



# MOVE! programa de manejo de peso para Veteranos



## Materiales de inicio



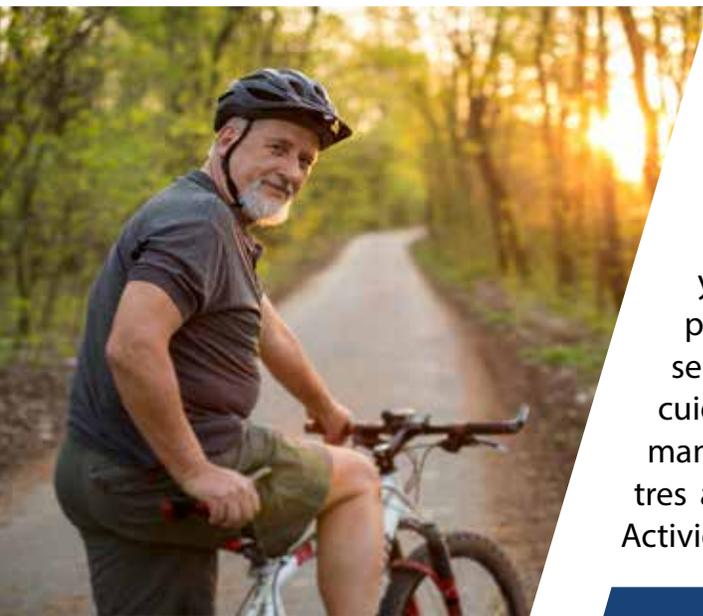
VA



U.S. Department of Veterans Affairs  
Veterans Health Administration



# Bienvenidos al programa MOVE!



## ¡Felicitaciones por dar el primer paso para controlar su peso!

Nos alegramos de que usted está aquí. Su equipo de cuidado médico está listo para ayudarlo a perder peso y no recuperarlo. El programa MOVE! aprenderá como perder peso de manera segura y mejorar su salud. Usted será un participante activo en ese viaje y su equipo de cuidado será su entrenador. MOVE! es un programa de manejo de peso dirigido a cambios de estilos de vida en tres áreas principales: 1) Comportamiento, 2) Nutrición y 3) Actividad física.

## Características del programa MOVE!

- Enfocado en mejorar su salud y bienestar
- Apoyo para comer saludable y aumentar actividad física
- Entrenamiento y educación para ayudarlo a alcanzar sus metas

**“MOVE! no es una dieta. Es un programa de cambios en estilos de vida.”**

– Floyd, bajó 54 libras

## ¡Estamos listos para asociarnos con usted!

Su equipo de manejo de peso consiste en un grupo de diversos profesionales listos para ayudarlos a controlar **mayor** su peso. Los equipos de MOVE! pueden incluir dietistas, fisioterapeutas, fisiólogos del ejercicio, personal de salud conductual, psicólogos y médicos. Su equipo de cuidado médico también puede ser un recurso importante, incluyendo su proveedor de salud primaria, especialistas y farmacéuticos.

## Explora tus razones para MOVE!

Antes de comenzar su programa de manejo de peso es importante encontrar las razones para el cambio. A través del tiempo las personas motivadas por sus propias necesidades y deseos encuentran más fácil mantener el cambio.

## Recomendaciones del programa MOVE!

Comprometerse a participar en MOVE! durante al menos 6 meses es esencial para el éxito. Con perder solo el 5% de su peso corporal puede mejorar su salud general. Recomendamos que comience con el objetivo de perder del 5% al 10% de su peso corporal. Si pesas 200 libras, es una pérdida de 10 a 20 libras. Para alcanzar esa meta se recomienda perder de ½ a 2 libras por semana saludablemente.

## ¿Por qué el programa MOVE!?

¿Por qué perder peso es una prioridad para **mi** ahora?

---

---

---

---



¿Qué esperas ganar al participar en MOVE!?

---

---

---

¿Cómo el perder peso mejorará mi salud?

---

---

---

## Midiendo preparación

¿En la escala del 0 al 10 **cuan** importante para **ti** es controlar tu peso ahora?



## Reflexión

Considera tu número. ¿Por qué no es un número menor?

---

---

¿Qué se necesitaría para aumentar su número?

---

---

## Claves para una pérdida de peso exitosa

MOVE! the ayuda a realizar cambios saludables en la alimentación, actividad física y el comportamiento. Existen varias estrategias claves que lo ayudarán a controlar su pérdida de peso:

- Haga cambios en el estilo de vida que pueda mantener
- Aliméntese sabiamente y reduzca las calorías adicionales
- Manténgase físicamente activo para mejorar su salud
- Establezca metas que pueda alcanzar
- Mantenga un registro diario de lo que come y de su actividad física
- Pésese al menos semanalmente
- Pregúntale a tu familia, amigos y al equipo de MOVE! como lo puede apoyar
- ¡Celebra tu éxito!

