



MOVE! Programa de manejo de peso para Veteranos



Cuaderno para Veteranos



VA



U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
Health Promotion and Disease Prevention

Bienvenidos a MOVE!

Bienvenidos al programa de manejo de peso para Veteranos (MOVE!), apoyado por el Centro Nacional para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (NCP) del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). En NCP estamos orgullosos de hacer este programa disponible para nuestros Veteranos. Ahora en su segunda década, MOVE! incluye enfoques más actualizados para el control del peso. ¡Felicitaciones por dar el primer paso hacia una vida saludable!



MOVE! es cambios en estilos de vida

MOVE! son intervenciones de cambios en estilos de vida para manejar el peso, diseñadas para mejorar la vida de los Veteranos. Ideas centrales de MOVE! – Enfatizan comer saludablemente, aumentar actividad física, desarrollar destrezas para cambios en conducta y promover incluso pequeñas pérdidas de peso—fáciles de seguir y se basan en la evidencia más reciente para el manejo de peso. Con la ayuda del equipo de MOVE! los Veteranos pueden reducir los riesgos de salud, prevenir o revertir ciertas enfermedades, mejorar su calidad de vida e incluso vivir más.

MOVE! Apoya la Salud Integral (Whole Health) y Vida Saludable (Healthy Living)

VA se compromete a implementar el Sistema de Salud Integral (Whole Health System) para proporcionar servicios de salud y bienestar basados en la asociación con Veteranos para apoyar su salud integral y lo que más le interese. Salud integral es una filosofía y un enfoque que brinda cuidado médico, capacita y equipa a los Veteranos para que se hagan cargo de su salud y bienestar y vivan la vida al máximo.

MOVE! y otros servicios de Vida Saludable (Healthy Living), programas y herramientas desarrollados por NCP están alineados y respaldan el Sistema de Salud Integral. El Sistema de Salud Integral de VA específicamente aborda las necesidades y preferencias de los Veteranos, incluyendo su misión, aspiración y propósito.

Cuaderno de MOVE!

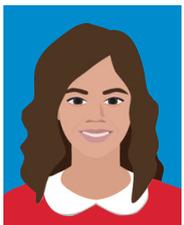
Este cuaderno de trabajo fue diseñado para capacitar e involucrar a los Veteranos en su propio cuidado médico, vida saludable y salud integral. A lo largo del programa MOVE! los Veteranos se harán cargo de controlar su peso y aplicarán herramientas y estrategias para perder peso y estar saludables. Este cuaderno incluye 16 módulos que se enfocan en una alimentación saludable, aumentar la actividad física y aplicar comportamientos saludables de estilo de vida. Este cuaderno también tiene el propósito de ser interactivo con herramientas para establecer metas, preguntas de reflexión y actividades prácticas. ¡Cuanto más use el cuaderno más sacará de él!

Este cuaderno apoya las opciones de cuidado para Veteranos de MOVE!

- **Las sesiones grupales de MOVE!** tienen la mayor evidencia de éxito y es la manera más común en la que los Veteranos participan en MOVE!, es por tiempo limitado, liderado por personal clínico, se reúnen regularmente y siguen un formato estructurado para la pérdida de peso. Muchos centros médicos brindan videoconferencias a clínicas ambulatorias de la comunidad (CBOC) para permitir que más Veteranos participen.
- **“Coaching” sobre estilos de vida vía telefónica del programa de MOVE! (TLC)** es para Veteranos que prefieren el contacto individual por teléfono con un “coach” designado para el manejo del peso.
- **TeleMOVE!** Es para Veteranos que pueden beneficiarse de recordatorios frecuentes para mantenerse al día con sus metas de control de peso. Esto incluye la interacción diaria con la tecnología de mensajes en el hogar y el contacto con el clínico según sea necesario.
- **“MOVE! Coach”** es una aplicación móvil para Veteranos que prefieren manejar su peso por su cuenta. Breves contactos con el clínico del programa MOVE! podrán estar disponible en facilidades que tengan el programa “MOVE! Coach with Care.” ¡Simplemente vaya al “App Store” en cualquier dispositivo iOS o la tienda “Google Play” en cualquier dispositivo Androide y descargue la aplicación ahora!
- **Los medicamentos para bajar de peso y la cirugía bariátrica** son opciones de tratamiento que pueden ser ofrecidas a los Veteranos que han tratado MOVE! pero continúan manejando su sobrepeso u otros problemas relacionados al peso.

Conozca las guías de manejo de peso

Hay cuatro personajes en este cuaderno que le brindarán diferentes tipos de información útil.



Consejos de Teresa

Teresa te ofrecerá consejos y sugerencias generales y útiles.



Alex el astuto

Alex ofrecerá información detallada sobre un tema, a veces información técnica o médica.



Herramientas de Tom

Tom te dará información sobre estrategias para manejar el peso que son discutidas por MOVE!



Lo que hace Hannah

Hannah le dará instrucciones paso a paso sobre cómo completar una tarea o actividad.

Certificación médica

Si le preocupa cambiar su dieta o aumentar su actividad física, hable con su equipo de cuidado de MOVE! o su proveedor de cuidado primario para desarrollar un plan especializado para usted.

Testimonios e imágenes

A través de este cuaderno, encontrará testimonios de Veteranos que han participado en su programa MOVE! local. Para obtener mayor inspiración, visite nuestra página web, Historias de éxito, para conocer a Veteranos como usted. ¡Puede enviar su propia historia de éxito!

- **MOVE! Historia de éxito (Success Stories)**

<https://www.move.va.gov/SuccessStories/index.asp>

Algunas de las fotos de este cuaderno son de Veteranos que realizan actividades físicas a través de las clínicas deportivas que ofrece VA y nuestros socios. Si está interesado en participar en estos eventos, visite sus sitios web para obtener más información.

- **National Veterans Golden Age Games**

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-golden-age-games/>

- **National Disabled Veterans TEE Tournament**

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-disabled-veterans-tee-tournament/>

- **National Veterans Summer Sports Clinic**

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-summer-sports-clinic/>

- **National Veterans Wheelchair Games**

<http://www.wheelchairgames.org/>

- **National Disabled Veterans Winter Sports Clinic**

<https://www.wintersportsclinic.org/>

Bienvenido al programa de manejo de peso MOVE! - nos alegra que esté aquí! Este cuaderno no es una guía de todo lo que desea saber sobre el manejo de peso. Utilice la información del libro para enfocarse en lo que realmente le importa e impulse a un estilo de vida saludable. Estará mejor equipado para manejar su peso, mejorar su bienestar y reducir su riesgo de enfermedades. Usted aprenderá más de su equipo de cuidado de MOVE!, su equipo de cuidado médico y de otros Veteranos durante su participación en el programa.

Reconocimientos

El programa de manejo de peso MOVE! está basado en el currículo de investigación del programa de Prevención de Diabetes (DPP) 1 apoyado por los Institutos Nacionales de Salud, el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales.

Los materiales educativos han sido adaptados del currículo del programa de Prevención de Diabetes de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, DPP Curriculum) y del Laboratorio de Control de Peso de Universidad de Florida.

©2012, Universidad de Pittsburgh, basado en el ensayo de investigación DPP respaldado por el acuerdo cooperativo número U01-DK48489 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., que tiene ciertos derechos en el material.

¡Finalmente, gracias a los más de 800,000 Veteranos que han participado en MOVE! y los clínicos de VA que trabajaron con ellos!

Su apoyo y comentarios nos han ayudado a mejorar continuamente el programa MOVE! y el material educativo en la última década. También queremos agradecer a los Veteranos que participaron en nuestros grupos focales y brindaron valiosos comentarios sobre el contenido y la funcionalidad de este cuaderno para hacerlo más atractivo y centrado en los Veteranos. Finalmente, pero no menos importante, gracias a nuestro personal de MOVE! quienes nos proporcionaron comentarios e información acerca del contenido del libro y como implementarlo y usarlo.

Tabla de Contenido



Módulo 1: Bienvenidos a MOVE!	8
Explora tus razones para MOVE!.....	9
Midiendo la preparación	10
Claves para una pérdida de peso exitosa	11
Comience a establecer sus metas	13
Módulo 2: Seguimiento a lo que haces	18
Seguimiento a la alimentación	19
Seguimiento a su actividad física	23
Rompiendo barreras	24
Recompensa tu éxito	25
Módulo 3: Enfóquese en el balance de energía	28
Meta calórica.....	30
Comiendo menos calorías	32
Quemando más calorías	36
Módulo 4: Aliméntate sabiamente.....	40
Aliméntese sabiamente creando un plato saludable	42
Los grupos de alimentos en su plato saludable	44
Cuidado con las calorías líquidas	48
Evaluarlo.....	49
Creando un plato saludable basado en su meta calórica.....	50
Rompiendo barreras	52
Módulo 5: Ponte en forma para toda la vida	56
Tipos de actividad física	58
¿Qué tan activo debería estar?	60
Medidas de intensidad	60
¿Qué tan activo soy?	63
Preparándose para ponerse en forma	64
Rompiendo barreras	66
Módulo 6: Toma control de tu peso.....	70
Creando conciencia	72
Conquistando pensamientos imprácticos.....	74
Detonantes emocionales	76

Módulo 7: Planificación de menús, compras y cocina	80
La planificación de comidas es fácil.....	82
Ser un comprador astuto.....	86
Entendiendo las etiquetas de los alimentos.....	90
¿Cómo puedo cocinar alimentos más saludables?.....	93
Seguridad de alimentos.....	95
Rompiendo barreras	96
Módulo 8: Manejando los retos de pérdida de peso	100
Retos comunes del manejo del peso	102
Pasos para la resolución de problemas.....	103
Practica la resolución de problemas	106
Estancamiento de peso.....	107
Hacer que la balanza se mueva nuevamente	108
Módulo 9: Aumentar su actividad física	112
¿Qué tan activo soy?	114
¿Qué hay en un calentamiento?	115
Utilice los músculos centrales de su cuerpo	115
Aumente su actividad cardiovascular	116
Aumente sus pasos.....	120
Aumenta su entrenamiento de fuerza	121
Aumente su flexibilidad.....	123
¿Qué hay en un enfriamiento?	124
Juntando las piezas	124
Módulo 10: Superando y reconociendo mis detonantes	138
Reconociendo detonantes	140
¿Cuáles son mis detonantes?.....	141
Antojos vs. Hambre	142
Conquistando los antojos.....	143
Maneras saludables para responder a mis señales y detonantes	144
Administrando su entorno	146
Planificar para encuentros sociales exitosos	147
Rompiendo con los detonantes	149
Módulo 11: Refina tu comida.....	156
Macronutrientes.....	158
Hacer sustituciones saludables.....	164
Evite las dietas de moda	169

Módulo 12: Reinventarse.....	172
Reconociendo un desliz.....	174
Planificando para manejar un desliz.....	176
Desde un desliz hasta una recaída.....	178
Módulo 13: Cenar fuera exitosamente.....	182
Planifica para situaciones de alto riesgo.....	184
Comiendo en restaurantes.....	185
Alternativas de comida rápida.....	186
Comida para llevar.....	189
Comiendo socialmente.....	190
Después de comer fuera.....	191
Módulo 14: Maneje el estrés y busque apoyo.....	194
Claves para manejar el estrés.....	196
Monitoreando mi estrés.....	197
¿Cuáles son mis estresores?.....	198
Conciencia plena.....	199
Maximiza tu sistema de apoyo.....	204
Módulo 15: Afine su actividad física.....	208
¿Qué tan activo soy?.....	210
Ajustando su actividad física.....	211
Estar físicamente activo con condiciones crónicas.....	212
Dolor crónico y peso.....	214
Actividad física y medicamentos.....	216
Mantenerse motivado con la actividad física.....	218
Módulo 16: Mantenga su progreso.....	220
Manteniendo su pérdida de peso.....	222
Imagen corporal.....	225
Mantenerse motivado.....	226
Repasa sus herramientas de manejo de peso.....	228
Apéndice.....	230
Pérdida de peso y el sueño.....	230
Perder peso y dejar el tabaco - ¡Puedes hacer ambas cosas!.....	234
Involúcrese en su cuidado de salud.....	238



**MÓDULO
UNO**

Bienvenidos a MOVE!



¡Felicitaciones por dar el primer paso para manejar su peso!

Nos alegramos de que usted esté aquí. Su equipo de cuidado médico está listo para ayudarlo a perder peso y no recuperarlo. En el programa MOVE! aprenderá como perder peso de manera segura y mejorar su salud. Usted será un participante activo en esta trayectoria y su equipo de cuidado será su "coach". MOVE! es un programa de manejo de peso dirigido a cambios en 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
- "Coaching" 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 mejor 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.

En este módulo podrá:

1. Identificar cuál es su motivación y las razones para perder peso.
2. Describir el proceso de cambio en conducta.
3. Establecer sus para bajar de peso.

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

Recomendamos que comience con el objetivo de perder del 5% al 10% de su peso. Si pesa 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 mí ahora?

¿Qué esperas ganar al participar en MOVE?

¿Cómo el perder peso mejorará mi vida?

¡Cree su propia historia de éxito en MOVE! Únase a los muchos Veteranos que han tenido éxito con el programa.

Visite www.move.va.gov y haga clic en Historias de éxito para leer sus mensajes inspiradores.



Consejos de Teresa

“¿Sabía que los estudios de investigación demuestran que con perder solamente el 5% de su peso actual se reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer?”



Midiendo la preparación

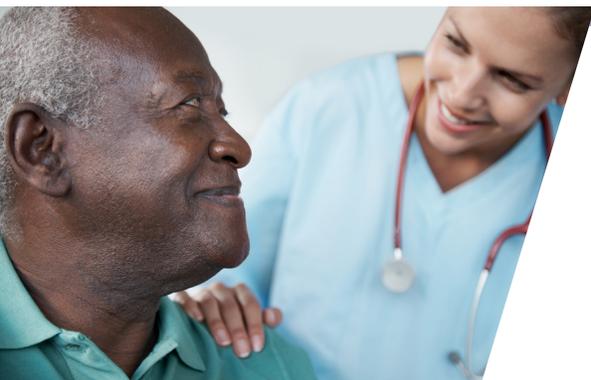
En la escala del 0 al 10 ¿cuán importante para usted es controlar su peso ahora?



Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número menor?

¿Qué se necesitaría para aumentar su número?



Equilibrio Decisional

Comenzar un programa de manejo de peso puede ser un desafío porque implica cambios en su estilo de vida - es decir, cambiar su forma de comer y su nivel de actividad. No todos están listos para comenzar este viaje de inmediato, y eso está bien. Es importante que usted comience cuando se sienta listo. Usted está en control de lo que decida hacer. ¡Si usted decide bajar de peso, ¡MOVE! puede ayudar!

¿Su peso le impide hacer lo que usted realmente quiere hacer? ¿El exceso de peso le afecta su salud?

¿Cuáles son las desventajas de no participar en MOVE!?

Razones para bajar de peso:

Preocupaciones acerca de bajar de peso:

* Si usted tiene más razones, felicitaciones: ¡Está listo para comenzar!

* Si usted tiene más preocupaciones, podría ser útil hablar con su equipo de cuidado acerca de cómo podría resolver o aclarar sus preocupaciones. Están aquí para ayudarlo.

Claves para una pérdida de peso exitosa

MOVE! le 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 su estilo de vida que pueda mantener
- Coma 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
- ¡Celebre su 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 saludable, sentirse mejor, tener más energía y reducir sus problemas de salud.



10 Beneficios de salud que se obtienen al perder el 10% del peso

1. ¡Usted se sentirá mejor!
2. Reduce la presión arterial
3. Reduce el riesgo de diabetes
4. Mejora su capacidad de moverse y estar activo
5. Disminuye el riesgo de enfermedad del corazón, infarto y derrame cerebral
6. Coloca menos tensión sobre sus huesos y articulaciones
7. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer
8. Reduce riesgo de fallo congestivo del corazón
9. Disminuye el riesgo de apnea del sueño
10. Reduce el riesgo de enfermedad de la vesícula

MOVE! está cambiando vidas. Si no está contento con su forma de ser, como se sientes acerca del mundo y de usted mismo - inténtalo. ¿Qué tienes que perder?

¡Solamente el peso!" "

– James, perdió 150 libras



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.”

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 estilo de vida se han aprendido y se pueden cambiar. Cambiar viejos hábitos puede ser difícil. Aquí hay algunos pasos simples para comenzar a cambiar su comportamiento. Estas estrategias se pueden usar con cualquier comportamiento, incluida la alimentación y la actividad física.

Haga un plan	Este plan puede incluir planificar las comidas, realizar alguna actividad física y establecer recordatorios.
Escríbalo	Escribir sus metas y el plan le ayudará en su compromiso de manejo de peso
Establezca metas alcanzables diariamente	Establecer metas pequeñas y alcanzables le ayudará a experimentar éxito temprano y mantenerse motivado.
Monitoree su progreso	Mantener un seguimiento de su registro de alimentos y actividad física le ayudará a identificar qué y cuánto usted come y lo ayudará a identificar patrones en su comportamiento.
Recompéñese a menudo	Haga algo por usted mismo cuando alcance una meta
Rodéese de personas positivas	Busque aquellos que lo apoyarán en su esfuerzo por perder peso
Manténgase en contacto con su equipo de cuidado médico	Su equipo de cuidado médico puede ayudarlo a perder peso de manera segura, controlar afecciones de salud y responder cualquier pregunta que usted pueda tener durante su programa de control de peso.



Comience a establecer sus metas

Usted se está preparando para hacer algunos cambios para perder peso. ¡Se está 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 to 2) libras por semana, quiero llegar a mi meta de _____ (fecha).



Herramientas de Tom

“El establecer metas le 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 exitosas. Ajuste o modifique sus metas en cualquier momento. Después de lograr una meta, establezca otra.”

¡Haga sus 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 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 bebida carbonatada por semana.

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

Pérdida de peso por número

Encuentre su peso actual en las columnas azules. Lea a través de la fila para encontrar la cantidad de libras que necesitaría bajar para lograr una pérdida de peso del 5%, 8%, y 10%.

PESO	5%	8%	10%	PESO	5%	8%	10%	PESO	5%	8%	10%
140	7	11	14	265	13	21	27	390	20	31	39
145	7	12	15	270	14	22	27	395	20	32	40
150	8	12	15	275	14	22	28	400	20	32	40
155	8	12	16	280	14	22	28	405	20	32	41
160	8	13	16	285	14	23	29	410	21	33	41
165	8	13	17	290	15	23	29	415	21	33	42
170	9	14	17	295	15	24	30	420	21	34	42
175	9	14	18	300	15	24	30	425	21	34	43
180	9	14	18	305	15	24	31	430	22	34	43
185	9	15	19	310	16	25	31	435	22	35	44
190	10	15	19	315	16	25	32	440	22	35	44
195	10	16	20	320	16	26	32	445	22	36	45
200	10	16	20	325	16	26	33	450	23	36	45
205	10	16	21	330	17	26	33	455	23	36	46
210	11	17	21	335	17	27	34	460	23	37	46
215	11	17	22	340	17	27	34	465	23	37	47
220	11	18	22	345	17	28	35	470	24	38	47
225	11	18	23	350	18	28	35	475	24	38	48
230	12	18	23	355	18	28	36	480	24	38	48
235	12	19	24	360	18	29	36	485	24	39	49
240	12	19	24	365	18	29	37	490	25	39	49
245	12	20	25	370	19	30	37	495	25	40	50
250	13	20	25	375	19	30	38	500	25	40	50
255	13	20	26	380	19	30	38	505	25	40	51
260	13	21	26	385	19	31	39	510	26	41	51

Índice de masa corporal

ESTATURA	PESO																									
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	360	380	400
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	66	70	74	78
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62	64	68	71	75
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60	62	65	69	73
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59	60	63	67	70
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	58	61	65	68
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	56	60	63	67
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	58	61	64
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52	53	56	60	63
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52	55	58	61
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	53	56	59
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47	49	52	55	57
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	47	50	53	56
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45	46	49	52	54
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	48	50	53
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	46	49	51
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	48	50
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	41	44	46	49
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	43	45	47
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39	42	44	46
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	41	43	45
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	42	44
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	39	41	43
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	35	38	40	42

Bajo peso: IMC = menos de 18.5

Obesidad Clase 1: IMC = 30 to 34.9

Peso Normal: IMC = 18.5 to 24.9

Obesidad Clase 2: IMC = 35 to 39.9

Sobrepeso: IMC = 25 to 29.9

Obesidad extrema: IMC = 40 ó más

¿Cuál es su meta de comportamiento?

Una vez que haya establecido su meta de pérdida de peso es importante tener en cuenta los pequeños cambios de comportamiento que planifica hacer para llegar a esa meta de peso. Esos cambios a menudo se relacionan con la alimentación y la actividad física. Utilice el espacio a continuación para intercambiar ideas sobre posibles metas SMART. Identifique dos acciones que puede hacer en cada categoría. (Nota: mientras participa en MOVE! seleccionará un nuevo objetivo de nutrición y actividad física cada semana).



Ingesta de calorías: ¿Qué puedo hacer para comer o beber menos calorías?

Meta 1: _____

Meta 2: _____

Actividad Física: ¿Qué puede hacer para aumentar su nivel de actividad física gradualmente?

Meta 1: _____

Meta 2: _____

¿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.

Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número menor? ¿Qué se necesitaría para hacerte sentir más seguro?

Recuerde cosas que hizo exitosamente en el pasado. ¿Qué hizo para que sucediera?

Piense en cómo puede usar estrategias exitosas del pasado para lograr lo que quiere hacer ahora.

Resumen del módulo

Razones para MOVE!

Usted reflexionó sobre sus propios motivos para comenzar el programa de manejo de peso. Veteranos que han participado en el programa han reportado las siguientes razones:

- Disminuye riesgos a enfermedades crónicas
- Mejorar las condiciones de salud y sentirse mejor
- Mantenerse activo con sus familias

“**VA cumplió con ofrecer un servicio que te ayuda a cambiar la vida. El programa MOVE! funciona”**

– Jim, bajó 45 libras

Equilibrio decisional

También consideró las ventajas y las desventajas de hacer un cambio. Comprender por qué quiere perder peso le ayudará a mantener su momentum. Reconocer sus preocupaciones sobre la pérdida de peso también lo ayudará a planificar y prepararse para los obstáculos que podrías ocurrir.

Conceptos básicos para el manejo del peso

Usted identificó cinco comportamientos claves para perder peso. Usted cubrirá cada uno de ellos con más profundidad a través del Programa MOVE!

