de casa puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos desafíos que puede confrontar cuando quiere comer bien en restaurantes y eventos sociales
- ¿Cómo planificar y afrontar estos desafíos?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de José

José está intentando cambiar su alimentación y con este objetivo, todos los días, desayuna y cena saludablemente en casa. Pero los almuerzos son otra historia.

José es contratista de obras así que durante el día, siempre está manejando de un lugar a otro, razón por la cual siempre almuerza una comida rápida de autoservicio. Suele comer hamburguesa, papitas fritas y tomar sodas.

A José le encanta reunirse con su familia, pero le resulta difícil comer saludable en estos eventos familiares.

Tiene problemas para encontrar opciones saludables. Y su madre siempre lo presiona para que pruebe sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos así que se come una.

José decide tomar mejores decisiones cuando come fuera de casa. Él trata de empacar un almuerzo saludable la noche anterior. Si compra su almuerzo, pide un sándwich de pavo con ensalada. En lugar de beber refrescos, ahora toma agua. José se "arma de valor" y ahora dice : "No, gracias" a las empanadas de su madre.

Es más probable que encuentre opciones saludables en:

- Lugares con barra de ensaladas
- Restaurantes para sentarse
- Restaurantes vegetarianos

Es menos probable que encuentre opciones saludables en:

- Buffet libre
- Restaurantes de hamburguesas
- La mayoría de los restaurantes de comida rápida
- Pizzerías

En los menús, busque las palabras:

- Horneado
- Asado
- Dieta
- A la parrilla
- Saludable
- Ligero
- Bajo en grasa o sin grasa
- Al vapor
- Aceite vegetal
- Granos integrales o trigo integral

Para saber si un artículo es saludable, pregunte:

- ¿Cómo se preparó este platillo?
- ¿Qué ingredientes hay en este platillo?
- ¿En qué tipo de aceite se cocina esta comida?

Para hacer un intercambio saludable, pregunte:

- ¿Puedo pedirlo al horno/al vapor o a la parrilla en lugar de frito?
- ¿Puedo tener más verduras en mi sándwich en lugar de queso?
- ¿Puedo tener el aderezo/salsa/aliño/crema agria/mantequilla al costado de la comida?
- ¿Puedo pedir una papa al horno en lugar de papas fritas?
- ¿Puedo comer una ensalada en lugar de "coleslaw"?
- ¿Se puede cocinar en aceite vegetal en lugar de manteca/mantequilla?
- ¿Puedo comer algo de fruta en lugar de postre?
- ¿Puede eliminar la grasa de la carne antes de cocinarla?
- ¿Puede quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo?
- ¿Puedo tomar leche descremada con mi café en lugar de crema?
- ¿Puedo tomar agua con limón en lugar de refresco?

Para asegurarse de obtener una cantidad saludable, pregunte:

- ¿Puedo obtener el tamaño más pequeño de este plato?
- ¿Puedo comer un aperitivo en lugar de un plato principal?
- ¿Puedo compartir este plato con mi compañero(a) de mesa?
- ¿Me puede traer una caja para llevar cuando traiga mi orden? (Entonces puede empacar ¡la mitad de la comida antes de empezar a comer!)

Para prepararse para eventos sociales:

- Tome un refrigerio saludable en casa para que no llegue al evento hambriento(a). Esto le ayudará a tomar decisiones saludables en el evento.
- Cuénteles a los anfitriones sobre su plan de alimentación. Pídale que apoyen sus esfuerzos.
- Sugiera algunas opciones saludables.
- Pregunte si puede traer algo saludable.
- Empiece a decir: "No, gracias".

Para comer bien durante eventos sociales::

- Permítase comer un pequeño capricho.
- Pregunte sobre los ingredientes y cómo prepararon los platos.
- Coma el plato saludable que trajo.
- Llénese con verduras sin almidón o una sopa a base de caldo.
- Mantenga un vaso de agua en la mano.
- Limite el alcohol.
- Diga: "No, gracias".
- Manténgase alejado del buffet.
- Cuénteles a otros invitados sobre tu plan de alimentación, y por qué lo está siguiendo.

SESIÓN 16: Manténgase motivado(a) para controlar su peso



Enfoque de la sesión

Mantenerse motivado(a) durante los próximos seis meses puede ayudarle a continuar o mantener su pérdida de peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Enumerar sus logros desde su comienzo en el programa
- Próximos pasos
- Objetivos para los próximos seis meses

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de María

María ha decidido comer bien y mantenerse activa. Persiste en su meta y como resultado llega a su objetivo de peso corporal y de ejercicios.

Por extraño que parezca, una vez que alcanza su objetivo, María no se siente tan motivada y empieza a retomar sus antiguos hábitos poco saludables.

María decide "poner manos a la obra". Piensa que ahora que ha progresado tanto y ha llegado tan lejos debe poner un nuevo objetivo de peso. Y regresa a su estilo de vida saludable, incluso consigue que su marido la acompañe.

Hoy, María vuelve a sentirse motivada. Ella planea tener una vida larga y saludable.

Sus objetivos para los próximos seis meses

Objetivo de actividad física

Si todavía necesita mejorar su estado físico, su objetivo puede ser:

En los próximos seis meses, voy a hacer 175 minutos de actividad física moderada o intensa cada semana.

Sin embargo, si ha alcanzado este objetivo y desea agregar actividad física adicional, puede establecer un nuevo objetivo; por ejemplo, puede aumentar su cantidad o intensidad de actividad física o probar una nueva actividad.

Meta de peso

Peso _____ libras

EN LOS PRÓXIMOS SEIS MESES, MI NUEVA META SERÁ:

Perder peso

Llegaré a pesar _____ libras

Mantener mi peso

Me mantendré en _____ libras

Celebre sus éxitos:

Celebrar sus éxitos puede ayudarle a mantenerse motivado(a). Aquí hay algunas formas saludables de celebrar sus logros. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras maneras de celebrar mis logros". Marque cada idea que pruebe.

MANERAS DE CELEBRAR MIS LOGROS	OTRAS MANERAS DE CELEBRAR MIS LOGROS
<input type="checkbox"/> Haga un blog sobre tu éxito	
<input type="checkbox"/> ¡Prémiese por alcanzar su meta! Pero que el premio no sea comida	
<input type="checkbox"/> Haga una gráfica que muestre su progreso a lo largo del tiempo. (peso, pasos diarios, actividad física, talla de ropa)	
<input type="checkbox"/> Publique fotos suyas de "antes y después"	
<input type="checkbox"/> Comparta su éxito en las redes sociales	
<input type="checkbox"/> Agradezca a los amigos, familiares y compañeros de trabajo que le ayudaron a conseguir su meta	
<input type="checkbox"/> Pruébese ropa de "antes" de lograr su objetivo	
<input type="checkbox"/> Empiece a escribir un diario de sus éxitos	
<input type="checkbox"/> Ayude a alguien más a tener una vida saludable	

Cómo afrontar los desafíos

Puede ser difícil mantenerse motivado(a). A continuación, se muestran algunas dificultades que puede encontrar en su camino y maneras de solucionar esos retos. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras Soluciones" Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS SOLUCIONES
Estoy aburrido(a)	<input type="checkbox"/> Establezca nuevas metas <input type="checkbox"/> Participe en una competencia amistosa <input type="checkbox"/> Baje una aplicación de bienestar físico <input type="checkbox"/> Prueba nuevas recetas, ejercicios y actividades físicas <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras habla por teléfono <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras ve la televisión <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un(a) amigo(a) o miembro de la familia	
No tengo citas periódicas con un asesor de salud, un médico de atención primaria, o un grupo social	<input type="checkbox"/> Encuentre otro tipo de ayuda <input type="checkbox"/> Asista a todas las citas o sesiones grupales que tenga disponible <input type="checkbox"/> Encuentre un(a) compañero(a) con quien hacer ejercicio	
Interrumpí mi camino al bienestar físico	<input type="checkbox"/> Manténgase positivo <input type="checkbox"/> Siga los cinco pasos de resolución de problemas: <ul style="list-style-type: none"> • Describa su problema • Escriba posibles soluciones a este problema • Elija las mejores opciones de solución • Hacer un plan de acción • Ponga en práctica su plan de acción 	
He dejado de perder peso, estoy estancada(o)	<input type="checkbox"/> Haga ejercicios para desarrollar músculo <input type="checkbox"/> Intente aumentar su actividad física 5 minutos cada día <input type="checkbox"/> Intente reducir ligeramente las calorías que ingiere (100 calorías/día) <input type="checkbox"/> Vuelva a hacer un registro detallado de lo que come y bebe <input type="checkbox"/> Vuelva a hacer un seguimiento de su actividad física	

SESIÓN 17: Cuando la pérdida de peso se estanca y no continúa



Enfoque de la sesión

Ser proactivo(a) cuando su pérdida de peso se estanca puede ayudarle a seguir perdiendo peso o mantener el peso que ya perdió.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué la pérdida de peso puede estancarse?
- ¿Cómo empezar a perder peso de nuevo?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Roxana

Roxana está controlando su peso. Su objetivo es perder 22 libras, comer bien y mantenerse activa.