En MOVE! aprenderá como planificar, preparar, resolver problemas y manejar el estrés que lo ayudarán con los comportamientos. La mayoría de las personas que se comprometen con MOVE! pueden alcanzar un peso más saludable, sentirse mejor, tener más energía y reducir sus problemas de salud.



## Comience a establecer sus metas

Usted se está preparando para hacer algunos cambios para perder peso. ¡Te estas moviendo en la dirección correcta! Para lograr su meta de pérdida de peso establezca un plan de acción para disminuir las calorías y aumentar la actividad física. Las metas son el mapa de la ruta que lo guiará hacia el éxito. Le darán una idea clara de dónde quiere ir y cómo llegar allí.



## ¡En su marca, listo, establezca metas!

Ahora es el momento de anotar su meta de pérdida de peso. Complete los espacios en blanco a continuación para identificar una meta alcanzable. Use la tabla de peso por número y la tabla del IMC (Índice de masa corporal) para ayudarlo a encontrar su meta de pérdida de peso.

### Meta de pérdida de peso

Perder solamente el 5% de su peso puede mejorar su salud.

Peso actual \_\_\_\_\_ libras.

Mi meta es perder \_\_\_\_\_ % de mi peso actual, igual a \_\_\_\_\_ libras.

Perdiendo de \_\_\_\_\_ (1/2 a 2) libras por semana, quiero llegar a mi meta de \_\_\_\_\_ (fecha).



#### Herramientas de Tom

“El establecer metas te proporciona una imagen clara de cuál será el resultado y puede ayudarlo a establecer acciones más pequeñas para cumplir esa meta. Anotar sus metas lo ayudará a mantenerse encaminado. Las personas con metas SMART tienden a ser más exitosos. Ajuste o modifique sus metas en cualquier momento. Después de lograr una meta, establezca otra.”

## ¡Haz tus metas SMART!

Cuando escriba una meta, hágase las siguientes preguntas. ¿Están incluidos cada uno de estos en su meta?

**Específico:** ¿Hay acciones específicas que lo ayudarán a llegar a su meta?

**Medible:** ¿Usted sabe cuánto tiene que hacer y cuándo su meta se haya logrado?

**Orientado a la Acción:** ¿Qué acciones debo tomar para llegar a la meta?

**Reales:** ¿Es su meta es práctica teniendo en cuenta sus recursos y su tiempo?

**Basado en Tiempo:** ¿Hay un período de tiempo específico para la lograr la meta?

Ejemplo: No beberé más de tres latas de **refresco** endulzado por semana.

Ejemplo: Caminaré enérgicamente durante al menos 15 minutos todos los días esta semana.



#### Consejos de Teresa

“Cambiar muchas cosas a la vez puede ser difícil y estresante. Es mejor cambiar una o dos cosas a la vez. Tenga esto en cuenta mientras establece sus metas SMART.”

¿En la escala del 0 al 10 cuán confiado está usted en bajar de peso?



Cuanta más confianza tenga para hacer un cambio, más éxito tendrá.

## Reflexión

Considera tu número. ¿Por qué no es un número menor? ¿Qué se necesitaría para hacerte más seguro?

---

---

Recuerda cosas que hiciste exitosamente en el pasado. ¿Qué hiciste para que sucediera?

---

---



## Enfocate en el balance de energía

Las calorías son la energía en los alimentos. Alimentan todo lo que haces desde dormir hasta correr un maratón. Las calorías pueden provenir de carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol. Si su cuerpo no los necesita los almacena como grasa corporal. El control de peso está relacionado con el equilibrio energético. Si come más calorías de las que usa, aumentará de peso. Si come menos calorías de las que usa, perderá peso.