- Establecer metas SMART
- Comiendo y bebiendo menos calorías al día
- Estar activo físicamente
- Pesarse con regularidad
- Seguimiento a progreso

Establecer metas SMART

Usted aprendió como crear metas SMART. Sus metas debes ser específicas, medibles, orientadas a la acción, realistas y basadas en tiempo. Usted también estableció sus metas de pérdida de peso.

Revise sus razones de cambio si comienza a desanimarse.

Tareas del módulo:

1. Reflexione sobre sus razones y motivación para perder peso. Tenga en cuenta esas razones a medida que avanza en le programa.
2. Establezca su meta de pérdida de peso. Piense qué acciones puede tomar para comenzar a trabajar hacia sus metas. Esté preparado para compartir sus metas en su próxima reunión.
3. Comience a escribir lo que come todos los días y cuán activo es en su Registro de alimentos y actividades en la parte posterior de su cuaderno.
4. Revise el módulo 2 en preparación para su próxima reunión.



MÓDULO
DOS

Seguimiento a lo que haces



“Sabía que la clave para perder peso finalmente fue ser honesto conmigo mismo.”

– Steve, perdió 50 libras.

¿Cómo empiezo con el seguimiento?

MOVE! se trata de ayudarlo a manejar su peso. El registro de alimento y actividad física de MOVE! está diseñado para ayudarlo a monitorear su peso, actividad física e ingesta de alimentos. Esta 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. ¡Cuanto más monitoree, mayor probabilidad tendrá de alcanzar sus metas!

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

El esfuerzo del seguimiento predice el éxito de la pérdida de peso.

En este módulo usted podrá:

1. Describir el propósito del seguimiento.
2. Aprenderá a darle seguimiento a lo que come y bebe.
3. Aprenderá a darle seguimiento a su actividad física.

Seguimiento a la alimentación

Prestar atención a qué y cuánto come diariamente es esencial para darle un seguimiento a la cantidad de calorías que ingiere. Mantener un diario de alimentación lo ayudará a darle un seguimiento a 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!

Mire el ejemplo de la *historia de Sara*.



Herramientas de Tom

“El auto-monitoreo es el acto de observar y regular su comportamiento. Las actividades que auto-monitoreamos incluyen comportamientos como mantener un registro diario de alimentos y ejercicio, usar un podómetro y usar una aplicación móvil de manejo de peso como “MOVE! Coach”. El auto-monitoreo aumenta su conciencia de cuánto come y bebe y que tan activo es. ¡Sólo el acto de seguir su comportamiento le ayudará a cambiar su 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!”

Historia de Sarah

Sarah ha luchado con su peso durante los últimos 10 años. Su proveedor de salud de VA la alentó a perder 15 libras para ayudarla a controlar su presión arterial y colesterol, sugiriéndole que probara el Programa MOVE! como apoyo.

Durante tres semanas, Sarah intenta comer mejor, pero no ha visto ningún resultado. Frustrada, ella decide intentar MOVE! y contacta al coordinador de MOVE! para una evaluación. El Coordinador del Programa MOVE! le pide a Sara que le diga como comió ayer. Sara intenta recordar todo lo que comió.

La Tabla de la siguiente página muestra lo que Sarah cree que comió en cada comida y lo que realmente comió en cada comida. Esta actividad muestra como Sarah subestimó la cantidad de calorías que estaba comiendo cada día.



¿Qué piensa Sarah que tenía?		Calorías	¿Qué realmente Sarah tenía?	Calorías	Calorías extras
Desayuno	Envase de cereal con leche	100 (cereal) 100 (leche)	1 ½ 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)	
Almuerzo	Emparedado de jamón	150 (Pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	Emparedado con 2 rebanadas de pan, 6 onzas de jamón, 1 ½ cda de mayonesa	150 (Pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	150
	Manzana	50	Manzana mediana	50	
			Té frío con azúcar	150 (azúcar)	
Merienda			Una barra de granola	200	250
			Café con 1 cda de leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Cena	Ensalada	100	Ensalada con 2 cucharadas de aderezo "blue cheese"	50 (ensalada) 150 (aderezo)	275
	Papas majadas	100	1 taza de papas majadas preparadas con leche entera y 3 cucharadas de mantequilla	100 (papas) 100 (mantequilla)	
	Un pedazo de pescado	200	3 onzas de pescado	200	
			8 onzas de té frío con azúcar	75 (azúcar)	
Postre	Un envase pequeño de mantecado	175	1 taza de mantecado	320	145
Calorías totales		1,325	Diario total	2,295	970

Sarah pensó que comió 1,325 calorías, pero en realidad comió 2,295 calorías. Ella comió 970 calorías más de lo que pensaba. Es importante ser cuidadoso al completar su registro de alimentos para obtener un reflejo preciso de cuanto comió. Esto lo ayudará a identificar los cambios que necesita hacer.

Hay muchas herramientas disponibles para ayudarlo a verificar cuanto 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 televisión por las noches” o “Esta semana beberé agua o bebidas sin azúcar en lugar de bebidas carbonatadas regulares”.

En el transcurso del Programa MOVE! usted le dará seguimiento a los alimentos que come, la cantidad y las calorías. Para comenzar, escriba 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 que come y bebe. No se olvides de los extras, como la mantequilla en las tostadas.
- Escriba como se preparan los alimentos (horneado, asada, frita, etc.).
- Escriba el tipo de comida o bebida (por ejemplo, leche sin grasa o entera).”

Correcto

Incorrecto

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

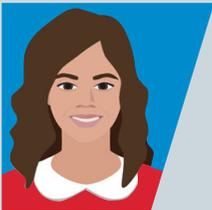
Semana 1 Día 1	Día/ Fecha:
Alimento/ Bebida:	
Cereal	
Guineo maduro	
Emparedado de jamón	
Manzana	



Lo que hace Hannah para darle seguimiento a su alimentación

“A medida que avanza en el programa, los detalles del seguimiento también aumentarán. 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 O's	1 taza	106	Cansado
8:15am	Leche 1%	3/4 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	"



Consejos de Teresa

“MOVE! provee un folleto de registro de alimentos y actividades para su uso durante el programa. Sin embargo, le recomendamos que utilice el método de seguimiento que le resulte más útil, como la aplicación de “MOVE! Coach” u otra aplicación de seguimiento de ejercicio/dieta. Cualquier método de seguimiento lo ayudará alcanzar sus metas de pérdida de peso. ¡Encuentre el que sea adecuado para usted!”

“El pesarme diariamente, llenando mi registro de alimentación y enviárselo al coordinador de TeleMOVE! funcionó para mí. El los revisó y me dijo lo que necesitaba cambiar de lo que estaba comiendo”

– Larry, perdió 127 libras



Seguimiento a su actividad física

Llevar un registro de cuan activo está 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 cronometrar su actividad, como relojes 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 darle seguimiento a su actividad

“ En el registro de alimentos y actividad usted 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 haga, el tiempo dedicado y su nivel de intensidad. Para comenzar escriba 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 sesión por línea.

Actividad Física:
Caminar el perro AM
En el receso del trabajo subí las escaleras
Caminar el perro PM
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 de la actividad (RPE):
Caminar el perro AM	15	5
En el receso del trabajo subí las escaleras	10	7
Caminar el perro PM	30	4
Barrer el piso	10	3

Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para completar el Registro de alimentos y actividad, y buscar algunas soluciones. ¿Cuáles de estos desafíos cree que podría enfrentar? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar los retos y están listos para responder con una solución tienen más éxito en poder hacer cambios.

Barrera	Rompe barrera
Estoy muy ocupado.	<input type="checkbox"/> Reserve unos minutos a ciertas horas todos los días. <input type="checkbox"/> Establezca un recordatorio. <input type="checkbox"/> Recuerde por qué está monitoreándose - ¡para perder peso!
Siempre me olvido.	<input type="checkbox"/> Haga que el seguimiento sea parte de su rutina diaria. <input type="checkbox"/> Configure un recordatorio, alarma o reloj automático. <input type="checkbox"/> Déjese notas donde las vea como recordatorio. <input type="checkbox"/> Pídale a otros que se lo recuerden.
No me gusta monitorearme.	<input type="checkbox"/> Comparta su progreso con otros. <input type="checkbox"/> Dese una pequeña recompensa (no alimentaria) por cumplir sus metas. <input type="checkbox"/> Compita con familiares y amigos para ver quién puede darle seguimiento a la mayor cantidad de actividades y comidas. <input type="checkbox"/> Intente usar aplicaciones de teléfonos inteligentes, como "MOVE! Coach" para monitorearse.
Tengo problemas leer y escribir.	<input type="checkbox"/> Grabe su voz con su teléfono inteligente u otro dispositivo. <input type="checkbox"/> Dígale a su "coach", amigos o familiares que lo ayuden and escribir su registro de alimento a y actividad. <input type="checkbox"/> Tómele una foto a sus alimentos.
<i>Escriba su barrera</i>	<input type="checkbox"/> _____ _____

Recompensa tu éxito



Herramientas de Tom

“ Las recompensas son una forma fantástica de mantener su motivación y regular su comportamiento. Recompénsese a menudo por lograr sus metas. Puede establecer pequeñas recompensas para alcanzar sus metas SMART semanales y recompensas más grandes para alcanzar su meta de pérdida de peso.”

¿Qué le recompensa?

Considera que tipo de cosas le recompensan. A continuación, hay una lista de recompensas que pueden motivar a las personas a controlar mejor su peso. **Identifique algunas recompensas que sean razonables para usted o complete las suyas.**

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprar ropa nueva para hacer ejercicio 2. Comprar una botella de agua nueva 3. Recibir un masaje 4. Relajarse viendo una película 5. Descargar una aplicación nueva para ejercicio 6. Comprar una canción nueva para entrenar 7. Disfruta de una estadía 8. Visite un mercado agrícola 9. Compre un imán para la nevera con un mensaje motivacional 10. Aprenda un deporte nuevo tales como: esgrima, karate, tenis o natación. 11. Aprenda o desarrolle alguna destreza, intente tocar el piano, cantar actuar o pintar. 12. Visite un teatro de comedia 13. Vaya de excursión a su ciudad favorita 14. Vaya a pescar 15. Escuche a su agrupación musical favorito | <ol style="list-style-type: none"> 16. Compre un par nuevo de zapatos para correr 17. Asiste a un evento deportivo 18. Practique golf en su campo favorito 19. Regístrese en una caminata de caridad 20. Tome una clase de cocina 21. Comience un jardín 22. Salga a caminar y disfrute de la naturaleza 23. Vaya a acampar al desierto 24. Obtenga una sesión de entrenamiento personal 25. Obtenga un libro nuevo en la biblioteca y disfrute de una relajante tarde de lectura 26. _____ 27. _____ 28. _____ 29. _____ |
|---|---|

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establezca una nueva meta para comer saludablemente y actividad física para trabajar durante la próxima semana. Haga que su meta sea SMART.

Específico: ¿Que hará?

Medible: ¿Cómo sabra que está progresando?

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

Reales: ¿Es la meta factible para mí?

Basado en Tiempo: ¿Cuándo comenzará? ¿Cuándo revisará su meta para ver si todavía tiene sentido para usted?



Comiendo saludable:

Voy a _____

Actividad física:

Voy a _____



“Tenía mucho miedo de subirme a la báscula las primeras semanas. Pero después de ver un cambio, anticipaba volver a la clase para mostrarle a todos lo bien que lo estaba haciendo.”

– Donald, perdió 55 libras

Resumen del módulo

Auto-monitoreo

En este módulo, usted aprendió a completar el Registro de alimentos y actividades. Su Registro de alimentos y actividades será la herramienta más poderosa en su caja de herramientas. Intente completar su registro con la mayor frecuencia posible: diariamente es mejor. Traiga su registro a su próxima reunión para recibir recomendaciones de su equipo de MOVE! acerca de su progreso. Los Veteranos que completan su registro y reciben recomendaciones continuas sobre su progreso tienen más probabilidades de perder peso.

“MOVE! me responsabiliza por mis acciones, lo que me ayuda a controlar mi peso.”

– Henry, perdió 74 libras

Recompensas

Usar recompensas durante su programa de pérdida de peso es una forma fantástica de felicitar a sí mismo y reconocer todo su arduo trabajo. Haga una lista de recompensas que podría darse para cumplir sus metas grandes y pequeñas.

Tareas del módulo:

1. Escriba todo lo que come y beba todos los días en su Registro de alimentos y actividades.
2. Escriba cuántos minutos está moderadamente activo todos los días en el Registro de alimentos y actividades.
3. Establezca dos metas SMART semanales en su módulo.
4. Revise el módulo 3 en preparación para su próxima reunión.



Enfóquese en el balance de energía



¿Qué es el balance de energía?

Las calorías son la energía en los alimentos. Las calorías alimentan todo lo que hace 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 come es tan importante como cuánto come.
¡La calidad cuenta, no sólo la cantidad!*

“
Comencé con el
diario calórico, lo
que me hizo pensar
en lo que me estaba
comiendo.”

– Rodney, perdió 52 libras

Ingesta (Alimentos y Bebidas)

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

= **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. (Dado que su nivel de actividad físicas se mantiene igual). Por otro lado, si comiera una galleta menos todos los días bajaría alrededor de los 10 libras en un año.

En este módulo usted podrá:

1. Reconocer la diferencia entre las calorías y el peso.
2. Identificar sus patrones de alimentación.
3. Aprender como quemar más calorías de las que consumen.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

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 personalizada y específica 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.”

Historia de Tarik's

Tarik ha tenido problemas para controlar su peso la mayor parte de su vida. En su último examen médico, el doctor le aconseja a Tarik perder 30 libras a razón de 1 libra por semana. Para obtener más información sobre como lograr su meta Tarik se anota en el Programa MOVE! local. Tarik descubre que necesita quemar 3,500 calorías más de las que consume cada semana. Eso es 500 calorías por día. Su facilitador del Programa MOVE! le explica como disminuir 500 calorías diarias haciendo lo siguiente:

1. **Cambiando sus hábitos alimentarios y consumiendo 500 calorías diarias menos**
2. **Estar más activo y quemar 500 calorías más diariamente**
3. **Reducir 500 calorías cambiando mejor alimentación con aumento en actividad física**

Tarik necesita alrededor de 2,200 calorías por día para mantener su peso actual. Si él disminuye 500 calorías por día su meta sería 1,700 calorías por día. Para Tarik eso no suena que son muchas calorías para trabajar, por lo que decide alcanzar su meta a través de una combinación entre alimentación y actividad.

Veamos cómo le va a Tarik el domingo

Que necesita Tarik para mantener su peso actual: 2,200 calorías/día

Meta de Tarik para perder peso: 1,700 calorías/ día



Alimento	Ingesta de calorías
Desayuno	400
Merienda de la mañana	100
Almuerzo	500
Merienda de la tarde	100
Cena	600
Merienda de la noche	200
Total	1,900

Actividad física	Expendio de calorías
Caminata matutina	70
Cortar el césped	90
Caminata nocturna	70
Total	230

¡Tarik supero su meta por 30 calorías!

Ingesta de calorías	1,900
Expendio de calorías	- 230
	= 1670

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 identificar:

¿A qué horas del día es más probable que coma?

¿Usted tiende a picar en ciertas horas del día?

¿Cuánto suele comer de una sola vez? ¿Suele saltar comidas? ¿Qué más puede aprender de su registro de alimentación?



Es importante saber que situaciones desencadenan una alimentación poco saludable. Piense en sus hábitos alimentarios y registre los patrones que ve. Por ejemplo:

1. Yo como cuando no tengo hambre.
2. Yo omito muchas comidas.
3. Yo tiendo a comer en exceso cuando como fuera.
4. Yo como muchos alimentos preenvasados con alto contenido de calorías (como pizza congelada).

Complete el suyo a continuación:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____



Lo que hace Hannah para comer menos calorías

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

Desayuno- sustitución saludable	Calorías ahorradas
1 taza de leche sin grasa en vez de 1 taza de leche entera	63
1 rociador de cocinar 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 brócoli al vapor en lugar de ½ taza de brócoli 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 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

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



Lo que hace Hannah para ingerir menos calorías

“Otra manera de disminuir las calorías es pensar acerca cuanto usted ingiere. Esta tabla muestra las calorías en una variedad de bebidas de mayor a menor. Para las bebidas altas en calorías el tamaño realmente importa. Disminuir la cantidad que bebe de 20 onzas a 12 onzas puede ahorrarle calorías diariamente.”

Tipo de bebida	Calorías en 20 onzas	Calorías em 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
Bebida carbonatada de lima-limón regular	247	148	99
Bebida carbonatada 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
Agua	0	0	0

Circule las bebidas que usualmente consume.

¿Cómo usted podría disminuir las calorías que consume de las bebidas? ¿Por ejemplo, podría usted reducir la cantidad de bebida o cambiar por otra baja en calorías?



Verifique los tipos de leche en la tabla.

Tipo de leche	Calorías en 8 onzas
Chocolatina (entera)	208
Chocolatina (2%)	190
Chocolatina (1%)	158
Leche entera	150
Leche (2%)	120
Leche (1%)	105
Leche (sin grasa)	90

Fuente: USDA National Database for Standard Reference

“Hace unos meses, compré una pizza y me comí cuatro pedazos, pero al día siguiente noté que aumenté 3 libras. Entonces, en lugar de comer los pedazos restantes, los tiré y caminé un poco más durante los próximos días.”

– Michael, perdió 62 libras

¿Qué tipo de leche actualmente consume?

¿Observa usted un beneficio en cambiar a una leche con menos calorías?



Consejos de Teresa

“La próxima vez que usted visite su lugar favorito para tomar café considere algunos de estos consejos para disminuir las calorías que ingiere.

- Pida que su bebida sea preparada con leche descremada en vez de leche entera
- Ordene el tamaño más pequeño que pueda obtener
- No añada sabores. Los siropes con sabor contienen azúcar y añaden más calorías
- Omita la crema batida. La crema batida en el bebidas de café añade calorías y grasa
- Ordene una taza simple de café con leche descremada, o tómelo negro”

Quemando más calorías



Lo que hace Hannah para quemar más calorías

“ La siguiente tabla proporciona el número de calorías quemadas haciendo 10 minutos de cada actividad física listada. 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 pesas más que esto, quemarías 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 en 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
Subir escaleras con la compra	87-125	70-100

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



“En la primera semana, comencé a bajar peso usando las recomendaciones que MOVE! me enseñó. A medida que pasaban las semanas, aprendí cómo comprar alimentos de una manera saludable, de qué alimentos debería alejarme y sobre cómo comenzar un régimen de ejercicio y mantenerlo.”

– Ralph, perdió 25 libras

Resumen del módulo

Balance de energía

El manejo del peso es un balance entre las calorías que ingieres (alimentos y bebidas) y las calorías que gastas (actividad física). Para perder peso usted necesita consumir menos calorías de las que usa cada día.

“Si usted quiere bajar peso, usted tiene que establecerse metas. Para mi fue establecer una meta de caminar todos los días.”

– Jim, perdió 82 libras

Patrones de alimentación

Aprender acerca de sus patrones alimentarios es un paso importante para hacer cambios saludables en su alimentación. Solo entonces puedes comenzar a hacer metas específicas. Cuando mire sus registros de alimentos, comenzará a ver patrones en sus hábitos alimentarios. Usted tiende a comer más durante o después de ciertas actividades o situaciones. O puede también omitir comidas o comer más durante ciertos momentos del día.

Como puedo comer menos calorías

Para alcanzar su déficit de 500 calorías diarias haga selecciones saludables de alimentos y bebidas. Limite la cantidad de mantequilla y alimentos fritos que consume, esto puede ayudarlo a disminuir las calorías.

Como gastar más calorías

Aumente la actividad física para quemar más calorías y pueda alcanzar su déficit de energía diario. Hay una variedad de actividades que le pueden ayudar a mantenerse en movimiento.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su módulo.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere el balance de energía al establecer sus metas para comer sabiamente y actividad física.
4. Repase el módulo 4 en preparación para la próxima semana.

Notas:



MÓDULO
CUATRO

Aliméntate sabiamente



¿Cómo puedo comenzar a modificar mis hábitos alimentarios?

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 escriba sus metas SMART semanales.

Buena nutrición = Resultados

TENER EN CUENTA:

Compre **alimentos** saludables para la casa y el trabajo

Com**er** un desayuno nutritivo todos los días

Prepare **un** plato saludable

Involucr**e** a otros, coma en la mesa

Cocine su comida al **ho**rno, al vapor o asado en lugar de freír

Evite el alcohol

Nutra su cuerpo: Evite omitir o retrasar comidas

Consuma más agua – tome un vaso antes de cada comida

Utilice el plato para controlar las porciones

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

Limitar los **alime**ntos altos en grasa, calorías y azucarados

Tómese su tiempo y saboree los alimentos

Com**a** con conciencia

“No solamente aprendí a comer, aprendí a vivir” – Lee, perdió 32 libras.”