Durante las primeras seis semanas, Roxana pierde 12 libras a un promedio de dos libras semanales. Pero en la séptima semana ella sólo pierde media libra y en la semana ocho no pierde ni una sola libra

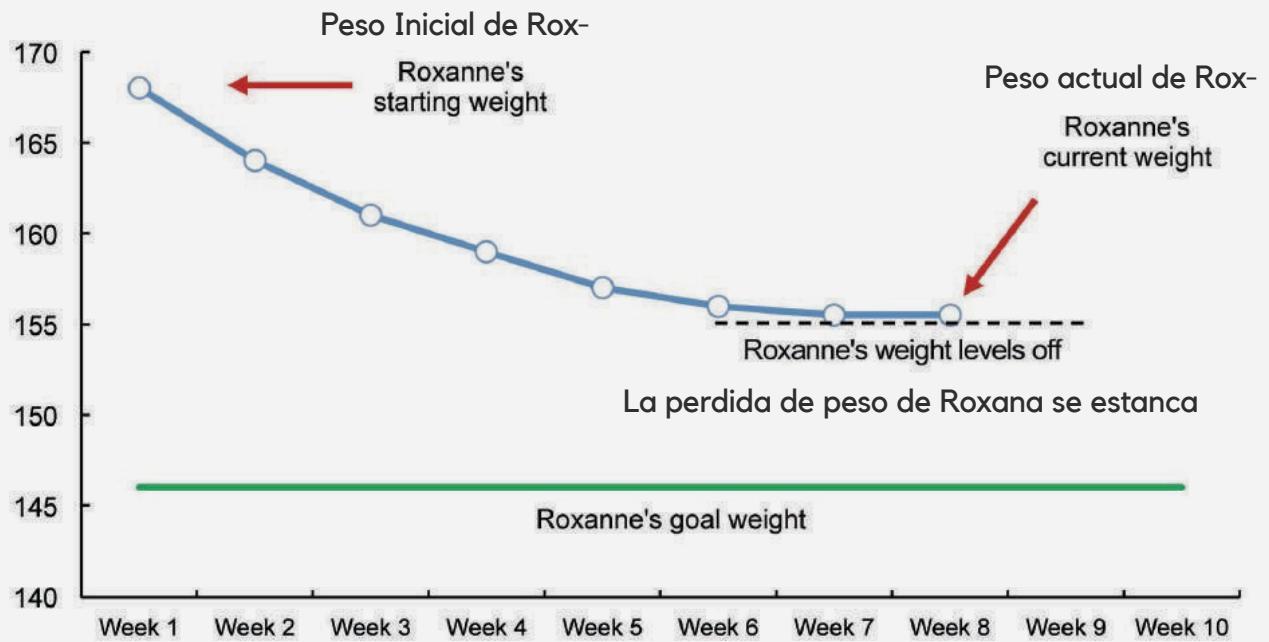
Antes de perder peso, Roxana pesaba 168 libras. Para permanecer en ese peso, Roxana necesitaba ingerir 1.750 calorías al día.

Ahora que Roxana pesa 156 libras, puede mantener este peso con sólo 1.650 calorías. Eso significa que su ingestión diaria de calorías se ha reducido en 100 calorías.

Como las necesidades calóricas diarias de Roxana han cambiado, ella decide establecer nuevos hábitos alimenticios y metas de ejercicios. Ella hace pequeños cambios en su estilo de vida para reducir las 100 calorías diarias.

Hoy en día, en lugar de tomar su desayuno con café de 16 onzas con leche entera, ella se toma un café de 12 onzas con leche descremada. Además, hace ejercicios con bandas de resistencia mientras mira la televisión, así quema calorías y desarrolla músculo.

Estos pequeños cambios se suman y logra buenos resultados. Roxana pierde ahora una o dos libras por semana.



Semana 1, Semana 2, Semana 3, Semana 4, Semana 5, Semana 6, Semana 7, Semana 8, Semana 9, Semana 10

NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS DE ROXANA

Antes de que Roxana perdiera peso:

Su peso era: 168 libras

Necesidades calóricas diarias: 1,750 calorías

Ahora:

Peso: 156 libras

Necesidades calóricas diarias: 1,650 calorías

Cambio en las necesidades calóricas diarias: -100

24 bocadillos que contienen 100 calorías o menos

1. 13 almendras enteras
2. 1 galleta de avena pequeña
3. 2 kiwis medianos
4. 3 cucharadas de humus
5. ½ taza de yogur sin grasa
6. 1 rebanada de pan con pasas
7. 1 manzana mediana
8. 1 naranja
9. 1 taza de fresas
10. 1 palito de queso desgrasado
11. 8 zanahorias chiquitas con una cucharada de salsa
12. 1 taza de arándanos con 2 cucharadas con crema batida
13. 1 bloque de chocolate amargo, o tres cuadritos
14. ½ plátano congelado bañado en dos cuadradas de chocolate negro derretido
15. 1 taza de cereal de avena
16. ½ taza de semillas de girasol
17. 20 pistachios
18. 1 café con leche pequeño con leche descremada
19. 6 tazas de palomitas de maíz de microondas
20. 1 batido chico de arándanos con leche sin grasa
21. 1 taza de sopa de tomate
22. 10 chips de pita horneados con 1/4 taza de salsa
23. ½ manzana (en rodajas) con 1 cucharadita de mantequilla de maní natural
24. 1 aguacate en rodajas pequeñas

A continuación, enumeramos algunas maneras de ingerir menos calorías.

Marque cada idea que pruebe.

Use menos grasa:

Para evitar que la comida se pegue en la olla, use:

- Aceite en spray para cocinar
- Utensilios de cocina hechos para que la comida no se pegue
- Agua o caldo

Para reemplazar la mantequilla y aceite de comida horneada, use::

- Verduras o frutas molidas sin azúcar
- Yogur natural sin grasa
- Jugo de verduras o frutas sin azúcar

Reemplace las salsas grasas con:

- Salsa picante
- Humus
- Jugo de limón
- Salsa baja en grasa
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Mostaza
- Yogur natural sin grasa
- Salsa
- Vinagre

Reemplace las bebidas dulces con:

- Leche de soya baja en grasa
- Batido elaborado con yogur natural descremado o leche descremada, y fruta congelada
- Agua con gas con un chorrito de jugo 100% de fruta
- Té o café sin crema y sin azúcar
- Jugo de verduras sin azúcar
- Agua con limón, lima o menta

Controle el tamaño de las porciones:

- No se salte las comidas.
- Mida la comida.
- Preste atención al tamaño de las porciones.
- Planifique sus meriendas y comidas.
- Comience sus comidas ingiriendo verduras sin almidón o una sopa de caldo.
- Sírvese la comida en platos pequeños.

Formas de quemar 100 calorías

Cada una de estas actividades quema al menos 100 calorías. Marque cada idea que pruebe.

Tareas del hogar

- Haga jardinería, de 30 a 45 minutos..
- Rastrille las hojas durante 30 minutos.
- Retire la nieve con una pala durante 15 minutos.
- Lave y encere su automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Lave ventanas o pisos durante 45 a 60 minutos.