*Lo que comes es tan importante como cuánto comes. ¡La calidad cuenta, no solo la cantidad!*

**Ingesta** (Alimentos y Bebidas)

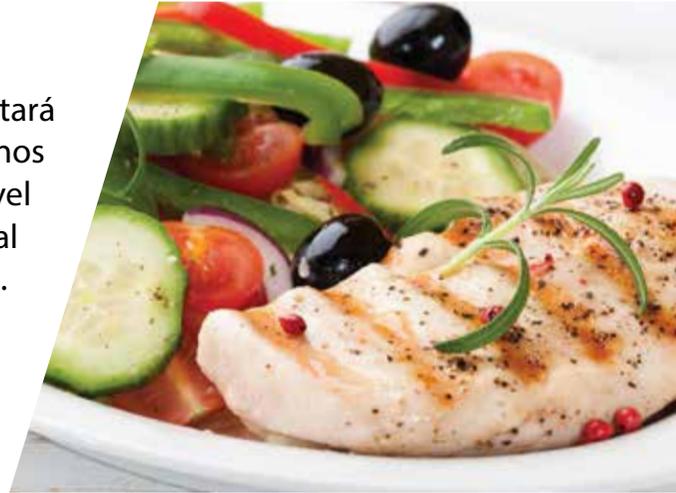
- **Expendio** (Calorías consumidas en actividad física y metabolismo)

= **Peso perdido o ganado**

Incluso aquello que parece lo suficientemente inofensivo puede afectar el equilibrio energético. Por ejemplo: comer una galleta extra (aproximadamente 100 calorías) por día sumaría unas 10 libras adicionales durante un año. (Eso si su nivel de actividad física se mantiene igual). Por otro lado, si comiera una galleta menos todos los días **bajaría** alrededor de 10 libras en un año.

## Meta calórica

Su meta calórica es la ingesta diaria estimada que necesitará para alcanzar su objetivo de pérdida de peso. Si ingiere menos calorías diarias de las que su cuerpo necesita para su nivel de actividad diaria, su cuerpo utilizará la grasa corporal almacenada como energía, lo que le hará perder peso. Por otro lado, si ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita para la actividad diaria, su cuerpo aumentará sus reservas de grasa, lo que hará que aumente de peso. ¡Juntos esperamos ayudarlo a cambiar su balance de energía!



## Básicamente hay tres formas de perder o aumentar de peso:

1. Ajustar la ingesta de calorías diarias.
2. Ajustar el nivel de actividad diaria.
3. Combinar #1 y #2.

Para perder peso se recomienda un déficit de energía de al menos 500 calorías/día. En general, puede lograr este déficit con una ingesta calórica de:

**1200-1500 calorías/día para las mujeres**  
ó  
**1500-1800 calorías/día para los hombres**

Puede esperar mejores resultados si usa el número más bajo del rango de calorías diarias recomendado. Si desea una meta de calorías diarias más personalizado y específico para su edad, sexo, altura, constitución y peso, ¡Hable con su equipo de MOVE!

*Mi meta de calorías diarias es:* \_\_\_\_\_



### Alex el astuto

“Una libra de grasa corporal equivale a **3500** calorías. Para perder una libra por semana necesitaría disminuir su ingesta de calorías al menos 500 calorías diarias. Esto aumenta hasta una reducción diaria de 1,000 calorías para perder dos libras por semana. A medida que se pierde peso y la composición de su cuerpo cambia, es posible que deba reevaluar su meta diaria de calorías.”



## Haga de la alimentación saludable una prioridad

MOVE! se trata de desarrollar hábitos alimentarios saludables al hacer pequeños cambios sostenibles a través del tiempo. Para comenzar a cambiar sus hábitos alimentarios es importante tener en cuenta su **selección** de alimentos. Aquí hay algunos consejos básicos de alimentación saludable para comenzar. Considere algunas de estas opciones cuando escribe sus metas SMART semanales.

### TENER EN CUENTA:

**C**ompre alimentos saludables para la casa y el trabajo

**C**omEr un desayuno nutritivo todos los días

Prepare un **N** plato saludable

InvolucrE a otros, coma en la mesa

Cocine su comida al ho**R**no, al vapor o asado en lugar de freír

**E**vite el alcohol

**N**utra su cuerpo: Evite omitir o retrasar comidas

**C**onsuma más agua – tome un vaso antes de cada comida

**U**tilice el plato para controlar las porciones

Pr**E**pare los alimentos en la casa

Limitar los alime**N**tos altos en grasa, calorías y azucarados

**T**ómese su tiempo y saboree los alimentos

Com**A** con conciencia

## Comiendo menos calorías

Para cumplir con la ingesta diaria recomendada de calorías, es importante entender sus hábitos alimentarios actuales. Conocer qué, cuándo, por qué y cómo le ayudará a identificar patrones de alimentación y formas de comer menos calorías.

### ¿Cuáles son mis patrones de alimentación?

Busque patrones en los registros de alimentación de la semana pasada. Vea si puede indentificar:

¿**Q**ué horas del día es más probable que comas? ¿Tiende a merendar ciertas horas del día?