– Lee, perdió 32 libras

En este módulo usted podrá:

1. Aprenda como crear un plato saludable.
2. Reconocer los alimentos de cada grupo.
3. Identificar las porciones más comunes.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Aliméntate sabiamente creando un plato saludable

Crear un plato saludable le 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)

25%

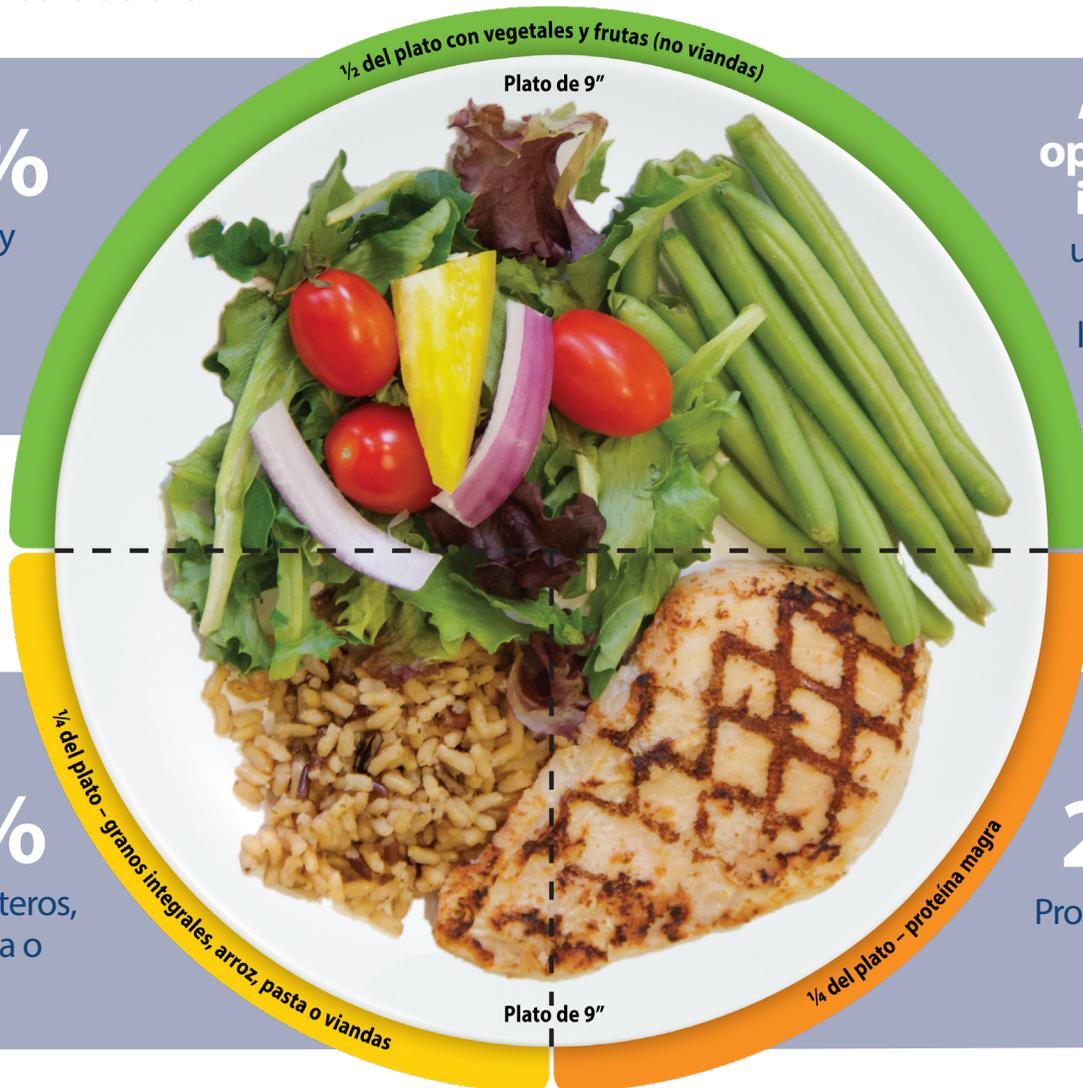
Granos enteros, arroz, pasta o viandas

Artículos opcionales incluyen:

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

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

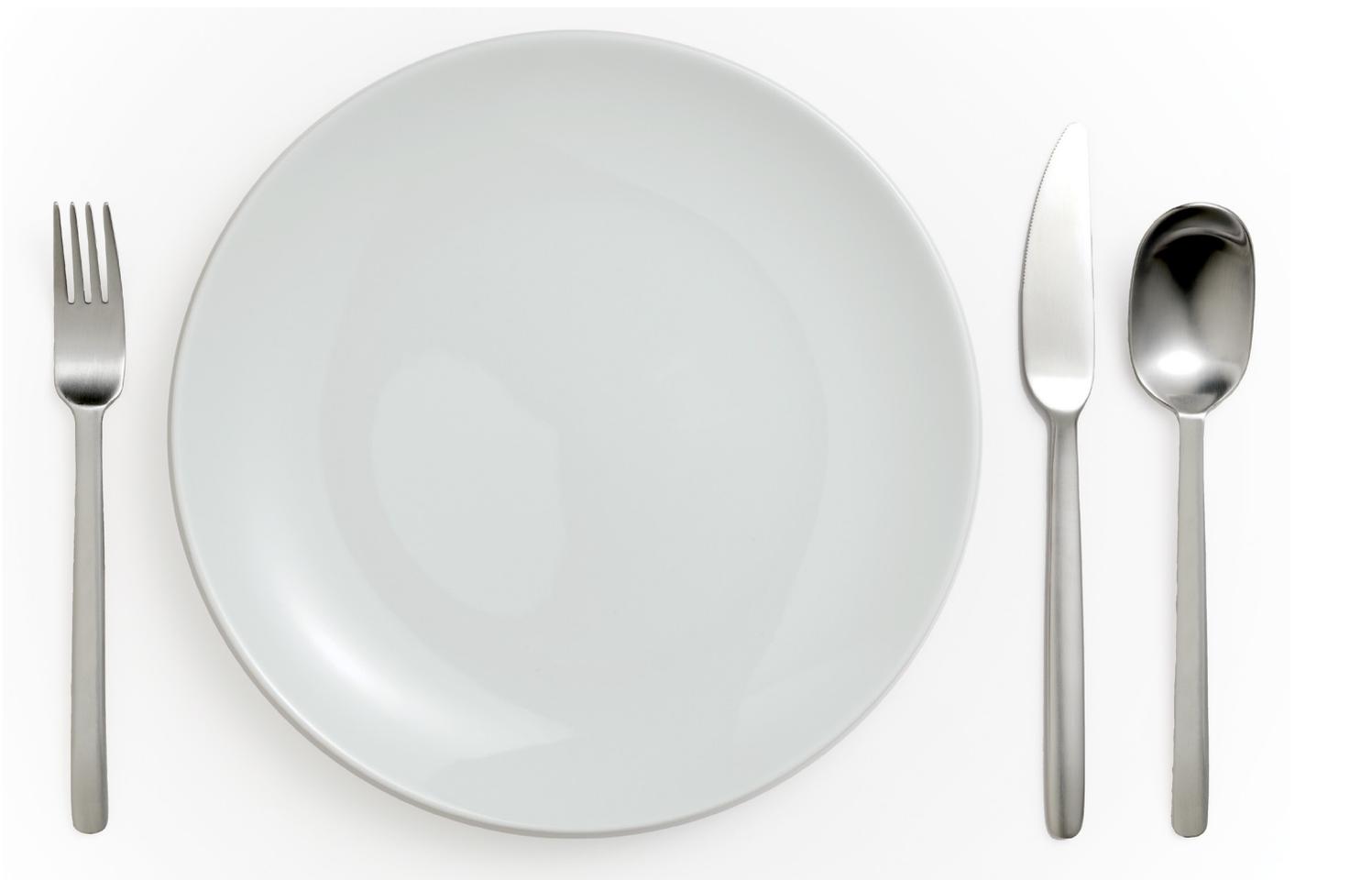
Califica mi plato

Piensa que comió ayer en la cena. Dibuje su comida, incluyendo el tipo de alimento y las porciones en el plato a continuación. Considere como su plato compara con las recomendaciones de un plato saludable.



¿Cómo usted haría su plato más saludable la próxima vez?

Utilice la aplicación de "MOVE! Coach" para darle seguimiento a lo que come.



Consejos de Teresa

“Creando un plato saludable y manejando el tamaño de las porciones puede ayudar a disminuir enfermedades tales como: obesidad, enfermedad del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.”

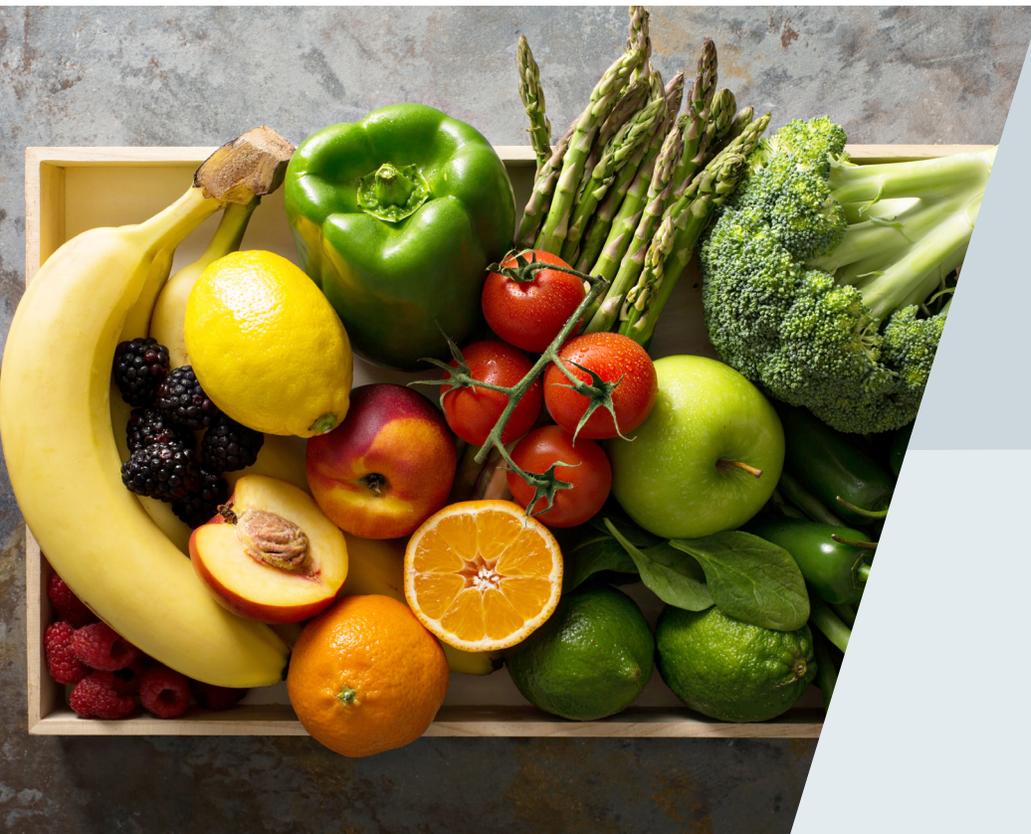
Los grupos de alimento en su plato saludable



50% Frutas y vegetales (no viandas)

Los vegetales no farináceos y las frutas son bajas en calorías y alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. La fibra extra ayuda a sentirse lleno, controlar el hambre y apoya la pérdida de peso exitosa. Si es goloso o quiere satisfacer algún gusto, comerse una fruta es la manera más saludable para disfrutar.

Consejo: Usted puede escoger frutas o vegetales frescos, enlatados o congelados. Escoja frutas y vegetales en una variedad de colores, especialmente de color verde oscuro, rojo y anaranjados.



Vegetales no-farináceos

Espárragos	Pepinillo
Brócoli	Hojas verdes
Repollo	Habichuelas tiernas
Tomate	Setas
Zanahoria	Pimientos
Cebolla	Apio

Frutas

Guineo maduro	Arándanos
Manzanas	Toronja
Albaricoque	Melones
Naranja	Fresas
Peras	Uvas
Kiwi	Dátiles

Alimentos que debe limitar

- Frutas secas a ¼ taza
- Frutas con azúcar añadida o sirop
- Vegetales con sal, mantequilla o aderezos
- Jugos con azúcar añadida
- El sobrecalentar o cocinar los vegetales le remueve las vitaminas
- Vegetales enlatados con sal



25% Cereales de grano entero, arroz, pasta y viandas

Los cereales de grano entero, arroz, pasta y viandas son excelentes fuentes de fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas del complejo B. Por los menos todos los días la mitad de los cereales deberían ser de grano entero. Grano entero significa que el grano está completo. Los granos refinados han sido molidos y generalmente son blancos. El molerlos no sólo elimina la mayor parte de la fibra, sino que también elimina hasta el 25% de la proteína del grano y muchos nutrientes esenciales.

Consejo: Verifique la lista de ingredientes y mire el primero y el segundo ingrediente que contenga la palabra "entero" o "grano entero."

Granos Enteros, arroz, pasta y viandas

100% Cereal de grano entero

100% Pan integral

100% Tortillas de maíz

100% Pasta de grano entero

Arroz integral Batata

Habichuelas negras Avena

Guisantes verdes Papas

Palomitas de maíz Calabaza

Lentejas Maíz



Limite estos alimentos

- Cereales secos azucarados, harina de maíz desgerminada
- Granos refinados (pan especial blanco, arroz)
- Papas fritas
- Harina enriquecida o pasta de sémola
- Galletas hechas con harina enriquecida
- Vegetales con sal, mantequilla y aderezo
- Harina enriquecida
- Palomitas de maíz con sal o mantequilla



25% Proteína Magra

La proteína es necesaria para construir y mantener una masa muscular saludable mientras les dan soporte a tendones, ligamentos y otros tejidos. Necesitamos las proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento, reparar las células del cuerpo y protegernos de bacterias y virus. Varíe sus opciones de proteína al incluir mariscos, habichuelas/granos y nueces.



Proteína magra

Huevo

Pescado y Mariscos (salmón, trucha, arenque, camarones)

Carnes Magras (carne molida magra, filete de lomo, aves y pernil trasero). Escoja cortes de carne de res etiquetados como "Choice o "Select."

Nueces naturales, crudas o nueces con cáscara

Limite estos alimentos

- Carnes altas en grasa (tocineta, bolonia)
- Carnes y aves empanadas
- Nueces con aceites añadidos del tostado
- Piel de las aves



Alex el astuto

"Todos los alimentos se pueden incluir. La investigación ha demostrado que las personas que no limitan ciertos alimentos tienden a tener mejores resultados de pérdida de peso. Las personas que no se niegan así mismo alimentos específicos o grupos de alimentos experimentan menos presión interna para hacer dieta porque tienen una comprensión más amplia de cómo su ingesta de alimentos afecta su equilibrio energético general."

Productos lácteos saludables

Los productos lácteos nos proveen vitaminas y minerales esenciales incluyendo carbohidratos, proteína, calcio y vitamin A, D y B-12. Tres servicios de productos lácteos por día puede mejorar la salud de los huesos y disminuir el riesgo a osteoporosis. La ingesta de productos lácteos está asociada a una reducción en el riesgo cardiovascular y diabetes tipo 2 y con bajar la presión en adultos.

Productos lácteos saludables

Leche desnatada o baja en grasa

Queso bajo en grasa

Leche de soya o almendra baja en grasa y sin azúcar

Yogur "low fat" o natural

Limite estos alimentos

- Leche entera
- Quesos altos en grasa
- Yogur alto en grasa o azúcar añadida



Alimentos adicionales que limitar

Alimentos con azúcar añadida

Meriendas procesadas Sirop de maíz Molazas

Galletas dulces Mantecado Azúcar

Dulces Miel

Alimentos grasosos

Alimentos fritos (papas o pollo frito) Quesos llenos de grasa

Leche entera

Carnes grasosas (tocineta, bolonia, carne molida regular) Grasa

Mantequilla

Aderezos cremosos Manteca de cerdo



Cuidado con las calorías líquidas



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

El agua será su mejor opción

- Se recomienda beber 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.

Después del agua, hay otras 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:

- Intente 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 sólo 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.



Alex el astuto

“El calor, la actividad física y la dieta pueden aumentar su necesidad de agua. Cuidado con los signos de deshidratación; incluyen dolores de cabeza, pérdida de energía, estreñimiento, labios y lengua secos, piel seca, dolor muscular particular, calambres musculares, mareos, náuseas, vómitos, temperatura corporal elevada, problemas de retención de agua, voz ronca, inquietud y bajo volumen y/o orina de color oscuro. ¡Asegúrese de tomar agua!”

Intercambiar líquidos

Haga una lista de sus bebidas azucaradas o altas en calorías favoritas. ¿Qué cambio usted haría para disminuir las calorías de las bebidas que toma?

Azucarados/bebidas altas en calorías:

Intercambios:



Evaluarlo

Es importante identificar el tamaño correcto para controlar las porciones. La porción es la cantidad de alimento que usted escoge para comer. Un servicio es la cantidad estandarizada del alimento. Esto le ayuda a estimar cuánto comer. Puede usar artículos cotidianos o incluso usar su mano para estimar el tamaño de una porción.

<p>1 cucharadita</p> 	<p>¼ taza</p> 	<p>3 onzas de carne</p> 
<p>1 cucharada</p> 	<p>½ taza</p> 	<p>1 papa asada mediana</p> 
<p>1 onza</p> 	<p>1 taza</p> 	<p>1 pedazo mediano</p> 

“Cuando comparé los tamaños de las porciones recomendadas con los tamaños que las personas suelen comer, me sorprendió”.

¡Había estado comiendo más del doble del tamaño de la porción sin darme cuenta!”

– Michael, perdió 62 libras.



Alex el astuto

“Comprendiendo lo que es la saciedad o sentirse lleno – el proceso de sentirse lleno después de comer es complejo. Un estómago lleno es solamente una parte del proceso. Las hormonas digestivas secretadas por el intestino también señalan al cerebro cuando el estómago se está llenando de comida o agua. Toma 20 minutos para que el cerebro perciba la sensación de llenura o saciedad. Es importante comer despacio y saborear los alimentos para que el cerebro reconozca que estas satisfecho, haciendo que sea menos probable que comas hasta que esté lleno.”

Creando un plato saludable basado en su meta calórica

Las tablas a continuación proporcionan guías generales y desglosadas por grupo de alimento basados en tu objetivo calórico identificado en el módulo 3. Si quiere saber más acerca de los planes dietarios más específicos para su edad, condición física, restricciones dietarias, hable con su equipo de MOVE! para su plan personalizado.

Busque el módulo 3 y verifique su meta calórica. Revise cuantos servicios de cada grupo de alimento usted debe consumir por día para llenar su meta de calorías.

Ingesta de calorías diarias	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
Grupo de alimento	Cantidad de alimento de cada grupo					
Frutas (tazas/diaria)	1 taza	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas
Vegetales (tazas/diaria)	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas
Vegetales (no viandas) (tazas/a la semana)	5	7	7	9	11	11
Habichuelas/granos y guisantes (tazas/a la semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½
Vegetales farináceos (tazas/a la semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5
Cereales	3 onzas	4 onzas	5 onzas	6 onzas	6 onzas	6 onzas
Granos enteros (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3	3
Cereales refinados	1 ½	2	2 ½	3	3	3
Proteína (onzas/día)	2 onzas	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	5 ½ onzas
Carnes, aves, huevos (onzas/a la semana)	10	14	19	23	23	26
Mariscos (onzas/a la semana)	3	4	6	8	8	8
Nueces, semillas y productos de soya (onzas/a la semana)	2	2	3	4	4	5
Productos lácteos (tazas/diaria)	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Aceites (gramos/diarios)	15 g	17 g	17 g	22 g	24 g	27 g

Nota: Disponible en www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPatterns

Ahora que usted ha revisado los tamaños de las porciones diarias recomendadas para su rango de su objetivo de calorías, veamos cómo puede convertirlo en un ejemplo de plan de alimentación saludable (puede consultar el módulo 8: Planificación de comidas, compras y cocina). Note como varía cada plan de comidas según los estilos y preferencias de alimentación. Por ejemplo, el Plan de comidas B: comidas ligeras durante todo el día con una gran cena, Plan de comidas C: comidas consistentes durante todo el día.

Plan de comida A (basado en un plan de 1,400 calorías)	Plan de comida B (basado en un plan de 1,400 calorías)	Plan de comida C (basado en un plan de 1,300 calorías)
Desayuno Cereales/Granos 2 onzas Frutas ½ taza Productos lácteos ½ taza	Desayuno Cereales/Granos 1 onza Productos lácteos ½ taza Productos lácteos 1 onza	Desayuno Frutas 1 taza Productos lácteos 1 taza
Merienda de la mañana Cereales/Granos 1 onza Frutas ½ taza	Merienda de la mañana Frutas 1 taza Productos lácteos ½ taza	Merienda de la mañana Cereales/Granos 1 onza Productos lácteos ½ taza Productos lácteos ½ onza
Almuerzo Cereales/Granos 1 onza Vegetales ½ taza Frutas ½ taza Productos lácteos ½ taza Productos lácteos 1 onzas	Almuerzo Cereales/Granos 1 onza Vegetales ½ taza Productos lácteos ½ taza Productos lácteos 1 onzas	Almuerzo Cereales/Granos 1 ½ onzas Vegetales ½ taza Productos lácteos ½ taza
Merienda de la tarde Vegetales ½ taza Productos lácteos ½ taza	Merienda de la tarde Cereales/Granos 1 onza Vegetales ½ taza	Merienda de la tarde Cereales/Granos 1 onza Vegetales ½ taza Productos lácteos ½ taza Productos lácteos ½ onza
Cena Cereales/Granos 1 onza Vegetales ½ taza Productos lácteos 1 taza Productos lácteos 3 onzas	Cena Cereales/Granos 2 onzas Vegetales ½ taza Frutas ½ taza Productos lácteos 1 taza Productos lácteos 2 onzas	Cena Cereales/Granos 1 ½ onzas Vegetales ½ taza Frutas ½ taza Productos lácteos 3 onzas

Nota: Disponible en <https://supertracker.usda.gov/samplemealplans.aspx>

Proporciones ajustadas al plan de alimentación de 1,400 calorías

Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para comer sanamente y algunas posibles soluciones. ¿Cuáles de estos retos cree que podría enfrentar? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar un reto y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper barrera
<p>Comprar comida saludable es costoso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use cupones y compre alimentos en especial. <input type="checkbox"/> Compre en grandes cantidades. <input type="checkbox"/> Compre frutas y vegetales de temporada o ten un huerto casero. <input type="checkbox"/> Compre frutas y vegetales congelados.
<p>Comprar y preparar alimentos saludables toma mucho tiempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale ayuda amigos y familiares. <input type="checkbox"/> Haga las comprar los fines de semana. <input type="checkbox"/> Haga una lista para asegurarse de obtener todo lo que necesita para la semana. <input type="checkbox"/> Compre artículos de conveniencia saludables, como ensaladas pre-preparadas. <input type="checkbox"/> Busque recetas de comidas que se preparen rápidos y sean saludables
<p>No me gusta el sabor de las comidas saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escoja artículos con una variedad de colores, sabores, aromas y texturas. <input type="checkbox"/> Añada hierbas, especias, aderezos bajos en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa o salsa. <input type="checkbox"/> Hacer las carnes y vegetales asados para darle sabor. <input type="checkbox"/> Aprenda nuevos métodos de cocción y recetas de libros, videos o tome alguna clase de cocina.
<p><i>Escriba su propia barrera</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ _____

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



MOVE! no es solo una dieta. Es un programa de cambios en estilos de vida."

– Floyd, perdió 54 libras.