Deportes

- Maneje su bicicleta, 5 millas en 30 minutos (6 minutos/milla).
- Baile rápido durante 30 minutos.
- Haga aeróbicos acuáticos durante 30 minutos.
- Salte la cuerda durante 15 minutos.
- Juegue baloncesto durante 15 a 20 minutos.
- Juegue fútbol durante 45 minutos.
- Juegue voleibol durante 45 a 60 minutos.
- Empuje una carriola 1.5 millas en 30 minutos (20 minutos/milla).
- Corra 1.5 millas en 15 minutos (10 minutos/milla).
- Lance canastas durante 30 minutos.
- Nade durante 20 minutos.
- Camine 1.75 millas en 35 minutos (20 minutos/milla).
- Ruede en su silla de ruedas durante 30 a 40 minutos..

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

SESIÓN 18: Tómese un descanso para ejercitar su cuerpo



Enfoque de la sesión

Tomar un descanso de 2 minutos y hacer ejercicio cada 30 minutos al día puede ayudarle a perder peso o mantener el peso que ya perdió.

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre tomar descanso para hacer actividad física y el peso corporal
- Algunos desafíos o dificultades que podría encontrar cuando quiera tomar descansos para hacer ejercicio y cómo confrontar estas dificultades

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Teresa

Teresa está interesada en perder peso y su médico le recomienda hacer por lo menos 175 minutos de ejercicios moderado o intenso cada semana. Con el tiempo, ella logra su objetivo

El médico le pide a Teresa que haga un seguimiento del tiempo que pasa sentada o inactiva. A continuación encontrará el reporte de Teresa:

- Por la **mañana** Teresa toma el tren a su trabajo y va sentada.
- La mayor parte de su **jornada laboral**, Teresa se la pasa sentada en su escritorio frente a su computadora.
- A veces habla por teléfono o tiene alguna reunión, pero siempre sentada.
- A la hora de **almuerzo** se sienta a comer en la sala de descanso para maestros.
- **Después del trabajo**, ella toma el tren a casa, sentada otra vez, y cuando llega se sienta a ver televisión.

Cuando Teresa suma los minutos y horas que estuvo sentada durante el día se sorprende de ver los resultados. De las 16 horas que ella está despierta, 12 se las pasa sentada e inactiva. Teresa se da cuenta que a pesar de que hace 175 minutos de actividad física semanalmente, el tiempo que pasa inactiva es considerable.

Teresa decide ponerle solución a esta situación y decide que fuera de los 175 minutos de actividad física que hace semanalmente va a pasar menos tiempo sentada.

Gracias a una aplicación que baja en su teléfono tiene una alarma que le recuerda hacer 2 minutos de actividad física cada 30 minutos. También decide que durante sus viajes en tren ella se va a parar parte del tiempo en vez de ir sentada durante todo el viaje. Cuando ella toma llamadas telefónicas camina mientras habla y usa una pelota de ejercicios mientras usa la computadora. Gracias a estos cambios Teresa se siente mejor que nunca.

¿Cómo afrontar los desafíos?

A veces resulta difícil tomar descansos para hacer ejercicio. A continuación, mostramos algunas dificultades que pudiera encontrar y las formas más comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERA DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
No tengo tiempo para tomar descansos y hacer ejercicio	<p>Mientras viaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuando usted sea el conductor(a) detenga el carro y bájese en cada parada de descanso <input type="checkbox"/> Si usted es pasajero, manténganse activo mientras alguien conduce. Haga ejercicio levantando las piernas y use una banda de resistencia. <input type="checkbox"/> Si toma el tren o el autobús decida viajar parado(a) en vez de sentado(a) 	
	<p>Mientras ve televisión o videos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Haga sentadillas apoyándose en la pared <input type="checkbox"/> Levante pesas o use bandas de resistencia <input type="checkbox"/> Marche en el sitio <input type="checkbox"/> Maneje una bicicleta estacionaria <input type="checkbox"/> Camine durante las propagandas 	
	<p>Mientras usa la computadora</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siéntese en una pelota de ejercicios <input type="checkbox"/> Párese al usar la computadora y asegúrese que la computadora esté a una altura cómoda 	
	<p>Mientras habla por teléfono</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga ejercicios haciendo pasos laterales <input type="checkbox"/> Marche en su sitio <input type="checkbox"/> Camine por su oficina 	

DIFICULTAD	MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERA DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
<p>No tengo tiempo para tener descansos y hacer ejercicio</p>	<p>En el trabajo (si tiene un trabajo de escritorio)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a sus compañeros de trabajo que tengan las reuniones de pie <input type="checkbox"/> Use las escaleras en vez del ascensor <input type="checkbox"/> En vez de mandar correos electrónicos levántese y camine a la oficina de su compañero de trabajo <input type="checkbox"/> Utilice la fotocopidora que está localizada al otro lado del edificio en vez de utilizar la que está cerca de usted 	
<p>Se me olvida tomar descansos para hacer ejercicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos y familiares que le recuerden tomar un descanso de ejercicio <input type="checkbox"/> Ponga una nota recordatoria en un lugar visible <input type="checkbox"/> Use un reloj con alarma que le recuerde hacer actividad física <input type="checkbox"/> Use una aplicación de teléfono o computadora que le recuerde hacer actividad física 	

SESIÓN 19: Manténgase activo y controle su peso



Enfoque de la sesión

Mantenerse activo a largo plazo le ayudará a mantener el peso que ya ha perdido.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Algunas dificultades que puede encontrar al tratar de mantenerse activo y cómo afrontar estas dificultades
- Hacer una evaluación de sus logros desde que comenzó este programa

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Teo

Teo está tratando de perder 20 libras y es por eso que se propone hacer por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana.

Con mucho esfuerzo y trabajo, Teo alcanza su objetivo de peso y actividad física. Gracias a estos cambios su nivel de glucosa en la sangre es normal ahora. Su médico le dice que ya no está en riesgo de padecer diabetes tipo 2.

A medida que pasa el tiempo, el horario de Teo se vuelve cada vez más ocupado. Su esposa empieza a tomar clases nocturnas y ahora él necesita encargarse de algunas de las tareas hogareñas que su esposa hacía antes.

Ahora Teo tiene que hacer diligencias durante su hora de almuerzo y como resultado ya no tiene tiempo para caminar durante el almuerzo.

A Teo se le hace difícil encontrar tiempo para mantenerse activo y como ya ha cumplido con su objetivo de perder peso, su incentivo y motivación para cumplir con su rutina de ejercicios ha disminuido.

¡Teo decide hacer algo al respecto!

Empieza a hacer actividades físicas con sus hijos. Cada vez que llega a una meta de actividad física busca la manera de premiarse con algo que no sea comida. Además les pide a sus hijos que lo ayuden haciendo algunas tareas diarias de la casa de manera que él pueda tener más tiempo para hacer actividad física.

Teo finalmente vuelve a tener una rutina de ejercicios y planea mantenerse activo a largo plazo. Él quiere mantenerse saludable y le gusta cómo se siente cuando se mantiene activo.