¿Cuánto suele comer de una sola vez? ¿Sueles omitir comidas? ¿Qué más puedes aprender de tu registro de alimentación?



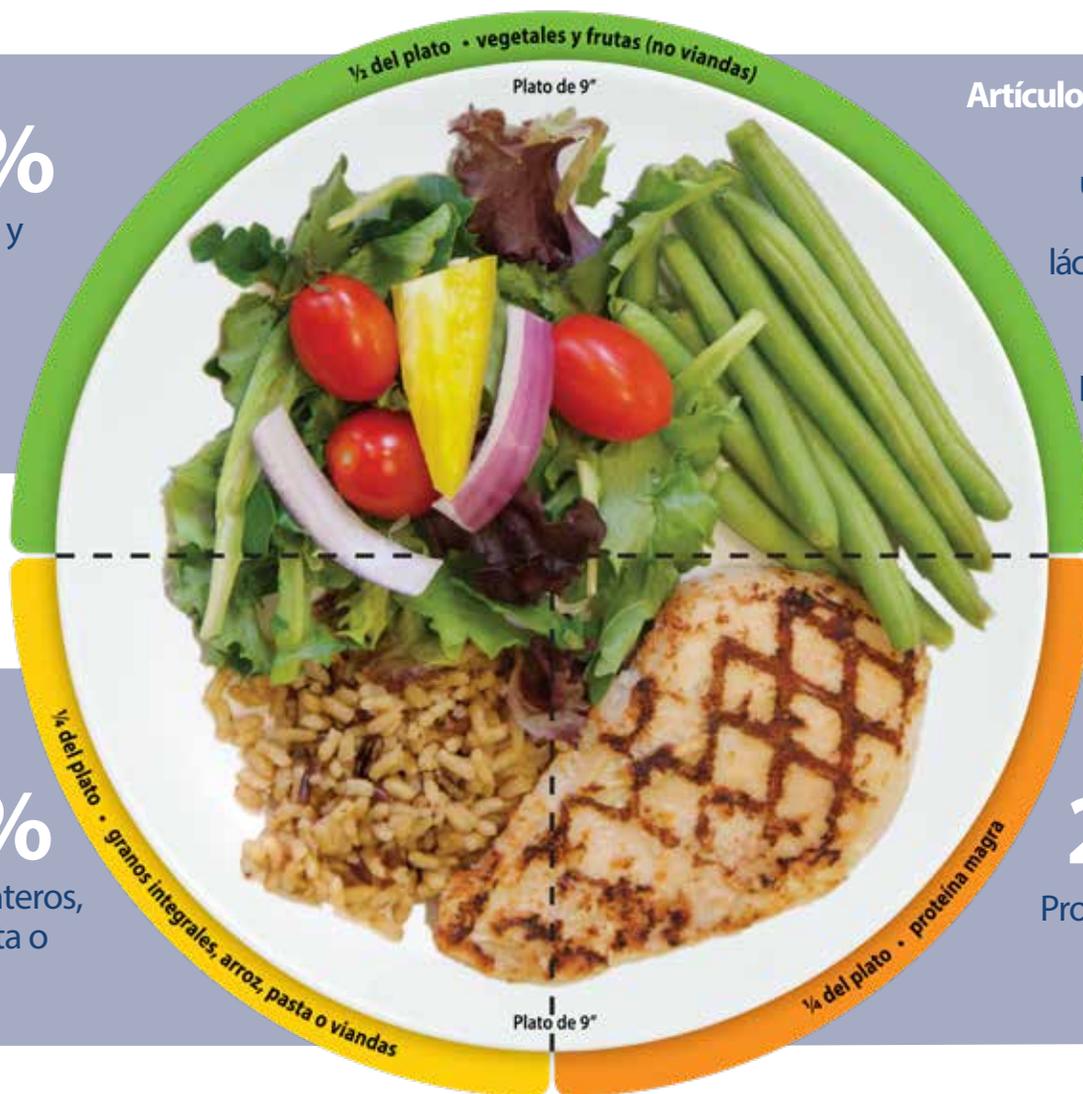
## Come saludable creando un plato saludable

Crear un plato saludable lo ayuda a reducir los riesgos de salud pensando en lo que pone en su plato o en su vaso antes de comer. Los vegetales, granos integrales, los productos lácteos bajos en grasa, frutas y los alimentos con proteína magra son excelentes opciones. Comer de todos los grupos de alimentos ayuda asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita. Antes de cada comida pregúntese: “¿Qué tan saludable es mi plato?” Use las guías de esta sección para ayudarlo a medir su plato.