Resumen del módulo

Estrategias al comer

Recuerde la estrategia de tener en cuenta lo que come.
*Compre alimen**T**os saludables para la casa y el trabajo*

*Com**E**r un desayuno nutritivo todos los días*

*Prepare u**N** plato saludable*

*Involucr**E**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**Epare 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*

Crear el plato saludable

El comer saludable se trata de comer alimentos de todos los grupos de alimentos y construir un plato saludable para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Crear un plato saludable y controlar el tamaño de las porciones le ayudará a perder peso. Intente elegir alimentos bajos en grasa de cada grupo para comer menos grasas y calorías. Su plato debe consistir en:

- 50% vegetales (no viandas) y frutas
- 25% Cereales de grano entero, arroz, pasta y vianda
- 25% proteína magra
- No olvide incluir productos lácteos bajos en grasa y tomar suficiente agua

Evite las calorías líquidas

Preste atención a las calorías que consume a través de las bebidas. Tomar agua puede ayudarle a evitar calorías innecesarias de las bebidas azucaradas. Tomar agua antes de cada comida también le ayudará a sentirte más lleno. También asegúrese de obtener suficientes lácteos (leche o algún producto lácteo fortificado con calcio); estos ofrecen nutrientes claves como calcio, vitamina D y potasio. Cuando el agua y la leche no funcionen, tenga en cuenta cuánto está tomando y lleve un registro de sus calorías líquidas en su Registro de alimentos y actividades.

Servicios y porciones recomendadas

Este módulo discutió las recomendaciones generales del tamaño de la porción para varios planes de ingesta calórica diaria que puede usar al construir su plato saludable. Puede usar artículos cotidianos para estimar el tamaño de la porción de sus alimentos. Es importante mantener una dieta bien equilibrada para lograr la pérdida de peso.

Tareas del módulo

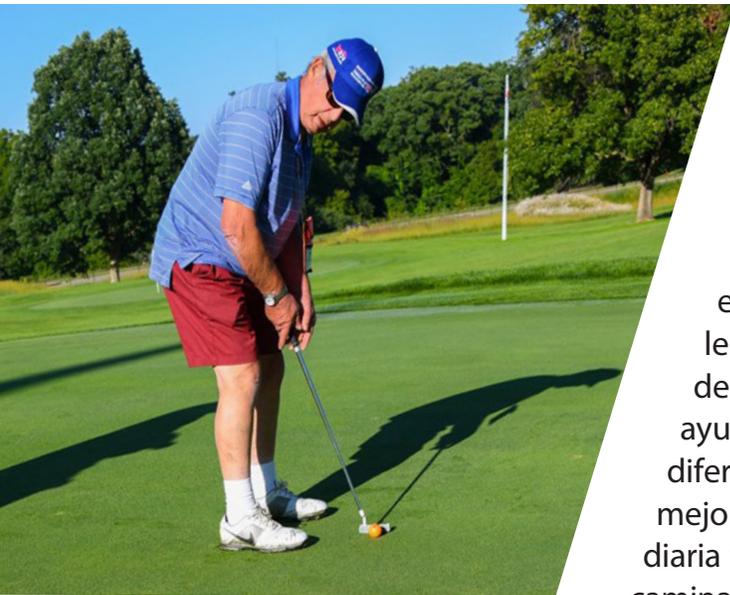
1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su módulo.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cuán saludable es su plato en cada comida. ¿Está usted cumpliendo con las guías de un plato saludable? ¿Qué cambios usted necesita hacer para crear un plato saludable?
4. Repase módulo 5 en preparación para la próxima reunión.

Notas:



MÓDULO
CINCO

Ponte en forma para toda la vida



¿Cómo empiezo a cambiar mi actividad física?

¡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, ayuda el que esté interesado en esa actividad. Intente diferentes tipos de actividad para descubrir que funciona mejor para usted. Además, ayuda aumentar su actividad diaria tal como usar las escaleras o estacionarse más lejos y caminar. Hay muchas maneras de estar activo y disfrutar, ¡Así que varíelo!

“Camino más, me estaciono más lejos y tomo las escaleras. Uso mi podómetro todos los días.”

– Terrill, perdió 31 libras

¡Luche 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.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar formas de mantenerse activo que funcionen para usted.
2. Describir los beneficios de mantenerse activo.
3. Aprender a ponerse en forma.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Tipos de actividad física

La actividad física es cualquier cosa que hace que el cuerpo se mueva. Los tres tipos de actividad física —programada, estilo de vida y actividad laboral— se desarrollan mutuamente. Ayudan a cumplir los objetivos de actividad física, reducen el aburrimiento y mantienen la mente y el cuerpo retados. Aquí hay algunos ejemplos de cada tipo de actividad.

Marque las cosas que ya está haciendo y destaque las cosas que desea comenzar a hacer.



Actividades de estilo de vida

Manténgase activo en casa. Las actividades de estilo de vida pueden ser la categoría más fácil en la que puede participar porque el movimiento proviene de sus actividades o tareas diarias. Estos son tus momentos activos a lo largo del día. Encuéntrelos y aumente gradualmente su frecuencia e intensidad.

- Lave su automóvil
- Pase la aspiradora
- Corte madera
- Camine en el mismo lugar durante los comerciales de televisión
- Haga trabajos de jardinería
- Camine vueltas adicionales cuando esté en el centro comercial
- Baje del autobús una parada antes y camine el resto del camino
- Camine o monte en bicicleta para transportarse en lugar de viajar en automóvil o autobús
- Corra o camine rápidamente cuando haga diligencias
- Reemplace los viajes dominicales en automóvil con caminatas dominicales
- Juegue activamente con sus hijos (o nietos) o mascotas durante 15-30 minutos.
- Camine siempre que pueda, después de la cena, con el perro, cuando juegue al golf.



Actividades de trabajo

Sé activo en el trabajo. Las actividades laborales implican la búsqueda de momentos activos en el trabajo.

- Las actividades laborales implican la búsqueda de momentos activos en el trabajo.
- Levántate mientras habla por teléfono
- Camine durante el receso de almuerzo
- Intente dar al menos 250 pasos cada hora
- Póngase de pie durante largas reuniones
- Use una copiadora al otro lado del edificio
- Camine por el pasillo para hablar con un compañero de trabajo en lugar de llamar o enviar correos electrónicos
- Use una banda de resistencia o una bola de estabilidad en su oficina cuando pueda





Actividades programadas

Sea activo y haga ejercicio. Las actividades programadas son probablemente lo que la mayoría de la gente piensa como ejercicio organizado o estructurado. Junto con el estilo de vida y las actividades laborales, las actividades programadas son una excelente manera de mantenerse activo, agregar variedad e involucrar a otros. Hay cuatro tipos de actividades programadas: cardio, fortalecimiento, flexibilidad y estabilidad.



Cardiovascular (o “cardio”)

- Caminar
- Trotar o correr
- Subir escaleras
- Ejercicios aeróbicos o aeróbicos acuáticos
- Bailar
- Correr bicicleta
- Correr en patines o patines en hielo
- Ejercicios en silla
- Máquinas (Máquinas de correr, bicicleta estacionaria, elíptica, remo))
- Cualquier deporte que disfrute (baloncesto, tenis, natación, golf, “pickle ball”)

Estabilidad

- Ejercicios de equilibrio de pie
- Ejercicios de equilibrio sentado
- Ejercicios de equilibrio del balón de estabilidad
- Ejercicios del área abdominal
- Tai Chi

Fortalecimiento

- Pesas libres
- Bandas de resistencia
- Máquinas de pesas
- Pilates
- Calistenia
- Bolas medicinales
- Ejercicios de peso corporal

Flexibilidad

- Use un rodillo de “foam” sobre los músculos tensos.
- Pilates
- Estiramiento: pasivo y activo
- Yoga
- Ejercicios de respiración

¿Por qué debería estar físicamente activo?

¿Qué tan activo debería estar?

Las guías de actividad física del 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 mode-rada por semana puede conducir a importantes beneficios de sa-lud.

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.”

Medidas de intensidad

Hay dos formas de medir la intensidad de la actividad física: tomando su frecuencia cardíaca y usando la tabla de la tasa de esfuerzo percibido. Revisemos ambos para que pueda decidir cuál es el adecuado para usted.

Conozca su ritmo cardíaco

Tomarse el pulso durante la actividad física le permite medir qué tan intenso está haciendo ejercicio. Debe hacer ejercicio para mantenerse dentro de su rango cardíaco objetivo.

La tabla de la siguiente página muestra los rangos de frecuencia cardíaca para el ejercicio en función de la frecuencia cardíaca máxima para edades seleccionadas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca para un hombre de 45 años será de 88-149 latidos por minuto, de actividad moderada a vigorosa

Compare su frecuencia cardíaca medida con la zona de frecuencia cardíaca objetivo.

- Para una actividad de intensidad moderada, su frecuencia cardíaca debe estar más cerca del rango del 50%.
- Para una actividad de intensidad vigorosa, su frecuencia cardíaca debe estar más cerca del rango del 85%.

Rangos de frecuencia cardíaca según la edad 50% -85% de la frecuencia cardíaca máxima

Edad	50% (Frecuencia cardíaca)	70% (Frecuencia cardíaca)	85% (Frecuencia cardíaca)	Frecuencia cardíaca máxima (BPM)
20	100	140	170	200
25	98	137	166	195
30	95	133	162	190
35	93	130	157	185
40	90	126	153	180
45	88	123	149	175
50	85	119	145	170
55	83	116	140	165
60	80	112	136	160
65	78	109	132	155
70	75	105	128	150
75	73	102	123	145
80	70	98	119	140
85	68	95	115	135

*BPM= Latidos por minuto

El aumento de su frecuencia cardíaca es una parte clave del ejercicio, y es importante que su frecuencia cardíaca no sea demasiado alta o demasiado baja.

Siempre debe poder respirar cómodamente mientras hace ejercicio para asegurarse de hacerlo a un nivel seguro y efectivo para su cuerpo. Tenga en cuenta que, si toma betabloqueantes para tratar la presión arterial alta, pueden evitar que alcance su meta de ritmo cardíaco. Puede ser útil usar otra medida de intensidad como la Escala RPE.



Lo que hace Hannah para medir su ritmo cardíaco

1. Use sus dedos índice y medio para tomar su pulso. No uses su pulgar.
2. Coloque estos dos dedos en su muñeca, justo debajo de la base del pulgar.
3. Cuente el número de latidos (pulsos) durante 15 segundos.
4. Tome este número y multiplíquelo por 4 para encontrar su ritmo cardíaco en latidos por minuto.
 - a. Por ejemplo, si cuenta 25 latidos, $25 \times 4 = 100$ latidos por minuto.
 - b. Una forma rápida de hacer esto en tu cabeza es duplicar el número dos veces. 25 doblado es 50. 50 doblado es 100."

Gráfica de esfuerzo percibido

10

Actividad de esfuerzo máximo

Se siente casi imposible seguir adelante. Completamente sin aliento /incapaz de hablar.

9

Actividad muy retante

Muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar o hablar una sola palabra.

7-8

Actividad vigorosa

A punto de sentirse incómodo. Falta de aliento/puede pronunciar una oración.

4-6

Actividad moderada

Siente que puede hacer ejercicio durante horas. Respirar fuerte/puede tener una conversación corta.

2-3

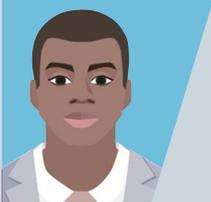
Actividad ligera

Se siente como si pudiera mantener la actividad durante horas. Facilidad de respirar y tener una conversación.

1

Actividad muy ligera

Cualquier otra cosa que no sea dormir. Por ejemplo, mirar televisión, viajar en automóvil.



Alex el astuto

- "Puede usar la tabla de RPE para evaluar qué tan fuerte está haciendo ejercicio. Las actividades cardiovasculares deben realizarse en los niveles 4-8, o moderado a vigoroso. Las actividades de fuerza deben realizarse en los niveles 7 a 9, o vigorosas a muy fuertes. Puede aumentar gradualmente la intensidad a medida que se pone más en forma con una actividad constante. Las actividades que solían ser difíciles serán más fáciles con el tiempo."

¿Qué tan activo soy?

¡En MOVE!, reconocemos que no todos los veteranos podrán cumplir con las metas de actividad física de inmediato, es un objetivo de actividad física para trabajar. Vamos a evaluar dónde está ahora en comparación con sus objetivos de actividad física.



Meta del nivel de actividad	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana	Estoy activo _____ días por semana.
Manténgase activo durante al menos 10 minutos a la vez	Estoy activo durante al menos _____ minutos a la vez.
Hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.	Hago actividades de fortalecimiento _____ días por semana.
Haga 150 minutos de actividad de intensidad moderada o Haga 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa por semana	Hago _____ minutos de _____ actividad de intensidad por semana.

Consulte el Módulo 9 para conocer los planes de actividad progresiva para comenzar a hacer ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de estiramiento. Refiérase a estos a medida que desarrolla sus objetivos de actividad física.



“Encuentre un programa de ejercicios que se ajuste a su horario y sígalo.”

– Thomas, perdió 70 libras

Preparándose para ponerse en forma

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



Seguridad Primero

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

Calentamiento y enfriamiento

- Calentar antes de hacer ejercicio
- Enfríese y estírese 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
- Mezcle 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 es active?*

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

Tiempo: *¿Por cuánto tiempo es activo?*

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

Usando un rastreador de ejercicios

Un podómetro o un rastreador de actividad puede ayudarlo a monitorear sus pasos, obtener comentarios sobre su actividad y alcanzar sus objetivos de actividad física. Es importante usar su podómetro o rastreador de actividad todos los días.

Caminar es una forma fantástica de ayudarlo a perder peso, mantenerlo y mejorar su salud. Siga sus pasos durante una semana para encontrar su número promedio diario de pasos. Luego, cada semana, establezca nuevas metas para aumentar su número de pasos diarios. Por ejemplo, si su promedio diario de pasos es de 3.000, intente aumentar a 3.500 por día. Luego, puede avanzar hasta 10,000 por día, lo que cumple con las metas de actividad física para estadounidenses. ¡Intente levantarse a caminar cada hora!



Nota: Los podómetros y los rastreadores de actividad medirán sus pasos y actividad de diferentes maneras: el movimiento de su brazo, GPS, etc. Asegúrese de leer las instrucciones para saber cómo funciona su dispositivo.



“**¡MOVE! Me ha dado más motivación. Hago ejercicio aproximadamente 1 hora y media todos los días.**

Incluso, con mi neuropatía, camino 20-25 minutos dos veces al día. Tengo una bicicleta reclinada que me ayuda en la espalda y es un buen ejercicio cardiovascular.”

– Ralph, perdió 148 libras

Rompiendo Barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para estar físicamente activo y algunas posibles soluciones. ¿Cuál de estos desafíos cree que podrías enfrentar? ¿Cómo podrías resolverlos? Las personas que pueden anticipar desafíos y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper la barrera
<p>No estoy motivado para hacer ejercicio.</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifique las razones por las cuales es importante para USTED aumentar su actividad física.</p>
<p>No tengo tiempo para estar activo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Divida sus 150 minutos en espacios de tiempo más pequeños, tan pequeños como 10 minutos.</p> <p><input type="checkbox"/> ¡Tome las escaleras en lugar del elevador, incluso para bajar!</p> <p><input type="checkbox"/> Use una aplicación de ejercicios para rastrear su actividad.</p> <p><input type="checkbox"/> Programe su actividad para ayudar a que sea una prioridad.</p> <p><input type="checkbox"/> Aumente la intensidad mientras realiza las tareas domésticas (aspirar, barrer o cultivar un huerto rápidamente).</p> <p><input type="checkbox"/> Estírese, haga sentadillas o pedalee en una bicicleta estacionaria mientras mira televisión.</p> <p><input type="checkbox"/> Salga a caminar durante su descanso o almuerzo.</p> <p><input type="checkbox"/> Inscríbase a un gimnasio cercano. Vaya antes o después del trabajo</p>
<p>Me siento avergonzado.</p>	<p><input type="checkbox"/> Haga ejercicio en tu propia casa.</p> <p><input type="checkbox"/> Entrene con un amigo.</p> <p><input type="checkbox"/> Considere unirse a un gimnasio solo para hombres o solo para mujeres.</p>
<p>Hacer ejercicio es aburrido.</p>	<p><input type="checkbox"/> Entrene con un amigo.</p> <p><input type="checkbox"/> Únase a una liga deportiva comunitaria o grupo de caminatas.</p> <p><input type="checkbox"/> Use una aplicación de acondicionamiento físico para retarse y seguir el progreso.</p> <p><input type="checkbox"/> Escuche música, mire televisión o hable por teléfono mientras está activo para que sea más interesante.</p> <p><input type="checkbox"/> Siga probando nuevas actividades hasta que encuentres algo que te guste.</p>

Barrera	Romper la barrera
Esto cuesta mucho.	<input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y equipos de entrenamiento a la venta. <input type="checkbox"/> Busque clases de actividad física gratuitas en su biblioteca o centro comunitario. <input type="checkbox"/> Asista a una clase de MOVE! y una de "VA Be Active".
Es difícil hacer ejercicio cuando hace demasiado calor o demasiado frío afuera.	<input type="checkbox"/> Camine por un centro comercial. <input type="checkbox"/> Obtenga un video de ejercicios de una biblioteca local. <input type="checkbox"/> Use artículos en la casa para el entrenamiento de fuerza, como comida enlatada o botellas de agua. <input type="checkbox"/> Únase al gimnasio local o participe en clases comunitarias. <input type="checkbox"/> Utilice videojuegos activos. <input type="checkbox"/> Ponga música y baile.
Estar activo es doloroso o agotador.	<input type="checkbox"/> Pídale a su equipo de atención médica algunas formas de mantenerse activo que sean adecuadas para usted. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio de forma segura (consulte Preparación para ponerse en forma). <input type="checkbox"/> Haga ejercicio a la hora del día cuando tenga más energía. <input type="checkbox"/> Camine despacio o nade. <input type="checkbox"/> Haga yoga o Tai Chi.

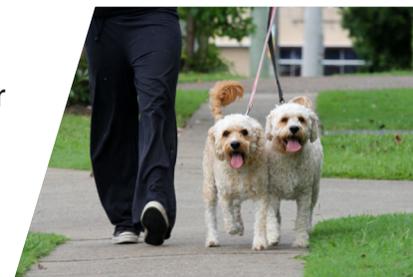
Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana? _____

Resumen del módulo

Tipos de actividad

En este módulo, aprendió que hay muchas maneras de estar activo. Las actividades de estilo de vida incluyen estar activo durante sus rutinas y tareas diarias. Las actividades laborales implican formas de mantenerse activo mientras trabaja. Finalmente, las actividades programadas incluyen ejercicios planificados como ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento, flexibilidad y estabilidad. Puede ser útil probar varias actividades diferentes para encontrar la que mejor funcione para usted.

Ponerse en forma

En este módulo, aprendió con qué frecuencia, cuánto tiempo y cuán intenso debe ser cada tipo de actividad física. Recuerde establecer metas pequeñas para aumentar su resistencia. Aumente su frecuencia de actividad antes de aumentar la intensidad. ¡No se exceda! Esforzar el cuerpo con demasiada fuerza puede provocar lesiones y reducir la motivación.

Mantenerse seguro

Alguna actividad es mejor que ninguna actividad. Es importante mantenerse activo de manera segura. Asegúrese de calentar, enfriar y estirar cuando esté activo. Manténgase hidratado y controle su nivel de intensidad. Comience de a poco y aumente gradualmente su actividad para evitar lesiones o fatiga muscular.

Diviértase cuando haces ejercicio y no se sentirá como un trabajo.

Módulo de tareas:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere su nivel de actividad física actual. ¿Cómo incrementará gradualmente su actividad diaria y semanalmente?
4. Revise el Módulo 6 en preparación para su próxima reunión.

Notas:



MÓDULO SEIS

Toma control de tu peso



¿Cómo me preparo para el éxito?

Este módulo discutirá cómo los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento trabajan juntos para ayudar u obstaculizar su progreso de pérdida de peso. Cada uno juega un papel integral en cómo percibe el manejo del peso. Primero, es importante tener en cuenta sus pensamientos y sentimientos sobre bajar de peso, particularmente aquellos que podrían estar interfiriendo en su camino. Repensar los pensamientos imprácticos puede mantenerlo en la mentalidad correcta para el progreso. Identificar los sentimientos que pueden provocar comer en exceso pueden ayudar a prevenir patrones de exceso. Practicar la consciencia plena y prestar atención a cómo sus pensamientos y sentimientos afectan su comportamiento es un paso crucial para un mejor control del peso.

“**Todo sobre el programa MOVE! pareció funcionar para mí. Desde el primer día, darme cuenta de que es un programa de “automanejo” definió claramente mi responsabilidad de tener éxito.”**

– Bob, perdió 40 libras

Cada pensamiento positivo te impulsa en la dirección correcta.

En este módulo usted podrá:

1. Aprender sobre la relación entre pensamientos, sentimientos y el comportamiento
2. Identificar pensamientos imprácticos y cómo repensarlos
3. Describir cómo los sentimientos (tanto físicos como emocionales) influyen en la alimentación

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Creando conciencia

Los pensamientos, los sentimientos (tanto físicos como emocionales) y el comportamiento pueden influir mutuamente. Los sentimientos como el hambre, la tristeza, el aburrimiento o el miedo pueden resultar en comer excesivamente, y puede dar lugar a diferentes sentimientos como la felicidad, la ira, la frustración o la plenitud. Entender cómo sus pensamientos y sentimientos influyen en la alimentación (y cómo la alimentación influye en sus pensamientos y sentimientos) es otro paso para alcanzar sus metas de control del peso. Practicar la conciencia plena o la atención plena, es una forma de hacerlo. Consciencia plena significa ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de ti sin juzgarlo.

Considere los ejemplos a continuación. En esta situación, los pensamientos y sentimientos aumentaron la necesidad de comer. ¿Te ha sucedido algo como esto antes? ¿Has notado otros pensamientos o sentimientos que influyen en tu alimentación o actividad física?

Situación: Usted no perdió peso esta semana

	<p>Estoy cansado de trabajar tan duro. Nunca puedo comer lo que quiero.</p> 	
<p>Sentimientos</p>	<p>Pensamientos</p>	<p>Comportamientos</p>
<p>Se siente frustrado.</p>		<p>Dejó de usar tu registro de alimentos y actividades.</p>

Situación: Comió demasiado en la cena.