Cómo afrontar las dificultades

Es difícil mantenerse activo(a) a largo plazo. A continuación, le presentamos algunos desafíos comunes y algunas ideas para afrontarlos. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras soluciones". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
Mi motivación ha disminuido	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conozca "su por qué". Recuérdese diariamente el por qué quiere mantenerse activo(a). Pídale a familiares y amigos que también se lo recuerden.<input type="checkbox"/> Planifique con anticipación y haga que la actividad física sea parte de su horario diario. Escríbalo en su calendario.<input type="checkbox"/> Haga el compromiso de mantenerse en buena condición física. Haga ejercicios con algún miembro de su familia o con un(a) amigo(a). Tome clases de ejercicios. Únase a un grupo de caminata.<input type="checkbox"/> Convierta el ejercicio en una actividad divertida. Siga probando nuevas maneras de hacer ejercicios hasta que encuentre una que disfrute hacer. Vea videos o escuche música mientras hace ejercicios. Baje alguna aplicación de actividad física.<input type="checkbox"/> Establezca una nueva meta que lo(a) rete. Establezca un nuevo objetivo de acondicionamiento físico, o haga una competencia de actividad física con un amigo<input type="checkbox"/> Prémiese: recompense su esfuerzo físico, y cuando llegue a sus metas concédase pequeños premios que no sean comida. Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden	

<p>Tengo menos tiempo debido a cambios de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras hace otras actividades. Vaya a paso acelerado mientras barre el piso, corta el césped, va de compras o pasea a su perro.<input type="checkbox"/> Haga algún tipo de actividad física cuando está frente a la pantalla como levantar pesas, montar bicicleta estacionaria, marchar en el sitio. Usted puede hacer todas estas actividades mientras ve televisión o videos.<input type="checkbox"/> Manténgase en contacto con sus amigos. Salga a caminar en compañía de un amigo, o si sale a caminar solo(a) hable por teléfono.<input type="checkbox"/> Camine para llegar a su destino. Maneje su bicicleta al trabajo. Estacione su carro en un lugar alejado del estacionamiento de manera que tenga que caminar. Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor. Bájese del autobús una parada antes de la estación a la que se dirige.<input type="checkbox"/> Divida el tiempo en plazos más cortos. En vez de hacer 75 minutos continuos de ejercicio, divida el tiempo en sesiones de 10 minutos.<input type="checkbox"/> Pida ayuda. Pídale a los miembros de su familia que le ayuden con las tareas diarias para así tener más tiempo para hacer ejercicios	
--	---	--

<p>Por algunos cambios en mi vida personal ahora tengo menos dinero para gastar en actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Realice actividades gratuitas como caminar, bailar o marchar en el sitio. <input type="checkbox"/> Compre ropa y artículos deportivos en oferta <input type="checkbox"/> Busque clases de ejercicio gratuitas en su centro comunitario <input type="checkbox"/> Busque videos de ejercicios en línea o en la biblioteca. <input type="checkbox"/> Pregunte en su gimnasio si tienen tarifas de membresía escalonadas 	
<p>El mal clima dificulta que haga caminatas al aire libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vístase de acuerdo al clima <input type="checkbox"/> Camine dentro de un centro comercial <input type="checkbox"/> Pruebe otras maneras de hacer ejercicios como nadar 	
<p>Estoy lesionado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a su médico información sobre cuál es la mejor manera de tratar su lesión <input type="checkbox"/> Encuentre otras maneras de mantenerse activo(a) Si le duele el pie, haga natación. <input type="checkbox"/> Si lo necesita, utilice plantillas y soportes para los pies. <input type="checkbox"/> Comience despacio y vaya aumentando gradualmente su actividad física para evitar volver a lesionarse 	

¿Cómo puede mantenerse activo(a)?

¿Por qué quiere mantenerse activo a largo plazo?

¿Qué obstáculos podrían entorpecer su meta se mantenerse activo a largo plazo?

¿Cómo afrontará estos obstáculos?

Consejos para mantenerse activo(a) todos los días

Tomar pequeños pasos pueden ayudarle a mantenerse activo(a) todos los días.

Marque las ideas que le gustaría probar y ¡pruébelas! a ver cómo le va.

Camine cuando pueda

- En el trabajo, estire su cuerpo y muévase cada 30 minutos.
- Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine.
- Camine media hora en vez de ver televisión.
- Suba colinas en lugar de caminar alrededor de ellas. Haga que la caminata del sábado por la mañana sea parte de su rutina semanal
- Estacione su carro lejos de la tienda a la que se dirige y camine
- Reemplace un viaje en carro dominical con un paseo caminando los dominigos.
- Salga a caminar después de cenar.
- Salga a caminar durante sus descansos laborales.
- Suba las escaleras en lugar usar escaleras automáticas o el ascensor.
- Lleve a su perro a paseos más largos.
- Camine a paso rápido por el centro comercial..
- Camine hasta la tienda.
- Camine con sus hijos a la escuela.

Haga más actividad física en casa

- Arregle y limpie su casa.
- Corte el césped con una cortadora de césped mecánica.
- Pinte su casa.
- Rastrille su césped.
- Utilice una palana para sacar la nieve.
- Barra, trapee o aspire el piso.
- Lave su auto a mano.

Viva una vida activa

- Evite aparatos que le funcionan, como batidoras eléctricas, y hágalo manualmente.
- Elija actividades que disfruta y conviértalas en parte de su vida diaria.
- Baile al ritmo de la música, solo(a) o con otra persona.
- Prémiese cuando consiga un objetivo de bienestar físico, pero asegúrese que el premio no sea comida.
- Si asiste a eventos deportivos infantiles, camine alrededor de la cancha de juego en vez de quedarse quieto(a).
- Únase a un grupo de caminata o de hacer senderismo.
- Levante pesas o use bandas de resistencia mientras ve televisión o vídeos.
- Marche en el sitio mientras ve televisión.
- Juegue a la pega, al "frisbee" o al fútbol con sus hijos o nietos.
- Pruebe nuevas actividades físicas.
- Utilice una aplicación de bienestar físico para su teléfono o computadora.

SESIÓN 20: Manténgase activo(a) cuando está lejos de casa



Enfoque de la sesión

Mantenerse activo(a) cuando está fuera de casa puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos desafíos que podría confrontar cuando intente mantenerse activo(a) fuera de casa y maneras de confrontar estos retos

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Chela

Chela sale a caminar con su vecina todas las mañanas. También monta su bicicleta estática después de cenar. Ella ha estado cumpliendo con su meta de hacer ejercicios a un ritmo moderado o más intenso por lo menos 175 minutos por semana.

Chela y su esposo quieren aprovechar el feriado de “Memorial Day” para visitar a unos viejos amigos, quienes viven a 6 horas de distancia manejando. Esto significa que pasarán mucho tiempo sentados. Durante ese viaje Chela sabe que no podrá montar bicicleta estática, y tampoco saldrá a caminar con su vecina con lo cual está preocupada que por esa semana ella no logrará alcanzar su objetivo semanal de actividad física

Chela encuentra maneras de mantenerse activa durante el viaje. En cada una de las paradas, ella hace ejercicios de estiramiento y camina un poco.

Chela les comenta a sus amigos de su objetivo de mantener una vida activa fuera de su casa y los invita a unirse a sus actividades.

Chela y su amiga Ana salen a caminar todos los días. Es una excelente manera de conocer el área que está visitando.

Su amiga Ana sugiere salir en canoa. Chela nunca ha navegado en canoa, pero lo intenta. ¡Y le encantó!

Chela no tiene problemas en alcanzar su objetivo de actividad física esa semana y le alegra saber que puede mantenerse activa fuera de casa.

¿Qué dificultades afronta cuando quiere mantenerse activa(o) fuera de casa?

¿Cómo afrontar estas dificultades?

A veces puede resultar difícil mantenerse activo(a) fuera de casa. A continuación, le presentamos algunas dificultades que podría encontrar para lograr este objetivo y como puede afrontar estas situaciones. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD
Estoy demasiado ocupado(a) visitando lugares	<input type="checkbox"/> Recorra lugares de interés mientras se mantiene haciendo actividad física como: caminar, esquiar, nadar, andar en bicicleta, o remar	
Estoy visitando amigos o familia	<input type="checkbox"/> Cuénteles que está manteniéndose activo(a) para controlar tu peso. <input type="checkbox"/> Busque actividades que puedan hacer juntos	
Tengo que manejar una gran distancia para llegar a mi destino, lo cual significa que pasaré mucho tiempo sentado(a)	<input type="checkbox"/> Si es el pasajero, haga ejercicio levantando las pierna. <input type="checkbox"/> Si toma un tren, levántese y camine un poco <input type="checkbox"/> Si viaja en carro, tómese descansos para hacer ejercicio	
No conozco el lugar que estoy visitando y no sé por dónde puedo caminar	<input type="checkbox"/> La caminata puede ser una oportunidad para salir y conocer el área <input type="checkbox"/> Trace una ruta a pie y váyase a explorar <input type="checkbox"/> Pregunte a la gente local donde hay senderos para caminar <input type="checkbox"/> Busque en la computadora mapas e ideas de rutas para recorrer <input type="checkbox"/> Baje una aplicación de mapas en su teléfono inteligente <input type="checkbox"/> Camine dentro de un centro comercial local	