### Mi plato saludable

# 50%

Vegetales y frutas (no viandas)



### Artículos opcionales incluyen:

una pequeña cantidad de lácteos bajos en grasa y una bebida con pocas calorías o sin ellas.

# 25%

Granos enteros, arroz, pasta o viandas

# 25%

Proteína magra

Cuando construya su plato elija alimentos que sean:

- Bajos en calorías, grasa saturada y azúcar
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteína



## Lo que hace Hannah

“Una forma de disminuir las calorías es hacer sustituciones saludables de los alimentos que ya estás comiendo. Por ejemplo, utilice aceite para cocinar en aerosol en lugar de mantequilla al freír los huevos. Use la tabla a continuación para ver como puede comenzar a hacer sustituciones saludable.”

Desayuno - Sustitución Saludable	Calorías ahorradas
1 taza de leche sin grasa en vez de 1 taza de leche entera	63
1 roceada de aceite de cocinar en aerosol en vez de mantequilla	34
Margarina baja en calorías en lugar de mantequilla	36
Almuerzo - Sustitución Saludable	Calorías ahorradas
2 rebanadas de tomate, ¼ taza de pepinillo en rodajas y 2 rodajas de cebolla en lugar de ¾ onza de queso y 1 onza de jamón	154
½ taza de piña cruda en cubitos en lugar de 1 onza de papas fritas	118
½ cucharada de aderezo ranch regular en lugar en 2 cucharadas de aderezo "ranch" regular	109
Ensalada con vinagreta baja en grasa en lugar de una orden mediana de papas fritas	270
Cena - Sustitución Saludable	Calorías ahorradas
½ taza de brécol al vapor en lugar de ½ taza de brécol frito en ½ cucharada de aceite	62
1 taza de queso ricotta parcialmente descremado en lugar de 1 taza de queso ricotta con leche entera	89
¼ taza de pasta con salsa de tomate en lugar de 1 taza de pasta con salsa de tomate	138
Un pedazo de pizza de queso en lugar de un pedazo de pizza de carne y queso	60
Merienda - Sustitución Saludable	Calorías ahorradas
3 tazas de palomitas de maíz en lugar de 3 tazas de de palomitas de maíz con aceite	73
8 onzas de yogur sin grasa y sin azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas de mantequilla de maní	82
1 botella de agua con gas en lugar de una lata de refresco regular de 12 onzas	136
1 naranja grande en lugar de 3 galletas tipo emparedado de chocolate	54

Fuente: Ideas para cada comida. Departamento de Salud y Servicio Humanos. Centro de Control y Prevención de Enfermedades. [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)

¿Como podría comenzar a hacer sustituciones saludables en su próxima comida?

---



---



---

## Cuidado con las calorías líquidas



Muchas bebidas contienen azúcar, grasa y alcohol, los cuales pueden ser fuente importante de calorías. Para el control del peso, es mejor comer calorías que beberlas.

### El agua es la bebida de elección

- Se recomienda ingerir de 8 a 12 vasos de agua al día.
- Es un nutriente esencial y no tiene calorías.
- Es la mejor manera de calmar la sed. Mantenga siempre una botella de agua con usted.
- El agua le ayuda a permanecer satisfecho y sentirse lleno.

### Las mejores opciones

- Pruebe **con** leche baja en grasa (1%), sin grasa (descremada) o una alternativa láctea fortificada con calcio (leche de soya, leche de almendra, etc.). Limite 3 tazas por día para cumplir con sus recomendaciones diarias de lácteos.
- Pruebe té o café sin azúcar.

### Si el agua o la leche no lo satisface:

- Pruebe hacer del agua una bebida más emocionante al beber agua carbonatada o añadir rodajas de limón, lima, sandía o pepino, lo cual añade sabor con **solo** unas pocas calorías.
- Disfrute de la bebida de su elección, pero simplemente reduzca la cantidad.
- Recuerde verificar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en la lata o botella. Seleccione latas o tazas más pequeñas en lugar de grandes opciones.