	<p>"Lo hice otra vez. Nunca perderé peso."</p> 	
<p>Sentimientos</p>	<p>Pensamientos</p>	<p>Comportamientos</p>
<p>Se siente frustrado.</p>		<p>Omite una comida el día siguiente.</p>



Consejos de Teresa

“ Su actitud sobre la pérdida de peso es impulsada por sus pensamientos y emociones y se refleja en su comportamiento. Una actitud negativa puede obstaculizar el logro de sus metas de pérdida de peso. Para mantener una actitud positiva, controle los pensamientos imprácticos, establezca metas alcanzables y recompénsese por alcanzarlas. Sea amable consigo mismo a través de los altibajos en su camino en el control de peso. ¡Una actitud positiva le ayudará a tener éxito!”

Practicando conciencia plena

Cuando tenga deseos o ganas de comer, deténgase y preste atención a lo que está pensando y sintiendo. Asegúrese de anotar los pensamientos y sentimientos que identifique y lo que hace en respuesta. Cuanto más preste atención a estas cosas y las escriba, más fácil será encontrar patrones. Conocer los patrones le da la posibilidad de cambiarlos, ya sea repensar tus pensamientos, abordar sus sentimientos o elegir una respuesta diferente.



Esta semana, cuando se encuentre participando una conducta de alimentación poco saludable, saque esta tabla y escribe tus sentimientos y pensamientos y lo que hizo. Circule los pensamientos y comportamientos imprácticos y piense en lo que podría hacer de manera diferente la próxima vez.

Situación Día, hora, ¿qué estaba pasando?	Sentimientos ¿Qué estaba sintiendo?	Pensamientos ¿Que estaba pensando?	Comportamientos ¿Qué hizo?
Martes, después de la cena, pagando las facturas	Ansioso, estresado	Me sentiré mejor después de una merienda.	Me detuve para comer una merienda a pesar de que no tenía hambre. No terminé de pagar las facturas.

Conquistando pensamientos imprácticos

La forma en que piensa sobre el control de peso puede afectar el éxito que tenga. Algunos pueden pensar que su respuesta emocional está determinada o causada por la situación. Realmente, es cómo interpreta o piensa sobre diferentes situaciones lo que crea sus reacciones emocionales. A veces, los errores en el pensamiento pueden conducir al desánimo o sentimientos negativos que pueden disminuir el control de comer en exceso. Es importante recordar que un pensamiento es sólo un pensamiento: no es necesariamente incorrecto o correcto, verdadero o falso. Si puede repensar pensamientos imprácticos, tendrá la confianza para hacer cambios positivos en el estilo de vida.



Reconociendo pensamientos imprácticos

Revisemos algunos errores comunes en el pensamiento y algunas formas diferentes de pensar. ¿Cuáles de estos pensamientos ha tenido o cree que podría encontrar? ¡Identificar pensamientos imprácticos es el primer paso para cambiarlos!

Tipo de pensamiento	Ejemplo	Repensarlo
Todo o nada	He desperdiciado todo el día.	<ul style="list-style-type: none"> • Tuve un desliz en el almuerzo, pero puedo volver a la normalidad en la cena. • No me rendiré por un error.
Inventado excusas	No puedo alcanzar mis metas de alimentación porque mi esposa sigue haciendo galletas.	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo disfrutar una galleta siempre que no me exceda. • Le pediré a mi esposa que prepare algo saludable en su lugar.
Filtrando información	No he seguido mi dieta en toda esta semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Me mantuve en mi dieta cuatro de siete días. • Tengo un plan para mantenerme en el futuro.
Autoetiquetarse	Soy el peor cocinero del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> • A mi hija le gustó el plato que sofreímos que anoche. • Seguiré aprendiendo más sobre cocinar.
Comparando	Teo ha perdido mucho más peso que yo.	<ul style="list-style-type: none"> • No me voy a rendir. • Le pediré algunos consejos a Teo.
Asuma lo peor	Solo sé que me lastimaré. Entonces no podré hacer ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaré medidas para hacer ejercicio de manera segura. • Si me lastimo, encontraré una forma diferente de estar activo.
Sobregeneralizar	Nunca podré perder peso.	<ul style="list-style-type: none"> • Si trabajo duro, puedo perder peso. • Tengo que ser paciente si el peso no baja de inmediato.
Imperativos	Debo comer todo lo que está en mi plato.	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que no como, lo puedo guardar para comerlo luego



Herramientas de Tom

“ Cuando te sienta mal (estresado, enojado, herido, ansioso, asustado, triste, etc.), siga estos sencillos pasos para repensar tus pensamientos imprácticos.

1. Reconozca sus pensamientos imprácticos: ¿qué estabas pensando o diciéndote a sí mismo cuando se sentía mal?
2. Pregúntese: ¿es un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es correcto?
3. Pregúntese: ¿es útil pensar de esta manera?
4. Considere alternativas: ¿hay otras formas de pensar en esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?”

Repensar pensamientos imprácticos

Ahora practiquemos los cuatro pasos para repensar pensamientos inútiles. **Escriba dos pensamientos imprácticos** de la actividad Practicar la conciencia plena. Siga los pasos para repensar su pensamiento impráctico.

	Pensamiento 1	Pensamiento 2
Paso 1 Reconozca su pensamiento impráctico: ¿Qué estaba pensando o diciéndote a sí mismo?		
Paso 2 Pregúntese: ¿es este un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es cierto?		
Paso 3 Pregúntese: ¿es útil pensar de esta manera?		
Paso 4 Considere alternativas: ¿cuáles son otras formas de pensar sobre esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?		



Consejos de Teresa

“Cada comportamiento es una elección, y cada elección tiene una consecuencia: usted tiene control sobre lo que hace. ¡Darse cuenta de que cada comportamiento es una elección le permite tomar decisiones más positivas en el futuro!

Detonantes emocionales

Un primer paso importante para hacer cambios en el estilo de vida es comprender sus hábitos. ¿Con qué frecuencia come más de lo planeado en cada una de estas situaciones?

Usa la escala de 1 a 4..

1 = nunca o no aplica | 2 = ocasionalmente | 3 = a veces | 4 = a menudo

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Estando feliz | <input type="checkbox"/> Mientras veo televisión |
| <input type="checkbox"/> Estando solo | <input type="checkbox"/> Mientras fumo cigarrillos |
| <input type="checkbox"/> Estando aburrido | <input type="checkbox"/> Mientras hago las tareas del hogar |
| <input type="checkbox"/> Cuando siente soledad | <input type="checkbox"/> Cuando celebramos |
| <input type="checkbox"/> En reuniones sociales | <input type="checkbox"/> Durante las vacaciones |
| <input type="checkbox"/> Estando deprimido | <input type="checkbox"/> Estando fuera de casa |
| <input type="checkbox"/> Estando nervioso | <input type="checkbox"/> Mientras hablo por teléfono |
| <input type="checkbox"/> Estando frustrado | <input type="checkbox"/> En restaurantes o comedores |
| <input type="checkbox"/> Mientras trabaja | <input type="checkbox"/> Mientras como comidas regulares |
| <input type="checkbox"/> En el cine | <input type="checkbox"/> Mientras preparo las comidas |
| <input type="checkbox"/> Mientras leo | <input type="checkbox"/> Después de la actividad física |
| <input type="checkbox"/> Mientras consumo alcohol | |



“A los futuros participantes de MOVE!, les digo que vengan con una mentalidad adecuada.

Y ofrezco este incentivo: al principio, no será fácil, pero una vez que acepte e implemente los cambios en el estilo de vida que el programa MOVE! ofrece, lo hará. ”

– Lee, perdió 32 libras



Consejos de Teresa

“¿Estás comiendo por hambre o por hábito? A veces, las situaciones, la hora del día, los pensamientos o las emociones pueden hacernos comer. Cuando sienta la necesidad de comer, piense si tiene hambre o solo está tratando de satisfacerla. Si es solo un impulso de comer, encuentre algo para distraerse durante 15 minutos.”

Una forma saludable de lidiar

Sea consciente de sus sentimientos afectan su comportamiento. Algunos sentimientos pueden aumentar su deseo de comer o estar inactivo. Considere en cambio lo que está causando su emoción y cómo puede responder productivamente al sentimiento.

Escriba sus detonantes emocionales de la actividad Practicar la Conciencia Plena. Haga una lista de ideas sobre las formas en que puede responder a esa emoción en lugar de comer. Las respuestas saludables para enfrentar situaciones pueden incluir cosas como socializar con amigos o familiares, estar físicamente activo, distraerse (mirar televisión, leer, trabajar en el patio, etc.) y ejercicios de meditación y relajación.



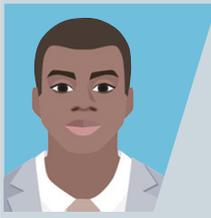
Emoción	Respuesta de afrontamiento

“¡Ahora he asistido a dos clases del programa MOVE!

La primera vez, no estaba mentalmente preparado para hacer cambios.

La segunda vez que participé, estaba enfocado en mejorar mi salud.”

– Joe, perdió 50 libras



Alex el astuto

“Existe un vínculo entre las emociones negativas y los alimentos poco saludables. Cuando las emociones están bajas, aumenta el deseo de comida reconfortante. Los alimentos densos en energía son importantes para la supervivencia. Sin embargo, a medida que los humanos viven vidas más largas y sedentarias, aumentan las tasas de sobrepeso y obesidad. Es importante minimizar la ingesta de alimentos altos en calorías y procesados para el control de peso exitoso, particularmente cuando esos alimentos están tan ampliamente disponibles. El comer saludablemente es ahora una necesidad cultural moderna para vivir una vida larga y saludable.”

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Pensamientos, sentimientos y comportamientos

Es importante comprender cómo sus pensamientos, sentimientos y comportamientos influyen mutuamente para ayudar u obstaculizar el progreso de su control de peso. Practicar la conciencia plena (ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de usted sin juzgarlo) puede proporcionar una idea de cómo sus pensamientos y sentimientos influyen en su comportamiento.

Repensar pensamientos imprácticos

Los pensamientos imprácticos pueden interponerse en el control de peso exitoso porque pueden llevarlo a comer en exceso o estar inactivo.

1. Reconozca su pensamiento impráctico: ¿Qué estaba pensando o diciéndose a sí mismo cuando se sentía mal?
2. Pregunte: ¿Es un pensamiento realista? ¿Hay evidencia de que este pensamiento es cierto?
3. Pregúntese: ¿Es útil pensar de esta manera?
4. Considere alternativas: ¿Hay otras formas de pensar sobre esto? ¿Hay otras cosas que podrían ser ciertas?

Detonantes emocionales

Las emociones pueden provocar que muchas personas coman. Es importante identificar cuáles son sus detonantes emocionales para que pueda detenerlos. Mantenga un diario de cómo se siente mientras come para identificar sus detonantes emocionales comunes. Considere formas saludables de reaccionar a la emoción que no sea la comida.

Tener una mente sana es tan importante como un cuerpo sano.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de salida.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cómo sus pensamientos y emociones podrían estar afectando su comportamiento de pérdida de peso y cómo puede hacer que funcionen para usted y no en su contra.
4. Revise el Módulo 7 en preparación para su próxima reunión.



Planificación de menús, compras y cocina



¿Qué puedo hacer para que el comer saludablemente sea mi estilo de vida?

Tener una mejor comprensión de la planificación de menú, compra y preparación de alimentos le ayudará a que el comer saludable sea un hábito. Se recomienda consumir comidas pequeñas, balanceadas y en porciones e incluir meriendas saludables entre medio. Comer constantemente lo ayudará a ser consciente de los tipos de alimentos que selecciona. Para controlar su peso, es importante aprender a planificar comidas, comprar alimentos saludables, leer las etiquetas de los alimentos y practicar métodos de cocción saludables que brinden el mejor sabor. El comer saludablemente no tiene que ser una tarea rutinaria. ¡Hay muchas maneras de ahorrar tiempo y dinero al comprar y preparar alimentos saludables!

“¡No he dejado de comer nada, sólo como inteligentemente!”

– Lee, perdió 32 libras

Su registro de alimentos le ha ayudado a encontrar patrones en su alimentación (omitir comidas, comer después de las comidas). Ahora hablaremos sobre algunas formas específicas de crear patrones de alimentación saludables y regulares:

- Apunte de 2 a 3 comidas saludables bajas en calorías y de 1 a 2 meriendas saludables bajas en calorías. Deje pasar de 3 a 4 horas entre cada comida.
- Perder peso será más fácil si puede comer sus comidas en un horario regular, pero no tiene que ser un horario exacto.
- Es importante comer a primera hora de la mañana, ayuda a aumentar su metabolismo y previene el sentimiento de malestar por falta de alimento más tarde en el día.
- Comer tarde en la noche generalmente no es bueno para usted. Consuma los alimentos más temprano en el día para no tener demasiada hambre después de la cena.

En este módulo usted podrá:

1. Practicar la planificación de menú.
2. Aprender a comprar alimentos saludables.
3. Aprender a entender las etiquetas de los alimentos.
4. Identificar formas de preparar comidas saludables.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

La planificación de comidas es fácil

Planificar comidas saludables con anticipación puede ayudarlo a mantener un estilo de alimentación saludable. ¡Aquí hay algunos consejos para comenzar a planificar comidas para una persona o para toda la familia!



Fase 1: Planifica tu semana

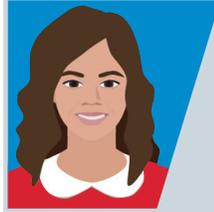
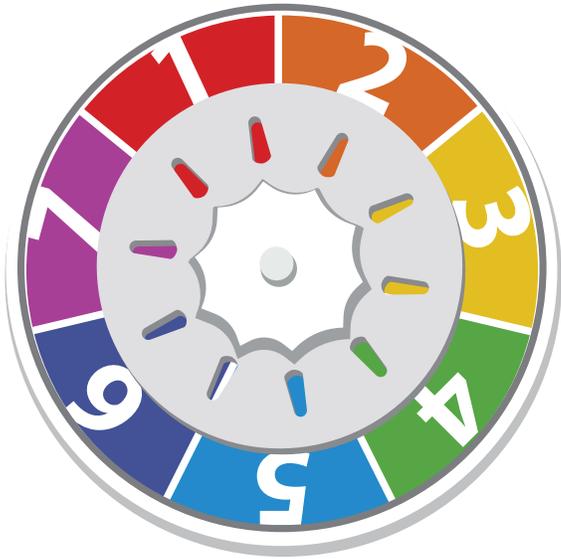
- **Comience utilizando una tabla de planificación de comidas semanal** (consulte “Actividad de planificación de comidas y meriendas”).
- **Revise su horario.** ¿Hay noches en las que saldrá o tendrá compromisos que afectará quién más esté en su casa para cenar? Note los detalles de su horario en la tabla, debajo del día de la semana correspondiente.



Fase 2: Planifique sus comidas

- **Anote sus cenas primero.** Cuando seleccione recetas de platos principales y acompañantes, recuerde crear un plato saludable (consulte el Módulo 4: Creación de un plato saludable basado en su meta calórica y planes de comidas)..
 - **Mire lo que tiene.** Mire en su alacena, nevera y congelador, para verificar qué ingredientes necesitas usar.
 - **Varíe su proteína.** Si tiene pollo un día, pruebe mariscos, habichuelas, carnes magras o huevos otros días.
 - **Elija comidas fáciles.** Incluya comidas rápidas y fáciles, así como comidas congeladas listas para recalentar (consulte “Hágalo rápido” más adelante en el módulo).
- **Anote su desayuno, almuerzo y meriendas.** La mayoría de nosotros nos quedamos con lo mismo para el desayuno y el almuerzo, por lo que está bien ponerlos automáticamente hasta que se acostumbre a la planificación de las comidas. Escriba dos o tres opciones para el desayuno y el almuerzo (cereal, sobrantes, emparedado). Mantenga sus opciones simples y al mínimo.
- **Encuentre el balance.** Si tiene vegetales, granos y proteínas en una comida, incluya frutas y lácteos en su próxima comida.





Consejos de Teresa

“Si usted utiliza el equilibrio y la moderación en la planificación de sus comidas, habrá espacio para todos los alimentos

Equilibrio: para manejar su peso, balancee lo que coma y beba con su nivel de actividad.

Moderación: coma hasta que esté satisfecho, no lleno.

Variedad: elija una amplia variedad de alimentos, como vegetales, frutas, granos integrales, carnes, aves, mariscos, huevos, habichuelas, nueces, semillas y lácteos, para ayudarlo a obtener todos los nutrientes que necesita.”

Fase 3: Haga que la hora de comer sea un éxito

- **Escriba sus tiempos de descongelación, preparación y cocción.** Agregar esta información a su tabla de planificación de comidas es un gran ahorro de tiempo. Le evita comenzar a preparar la cena a las 5 p.m. y darse cuenta de que tomará 3 horas cocinar la receta que eligió. Esta planificación hará que sea más probable que cumpla con su plan de menú. También le ayudará a saber cuándo comenzar la preparación de la comida.
- **Planifique lo que hará con los sobrantes.** Prepare suficiente comida para comerla varias veces durante la semana y así ahorrar tiempo y dinero.
- **Haga de la hora de comer una prioridad.** Dedique tiempo a las comidas familiares cada semana. Trate de cocinar, comer y limpiar juntos. Aún si come solo, la hora de comer es importante. Recuerde estar consciente cuando coma y disfrute cada bocado.
- **Trabaje su plan de comidas.** No espere hacerlo bien la primera vez. A medida que descubra qué funciona y qué no, actualice su plan e incorpore lo que aprende en el plan de la próxima semana.

Historia de Jackson

La familia de Jackson tiene historial de colesterol y presión arterial alta. Mientras servía en el ejército durante 8 años, Jackson pudo controlar su peso de manera efectiva. Sin embargo, desde su alta hace 4 años, ha aumentado 30 libras y le preocupa el colesterol alto y la presión arterial alta.

Jackson comenzó el Programa MOVE! en su VA local y aprende la importancia de los hábitos alimentarios saludables. Él usa el Plato saludable de MOVE! como guía para planificar un menú semanal, recordando incluir muchos vegetales y frutas, granos integrales y proteínas magras. Mientras Jackson considera que recetas quiere usar, revisa su refrigerador y alacena en busca de artículos que necesita usar.



Plan de comidas y meriendas de Jackson

	Mañana	Merienda	Tarde	Merienda	Noche
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> Avena Fresas Café/leche sin grasa 	Pastel de arroz con "hummus"	<ul style="list-style-type: none"> Pechuga de pollo Ensalada de tomate y espinaca Té/ Limón 	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> Burrito de habichuelas negras con tomate, queso "cheddar" bajo en grasa y salsa Agua carbonatada y limón.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural sin grasa Fresas Café/leche sin grasa 	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> Emparedado de pavo con lechuga y tomate Pepinillo Té/ Limón 	"Chips" de tortilla al horno y salsa	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos rellenos con arroz integral Ensalada Agua carbonatada y limón
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> Huevos revueltos con vegetales Tostadas de pan integral Café/leche sin grasa 	Barra de frutas y nueces	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de Pollo "Chips" de pita Té/ Limón 	Brócoli con salsa de yogur sin grasa	<ul style="list-style-type: none"> Salteado de pollo y vegetales Agua carbonatada y limón
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> Avena Fresas Café/leche sin grasa 	Galletas integrales con mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none"> Pechuga de pollo Ensalada de tomate y espinaca Té/ Limón 	Palomitas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> Lomo de cerdo al horno Brócoli cocido al vapor Pasta integral Agua carbonatada y limón
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> Pan 100% integral con mantequilla de maní Café/leche sin grasa 	Apio con queso crema bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none"> Emparedado de pavo con lechuga y tomate Pepinillo Té/ Limón 	Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Sobrantes de pollo y vegetales salteadas Agua carbonatada y limón
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Huevos revueltos con vegetales Tostadas de pan integral Café/leche sin grasa 	Barra de frutas y nueces	<ul style="list-style-type: none"> Sobrantes de lomo de cerdo al horno Brócoli cocido al vapor Fruta Sparkling water/lemon 	Zanahorias con "hummus"	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada "garden" con pollo Papa al horno / crema agria baja en grasa Fruta Leche sin grasa
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural sin grasa Fresas Café/leche sin grasa 	Manzana	<ul style="list-style-type: none"> Papa horneada Ensalada pequeña Fruta Sparkling water/lemon 	Galleta de arroz "rice cake" con mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa de pavo a la parrilla Rollo de trigo integral 100% Ensalada Leche sin grasa

Mi plan de comidas y meriendas

Planifique sus comidas y meriendas para una semana. Consulte también los planes de comidas de ejemplo en el Módulo 4: Coma sabiamente.

	Mañana	Merienda	Tarde	Merienda	Noche
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ser un comprador astuto

Comer sabiamente no tiene que ser costoso. Aquí hay algunos consejos sobre cómo comer bien mientras se mantienen equilibradas las calorías y el presupuesto.



Planifique con anticipación

Sea fiel a su lista

Traiga su lista de compras con los alimentos y las cantidades que necesita comprar para evitar pasillos que no necesita. Ahorrará dinero y tiempo comprando solo lo que necesita.

Busque cupones

Consulte en el periódico local, en línea y en la tienda las ventas, cupones y ofertas especiales que bajarán los costos de los alimentos. Únase al programa de puntos de su tienda, si está disponible. Averigüe si su tienda igualará los cupones de la competencia.

Tenga una merienda saludable

Coma una merienda saludable antes de ir a comprar para que no tenga hambre. Esto le ayudará a tomar decisiones saludables.



En la tienda

Compare marcas

La marca de la tienda puede ser menos costosas que los alimentos de marcas reconocidas. Compare los artículos para encontrar mejores precios

Intente enlatado o congelado

Compare el precio y la cantidad de porciones de alimentos frescos, enlatados y congelados de los mismos vegetales o frutas. Los productos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. Para los productos enlatados, elija frutas enlatadas en 100% jugo de frutas y vegetales con “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida” en la etiqueta.

Compre productos no perecederos al por mayor

Las frutas y vegetales enlatadas o congeladas se pueden comprar en grandes cantidades cuando están en especial porque duran mucho más que las frescas.



En la tienda

Compre pequeñas cantidades de productos perecederos

Algunas frutas y vegetales frescos no duran mucho. Compre pequeñas cantidades con mayor frecuencia para asegurarse de que puede comer los alimentos sin tener que botarlos.

Celebre la temporada

Consuma vegetales y frutas frescas de temporada. Son fáciles de conseguir y generalmente son más baratos. Intente visitar un mercado local de agricultores para productos de temporada.