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD
<p>No puedo ir a mi gimnasio o usar el equipo de ejercicios de mi casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Averigüe si hay un gimnasio cerca al cual pueda ir <input type="checkbox"/> Hospédese en un hotel que tenga gimnasio o piscina <input type="checkbox"/> Empaque su banda elástica de resistencia <input type="checkbox"/> Alquile una bicicleta <input type="checkbox"/> Haga actividades físicas que no requieran equipo de ejercicios como: caminar, bailar, subir escaleras, etc. 	
<p>Mi compañero(a) con el que hago ejercicio no está</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a alguien que le acompañe a hacer ejercicio <input type="checkbox"/> Manténgase activo(a) solo(a) <input type="checkbox"/> Contacte a su compañero(a) de ejercicio para recibir apoyo 	

SESIÓN 21: Aprenda sobre Diabetes T2 (tipo 2)



Enfoque de la sesión

Usted ha hecho un gran esfuerzo para tener una vida más saludable. Manteniéndose fiel a su objetivo, ha perdido peso y se mantiene activo(a) físicamente

En esta sesión hablaremos de:

- Los conceptos básicos de la diabetes tipo 2
- Cómo saber si tiene diabetes tipo 2
- Cómo puede controlar la diabetes tipo 2

¡También hará un nuevo plan de acción!

Diabetes tipo 2 – Datos Claves

- La mayoría de personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su propio nivel de azúcar en la sangre ya sea diaria o semanalmente, y pueden hacer su propio seguimiento de resultados.
- Muchas personas con diabetes tipo 2 toman medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Las personas con diabetes tipo 2 se hacen muchas pruebas de laboratorio.

Conceptos básicos de la diabetes tipo 2

Cuando una persona tiene diabetes tipo 2, quiere decir que su cuerpo no produce ni utiliza bien la insulina, como resultado, el azúcar se acumula en la sangre en vez de irse a las células del cuerpo. Eso significa que las células no reciben suficiente energía. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre le puede causar muchos problemas de salud.

La diabetes tipo 2 puede dañar su(s):

- Corazón y vasos sanguíneos, y esto puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Nervios
- Riñones, que puede provocar insuficiencia renal
- Ojos, que puede provocar ceguera
- Pies, que puede provocar una amputación de extremidades
- Encías
- Piel

Usted tiene más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 cuando:

- Sufre de sobrepeso u obesidad
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado
- Alguno de sus padres o hermanos están diagnosticados con diabetes tipo 2
- Es afroamericano, hispano, nativo americano o asiático-americano
- Tiene 45 años o más, porque las personas mayores tienden a ser menos activos y tienden a subir de peso más fácilmente a medida que envejecen. La diabetes tipo 2 es cada vez más común entre población juvenil.
- Ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

La historia de Miguel y Enrique

Miguel tiene un alto riesgo de padecer diabetes tipo 2. Él está tratando de prevenir o retrasar esta enfermedad practicando un estilo de vida saludable.

El padre de Miguel, Enrique, tiene diabetes tipo 2 y su objetivo es mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Miguel y Enrique tienen una alimentación y una vida activa muy similar. Los dos están tratando de alcanzar y mantener un peso saludable. Y ambos hacen un seguimiento constante de su alimentación y su actividad física.

Sin embargo, a diferencia de Miguel, Enrique controla diariamente su nivel de azúcar en la sangre y hace un seguimiento muy continuo de los resultados. Enrique también toma medicinas para controlar su glucemia.

Miguel y Enrique están pendiente de su salud.

Pero Enrique visita su centro médico y a su proveedor de salud de manera más frecuente. También se hace pruebas de laboratorio periódicamente. Además de controlar su nivel de azúcar en la sangre, evalúe de manera más regular su presión arterial, su nivel de colesterol, riñones, ojos y pies.

Miguel ha bajado de peso. Y los últimos exámenes de azúcar en la sangre muestran un nivel normal. Su médico lo felicita y le dice que está haciendo lo necesario para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Los últimos resultados de laboratorio de azúcar en la sangre de Enrique muestran niveles normales. Su médico le dice que está haciendo un buen trabajo en mantener el nivel de azúcar en la sangre a un rango saludable.

La vida con diabetes tipo 2

¿Cómo **cambiaría** su vida si tuviera diabetes tipo 2?

¿Qué **hará** para prevenir diabetes tipo 2?

SESIÓN 22: Más información sobre carbohidratos



Enfoque de la sesión

Entender cómo afectan los carbohidratos al cuerpo humano, puede ayudarle a controlar su peso y también a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre carbohidratos, peso y la diabetes tipo 2
- Tipos de carbohidratos
- Un enfoque saludable de los carbohidratos
- ¿Cómo encontrar la cantidad de carbohidratos que tienen los alimentos?

¡También hará un nuevo plan de acción!

CONSEJOS:

- En lugar de elegir arroz blanco, pruebe cebada o arroz integral.
- En lugar de elegir pastel de manzana, pruebe manzana horneada con canela.

Tipos de carbohidratos

Hay tres tipos principales de carbohidratos:

1. Almidones
2. Azúcares
3. Fibra

<p>1. Alimentos con almidón:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vegetales con almidón• Lentejas, frejoles y guisantes• Alimentos integrales	<p>Elija Alimentos integrales (grano entero)</p> <p>Los alimentos o cereales integrales tienen fibra, vitaminas, minerales y almidón.</p> <p>Los alimentos refinados tienen sólo almidón</p>
<p>Verduras con almidón:</p> <ul style="list-style-type: none">• Maíz• Guisantes verdes• Chirivías (vegetal parecido a una zanahoria blanca)• Plátanos• Papas• Calabaza de invierno• Ñame <p>Los frijoles, guisantes y lentejas incluyen::</p> <ul style="list-style-type: none">• Frijoles negros, pintos y rojos• "Black-eyed Peas" (guisantes con punto negro)• Garbanzos• Lentejas rojas, marrones y negras• Guisantes partidos	<p>Los alimentos a base de cereales incluyen::</p> <ul style="list-style-type: none">• Cereales integrales• Granos refinados <p><i>Los alimentos integrales incluyen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Cebada• Pan y otros productos horneados elaborados con harina 100% integral• Arroz integral y silvestre• Avena• Cereales 100% integrales• Pasta elaborada con harina 100% integral• Palomitas de maíz• Tortillas hechas con 100% harina de trigo integral• 100% harina de maíz <p><i>Los cereales refinados incluyen::</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Pan y otros productos horneados hechos con harina blanca• Pasta y tallarines hecha con harina blanca• Arroz blanco

2. Los azúcares incluyen:

- Azúcar en frutas (fructosa)
- Azúcar en leche (lactosa)
- Azúcar blanca, morena y en polvo
- Jarabe o sirope de maíz
- Miel de maple
- Miel
- Melaza

Limitar los azúcares

De los tres tipos de carbohidratos, los azúcares son los que causan el mayor aumento del nivel de azúcar en la sangre.

3. Los alimentos ricos en fibra incluyen:

- Frijoles, guisantes y lentejas
- Verduras y frutas, especialmente aquellos que tienen cáscara o semillas
- Cacahuates (maní), nueces y almendras
- Alimentos y cereales integrales

Consuma suficiente fibra

La fibra pasa a través de su cuerpo sin ser asimilada. Así que lo(a) llena sin añadir calorías y reduce el nivel de azúcar y colesterol en la sangre.

Trate de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Consulte la etiqueta de información nutricional para ver cuánta fibra contiene ese producto.

Muchas personas no consumen suficiente fibra al día. Si necesita aumentar su consumo, hágalo lentamente, con tiempo.

Y tome mucha agua para prevenir dolores de estómago.

Limitar las nueces porque tienen un alto contenido calórico.

Es mejor obtener la fibra que su cuerpo necesita directamente de los alimentos, en lugar de tomar pastillas de suplementos de fibra. Los alimentos contienen muchos nutrientes además de fibra, como vitaminas y minerales.