## Reconsidere su bebida

Tipo de bebida	Calorías en 20 onzas	Calorías en 12 onzas	Calorías ahorradas
Ponche de frutas	320	192	128
Jugo de manzana 100%	300	180	120
Jugo de naranja 100%	280	168	112
Limonada	280	168	112
Refresco lima-limón regular	247	148	99
Refresco regular	227	136	91
Té frío azucarado	225	135	90
Agua tónica	207	124	83
Bebida de jengibre regular	207	124	83
Bebidas deportivas	165	99	66
Agua con electrolitos	36	18	18
Té frío sin azúcar	3	2	1
Agua carbonatada sin azúcar	0	0	0



## Estar físicamente activo y MOVE!

MOVE! se trata de levantarse y moverse. Para aumentar su actividad física, es importante comenzar lentamente y aumentar gradualmente su actividad con el tiempo. Escuche a su cuerpo para evitar lesiones. Si le preocupa aumentar su actividad, consulte a su equipo de cuidado primario. Para disfrutar de la actividad física, ayude al que esté interesado en esa actividad. Intente diferentes tipos de actividad para descubrir que funciona **mejor** para usted. Además ayuda aumentar su actividad diaria como usar las escaleras o estacionarse más lejos y camine. Hay muchas maneras de estar activo y disfrutar. ¡Así que varíelo!

### *¡Luchar por el progreso, no la perfección!*

Hay muchos beneficios para la salud el estar físicamente activo. La actividad física lo ayuda a controlar su peso y reduce los riesgos de enfermedad coronaria, accidentes cerebrovasculares y cáncer de colon. Puede ayudar a disminuir la presión arterial, mejorar el colesterol y prevenir o controlar la diabetes. La actividad física regular fortalece los huesos y los músculos. También te ayuda a ser más flexible.

### ¿Cuán activo debería estar?

Las guías de actividad física de 2018 para los estadounidenses dicen que usted puede proteger su salud si está físicamente activo. Con solo 150 minutos (2 ½ horas) de actividad física en intensidad moderada por semana puede conducir a importantes beneficios de salud.

### Actividad física recomendada para el adulto:

- Evite estar inactivo—algo de actividad es mejor que ninguna
- 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa
- Para controlar peso ejercítese hasta 300 minutos de actividad moderada o 150 minutos de actividad vigorosa a la semana
- Realice actividades de fuerza al menos 2 días a la semana
- Extienda su actividad—procure estar activo al menos 5 días por semana



### Consejos de Teresa

“La actividad física de intensidad moderada te hace respirar un poco más fuerte y sudar un poco. Debería poder mantener una conversación, pero no cantar. Los ejemplos incluyen caminatas rápidas, ciclismo lento, baile o jardinería. La actividad física de intensidad vigorosa te hace sudar y respirar con dificultad, y hace que tu corazón lata rápidamente. Los ejemplos incluyen trotar, natación de regazo y clases de aeróbicos.”

## Preparándose para ponerse en forma

Cuando aumenta su actividad física, la seguridad es importante para evitar lesiones o enfermedades.



### Seguridad primero

- Si le preocupa aumentar su nivel de actividad, consulte su equipo de cuidado médico

### Calentamiento y enfriamiento

- Calentar antes de hacer ejercicio
- Refrésquese y estírecese al final de su sesión
- Tome de 5 a 10 minutos por cada una para prevenir lesiones y reducir el dolor muscular

### Intensidad

- Comience donde se sienta cómodo y aumente gradualmente con el tiempo; esto lo ayudará a evitar lesiones
- **Varie** sus actividades para evitar la tensión en cualquier parte de su cuerpo
- Utilice siempre una buena postura y preste atención a su forma con cualquier actividad
- Escuche a su cuerpo. Reduzca la velocidad o pare si se siente muy cansado, aturdido o le duelen las articulaciones

### Hidratación

- Ingiera suficiente agua antes, durante y después de la actividad

### Vestimenta

- Use zapatos cómodos y ropa adecuada para la actividad y el clima
- Use equipo de seguridad según sea necesario

### Clima

- Manténgase activo en el interior si hace demasiado calor o demasiado frío afuera
- Señales de sobrecalentamiento: dolor de cabeza; latidos rápidos del corazón, sentirse mareado; enfermo del estómago o desmayo



#### Consejos de Teresa

“Una manera simple de planificar y progresar en su actividad física es seguir el concepto de FITT! (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de Actividad) Ya sea que sea principiante o tenga experiencia, FITT puede ayudarlo a desarrollar su programa de actividad física. Considere cada aspecto de FITT a medida que crea su plan.

**Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia eres activo?

**Intensidad:** ¿Cuánto está trabajando su corazón y sus músculos?

**Tiempo:** ¿Por cuánto tiempo estas activo?

**Tipo de Actividad:** ¿Qué está haciendo?”



## Lo que hace Hannah para quemar más calorías

“ La siguiente tabla proporciona el número de calorías quemadas haciendo 10 minutos de cada actividad física enumerada. Las calorías varían dependiendo de una serie de factores, incluidos el peso, edad y las condiciones ambientales. Las cifras proporcionadas son para hombres que pesan entre 175 y 250 libras y las mujeres que pesan entre 140 y 200 libras. Si pesa más quemaría más calorías por minuto. ”

Calorías quemadas en 10 minutos		
Actividad liviana	Hombre	Mujer
Baile de salón	35-50	28-40
Limpiando, barriendo a esfuerzo moderado	26-38	21-30
Lavando platos	29-42	23-30
“Tai Chi”	35-50	28-40
Actividad moderada		
Caminar a 4 millas por hora	58-83	46-66
Bicicleta a menos de 10 millas por hora	46-66	37-53
Aeróbicos de banco	64-91	51-73
Cortar el césped	64-91	51-73
Recoger hojas	44-63	35-50
Palear la nieve	61-88	49-70
Bolos (Bowling)	44-63	35-50
“Golf”, caminar y tirado de palos	61-88	49-70
Natación lenta	63-90	54-72
Actividad vigorosa		
Trotar (9 minutos/milla)	149-213	119-170
Baloncesto	75-108	60-86
Subiendo escaleras con la compra	87-125	70-100



## El seguimiento de lo que haces conduce al éxito

MOVE! se trata de ayudarlo a controlar su peso. El Registro de alimento y actividad física de MOVE! está diseñado para ayudarlo a controlar su peso, actividad física e ingesta de alimentos. Ésta será una de sus más valiosas herramientas para alcanzar sus metas porque aumentará su conciencia y le ayudará a cambiar. Llene el registro de actividades con la mayor frecuencia posible, diariamente es lo mejor. ¡Cuánto más sigas, más probabilidades tendrás de alcanzar tus metas!

1. Sea honesto. Escribe lo que realmente consumes.
2. Sea preciso. Mida las porciones, lea las etiquetas de los alimentos y programe su actividad física.
3. Complételo todo. Incluya todo lo que coma y beba y cualquier actividad moderada que haga.

## Registro de alimentos

Preste atención a qué y cuánto come diariamente es esencial para realizar un seguimiento de la cantidad de calorías que ingiere. Mantener un diario de alimentos lo ayudará a realizar un seguimiento de su ingesta calórica e identificar patrones de alimentación poco saludables (como las meriendas nocturnas). Debe escribir cada alimento lo antes posible. ¡Los recuerdos pueden ser engañosos!



### Herramientas de Tom

“El automonitoreo es el acto de observar y regular su comportamiento. Las actividades que automonitoreamos incluyen comportamientos como mantener un registro diario de alimentos y ejercicio, usar un podómetro y usar una aplicación móvil de peso como MOVE! Coach. El automonitoreo aumenta su conciencia de cuánto come y bebe y qué tan activo es. ¡Solo el acto de seguir su comportamiento te ayudará a cambiar tu comportamiento! Al realizar un seguimiento de cuántas calorías ingieres y cuántas calorías quemas diariamente, será más fácil cumplir con sus metas de pérdida de peso. ¡Conocer es saber!”

Hay muchas herramientas disponibles para ayudarlo a verificar cuánto come tales como tazas y cucharas de medir, balanza de alimentos, calculadoras y etiquetas de alimentos. En última instancia deberá anotar qué y cuánto come en su registro de alimentos y actividades. Su equipo de MOVE! trabajará con usted y le dará recomendaciones.



## Lo que hace Hannah para darle seguimiento a la alimentación

“ En el Registro de alimentos y actividad, usted escribirá su meta semanal de alimentación para mejorar su dieta.

Ejemplo: “Esta semana reduciré las calorías eliminando las meriendas mientras veo **television** por las noches” o “Esta semana beberé agua o bebidas sin azúcar en lugar de **refresco** regular”.

En el transcurso del programa MOVE! usted le dará seguimiento a los alimentos que consume, la cantidad y las calorías. Para comenzar, anote lo que come todos los días. Esto se hace para que se acostumbre a anotar en el registro de alimentos y actividad.

Durante la primera semana, su registro de alimentos se verá de la siguiente manera:

- Escriba todo lo coma y beba
- No se olvide de los extras, como la mantequilla en las tostadas
- Escriba como se preparan los alimentos (horneado, asado, frita, etc.)
- Escriba el tipo de comida o bebida (por ejemplo, leche descremada o entera)”

### Correcto

Semana 1 Día 1	Día/Fecha: Sábado 06-01-19
Alimento/Bebida:	
Cereal Multi-granos 0's	
Leche 1%	
Guineo maduro	
Pan integral tostado	
Jamón	
Queso americano	
Manzana verde	

### Incorrecto

Semana 1 Día 1	Día/Fecha:
Alimento/Bebida:	
Cereal	
Guineo maduro	
Emparedado de Jamón	
Manzana	

“A medida que avanza en el programa, los detalles del seguimiento también aumentará. La versión final del registro de alimentos se verá así.”