Buenas fuentes de proteínas

Compre habichuelas, guisantes, huevos, atún enlatado (en agua) y mantequilla de maní; todos son buenas fuentes de proteínas y buenas compras.

Compre granos enteros

Compre alimentos integrales (pasta, pan, arroz): son buenas fuentes de fibra y son acompañantes más económicos.

Manténgalo simple

Compre productos en su forma más simple. Los alimentos previamente cortados, lavados y listos para comer son convenientes, pero a menudo cuestan mucho más que cuando se compran en sus formas básicas.

Utilice las etiquetas de alimentos

Lea las etiquetas de los alimentos mientras compra para ayudarlo a elegir artículos más saludables.

Aprendí mucho sobre nutrición. Ahora leo las etiquetas de los alimentos para todo lo que compro. ”

– Lance, perdió 40 libras



Lista de compras de Jackson

Usando el plan de comidas que creó con la ayuda de su equipo de MOVE! Jackson hizo un inventario de los artículos que ya tenía a la mano y preparó una lista de todo lo que necesitaría comprar. Jackson probó algunos de los consejos de compras saludables que recibió de su equipo de MOVE! También fue de compras con un presupuesto en mente para evitar sobrepasarse. Jackson sólo trajo cupones para artículos que pretendía comprar de su lista para evitar ser tentado a comprar alimentos poco saludables. Estaba impresionado por la cantidad de alimentos saludables que pudo obtener por su dinero, planificando con anticipación y comprando de manera inteligente.



Lista de compras de Jackson

Vegetales

- Lechuga
- Tomates
- Zanahorias
- Espinacas
- Brócoli
- Pimientos

Productos lácteos

- Queso
- cheddar bajo
- en grasa
- Leche sin grasa
- Yogur natural
- sin grasa
-

Alimentos con proteínas

- Pechugas de pollo
- Huevos
- Pavo en rodajas
- Lomo de cerdo
-
-

Fruta

- Naranjas
- Manzanas
- Fresas
- Limones
-
-

Granos / Alimentos con almidón

- Habichuelas negras
- Pan 100%
- integral
- 100% tortillas
- de harina
- de maíz

Bebidas

- Té
- Agua carbonatada

Otro

- Salsa
- Ajo
- "Hummus"

Mi lista de compras

Después de planificar sus comidas y meriendas para la semana, haga una lista de los artículos que necesita comprar y la cantidad de cada artículo.

< *Mi lista de compras*

Vegetales	Alimentos con proteínas	Granos / Alimentos con almidón
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Productos lácteos	Fruta	Bebidas
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
		Otro
		<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Entendiendo las etiquetas de los alimentos

Leer y comprender la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a elegir alimentos de manera inteligente al comprar.

1 Conozca el tamaño de la porción

Si bien solemos decir “porción” o “ración” cuando hablamos de cuánto comemos, “tamaño de la porción” es el término oficial utilizado en las etiquetas de los alimentos. La información que figura en la etiqueta de Información Nutricional se basa en una porción típica en medidas comunes como tazas, onzas o piezas. Asegúrese de mirar la cantidad de porciones en el recipiente. Incluso los envases pequeños pueden tener más de una porción. Si come más o menos de la porción indicada, debe multiplicar o dividir los valores nutricionales por la cantidad de porciones que come.

2 Verifique las calorías por porción

Las calorías enumeradas son para una porción de la comida. Por ejemplo, si come 2 porciones de este artículo, debe duplicar las calorías por porción (250 calorías x 2 porciones = 500 calorías totales).

3 Tenga en cuenta el % del valor diario

Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de la comida contribuyen a su dieta diaria total. Úselo para elegir alimentos con alto contenido de nutrientes de los que debería obtener más y bajos en aquellos de los que debería obtener menos. Consejo: el valor diario del 5% o menos es bajo, el 20% o más es alto. El porcentaje de valor diario en la etiqueta de información nutricional se basa en una dieta de 2,000 calorías. Su % de valor diario puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

4 Limite estos nutrientes

Comer demasiada grasa total (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol, sodio o azúcares añadidos puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.

Las azúcares añadidas y el sirop son azúcares que se agregan a los alimentos o bebidas cuando se procesan o preparan. Esto no incluye azúcares naturales como los de la leche y las frutas. Los azúcares añadidos deben limitarse al 10% de sus calorías diarias.

5 Obtenga más de estos nutrientes

Los estadounidenses a menudo no obtienen suficiente fibra dietaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio en sus dietas. Busque alimentos con 10% o más de estos nutrientes en la columna % del valor diario.

Información nutricional	
4 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1 taza (82 g)
Cantidad por porción	
Calorías	250
% Valor diario*	
Grasa total 8g	10%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos totales 37g	13%
Fibra dietaria 4g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

El % del valor diario (DV) le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria; 2,000 calorías al día se utilizan para consejos generales de nutrición.

Examen de la etiqueta de alimentos

Consulte la etiqueta de información nutricional y circule la respuesta correcta o mejor contestación.

- 1) *Los datos nutricionales que figuran en la etiqueta de un alimento se basan en el tamaño de la porción.*
 - a) Cierto
 - b) Falso
- 2) *¿Cuántas porciones hay en este envase?*
 - a) 1
 - b) 4
 - c) 8
- 3) *¿Cuántas calorías hay en una porción?*
 - a) 120
 - b) 250
 - c) 660
- 4) *¿Qué porcentaje de su valor diario recomendado de calcio obtendrá de una porción?*
 - a) 6%
 - b) 10%
 - c) 20%
- 5) *¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción?*
 - a) 4 gramos
 - b) 10 gramos
 - c) 12 gramos
- 6) *¿Cuántos gramos de proteína hay en una porción?*
 - a) 0 gramos
 - b) 3 gramos
 - c) 4 gramos
- 7) *Este producto contiene una gran cantidad de azúcares añadidos (en función del % de valor diario).*
 - a) Cierto
 - b) Falso
- 8) *Si comieras todo el recipiente, ¿cuántas calorías consumirías?*
 - a) 250
 - b) 500
 - c) 1000
- 9) *Si comiera todo el recipiente, ¿cuántos gramos de grasa saturada consumiría?*
 - a) 4 gramos
 - b) 8 gramos
 - c) 37 gramos
- 10) *Si comiera $\frac{1}{2}$ taza, ¿qué porcentaje de su valor diario recomendado de grasa total consumiría?*
 - a) 5%
 - b) 10%
 - c) 20%

Clave de respuestas

- 1) A – Cierto 2) B – Cuatro 3) B – 250 4) C – 20% 5) C – 12 gramos 6) B – 3 gramos
7) A – Cierto 8) C – 1000 9) A – 4 gramos 10) A – 5%



Consejos de Teresa

“Los reclamos en las etiquetas de los alimentos pueden ser confusas. Saber lo que significan estos reclamos puede ayudarle a elegir productos más saludables. Use esta tabla como guía cuando interprete los reclamos en las etiquetas.”

Nutriente	“libre “ Ej: sin grasa	“Bajo o Liviano” Ej: Bajo en grasa	“Reducido” Ej: grasa reducida
Grasa	Menos de 0.5 gramos de grasa por porción	Menos de 3 gramos de grasa por porción	Al menos un 25% menos de grasa por porción que el producto original. Precaución: el producto original puede no ser “bajo en grasa”, por lo que aún puede ser un alimento alto en grasa.
Grasa saturada	Menos de 0.5 gramos de grasas saturadas y menos de 0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción	1 gramo de grasas saturadas o menos por porción y 15% o menos calorías de grasas saturadas	Al menos un 25% menos de grasa saturada por porción que el artículo original. Precaución: el producto original puede no ser “bajo en grasas saturadas”, por lo que puede ser un alimento rico en grasas saturadas.
Calorías	Menos de 5 calorías por porción	Menos de 40 calorías por porción	25% o menos calorías por porción que el producto original. Precaución: El producto original puede no ser “bajo en calorías”, por lo que aún puede ser un alimento alto en calorías.
Colesterol	Menos de 2 miligramos de colesterol por porción	20 miligramos de colesterol o menos por porción	Al menos un 25% menos de colesterol por porción que el artículo original. Precaución: El producto original puede no ser “bajo en colesterol”, por lo que aún puede ser un alimento rico en colesterol.
Sodio	Menos de 5 miligramos de sodio por porción	140 miligramos de sodio o menos por porción	Al menos un 25% menos de sodio por porción que el artículo original. Precaución: El producto original puede no ser “bajo en sodio”, por lo que aún puede ser un alimento con alto contenido de sodio.
Azúcar	Menos de 0.5 gramos de azúcar por porción		

¿Cómo puedo cocinar alimentos más saludables?



Comer sabiamente en casa no sólo le ahorra dinero, sino que también puede ayudarlo a cocinar opciones de alimentos más saludables que ahorran calorías. Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta al preparar la comida en casa.

Cocinando	Comiendo
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar al vapor ligeramente los vegetales como las habichuelas tiernas y el brócoli para que queden crujientes y coloridas. • Hornear o asar vegetales y carne para resaltar el sabor • Adorne la comida con hierbas, especias, aderezo para ensaladas bajo en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa y salsa. • Agregue una ensalada verde mixta y un acompañante de fruta a una comida. • Estire el costo de las comidas (como los platos de carne) sustituyendo las habichuelas y agregando más vegetales. • Aprenda nuevos métodos de cocción saludable o tome una clase de cocina saludable. Los "Healthy Teaching Kitchen" están disponibles en muchos centros médicos de VA. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use un plato o taza y nunca coma de las cajas, bolsas o cartones a menos que sean porciones individuales. • Sirva su plato en la cocina. Sirva su comida en estilo de bufet, dejando las ollas en la cocina para que no sienta la tentación de comer más. • Coma sus comidas en la mesa. Comer frente al televisor, la computadora o el escritorio puede hacer que consuma alimentos en exceso.

“Me tomo el tiempo para aprender a preparar los alimentos que me gustan. Intento aprender todos los días. Ahora tengo más comida y recetas de las que puedo comer.”

– John, perdió 64 libras





Cómo lo hace Hannah

“Aquí hay algunas técnicas de preparación de alimentos rápidas y nutritivas.”

Salteado	Si no tiene un wok, use una sartén de hierro fundido o antiadherente. La mayoría de los platos se pueden cocinar con 1 cucharadita de aceite de oliva o de canola, o caldo reducido en sodio
Microonda	Debido a que los hornos de microondas cocinan los alimentos rápidamente, pocos nutrientes se pierden en el proceso de cocción. Lea las instrucciones de cocción cuidadosamente; Es fácil sobre cocinar los alimentos.
Olla de barro	Este práctico aparato de cocina prepara los alimentos lentamente a bajas temperaturas. Configúrelo en la mañana y la cena estará lista y esperando cuando llegue a casa. Las sopas, los guisos y los asados son excelentes comidas para cocinar. Los cortes de carne extra magros y menos marmoleo se vuelven tiernos y jugosos cuando se cocinan en una olla de barro.
Hornear, asar y a la parrilla	Hornee, ase o prepare a la parrilla los alimentos para drenar las grasas durante la cocción. ¡Esta no solo es una forma más saludable de comer, también es deliciosa!
Al vapor	Vapor usando un microondas, estufa o vapor. La cocción al vapor ayuda a mantener los nutrientes y el sabor en los alimentos sin agregar grasa.
Cocción a presión	Usar el vapor y las ollas a presión se puede cocinar una libra de papas en solo 4 minutos o un estofado de pollo en menos de 30 minutos. Una olla a presión también puede convertir el corte de carne más duro en un plato principal tierno. No sazone demasiado los alimentos: la cocción a presión utiliza muy poco líquido, por lo que los sabores están más concentrados.
Escalfar	Al escalfar, la comida es cubierta con líquido (como agua, caldo, leche o vino) y se cuece a fuego lento hasta que esté lista. Escalfar la comida usa menos líquido que la ebullición, por lo que los sabores delicados se diluyen menos. Escalfar funciona bien para peces o huevos.



Consejos de Teresa

“Aquí hay algunas formas de cocinar con menos grasa.”

- Hornee, cocine a la parrilla o saltee en una pequeña cantidad de aceite saludable.
- Cubra las cacerolas con aceite en aerosol, como aceite de oliva o de canola.
- Utilice utensilios de cocina antiadherentes.
- Cocine a fuego lento en agua o caldo
- Al vapor o microondas
- Quite la piel del pollo antes de cocinarlo.
- Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla.”

Seguridad de alimentos

Una parte crítica de una alimentación saludable es mantener los alimentos seguros. Puede reducir los contaminantes y mantener los alimentos seguros para consumo siguiendo las prácticas seguras de manipulación de alimentos. Cuatro principios básicos de seguridad trabajan juntos para disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar/ congelar.



<p>Limpiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con agua y jabón. • Desinfecte las superficies • Deseche los alimentos perecederos después de 7 días. • Mantenga los electrodomésticos limpios • Enjuague las frutas y vegetales frescas
<p>Separar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separe los alimentos cuando compre <ul style="list-style-type: none"> ◦ Coloque los mariscos crudos, carnes y aves en bolsas de plástico separadas. Guárdelos debajo de los alimentos listos para comer en su refrigerador. • Separe los alimentos al prepararlos y servirlos. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Siempre use una tabla de cortar limpia para productos frescos y otra separada para mariscos, carnes y aves crudas. Nunca coloque los alimentos cocidos nuevamente en el mismo plato o tabla de cortar que anteriormente contenía alimentos crudos.
<p>Cocinar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un termómetro para alimentos cuando cocine • Cocine los alimentos a temperaturas internas seguras <ul style="list-style-type: none"> ◦ Cocine todas las carnes crudas de res, cerdo, cordero, ternera, chuletas y asados a una temperatura interna mínima segura de 145 ° F. Por seguridad y calidad, permita que la carne descanse durante al menos 3 minutos antes de cortarla o comerla. Cocine toda la carne molida cruda, cerdo, cordero y ternera a una temperatura interna de 160 ° F. Cocine todas las aves de corral, incluido el pavo molido y el pollo, a una temperatura interna de 165 ° F.
<p>Enfriar/ Congelar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los alimentos a temperaturas seguras <ul style="list-style-type: none"> ◦ Almacene alimentos fríos a 40 ° F o menos. Mantenga los alimentos calientes a 140 ° F o más. Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas (1 hora si la temperatura es superior a 90 ° F).

Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para la planificación del menú, compras y preparación de alimento, y algunas posibles soluciones. ¿Cuál de estos desafíos cree usted que podría enfrentar? ¿Cómo usted podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar desafíos y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper barrera
Necesito comer alimentos que a mi familia no le gustan.	<input type="checkbox"/> Mantenga su propio almacén de alimentos saludables, pero anime a su familia a probarlos. <input type="checkbox"/> Prepare una porción pequeña separada para usted sin grasa y sin sal añadidas. <input type="checkbox"/> ¡Utilice hierbas y especias para agregar un poco de dinamismo! <input type="checkbox"/> Modifique los platos favoritos de su familia para que sean más saludables.
Mi cónyuge/ pareja no cocina alimentos saludables.	<input type="checkbox"/> Tenga una reunión familiar, pida sugerencias sobre cómo puede comer más saludablemente como familia. Sea flexible, creativo y pruebe cosas nuevas. <input type="checkbox"/> Prepárese para comer una comida separado, si es necesario. ¡Coman juntos, aunque la comida sea diferente!
Es desagradable/ aburrido/difícil comprar, cocinar y comer de esta manera.	<input type="checkbox"/> Compre, cocine y coma sano con amigos y familiares. <input type="checkbox"/> Aprenda nuevos métodos de cocina y recetas de libros, artículos y videos. O tome una clase de cocina saludable. <input type="checkbox"/> Prueba nuevos ingredientes.
Cocinar saludablemente toma mucho tiempo.	<input type="checkbox"/> Elija recetas con pocos ingredientes y un tiempo de cocción corto. <input type="checkbox"/> Cocine sopas, guisos o carne en una olla de cocción lenta cuando esté ocupado <input type="checkbox"/> Prepare la comida los fines de semana (por ejemplo, empaca almuerzos o corta vegetales para saltear). <input type="checkbox"/> Prepare suficiente para varias comidas. Divida las comidas en porciones individuales en bolsas o recipientes para congelar. <input type="checkbox"/> Mida porciones individuales de meriendas, como palomitas de maíz, en bolsas o recipientes. <input type="checkbox"/> Use las sobras (carnes y vegetales) en una tortilla, pasta o arroz, estofado, sopa, ensalada o burrito.

Barrera	Romper barrera
<i>Escribe el tuyo.</i>	<input type="checkbox"/> _____ _____ <input type="checkbox"/> _____ _____ _____

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Planificación del menú

Planificar comidas saludables con anticipación puede ayudarlo a mantener un estilo de alimentación saludable. Planifique un menú semanal para evitar el estrés durante la semana. Encuentre el equilibrio en los artículos y comidas que planifica; si tiene vegetales, granos y proteínas en una comida, incluya frutas y lácteos en la próxima comida. Planifique con los sobrantes para una comida rápida y fácil: almacene las porciones adicionales en recipientes individuales o congélelas para que duren más.

¡Debes controlar la comida, no dejes que la comida te controle a ti!"

– Lenny, perdió 35 libras

Comprar alimentos saludables

Haga una lista de los artículos que necesita para su menú semanal; le ayudará a mantenerse en su lista. Use cupones, especiales en tiendas, programas de puntos y productos genéricos para disminuir los costos. Puede hacer que su comida dure más comprando frutas y vegetales enlatadas o congeladas, además de pequeñas porciones de productos frescos. Busque opciones de proteínas saludables y costo efectivas además de la carne, como habichuelas, lentejas, guisantes, huevos y atún enlatado. Los granos enteros son una fuente importante de fibra y pueden ser económicos, ya que llenan las reservas de comida. Es importante que lea las etiquetas y los reclamos de los alimentos para encontrar la opción más saludable.

Métodos de cocción saludables

Aprenda varios métodos de cocción para resaltar el sabor de sus alimentos y retener sus nutrientes, como asar a la parrilla o asar. Hay muchas alternativas para sazonar o condimentar sus alimentos, además de las opciones altas en calorías y grasas como la mantequilla y las salsas. Añada a su comida hierbas, especias, aderezo y salsa de ensalada baja en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa y salsa. Agregar una ensalada verde mixta y/o un acompañante de fruta a cada comida puede ayudarlo a sentirse lleno sin agregar calorías excesivas. Use un plato o taza para cada comida y merienda para ayudar a controlar el tamaño de las porciones.

Cocinar seguro, mantenerlo seguro

Cuando compre, prepare y almacene alimentos saludables, recuerde los cuatro principios básicos de seguridad:

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar/Congelar

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo “Check-Out”.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días. Esta semana comenzará a monitorear su consumo de calorías. Use la aplicación “MOVE! Coach” o el sitio web del USDA para contar sus calorías.
3. Considere formas en que puede planificar, comprar y cocinar comidas saludables que ahorren tiempo y dinero y se ajusten a su horario.
4. Revise el Módulo 8 en preparación para su próxima reunión.
5. Revisar recursos adicionales:
 - a. <https://www.nutrition.va.gov/> para educación y libros de cocina
 - b. <https://www.choosemyplate.gov/> para tablas calóricas, Mi Plato y enlaces de recetas
 - c. <https://whatscooking.fns.usda.gov/cookbook> para crear su propio libro de recetas



MÓDULO OCHO

Manejando los retos de pérdida de peso



¿Cómo puedo resolver los problemas?

Usted encontrará retos y barreras a través del Programa MOVE!. Es normal enfrentar retos cuando realiza cambios significativos en su estilo de vida. Hay muchas barreras comunes que enfrentan los veteranos cuando intentan controlar mejor su peso. Ser capaz de reconocer esas barreras le ayudará a superarlas.

“No voy a decir que mi camino fue fácil. Es como la vida ... la vida no siempre es fácil. Pero estoy seguro de que puedo mantener el peso.”

– James, perdió 350 libras durante un trayecto de 20 años cambiando estilos de vida.

Este módulo repasará el proceso de resolución de problemas. Cuando se enfrentan problemas desconocidos, es importante pensar en lo que puede controlar y lo que no puede, y luego concentrar su energía en las cosas que puede controlar.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar retos comunes para perder peso.
2. Describir los pasos para resolver problemas.
3. Seleccionar estrategias para romper barreras que le funcione a usted.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Retos comunes del manejo del peso

OCASIONES ESPECIALES

Las ocasiones especiales pueden presentar un reto porque puede interrumpir su rutina diaria.

- Comer fuera (comida rápida o restaurantes)
- Viajando
- Socializar sobre comida, "picnics" y fiestas.



PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Los pensamientos y las emociones pueden reducir los esfuerzos para perder peso.

- Falta de confianza o motivación.
- Estrés
- Aburrimiento
- Depresión o ansiedad



RECURSOS LIMITADOS

Los recursos limitados pueden dificultar su capacidad de controlar con éxito su peso.

- Falta de Dinero
- Acceso limitado a alimentos saludables
- Falta de ropa y equipo adecuados
- Falta de utensilios de cocina adecuados



FALTA DE APOYO DE OTROS

La falta de apoyo de otros puede parecer una batalla cuesta arriba por cosas como:

- Comprar alimentos saludables
- Estar físicamente activo
- Cocinar alimentos saludables



TIEMPO LIMITADO

El tiempo limitado es uno de los desafíos de control de peso más comunes. Puede ser difícil encontrar tiempo para:

- Actividad física
- Comprar alimentos saludables
- Planificación y preparación de comidas.



CONDICIONES MÉDICAS

Las condiciones médicas pueden obstaculizar el manejo del peso.

- Condiciones crónicas
- Movilidad limitada
- Dolor



Pasos para la resolución de problemas

Encontrar retos o barreras puede ser desalentador y estresante, y puede interferir con los esfuerzos para perder peso. A veces, nuestros pensamientos, sentimientos o falta de apoyo o recursos se interponen en el camino para alcanzar las metas de pérdida de peso. Las personas pueden responder a los retos de manera improductiva: dejar que el problema los controle, actuar demasiado rápido, probar soluciones que no se ajustan a su situación o se dan por vencidos. Aunque los retos de pérdida de peso pueden resultar difíciles, es importante aprender cómo superarlos. **Cuando surjan nuevas barreras durante el trayecto de pérdida de peso, utilice los pasos para resolver problemas y manejar el reto o la barrera para superarlo y encontrar una solución que funcione para usted.**



Herramientas de Tom

“ La resolución de problemas es un elemento o herramienta esencial en su control de peso. Siga los pasos a continuación para definir y afrontar los retos de pérdida de peso que enfrenta.”