La historia de David

David está en riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y por eso está esforzándose para controlar su peso. Su médico le dice que cuanto más carbohidratos ingiera, mayor será su nivel de azúcar en la sangre, así que lo anima a adoptar un enfoque saludable con respecto a los carbohidratos.

"Trate de reducir el consumo de carbohidratos", le dice el médico "Y cuando no pueda evitar comer carbohidratos elija aquellos que sean sanos".

David decide dejar de comer las siguientes comidas y reemplazarlos por los siguientes alimentos:

- Dulces y pasteles y cambiarlos por frutas como manzanas, naranjas y frutos silvestres.
- Papas y maíz cambiarlos por verduras sin almidón, como brócoli, pimientos y zanahorias.
- Pan blanco cambiarlo por pan 100% integral.
- Arroz blanco cambiarlo por arroz integral.

Actualmente David está aprendiendo a tener un enfoque saludable de los carbohidratos. Lee detenidamente las etiquetas nutricionales en los empaques de alimentos para así encontrar comida saludable que cumpla con sus objetivos de carbohidratos. David se mantiene físicamente activo y hace ejercicio regularmente. Como resultado, David llega a disminuir su nivel de azúcar en la sangre.

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Trate de adoptar un enfoque saludable con respecto a los carbohidratos siguiendo los siguientes consejos:

Prepare su plato

Los carbohidratos deben formar la cuarta parte de su plato de comida.

Elija sabiamente los carbohidratos

Cuando coma carbohidratos, elija aquellos que sean:

- Bajos en calorías, grasas y azúcares.
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Reemplace y cambie a comidas y alimentos más saludables.

Pruebe las siguientes ideas.

EN LUGAR DE...	COMER O TOMAR...
Bebidas dulces como refrescos, té helado con azúcar, ponche de frutas y bebidas deportivas	Agua potable, agua con gas o té helado sin azúcar
Jugo de frutas	Jugo de fruta entera, sin azúcar
Papa blanca	Camote, batata
Pan elaborado con harina refinada (blanca)	Pan elaborado con harina 100% integral
Arroz blanco	Arroz integral o cebada
Alimentos elaborados con cereales refinados	Alimentos elaborados con cereales integrales o avena
Yogur entero elaborado con azúcar	Yogur descremado con frutos silvestres
Pastel de manzana	Manzana horneada con canela
Barra de chocolate	Chocolate caliente hecho con leche descremada, cocoa en polvo, y un poquito de azúcar

Carbohidratos en cifras

Leer etiquetas de alimentos

Una manera de encontrar el contenido de carbohidratos que tienen los alimentos es leer etiquetas de información alimenticia que aparece en la envoltura. Lea el ejemplo que mostramos a continuación.

Instrucciones de como leer la etiqueta de información alimenticia

Primero lea el tamaño de la porción. Esto le indica cuántas porciones tiene ese artículo de comida.

A continuación, lea la cantidad total de carbohidratos. Esto le informa cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción de este artículo de comida.

Este envase de comida tiene tres porciones, es decir que, si se come todo el producto, se está comiendo tres veces los carbohidratos que aparecen en la etiqueta.

Otras formas de encontrar el contenido de carbohidratos en ese producto:

- Aplicaciones para teléfonos o computadoras
- Sitios web

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

El tamaño de la porción para este producto es 1 taza. Este recipiente tiene capacidad para 3 porciones (3 tazas)

El total de carbohidratos en 1 porción son 31 gramos.

Si se come todo el recipiente, ingiere 93 gramos de carbohidratos.

Carbohidratos en cifras

Una porción de carbohidratos

Cada uno de los siguientes artículos de comida tienen 15 gramos de carbohidratos. Eso corresponde a una porción o ración.

- 1 trozo pequeño de fruta fresca (4 oz)
- ¼ de taza de fruta enlatada o congelada
- 1 rebanada de pan (1 oz) o 1 tortilla (6 pulgadas)
- ½ taza de avena
- ⅓ de taza de pasta o arroz
- 4 a 6 galletas saladas
- ½ muffin inglés o pan de hamburguesa
- ¼ de taza de frijoles negros o vegetales con almidón
- ¼ de papa horneada grande (3 oz)
- ⅔ de taza de yogur natural desgrasado
- 2 galletas pequeñas
- Brownie o pastel cuadrado de 2 pulgadas sin glaseado
- ½ taza de helado o helado de agua
- 1 cucharada de almíbar, mermelada, jalea, azúcar o miel
- 2 cucharadas de almíbar ligero
- 6 "nuggets" de pollo
- 1 taza de sopa
- ¼ de porción de papas fritas medianas

Fuente: Asociación Estadounidense de Diabetes

Mis carbohidratos

Escriba algunos de sus carbohidratos favoritos y analice si cada artículo de comida es saludable. Si no es así, escriba un reemplazo saludable que podría hacer.

MIS CARBOHIDRATOS FAVORITOS	¿ES SALUDABLE?	REEMPLAZO SALUDABLE QUE VOY A PROBAR
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

SESIÓN 23: Busque comida saludable que le guste y disfrute



Enfoque de la sesión

Comer alimentos saludables puede ser placentero y puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo adoptar un enfoque saludable de su alimentación?
- ¿Cómo tomar decisiones saludables sobre alimentos?
- ¿Cómo consumir alimentos saludables que le guste y disfrute?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Antonio

El miércoles, Antonio tuvo un día muy activo y estresante en su trabajo. No almorzó ni comió refrigerio. Mientras manejaba a su casa, después del trabajo, Antonio empezó sentir un "hambre feroz".

Cuando tiene mucha hambre, usted puede sentirse:

- Ansioso
- Confundido
- Avaro
- Gruñón
- Mareado
- Con malestar estomacal (ruidos de estómago)
- Tembloroso
- Débil

Al sentirse así, Antonio se detiene en una tienda camino a casa, se compró una bolsa de papitas fritas y se comió la mitad antes de llegar a su casa..

¿Como se siente cuando tiene mucha hambre?

A veces Antonio come cuando ni siquiera tiene hambre. A veces usted puede comer, aunque no tenga hambre. A continuación, mostramos algunas razones por lo que esto puede suceder:

- Está aburrido, triste o ansioso
- Una comida en particular le trae recuerdos felices
- Sólo porque le gusta el sabor de la comida específica
- No quiere desperdiciar comida
- Ni siquiera sabe por que está comiendo. Quizás está concentrado(a) en ver televisión, trabajar, conducir, etc., y lo hace de manera automática

Hoy en día, Antonio intenta comer sólo cuando tiene hambre. Siempre tenga disponible y al alcance de su mano verduras cortadas tanto en su casa como en el trabajo, de esa manera evita tener demasiada hambre.

¿Por qué come cuando no tienes hambre?

Coma la cantidad correcta

Comer la cantidad adecuada es parte de un enfoque saludable de la alimentación. Pruebe poner en práctica los siguientes consejos.

- Coma sólo cuando tenga hambre. Preste atención a sus señales de hambre. Trate de no comer por las razones equivocadas como estar aburrido o triste. Encuentre otras maneras de afrontar esos sentimientos.
- No espere a que su hambre se acumule. Si lo hace, es probable que tome decisiones poco saludables o coma demasiado.
- No coma de una bolsa o tazón grande. En vez de eso, divida la comida en porciones más pequeñas. Esto le ayudará a controlar la cantidad que come.
- Utilice platos pequeños y paquetes individuales. Lo harán sentir más satisfecho.
- Concéntrese en la comida que ingiere: ponga atención al sabor, olor, apariencia y sonido de los alimentos. Cuando esté comiendo, evite leer, conducir, o ver televisión. Disfrutará más su comida.
- Coma despacio. Esto le da a su cerebro la oportunidad de recibir el mensaje de que está lleno(a).
- Pare de comer cuando se sienta lleno(a). Preste atención a sus señales de saciedad. No se atiborre de comida.

Tomar decisiones saludables es parte de un enfoque saludable de la alimentación.

Elija opciones de comida que:

- Sean bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Tengan un alto contenido de fibra y agua.
- Tengan un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas.