Semana 7 Día 1		Día/Fecha: Sábado 07-13-19		
Hora:	Alimento/Bebida:	Cantidad:	Calorías:	Estado de ánimo/sentimientos:
8:15am	Cereal Multi-granos 0's	1 taza	106	Cansando
8:15am	Leche 1%	¾ taza	77	"
10:30am	Guineo maduro	1 tamaño mediano	105	"
12:30pm	Pan Integral tostado	2 rebanadas	138	Alegre
12:30pm	Jamón	2 onzas	60	"
12:30pm	Queso americano	1 rebanada	104	"
12:30pm	Manzana verde	1 tamaño mediano	95	"

## Seguimiento de su actividad

Llevar un registro de cuan activo esta usted lo ayudará a controlar cuántas calorías quema cada día. Utilice un registro de actividad física para anotar sus minutos de actividad todos los días. Por supuesto incluya ejercicios, pero recuerde incluir actividades cotidianas como barrer el piso enérgicamente y cortar el césped.

Existen muchas herramientas que pueden ayudarlo a medir su actividad, como relojes, cronógrafos y aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras. Registre el tipo de actividad y los minutos dedicados a realizar dicha actividad en su Registro de alimentos y actividades para hablar con su equipo de MOVE!



### *Lo que hace Hannah para dar seguimiento a su actividad*

“En el Registro de alimentos y actividades escribirá su meta semanal de actividad física para aumentarla.

Ejemplo: Esta semana caminaré de 15 a 30 minutos por día en 4 de los 7 días y haré entrenamiento de fuerza dos veces”, o “Buscaré otras maneras de estar activo durante el día como subir escaleras en lugar de usar el ascensor tres veces al día.”

¡En el transcurso del Programa MOVE! usted le dará seguimiento a cada actividad que realice, el tiempo dedicado y su nivel de intensidad. Para comenzar anote la actividad física que hizo todos los días. Esto se hace para ayudarlo y acostumbrarse a seguir su actividad.”

Durante la primera semana, su registro de actividad se verá así. Anote toda la actividad física que realice, una sesion por línea.

Actividad Física:
Caminar el perro AM o en la mañana
En el receso del trabajo subí las escaleras
Caminar el perro PM o en la tarde
Barrer el piso

A medida que avanza en el programa, los detalles de su seguimiento también aumentarán. La versión final del registro de actividad se verá así.”

Actividad física:	Minutos:	Intensidad RPE:
Caminar el perro AM o en la mañana	15	5
En el receso del trabajo subí las escaleras	10	7
Caminar el perro PM o en la tarde	30	4
Barrer el piso	10	3

## Pasos para el cambio en comportamiento

El cambio en comportamiento es la clave para manejar su peso. Recuerde que los hábitos alimentarios y otros comportamientos de estilos de vida se han aprendido y se pueden modificar. Cambiar viejos hábitos puede ser difícil. Aquí hay algunos pasos simples para comenzar a cambiar su comportamiento. Estas estrategias se pueden utilizar con cualquier comportamiento incluyendo la alimentación y la actividad física.

<b>Haga un plan</b>	Esto puede incluir planificar las comidas, realizar alguna actividad y establecer recordatorios
<b>Escríballo</b>	Escribir sus metas le ayudará en su compromiso de manejo de peso
<b>Establezca metas alcanzables diariamente</b>	Estableciendo metas pequeñas pero alcanzables le ayudará a experimentar éxito temprano y mantenerse motivado
<b>Monitoree su progreso</b>	Mantenga un seguimiento de su Registro de alimentos y actividad el cual lo ayudará a recordar qué y cuánto usted come y le ayudará a identificar patrones en su comportamiento.
<b>Recompéñese a menudo</b>	Haga algo por <b>ti</b> mismo cuando <b>alcanzes</b> sus metas
<b>Rodéese de personas positivas</b>	Busque aquellos que le apoyarán en sus esfuerzos por perder peso
<b>Manténgase en contacto con su equipo de cuidado médico</b>	Su equipo de cuidado <b>medico</b> puede ayudarlo a manejar su peso de manera segura, controlar afecciones de salud y responder cualquier pregunta que usted pueda tener durante su programa de control de peso



“**¡Bienvenido a MOVE! esperamos trabajar con usted mientras aprende a manejar su peso de manera segura para mejorar su salud!**”