<p>Paso 1 Describa claramente su problema. <i>¿Cuál es el reto al que se enfrenta?</i></p>	<p>Es importante definir claramente el problema antes de intentar resolverlo. 1) Conozca todos los hechos disponibles. 2) Separe los hechos de las presunciones. 3) Descubra qué hace que la situación sea un problema. 4) Establezca metas realistas sobre la situación.</p>
<p>Paso 2 Tenga opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>	<p>La tormenta de ideas es una forma fantástica de encontrar soluciones a un problema y mantenerse enfocado. Proponga tantas soluciones como sea posible. Deje el juzgar para más tarde; considere cada idea que tenga. Redefina sus posibilidades combinando o cambiando las ideas que ya ha identificado.</p>
<p>Paso 3 Elija la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>	<p>Evalúe sus opciones para determinar cuál de las posibles soluciones es la mejor. Piense en maximizar los efectos positivos y minimizar los efectos negativos de la solución. Piense qué solución será efectiva, si puede superar los obstáculos para resolver el problema y si llevará a cabo su plan para escoger la mejor opción.</p>
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas alternativas?</i></p>	<p>Considere cómo pondrá en práctica su solución. Es importante no preocuparse por el fracaso. Si la solución no funciona, siempre puede volver a los pasos anteriores e intentar una solución diferente.</p>
<p>Paso 5 Inténtelo <i>¿Como le fue?</i></p>	<p>Planifique cómo decidirá si la solución es exitosa antes de llevarla a cabo. Su plan debe usar un lenguaje simple y concreto.</p>



Consejos de Teresa

“Cuando se enfrentan a retos de pérdida de peso, es mejor enfocar su atención en las cosas que puede controlar. Cuando surjan barreras, pregúntese si esto es algo sobre lo que tiene control. Algunos retos pueden no estar bajo su control el resolverlo. En cambio, considere qué aspectos del problema pueden estar bajo su control. Las barreras y los retos de pérdida de peso ocurrirán regularmente durante su trayectoria de control de peso. No se preocupe por las barreras que no puede controlar, sino encuentre las oportunidades que pueda.”

El problema de Paulo

Paulo está sobrepeso con diabetes y EPCO (Enfermedad Pulmonar Crónica Obstructiva), y quiere comenzar a vivir un estilo de vida más saludable cambiando sus hábitos de alimentación y actividad física. Paulo vio un folleto informativo del Programa MOVE! del VA en su clínica ambulatoria local y decide que esto es justo lo que necesita para comenzar su vida saludable. Durante los primeros dos meses, Paulo está logrando sus metas de alimentación y actividad y pierde 15 libras.

Sin embargo, recientemente, la carga de trabajo de Paulo ha aumentado mucho, por lo que comienza a trabajar temprano, sin descanso hasta la hora de su almuerzo. Como resultado, deja de cumplir con sus caminatas diarias. Tampoco tiene tiempo para empacar su almuerzo en la mañana, así que toma una merienda de la máquina expendedora. Después de una semana, Paulo regresa a su grupo de MOVE! y está enojado consigo mismo por desviarse de sus metas de alimentación y actividad física. Ha aumentado tres libras en su pesaje semanal. Se siente que ha fracasado y está pensando en rendirse.

Los miembros del grupo MOVE! de Paulo lo ayudan a pensar en formas de volver a la normalidad y a usar los cinco pasos para resolver problemas e identificar una solución. Paulo decide que tiene dos problemas que afrontar.

“El uso de todas las herramientas que el programa le brindan hace que sea un éxito. Todavía uso las herramientas que me enseñaron.”

– Stephen, perdió 80 libras



Resolución de problemas de Paulo

	Problema 1	Problema 2
<p>Paso 1 Describa claramente tu problema. <i>¿Cuál es el reto al que usted enfrenta?</i></p>	<p>Paulo no tiene un almuerzo saludable todos los días. Se va temprano al trabajo, por lo que no tiene tiempo para empacar su almuerzo cada mañana.</p>	<p>Paulo no realiza suficiente actividad todos los días. Se sienta en su escritorio y trabaja durante el almuerzo.</p>
<p>Paso 2 Desarrolle opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empaque su almuerzo la noche anterior • Mantenga una reserva de meriendas saludables en el trabajo • Pregúntele a un amigo si desea que usted le empaque el almuerzo • Compre artículos que pueda empacar rápidamente, como frutas y yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Camine afuera o alrededor de la oficina • Sea más activo durante las tardes, noches y fines de semana. • Use las escaleras en lugar del elevador • Viaje en bicicleta al trabajo • Estacione su vehículo en los espacios más distantes para llegar a su lugar de trabajo. • Use un escritorio elevado para trabajar de pie
<p>Paso 3 Escoja la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>	<p>Paulo decide que la mejor opción es empacar su almuerzo la noche anterior.</p>	<p>Paulo decide que primero quiere intentar ser más activo durante las tardes y los fines de semana.</p>
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas opciones?</i></p>	<p>Paulo pone un recordatorio en su teléfono cada noche para empacar su almuerzo antes de irse a la cama.</p>	<p>Paulo pone un recordatorio en su teléfono cada noche para empacar su almuerzo antes de irse a la cama.</p>
<p>Paso 5 Inténtalo <i>¿Como le fué?</i></p>	<p>Esto funcionó bien para Paulo. Prepara su almuerzo con las sobrantes de la cena o prepara un emparedado junto con fruta, yogur y nueces.</p>	<p>Involucrar a su familia ayudó a Paulo a cumplir con esta nueva rutina de ejercicios.</p>

Practica la resolución de problemas

Ahora practiquemos los pasos para la resolución de problemas y encontrar soluciones a algunas de sus barreras actuales. Utilice la tabla a continuación para seguir los pasos en el proceso de resolución de problemas.

	Problema 1	Problema 2
<p>Paso 1 Describa claramente tu problema. <i>¿Cuál es el reto al que usted enfrenta?</i></p>		
<p>Paso 2 Desarrolle opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>		
<p>Paso 3 Escoja la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>		
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas opciones?</i></p>		
<p>Paso 5 Inténtalo <i>¿Como le fué?</i></p>		

Estancamiento de peso

Después de varias semanas de hacer cambios en el estilo de vida y perder peso, puede experimentar un momento en que su peso se mantenga igual durante un tiempo a pesar de comer menos calorías, tener una dieta más saludable y estar más activo. Esto se llama estancamiento de peso, que puede deberse a cambios en su cuerpo, su comportamiento o ambos. **Todos los que han perdido peso durante un período prolongado han experimentado un estancamiento.**

Un estancamiento de peso es la incapacidad de perder al menos 1 libra en un período de 3 semanas cuando sigue una dieta baja en calorías y un programa de ejercicio constante. Puede ser frustrante trabajar duro y no perder peso, pero puede tener éxito al enfrentar un estancamiento si tiene un plan.

¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos cuando la balanza no se mueve?

Si está frustrado o desanimado por un estancamiento en la pérdida de peso, hay algunas preguntas que puede hacerse:

	Si	No
¿Estoy autocontrolando mi consumo de calorías con precisión?		
¿Estoy estimando el tamaño de mis porciones con precisión?		
Según mi peso actual, ¿estoy restringiendo mis calorías lo suficiente como para perder peso?		
¿Estoy cumpliendo mi meta semanal de actividad física?		

¿Respondió “no” a alguna de las preguntas? Si es así, ¿qué podría hacer para volver a los comportamientos que le dieron éxito?

Hacer que la balanza se mueva nuevamente

Es natural ser menos exacto con los registros de alimentos a lo largo del tiempo, lo que puede resultar en consumir demasiadas calorías.

1) Cumpla su meta de calorías mientras maximiza la precisión de los registros semanales

- Busque el tamaño de las porciones y mida todos los alimentos que come hasta que sepa cómo se ve la porción recomendada de cada alimento.
- Siempre mantenga su registro semanal con usted y registre lo que come tan pronto como termine de comer (o incluso antes de comenzar a comer).
- Cada vez que escriba algo, piense si comió algo desde la última vez que lo anotó - y escríbalo ahora.
- Recuerde agregar fuentes de calorías "ocultas" (como el aceite usado para cocinar, mayonesa en un emparedado, azúcar y crema en el café, etc.).
- Mire la calidad de su dieta, ya que la nutrición también puede afectar la pérdida de peso.



También es fácil dejar de lado nuestros hábitos de ejercicio con el tiempo, lo que también puede evitar que bajemos de peso. La actividad física es un componente clave de la pérdida de peso a largo plazo.

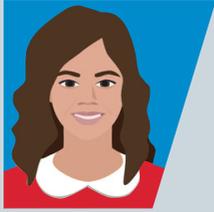
2) Cumpla con su actividad física y meta de pasos consistentemente

- Use su podómetro diariamente y cumpla con sus objetivos de paso.
- Haga ejercicio la mayoría o todos los días de la semana.



Un concepto importante que mi "coach" me ayudó aceptar fue que te estabilizas en diferentes pasos y que no todo va a ser cuesta abajo. No puedo rendirme ni ser duro conmigo mismo. Me peso todas las mañanas y lo anoto en mi calendario. Es gratificante, pero también es una patada en el trasero."

– Peggy, perdió 165 libras



Consejos de Teresa

“Involucre a sus familiares y amigos desde el comienzo de su trayectoria de pérdida de peso para construir un sistema de apoyo que pueda ayudarlo a resolver problemas cuando surjan barreras.”

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Las razones para participar en un programa de manejo de peso pueden cambiar con el tiempo. Reflexione sobre por qué comenzó el Programa MOVE! y escriba lo que más le importa ahora.

Resumen del módulo

Retos comunes de control de peso

El proceso de implementar un cambio de estilo de vida es retante y puede presentar muchas barreras. No permita que estas barreras interfieran con su éxito. Reconozca que las barreras son comunes y planifique formas de evitar estos obstáculos.

- Ocasiones especiales
- Pensamientos y emociones
- Recursos limitados
- Apoyo limitado de otros
- Tiempo limitado
- Condiciones médicas

Pasos para resolver problemas

1. Describa claramente su problema. ¿Cuál es el desafío al que se enfrentas?
2. Tenga opciones. ¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?
3. Escoja las mejores opciones. ¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?
4. Haga un plan de acción. ¿Cómo pondrá en práctica esas decisiones?
5. Inténtelo. ¿Cómo le fue?

Estancamiento de peso

Los estancamientos de peso son parte de la pérdida de peso para todos. Revisar los comportamientos que lo ayudaron a tener éxito desde la primera vez, lo ayudarán a superar su estancamiento.

- Registre las calorías con precisión
- Cumpla las metas de actividad diariamente

Si algo no lo reta, no lo hará cambiar.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere las formas en que puede utilizar los pasos para resolver problemas para afrontar algunas de sus barreras para perder peso.
4. Revise el Módulo 9 en preparación para su próxima reunión.

“Vivir solo fue un reto. Fue difícil tratar de comer saludable con un ingreso limitado. También fue difícil a veces preparar comida con mi Parkinson.

¡Realmente tuve que depender de mí mismo y de mi “familia adoptiva” de MOVE! para mejorar.”

– Joseph, perdió 180 libras

Notas:



MÓDULO NUEVE

Aumentar su actividad física



“Mi vida es mucho más activa ahora. ¡Mi esposo y yo salimos a caminar después de cenar en lugar de sentarnos a ver el televisor!”

– Amber, perdió 92 libras

¿Cómo progreso en mi actividad física?

Ahora es el momento de comenzar a pensar en cómo progresar en su actividad. Hay varios tipos de actividades programadas en las que puede participar, como cardiovasculares (cardio), fortalecimiento, estiramiento y de fortalecimiento de su área abdominal (estabilidad). La actividad cardiovascular trabaja su corazón y grupos grandes musculares. Caminar es una forma divertida y sencilla de estar físicamente activo y aumentar su cardio. El fortalecimiento es importante para desarrollar músculos y huesos fuertes. El estiramiento mejorará la flexibilidad y ayudará a prevenir lesiones. Trabajar su área abdominal es vital para una buena postura y cuidado de la espalda.

Este módulo lo ayudará a evaluar su nivel actual de actividad física y determinar cómo avanzar en sus actividades a medida que se vuelven más fáciles con el tiempo. Se proporcionan ejemplos de planes con muestras de ejercicios para comenzar. Si desea asistencia con su plan de actividad física, hable con su equipo de MOVE!

En este módulo usted podrá:

1. Aprenda la importancia del calentamiento y el enfriamiento.
2. Identificar actividades cardiovasculares y ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad.
3. Crear un plan de actividades que funcione para usted.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

¿Qué tan activo soy?

Reflexione sobre su plan de actividad física actual.

Establezca objetivo actividad	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana.	Estoy activo _____ días por semana.
Manténgase activo durante al menos 10 minutos a la vez	Estoy activo durante al menos _____ minutos a la vez.
Hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.	Hago actividades de fortalecimiento _____ días por semana.
Haga 150 minutos de actividad de intensidad moderada o Haga 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa por semana.	Hago _____ minutos de _____ actividad de intensidad por semana.

¿Estás más activo ahora que al comienzo de MOVE!? Si es así, ¿de qué manera?

¿Estás listo para aumentar tu actividad ahora? Si es así, ¿qué vas a hacer?



¿Qué hay en un calentamiento?

El calentamiento prepara su cuerpo para la actividad. El calentamiento antes de la actividad física puede ayudar a prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular.

Un calentamiento puede tomar de 5 a 15 minutos.

1. Realice actividad planificada, como caminar, pero a menor intensidad (ritmo más lento) durante un breve tiempo. Esto puede significar caminar lentamente durante unos minutos antes de acelerar.
2. Si usted planifica hacer algo más vigoroso que caminar, haga unos minutos de estiramiento suave después de calentar.

Utilice los músculos centrales de su cuerpo

Los músculos centrales del cuerpo son aquellos alrededor de su tronco, pelvis (caderas) y espalda. Aquí es donde se encuentra su centro de gravedad. Todo movimiento corporal involucra los músculos centrales. Debe esforzarse por estar atento a sus músculos centrales en todo momento cuando esté activo. Los músculos centrales débiles pueden conducir a una mala postura, dolor de espalda y un mayor riesgo de lesiones. Los músculos centrales fuertes pueden mejorar su postura, equilibrio y movimiento, y apoyar su espalda.



Alex el astuto

“Para ubicar los músculos centrales, puede hacer lo siguiente: tosa una vez y observe el músculo en la parte inferior del abdomen que está activo cuando lo hace.

Este es el músculo transverso del abdomen. Trabaje para mantener este músculo activo mientras hace ejercicio y también contraerá más músculos centrales. Al igual que con cualquier ejercicio o actividad, recuerde seguir respirando y no contenga la respiración.”

Aumente su actividad cardiovascular

La actividad cardiovascular requiere que los músculos grandes del cuerpo se muevan de manera rítmica durante un período de tiempo sostenido. El cardio hace que el corazón de una persona lata más rápido de lo normal. Caminar a paso ligero, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda y nadar son algunos ejemplos.

La actividad cardiovascular tiene tres partes:

1. **Intensidad**, o cuan duro trabaja una persona para realizar la actividad. La intensidad puede ser moderada (por ejemplo, caminar rápido) o vigorosa (por ejemplo correr o trotar).
2. **Frecuencia**, o con qué frecuencia una persona hace la actividad cardiovascular.
3. **Duración**, o cuánto tiempo una persona realiza una actividad en cualquier sesión.



Consejos de Teresa

“La actividad de intensidad moderada le 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 de intensidad vigorosa le hace sudar y respirar con dificultad, y hace que su corazón lata rápidamente. Los ejemplos incluyen trotar, nadar y clases de aeróbicos.”

Puede usar la tabla de Nivel de esfuerzo percibido (RPE), que se muestra en la página siguiente, para calificar la cantidad de ejercicio que realiza.

- Las actividades cardiovasculares, como caminar y montar en bicicleta, deben realizarse en los niveles 4 a 8.
- A medida que esté más en forma, es posible que las actividades se vuelvan más fáciles y obtenga una puntuación RPE más baja. Cuando esto sucede, puede elegir gradualmente hacer que sus actividades sean más difíciles para aumentar el reto y mejorar su estado físico.
- Por ejemplo, caminar lentamente en terreno llano puede ser un esfuerzo de nivel 7 para usted al principio. A medida que mejora su estado físico, puede tomar una caminata rápida subir una ligera colina para alcanzar el mismo esfuerzo de nivel 7.



Nivel de tasa de esfuerzo percibido

10

Actividad de esfuerzo máximo

Se siente casi imposible seguir adelante. Completamente sin aliento /incapaz de hablar.

9

Actividad muy retante

Muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar o hablar una sola palabra.

7-8

Actividad vigorosa

A punto de sentirse incómodo. Falta de aliento/puede pronunciar una oración.

4-6

Actividad moderada

Siente que puede hacer ejercicio durante horas. Respirar fuerte/puede tener una conversación corta.

2-3

Actividad ligera

Se siente como si pudiera mantener la actividad durante horas. Facilidad de respirar y tener una conversación.

1

Actividad muy ligera

Cualquier otra cosa que no sea dormir. Por ejemplo, mirar televisión, viajar en automóvil.



Consejos de Teresa

“Otra forma de medir la intensidad de su ejercicio es la prueba de conversación: durante el ejercicio de intensidad moderada, debe poder hablar con un amigo. Si no puede hablar cómodamente, está haciendo ejercicio a un nivel vigoroso. Si recién comienza a hacer ejercicio, comience con actividades de intensidad leve o moderada y aumente.”



Lo que hace Hannah para mejorar su cardio

“Este es un ejemplo de un plan 12 semanas para ayudar alcanzar la meta de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Los mejores tipos de actividades para este plan son los que usan grandes grupos musculares (brazos, piernas, tronco), como caminar, trotar, bailar, montar en bicicleta o nadar. Recuerde comenzar con un calentamiento de 5-10 minutos y terminar con un enfriamiento de 5-10 minutos.

Sugerencia: Puede adaptar los días de la semana en este plan para que se ajusten a su horario.”

	Día	Escala de esfuerzo / intensidad RPE	Duración total
Semanas 1 a 3	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	10 – 15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	4 – 6	10 – 15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	10 – 15 minutos
	Sábado	Descanso	
Semanas 4 y 5	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	20 – 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos a las 4 – 6 7–10 minutos a las 7 – 8 7–10 minutos a las 4 – 6	20–30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	20 – 30 minutos
	Sábado	Descanso	
Semanas 6 y 7	Domingo	7 – 8	20 – 30 minutos
	Lunes	4 – 6	20 – 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos a las 4 – 6 7–10 minutos a las 7 – 8 7–10 minutos a las 4 – 6	20 – 30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	20 – 30 minutos
	Sábado	Descanso	

Este plan de ejemplo fue adaptado de: Cómo escribir una receta de ejercicio por MAJ Robert L. Gauer, MD y LTC Francis O'Connor, MD, FACSM, Departamento de Medicina Familiar, “Uniformed Services University of the Health Sciences”.

Semanas 8 y 9	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	30 – 40 minutos
	Sábado	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
Semanas 10	Domingo	Descanso	
	Lunes	3	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	8	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	3	30 – 40 minutos
	Sábado	8	30 minutos
Semanas 11	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	30 – 40 minutos
	Sábado	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
Semanas 12	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	7 – 8	30 – 40 minutos
	Sábado	Descanso	
Mantenimiento	30-60 minutos a 7-8 o más, 5-6 veces/semana		

Aumente sus pasos

Caminar es una forma fantástica de estar más activo físicamente. Es gratis, divertido y puedes hacerlo en casi cualquier lugar. Caminar un poco todos los días es mejor que una actividad ocasional de fin de semana. Considere usar un podómetro o un rastreador de actividad física para medir la cantidad de pasos que hace. ¡Póngase a prueba para ver cuántos pasos puede dar!



Seis razones para levantarse y caminar

1. Caminar rápido tiene muchos beneficios para la salud.
2. Caminar quema calorías, lo que, además de una dieta saludable, puede ayudarlo a manejar su peso.
3. Más de la mitad de los músculos del cuerpo están diseñados para caminar, lo que lo convierte en un movimiento muy natural para el cuerpo.
4. Caminar a paso ligero es una actividad cardiovascular. Fortalece su corazón, pulmones y músculos.
5. Caminar refresca la mente, disminuye la fatiga, aumenta la energía y mejora el sueño.
6. Durante una caminata puede ser un momento divertido para compartir y socializar con amigos y familiares.



Lo que hace Hannah - Caminar más

“Comience con caminatas cortas de 10 minutos y continúe desde allí. Aquí hay un plan de caminata de 10 semanas para comenzar.”

Para principiantes

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos caminando	10	10	15	18	20	20	25	30	32	35
Caminatas por semana	2	3	3	3	3-4	4	4	4	4	4

Para aquellos que ya están activos

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos caminando	20	22	25	30	30	35	35	40	42	45
Caminatas por semana	3	3	3	3	4	4	4-5	4-5	4-5	4-5

“Entendí que tienes que empezar poco a poco. Incluso si no puedes hacer 2.500 pasos en un día, haces lo que puedas. Una vez que haces 2.500 y eso se vuelve fácil, puedes seguir adelante y hacer un poco más. Es como construir un edificio poniendo un ladrillo a la vez.”

– James, perdió 350 libras en un viaje de 20 años para cambiar el estilo de vida

Aumenta su entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza mejora la resistencia, la fuerza muscular y ósea, la coordinación y el equilibrio. Puede realizar entrenamiento de fuerza con o sin equipo. Para aumentar la resistencia y la intensidad de su entrenamiento de fuerza, puede usar su peso corporal, pesas libres, bandas de resistencia o tubos de resistencia.



Seis razones para hacer actividades de fortalecimiento

1. Ayude a su cuerpo a quemar más calorías.
2. Los músculos más fuertes disminuyen el estrés en las articulaciones.
3. Previene la pérdida muscular asociada con el envejecimiento.
4. Facilita las tareas domésticas y otras actividades diarias.
5. Mejora la capacidad de su cuerpo para usar insulina y mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre.
6. Proteja su independencia a medida que envejece y haga que las caídas sean menos probables.



“Incluso si no tengo ganas, voy al gimnasio 5 días a la semana porque estoy decidido alcanzar y mantener mi peso meta. Hago un poco de entrenamiento de fuerza y un poco de cardio.”