EN LUGAR DE...	ELIJA...
½ taza de pudín de chocolate (153 calorías)	½ taza de yogur natural descremado con 1 cucharadita de mermelada (85 calorías)
1 taza de almendras tostadas en aceite (953 calorías)	1 taza de palomitas de maíz hechas con aire caliente (31 calorías)
1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)	1 ensalada (17 calories)
1 rebanada de pizza con peperoni (338 calories)	1 taza de sopa de minestrone (127 calories)
½ cup salsa con queso (179 calories)	½ taza de salsa natural (38 calories)
1 taza de jugo de naranja (122 calories)	1 naranja mediana (69 calories)

Escriba una lista de opciones saludables de comida. En la columna izquierda escriba la comida poco saludable que quiere reemplazar y en la columna de la derecha, escriba el reemplazo saludable que puede hacer.

EN LUGAR DE...	ELIJA...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Cambio en sus recetas

Antonio tiene miedo que al tratar de controlar su peso y cambiar su dieta, la comida no tenga gusto y ya no disfrute lo que puede comer. A Antonio le encanta cocinar, pero no sabe muchas recetas de platillos saludables. Tiene miedo que sus opciones de comida se reduzcan a un montón de espinacas crudas. A continuación, le ofrecemos algunas maneras de hacer platillos saludables y placenteros:

- Cambie algunos ingredientes en sus platos favoritos y hágalos más saludables.
- Elija quesos que tengan un sabor fuerte y sean bastante bajos en grasa, como el queso parmesano y queso feta.
- Elija ingredientes de buena calidad
- Elija ingredientes con una variedad de sabores, texturas, aromas y colores.
- Cocine las verduras de una manera muy ligera. Las vainitas verdes y el brocoli se mantienen crujientes y mantienen su color cuando se les cocina poco.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, aderezos para ensaladas bajos en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural descremado o salsa.
- Asar verduras y carne para acentuar el sabor.
- Aprenda nuevas técnicas de cocina y nuevas recetas de libros, artículos y videos.
- Tome una clase de cocina saludable
- Comparta ideas de cocina y cocine con amigos y familiares.
- Cuando cocine pruebe usar nuevos ingredientes saludables

SESIÓN 24: Mantenga un corazón saludable



Enfoque de la sesión

Las personas que sufren de obesidad tienen una mayor probabilidad de tener problemas cardíacos u obstrucción en sus arterias.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué es importante tener un corazón saludable?
- ¿Cómo mantener un corazón sano?
- ¿Cómo tener una actitud inteligente con respecto a las grasas?

¡También hará un nuevo plan de acción!

Para ayudar a su corazón, haga lo siguiente diariamente:

- Si fuma, ¡deje el cigarrillo!
- Manténgase activo(a). Haga ejercicios moderados o intensos por lo menos 175 minutos a la semana.
- Evite estar inactivo(a) durante largos períodos de tiempo. Tómese un descanso cada 30 segundos para hacer ejercicio físico por 2 minutos.
- Maneje el estrés de manera saludable.
- Limite el consumo de alcohol.
- Elija alimentos que sean: bajos en calorías, en sal (sodio) y grasas. Evite especialmente las grasas no saludables.
- Coma alimentos altos en fibra, agua, vitaminas, minerales y proteínas

Pregúntele a su médico:

- Si necesita tomar medicamentos para mantener su corazón sano
- Si necesita algún examen médico para confirmar que su corazón está saludable

Exámenes para verificar la salud del corazón:

- Prueba de presión arterial que mide la fuerza con la que corre la sangre en sus veas y la presión que tienen las paredes arteriales.
- La prueba de colesterol mide el contenido de grasa en la sangre.

Evite las grasas no saludables

Las grasas no saludables pueden dañar su corazón.

Hay tres tipos de grasas no saludables: grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Los siguientes alimentos son ricos en grasas saturadas:

- Piel de pollo y piel de pavo
- Chocolate
- Coco y aceite de coco
- Lomo con grasa y cerdo salado
- Salsa hecha con grasa de carne
- Productos lácteos con alto contenido de grasa, como leche entera o leche 2%, crema, helado, y queso de leche entera
- Carnes con alto contenido de grasa, como carne molida, mortadela, salchicha, tocino y costillas
- Manteca de cerdo
- Aceite de palma y aceite de palmiste
- Salsas hechas con mantequilla o crema

Los alimentos ricos en grasas trans incluyen:

- Alimentos procesados elaborados con aceite hidrogenado o parcialmente preparados con aceite hidrogenado como: galletas, papas fritas y pasteles
- Manteca
- Barra de margarina

Los alimentos ricos en colesterol incluyen:

- Piel de pollo y piel de pavo
- Yemas de huevo
- Productos lácteos ricos en grasas
- Carnes altas en grasa
- Hígado y otras vísceras

Trate de limitar las grasas saludables

Las grasas saludables son buenas para el corazón, pero tienen un alto contenido calórico.

Hay tres tipos de grasas saludables: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, y ácidos grasos omega-3.

Los alimentos ricos en grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aguacate o Palta
- Aceite de canola
- Frutos secos como almendras, castañas, nueces y pecanas
- Aceitunas y aceite de oliva
- Mantequilla de cacahuete (maní) y aceite de maní
- Semillas de sésamo

Los alimentos ricos en grasas poliinsaturadas incluyen:

- Aceite de maíz
- Aceite de algodón
- Aderezos para ensaladas a base de aceite
- Semillas de calabaza y girasol
- Aceite de cártamo
- Margarina blanda (en bote)
- Aceite de soya
- Aceite de girasol
- Nueces

Los alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 incluyen:

- Atún blanco
- Arenque
- Trucha arco iris
- Salmón
- Sardinas
- Nueces, linaza y aceite de linaza

Cocine de una manera saludable

A continuación, se muestran algunas maneras de evitar las grasas no saludables y limitar las grasas saludables cuando cocina. Escriba sus ideas en la columna "Otras ideas". Marque cada idea que pruebe.

EN LUGAR DE...	¡COCINE DE MANERA SALUDABLE!	OTRAS IDEAS:
Freír alimentos o freír alimentos en grasas no saludables	<input type="checkbox"/> Cocine a la parrilla, ase, saltee los alimentos con una pequeña cantidad de grasa saludable <input type="checkbox"/> Cocine al vapor o en microondas <input type="checkbox"/> Cocine a fuego lento en caldo o agua.	
Cubrir recipientes con grasa no saludable	<input type="checkbox"/> Utilice sartenes donde la comida no se pega <input type="checkbox"/> Utilice aceite en spray para cocinar	
Cubrir los alimentos con salsas grasas	<input type="checkbox"/> Para agregar sabor agregue jugo de limón, salsa, hierbas, vinagre, yogur descremado, salsa de tomate o aderezo para ensalada bajo en grasa hecho con aceite saludable	
Hornear con mantequilla y aceite	<input type="checkbox"/> Hornear con verduras echas pure o molidas o frutas sin azúcar <input type="checkbox"/> Hornear con yogur descremado <input type="checkbox"/> Hornear con jugo de frutas o verduras sin azúcar	
Comer grasa y piel de producto animal	<input type="checkbox"/> Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo <input type="checkbox"/> Quitar el exceso de grasa de la carne	

SESIÓN 25: Hora de Reenfocarse en sus metas



Enfoque de la sesión

Volver a reenfocarse en sus objetivos de alimentación y bienestar puede ayudarle a perder peso o mantener el peso que ya ha perdido.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo mantenerse positivo(a)?
- Utilice los cinco pasos para resolver un problema.

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Diego

Diego está tratando de adoptar un estilo de vida saludable. Por los primeros dos meses, le va excelente y logra llegar a sus objetivos de buena alimentación y ejercicios. Como resultado, pierde 15 libras.

Pero el viernes, su compañía anuncia que va hacer recortes de personal y despiden a algunos de sus compañeros de trabajo.

Como es natural, Diego está preocupado que él puede ser el próximo en ser despedido y decide demostrarle a su jefe lo buen empleado que es, y empieza trabajar intensamente.

El lunes, Diego llega al trabajo antes de su horario acostumbrado, sale de su casa tan temprano que no le da tiempo a empacar un almuerzo saludable y cuando llega la hora de almorzar se compra una barra de chocolate en la máquina de dulces.

Para impresionar a su jefe, Diego se sienta frente a su computadora y se mantiene trabajando en su escritorio durante la hora del almuerzo, con lo cual no hace su caminata habitual a la hora del almuerzo y no hace suficiente actividad física ese día. Diego repite este horario el resto de la semana.

Cuando llega el fin de semana Diego se siente fastidiado consigo mismo por haber abandonado sus objetivos de buena alimentación y acondicionamiento físico. Cuando se da cuenta que aumentó dos libras se siente fracasado y quiere renunciar a sus metas de una vida saludable.

Diego decide tomar medidas para regresar a su rutina y metas saludables. Además, quiere prevenir que esta situación se repita en el futuro

Se mantiene positivo y decide implementar los cinco pasos para resolución de problemas.

Diego sigue los 5 pasos para resolver problemas:

Primero, Diego describe claramente su problema e intenta describir la causa.

Al hacer este análisis se da cuenta de que tiene dos problemas:

Problema 1: No comió un almuerzo saludable durante la semana.

Causa: Diego está preocupado porque corre el riesgo de perder su trabajo y por eso viene a trabajar más temprano de lo acostumbrado. Por esta razón no tiene tiempo para preparar y empacar su almuerzo por las mañanas, razón por la cual se come la barra de chocolate de la máquina de dulces en lugar de comer algo saludable.

Problema 2: No hace suficiente actividad física.

Causa: Diego está preocupado por perder su trabajo y por eso se sienta en su escritorio y trabaja durante la hora de almuerzo. Por esta razón no sale a dar su paseo habitual a la hora del almuerzo y no come lo suficiente.

Diego se da cuenta que ambos problemas tienen la misma causa: le preocupa perder su trabajo. Lo piensa mejor, y llega a la conclusión que debe haber otra manera más saludable de lidiar con esta preocupación. Por ejemplo, Diego podría:

- Preguntarle a su jefe si su trabajo corre peligro, quizás se está preocupado sin motivo alguno.
- Preguntarle a su jefe qué otras cosas pueden hacer para proteger su trabajo en lugar de llegar temprano y trabajar durante las horas de almuerzo.

A continuación, Diego piensa en algunas maneras de afrontar sus problemas de una manera diferente. Para asegurarse de comer un almuerzo saludable todos los días, él puede:

- Preparar su almuerzo la noche anterior o durante el fin de semana.
- Mantener una reserva de refrigerios saludables en el trabajo.
- Pedirle a un amigo o familiar que le prepare el almuerzo.
- Comprar artículos de comida que puede empacar rápidamente, como fruta y yogur.

Para asegurarse de hacer suficiente actividad física todos los días, podría:

- En lugar de sentarse en su escritorio hacer llamadas telefónicas, reuniones puede caminar afuera o dentro de su oficina mientras trabaja,
- Ser más activo durante las noches y los fines de semana.
- En el trabajo puede utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- Si vive cerca del trabajo y el camino es seguro, puede usar su bicicleta para ir al trabajo
- Estacionar en una parte alejada del estacionamiento de su trabajo y caminar a la entrada.
- Utilizar su escritorio de pie

Después de que Diego hace una lista con todas estas opciones, elige las mejores y hace un plan de acción y lo pone en prueba.

Los 5 pasos para resolver un problema

1. Describa el problema.
2. Piense en opciones de solución.
3. Elija las mejores opciones de solución.
4. Haga un plan de acción.
5. Pruebe el plan de acción.

Retomar el Rumbo

Piense en el tipo de problemas que pudieran causar que se desvíe de su programa de alimentación saludable y de sus objetivos de ejercicios físicos. Luego elija uno de estos problemas. Adopte una actitud positiva y aplique los cinco pasos para la resolución de problemas.

Cinco pasos para resolver problemas

1. Describa claramente el problema. ¿Qué cree que causó el comportamiento poco saludable?

2. Piense en opciones. ¿Cuáles serían algunas maneras de resolver el problema?

3. Elija las mejores opciones. ¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?

4. Haga un plan de acción. (Utilice un plan de acción y escríbalo en su diario). ¿Cómo pondrá en práctica esta decisión?

5. Ponga el plan de acción en práctica a ver cómo le va.

SESIÓN 26: Conserve su peso ideal para toda la vida!



Enfoque de la sesión

Mantener un estilo de vida saludable a largo plazo puede ayudarle a mantener un peso más saludable.

En esta sesión hablaremos de:

- Los logros y metas que ha cumplido desde que comenzó este programa
- ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?
- Sus objetivos para los próximos seis meses

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Santiago

Santiago quería perder peso y por un año recibe la ayuda de la clínica donde recibe cuidados médicos.

Santiago sigue una dieta saludable y camina todos los días. Ha sido persistente y ha logrado mantenerse activo por lo menos 175 minutos a la semana haciendo ejercicio a un ritmo moderado o intenso.

Los esfuerzos de Santiago han sido exitosos y después de un año a logrado llegar a su peso objetivo y se siente mejor que nunca.

Pero una vez que termina su programa en la clínica, Santiago se da cuenta que poco a poco está regresando a sus viejos hábitos alimenticios poco saludables. Empieza a "saltarse" sus caminatas diarias. Como resultado, aumenta 5 libras.

Santiago sabe que le ayudaría tener más apoyo para cumplir con estos hábitos saludables y para esto invita a caminar a una de las personas que conoció en su programa de bienestar. También va al centro de recreación para adultos mayores y se inscribe en clases de cocina saludable.

Santiago sabe que necesita mantenerse motivado y se fija un nuevo objetivo de peso. Decide probar una nueva receta saludable cada semana.

Santiago habla con su compañero de paseo y deciden caminar por nuevas rutas para ver nuevos paisajes.

Hoy en día, Santiago come saludable y se mantiene activo. Su peso es saludable. Y se siente estupendamente.

¿Cómo puede recibir la ayuda que necesita y cómo puede mantenerse motivado(a)?

Sus objetivos para los próximos seis meses

Meta de actividad física

Puede mantener la misma meta: En los próximos seis meses haré por lo menos 175 minutos de actividad física moderada o intensa cada semana

También podría fijarse una nueva meta que incremente aún más su actividad física, por ejemplo, hacer ejercicios por lo menos una hora al día lo cual previene la recuperación de peso.

Meta de peso

Yo peso _____ libras

EN LOS PROXIMOS SEIS MESES QUIERO:

Perder peso

Quiero pesar
_____ libras

Mantener mi peso

Quiero quedarme en
_____ libras

¿Necesita un recordatorio de cuáles son estas habilidades de comportamiento sano?

Revise sus folletos que están en el folder de participante.

Habilidades para una vida saludable

Durante el año pasado ha aprendido muchas habilidades para lograr un estilo de vida saludable. Siga practicando estas habilidades en los meses y años por venir.

Haga un seguimiento de su alimentación, actividad física y peso. El seguimiento constante le ayuda a analizar si está cumpliendo con sus objetivos. Además, le ayuda a analizar en que áreas tiene éxito y que áreas podría mejorar.

Regrese al camino del bienestar.

Durante el transcurso de su vida es normal que se desvíe de sus objetivos de alimentación saludable y actividad física óptima. Lo importante es retomar el rumbo y prevenir lapsos similares en el futuro.

Conforme sea necesario actualice su plan de acción. Siempre piense en lo que puede hacer para mantenerse lo más saludable posible.

Obtenga apoyo de familiares y amigos. Ellos pueden ayudarle a mantenerse en la ruta de la buena alimentación y en buenas condiciones físicas.

Enfrente los desafíos de manera saludable. Durante el curso de su vida tendrá que enfrentar muchos desafíos que pueden alejarlo de una vida saludable: falta de tiempo, estrés, factores que provocan comportamientos poco saludables y más. Prevenga estas dificultades cuando sea posible y afróntelas cuando sea necesario. ¡Sea creativo!

Manténgase motivado(a). Establezca nuevas metas. Celebre sus éxitos. y siga probando nuevos estilos de cocina y novedosas recetas saludable. Además busque nuevas maneras de mantenerse activo(a).