– Michael, perdió 87 libras con el programa MOVE! y cirugía bariátrica



Lo que hace Hannah para incrementar las actividades de fortalecimiento

“Es importante realizar actividades de fortalecimiento para todos sus grupos musculares principales al menos dos veces por semana, pero no más de tres veces por semana. Usando la escala REP, califique qué tan fuerte está trabajando cuando hace ejercicio. Las actividades de fortalecimiento, como levantar pesas libres y hacer flexiones, deberían sentirse como un nivel 9 (muy difícil) en la Escala RPE. Comience con un peso que pueda mover fácilmente y agregue gradualmente para aumentar el reto. Las instrucciones para completar estas actividades de fortalecimiento se encuentran en la parte posterior del Módulo 9.

Consejo: Usted puede realizar entrenamiento de fuerza con sólo su peso corporal, pesas libres o con bandas o tubos de resistencia.”

Grupo muscular	Ejercicios de fuerza y equilibrio	Peso corporal, tubo o banda de peso libre	# de repeticiones por serie "sets"	# de serie "sets" por sesión	# de sesiones por semana
Piernas	Extensión de rodilla sentada	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Flexión de la rodilla	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Flexión plantar (elevación del talón)	Peso corporal	8-12	2	2-3
Caderas	Contracción de pie	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Pasos laterales	Tubo o banda	8-12	2	2-3
	Flexión de cadera de pie	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
Pecho	Flexiones de pared	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Flexiones en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
Abdominales	Rotaciones	Tubo o banda	8-12	2	2-3
	Sentadillas en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Flexiones abdominales cortos "crunches"	Peso corporal	8-12	2	2-3
Hombros	Abducción de hombros (levantamiento de los brazos)	Pesas libres	8-12	2	2-3
	Flexión del hombro	Pesas libres	8-12	2	2-3
Brazos	Flexiones de brazo en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Contracción de brazo	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Extensión de tríceps	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3

Aumenta su flexibilidad

Estirarse puede aumentar su libertad de movimiento para hacer lo que necesita hacer y lo que le gusta hacer. Siempre caliente su cuerpo con algo de actividad ligera antes de estirarse. También es beneficioso estirarse después de hacer sus actividades de fuerza o cardio. Debe estirarse todos los días. Si no puede estirarse todos los días, apunte al menos 3 veces a la semana durante 20 minutos cada sesión.



Lo que hace Hannah para aumentar la flexibilidad

“El estiramiento es una actividad de baja intensidad. A medida que avanza en el estiramiento, recuerde que aumentar su rango de movimiento puede sentirse un poco incómodo, pero no debe ser doloroso. Esfuércese por estirarse más, pero no tanto como para que le duela. También recuerde seguir respirando mientras sostiene cada estiramiento. ¡No rebotar! Las instrucciones para completar estas actividades de estiramiento se encuentran en la parte posterior del *Módulo 9*.”

Ejercicio de flexibilidad / estiramiento	# de repeticiones por serie	# de series “sets” por sesión	# de sesiones por semana
Pantorrillas y la parte trasera de los muslos “hamstring”	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Parte interna del muslo	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Músculo de sus cuádriceps	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Espalda baja y la parte trasera de los muslos “hamstring”	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Rotación del torso	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Hombro y cuello	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Brazo y lado	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza

¿Qué hay en un enfriamiento?

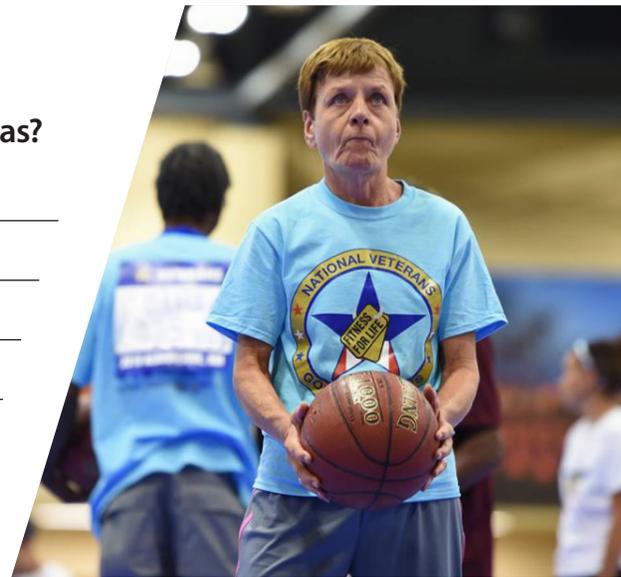
Usted puede ayudar a prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular si enfría después de la actividad física. El enfriamiento disminuye la frecuencia cardíaca gradualmente y ayuda a preparar los músculos para la próxima vez que esté activo.

El enfriamiento puede tomar de 5 a 15 minutos.

1. Para enfriarse, continúe con su actividad, pero disminuya el ritmo por un tiempo breve para disminuir su ritmo cardíaco.
2. Estire todos los grupos musculares principales utilizados durante la actividad. Estirar los músculos mientras están calientes ayudará a aumentar la flexibilidad.

Juntando las piezas

¿Cómo va a aumentar su actividad física en las próximas semanas?



En la tabla de la página siguiente, escriba un plan semanal para la actividad física.

Recuerde que debe aspirar a un total de al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana e incluir:

1. Estiramiento diario.
2. Cardio 3-4 días a la semana.
3. Fortalecimiento 2-3 días a la semana.

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado	Sábado
Caminar: ¿Cuántos pasos?							
Cardio: ¿Cuántos minutos?							
Fuerza: ¿Cuántas series "sets"?							
Estiramiento: ¿Cuántas series "sets"?							

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Por qué calentar y enfriar

Puede prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular si calienta antes y se enfría después de la actividad física.

- El calentamiento prepara los músculos y el corazón para la actividad.
- El enfriamiento disminuye la frecuencia cardíaca gradualmente y ayuda a preparar los músculos para la próxima vez que esté activo.

Utilice el tronco de su cuerpo

Los músculos centrales de su cuerpo (alrededor de su torso, pelvis/caderas y espalda) están donde se encuentra su centro de gravedad. Al hacer cualquier movimiento o ejercicio, debe tratar de comprometer sus músculos centrales. Los músculos centrales fuertes pueden ayudar con la postura, el equilibrio y la salud de la espalda adecuados.

Fomentando el progreso de su actividad física

Cuando comience a pensar en cómo aumentar su actividad, recuerde incluir una combinación de cardiovascular, fortalecimiento y estiramiento. Cada componente tiene diferentes beneficios para su salud y su peso. Es importante encontrar un plan que funcione para usted. Asegúrese de comenzar con poco y construir su nivel de actividad según sea necesario para mantener la intensidad adecuada. Recuerde, si desea asistencia con su plan de actividad física, hable con su equipo de MOVE!

Cuando tenga ganas de rendirse, piense por qué comenzó.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas "SMART" semanales en su Módulo de Salida.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas en que puede aumentar su actividad física. ¿Puede encontrar una manera de hacer que la actividad cardiovascular, el fortalecimiento y el estiramiento sean parte de tu rutina semanal de actividad física?
4. Revise el Módulo 10 en preparación para su próxima reunión.

Ejercicios de fuerza y equilibrio

Extensión de rodilla:

Fortalece los cuádriceps (músculos de la parte delantera del muslo). Progrese con pesas en los tobillos cuando se sientas listo.

- Siéntese derecho en la silla con las caderas y las rodillas flexionadas a 90 grados si es posible. Comience con los pies apoyados en el piso. Descanse sus manos en sus muslos o en los lados de la silla.
- Lentamente extienda una pierna frente a usted lo más derecho posible.
- Sosténgalo durante 1 a 2 segundos.
- Lentamente doble la rodilla y descanse el pie en el piso. Pause.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de rodilla:

Fortalece los músculos de la parte posterior del muslo. Progrese con pesas en los tobillos cuando te sientas listo.

- Párese derecho, con los pies separados a la altura de las caderas, y apóyese de una mesa, silla o mostrador para mantener el equilibrio.
- Lentamente flexione una rodilla lo más posible levantando el pie del piso. Mantenga ambas rodillas juntas.
- Sosténgalo durante 1 a 2 segundos.
- Baje lentamente el pie hacia el piso. Pause.
- Repítalo con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de rodilla:

Usando bandas o tubos de resistencia.

- Es posible que desee agarrarse a una pared o silla para este ejercicio.
- Pase un extremo alrededor del tobillo de pie.
- Pase el otro extremo debajo del pie izquierdo.
- Junte las rodillas, concéntrese en llevar el talón del pie derecho al músculo del glúteo (glúteos). Esto debe sentirse en la parte posterior del muslo derecho.
- Repita 8-12 veces para cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones por lado.



Flexión plantar (elevación del talón):

Fortalece los músculos de la pantorrilla.

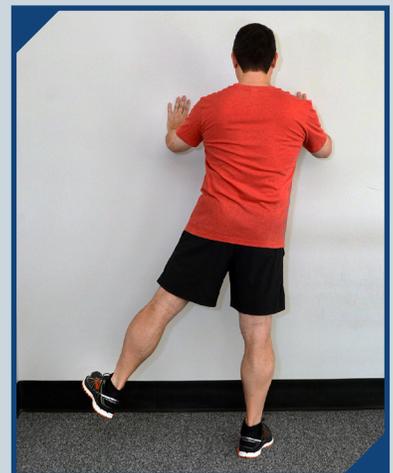
- Párese derecho, con los pies planos en el piso separados al ancho de las caderas, apoyándose de una mesa, silla o mostrador para mantener el equilibrio.
- Levante los talones lentamente, poniéndose de puntillas, tan alto como sea posible.
- Sostenga por 1 -2 segundos.
- Baje lentamente los talones hasta el piso. Descanse.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descansa, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Abducción de la cadera estando de pie (elevación lateral):

Fortalece los músculos abductores de la cadera (lado de la cadera).

- Párese derecho con ambas manos en una pared o silla para apoyarse, con los pies separados al ancho de las caderas.
- Estando de pie y con la rodilla de ligeramente doblada, levante la otra pierna hacia un lado del cuerpo usando los músculos en la parte exterior de la cadera. Mantenga la rodilla y los dedos apuntando hacia adelante.
- Baje lentamente la pierna elevada hacia la posición inicial. Repita de 8-12 repeticiones y cambie al otro lado.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones para cada lado.



Pasos laterales para músculos abductores:

Fortalece los músculos abductores de la cadera (lado de la cadera).

- Coloque sus piernas dentro del tubo o banda de resistencia para que ambos pies estén adentro. Asegúrese de usar medias o algo alrededor de los tobillos.
- Comience con los tobillos tocándose; tome 2 pasos grandes hacia la derecha y luego 2 pasos grandes hacia la izquierda.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de cadera:

Fortalece los músculos flexores de la cadera.

- Párese derecho usando una silla o mesa para mantener el equilibrio.
- Lentamente doble una rodilla y levante el muslo hacia el pecho, mientras se mantiene sentado con la espalda recta.
- Mantenga por 1 segundo.
- Baje lentamente la pierna de regreso al piso. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones por lado.
- Descansa, luego haz otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Lagartijas “push-ups” de pared:

Fortalece los músculos pectorales (pecho) y tríceps (parte posterior del brazo).

- Párese a uno o dos pasos de la pared con los pies separados al ancho de las caderas. Extienda ambos brazos y coloque las manos en la pared a la altura del pecho. Trabaje sus músculos abdominales para mantener su cuerpo alineado (posición de tabla).
- Lentamente doble los codos y deje que su cuerpo se incline hacia la pared, manteniendo apretados los músculos abdominales.
- Estire los codos y repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Lagartija “push-up” en silla:

Fortalece los músculos pectorales (pecho) y tríceps (parte posterior del brazo).

- Usando una silla resistente en lugar de la pared, extienda ambos brazos y coloque las manos sobre el asiento de la silla. Trabaje sus músculos abdominales para mantener su cuerpo alineado (posición de tabla).
- Lentamente doble los codos y deje que su cuerpo se incline hacia el piso, manteniendo apretados los músculos abdominales.
- Estire los codos y repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Utilizando una silla para ponerse de pie:

Fortalece los glúteos, cuádriceps (frente del muslo) y desafía el equilibrio.

- Comience sentándose derecho, con los abdominales contraídos, en el borde de su asiento, las manos apoyadas en los muslos y los pies separados al ancho de las caderas.
- Lentamente, póngase de pie, presionando las manos contra los muslos, si es necesario, para obtener ayuda.
- Regrese lentamente a una posición sentada usando las manos en los muslos para ayudar si es necesario.
- Recuerde mantener las rodillas detrás de la punta de los dedos del pie al sentarse.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descansa, luego haz otra serie de 8-12 repeticiones.



Ejercicio abdominal “Crunches”:

Fortalece los músculos abdominales.

- Acuéstese en el piso o en un “mat” de ejercicios con las rodillas dobladas y la espalda plana.
- Suavemente, deslice los dedos hacia los talones mientras aprieta los abdominales, levantando ligeramente los hombros y la cabeza. Mantenga sus ojos hacia el techo para evitar tensar los músculos en la parte delantera de su cuello.
- Regrese a la posición inicial y realice 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Giros:

Fortalece los músculos del tronco y desafía el equilibrio.

- Envuelva la banda alrededor de un objeto fijo (árbol, baranda, manija de la puerta, etc.)
- Parado con los pies separados a la altura de las caderas y ambas manos agarrando la banda, apriete los músculos abdominales y gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha.
- Regrese al centro con los abdominales aún apretados y gire hacia la izquierda.
- Concéntrese en los músculos abdominales y asegúrese de que estén contraídos. Esto ayudará a mejorar su postura en general y proteger su espalda baja.
- Repita 8-12 repeticiones completas al lado derecho y luego al lado izquierdo.
- Descanse, luego haga otras 8-12 repeticiones alternas.



Abducción de hombros (levantamiento de los brazos):

Fortalece los deltoides medios (músculos laterales del hombro).

- Comience con un peso ligero, 2-3 libras, y solo avance cuando se sienta listo. Peso máximo 7 lbs.
- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Descanse los pies planos sobre el piso, separados aproximadamente al ancho de las caderas.
- Sostenga pesas de mano con los brazos extendidos hacia abajo a los lados, con las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos a los lados, a la altura de los hombros.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente los brazos a los lados. Descansa.
- Repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Flexión de hombro:

Fortalece los deltoides anteriores (músculos frontales del hombro).

- Comience con un peso ligero, 2-3 libras, y solo avance cuando se sienta listo. Peso máximo 7 lbs.
- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Descanse los pies planos sobre el piso, separados aproximadamente al ancho de las caderas.
- Sujete las pesas de mano con los brazos hacia abajo a los lados del cuerpo, las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos frente a usted hasta la altura de los hombros con los codos extendidos y las manos giradas para que las palmas ahora miren hacia abajo.
- Mantenga la posición durante 1-2 segundos.
- Baje lentamente los brazos a los lados. Descansa.
- Repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Flexión para los bíceps:

Fortalece los bíceps (músculos del brazo).

- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda (también se puede realizar de pie).
- Mantenga los pies planos en el piso, separados al ancho de las caderas, las rodillas y las caderas a 90 grados.
- Sostenga el peso con el brazo extendido a su lado, con las palmas hacia adentro.
- Lentamente doble el codo, levantando el peso hacia el hombro y gire la palma hacia el hombro mientras levanta el peso.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente el brazo a la posición inicial. Descansa.
- Haga 8-12 repeticiones y luego cambie al otro brazo.
- Haga 2 series de 8-12 repeticiones con cada brazo.



Flexión para los bíceps:

Usando una banda o tubo de resistencia.

- Coloque la banda de resistencia debajo de su pie derecho y agarre el mango u otro extremo con su mano derecha.
- Párese derecho con los músculos abdominales contraídos. Mantenga su codo cerca de su cuerpo.
- Doble el codo y lleva la mano hacia el hombro.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente el brazo a la posición inicial.
- Haga de 8 a 12 repeticiones y luego cambie al otro brazo.
- Haga 2 series de 8 a 12 repeticiones con cada brazo.



Extensión de tríceps (en silla):

Fortalece los músculos del tríceps (parte posterior de los brazos).

- Sentado en una silla resistente con las rodillas y caderas en un ángulo de 90 grados, coloque las manos en el borde de la silla, con los dedos apuntando hacia adelante.
- Lentamente doble los codos detrás de usted, baje los glúteos frente a la silla y mantenga las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- Regrese a los codos rectos y repita. Evite usar las piernas para ayudar si es posible.
- Repita de 8 a 12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Extensión de tríceps:

Fortalece los músculos del tríceps (parte posterior del brazo). Apoye su brazo de trabajo con la mano opuesta durante todo el ejercicio. (Si sus hombros le impiden hacer este ejercicio, concéntrese en los ejercicios de estiramiento de hombros. Pida orientación).

- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Las caderas y las rodillas están dobladas a 90 grados, los pies planos en el piso separados al ancho de las caderas.
- Sostenga una pesa de ejercicios (dumbbell) en una mano. Levante el brazo hacia arriba, el codo extendido, la palma hacia adentro.
- Apoye este brazo, debajo del codo, con la otra mano.
- Lentamente doble el brazo que tiene elevado en el área del codo, llevando la pesa de ejercicios detrás de la cabeza hacia el mismo hombro.
- Lentamente enderece el brazo hacia el techo.
- Sostenga por 1 a 2 segundos.
- Lentamente doble el brazo nuevamente. Descanse.
- Repita la flexión y elevación hasta que haya hecho de 8 a 12 repeticiones.
- Repita de 8 a 12 repeticiones con su otro brazo.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones por lado.



Usando una banda o tubo de resistencia.

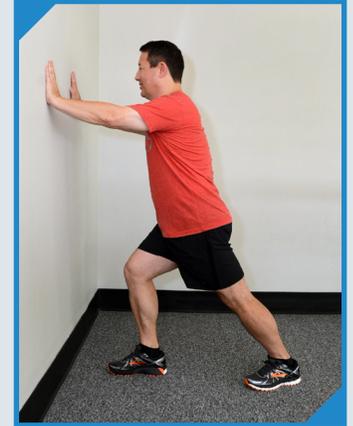
- Con su mano izquierda, sostenga un lado de la banda cerca del pecho, mientras que su mano derecha agarra el otro extremo con la palma hacia abajo.
- El brazo derecho está doblado en un ángulo de 90 grados, con el codo cerca del cuerpo.
- Extienda el brazo derecho hasta que el codo esté recto y la mano derecha esté al lado de su cadera.
- Lentamente doble el brazo derecho hasta que el codo regrese a 90 grados (posición inicial).
- Repita de 8 a 12 veces. Realice el ejercicio con la mano izquierda.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones por lado.



Ejercicios de flexibilidad/estiramiento

Estiramiento de pantorrillas y músculos detrás del muslo "hamstring" :

- Párese a uno o dos pasos de una pared u otra estructura y apóyese en ella como se muestra.
- Doble una pierna y coloque ese pie en el suelo frente a usted, mantenga la otra pierna recta y detrás de usted.
- Deslice lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la espalda baja plana.
- Mantenga el talón de la pierna recta en el suelo, con los dedos apuntando hacia adelante o ligeramente hacia adentro.
- Mantenga el estiramiento durante 15 a 60 segundos sin moverse. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



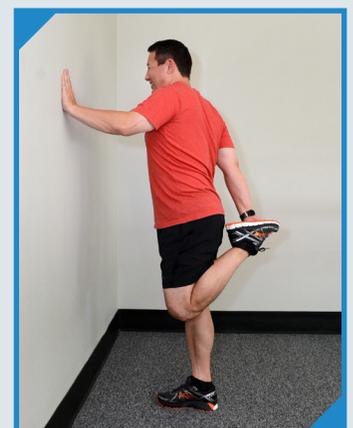
Estiramiento del área interna del muslo:

- Comience con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros.
- Doble ligeramente la rodilla izquierda, apuntando hacia un lado, y rote la cadera hacia la rodilla izquierda.
- Esto estira el área interna del muslo derecho.
- Mantenga durante 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire el otro muslo.



Estiramiento de los músculos cuádriceps:

- Parado cerca de una pared o una silla, coloque una mano sobre la pared o la silla.
- Doble una rodilla y acerque ese pie a los glúteos, agarrándolo con la mano si es posible.
- Párese derecho con los hombros hacia atrás y las caderas extendidas.
- Mantenga durante 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese y vuelva lentamente a su posición inicial.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Estiramiento de la espalda baja y los músculos detrás del muslo "hamstring":

- Comience de pie con los pies separados al ancho de los hombros y apuntando hacia adelante.
- Lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Deje que su cuello y brazos se relajen.
- Vaya al punto donde siente un ligero estiramiento en la parte posterior de las piernas y la espalda baja.
- Mantenga este estiramiento por 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Vuelva lentamente a una posición de pie con las rodillas todavía ligeramente flexionadas y relájese.
- Repita al menos 4 veces.



Rotación del torso:

- Acuéstese de espaldas en el piso con las rodillas dobladas y la espalda en una posición neutral.
- Tosa una vez y sostenga para apretar sus abdominales.
- Manteniendo los hombros en el piso, deje que sus rodillas caigan lentamente hacia la izquierda. Vaya tan lejos como le sea cómodo: no debe sentir dolor, solo un estiramiento. Respire normalmente durante todo el ejercicio.
- Use los músculos del torso para subir las piernas y volver a la posición inicial y relajarse.
- Repita el ejercicio hacia su lado derecho.
- Repita al menos 4 veces.



Encogimiento de hombros:

- Párese derecho con los músculos abdominales contraídos. Suavemente encoja ambos hombros, como si estuviera tratando de tocar sus orejas con los hombros.
- Mantenga la posición durante 15 a 60 segundos, lentamente de manera relajada, regrese a la posición inicial.
- Repita al menos 4 veces.



Estiramiento de brazo y costado:

- Párese con los pies separados al ancho de las caderas y doble las rodillas ligeramente.
- Levante un brazo y tire suavemente de ese codo detrás de la cabeza mientras se dobla desde las caderas hacia los lados.
- Mantenga el estiramiento por 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el estiramiento. Vuelva lentamente a la posición inicial y relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire el otro lado.





MÓDULO
DIEZ

Superando y reconociendo mis detonantes



¿Cómo puedo conquistar detonantes y señales?

Los detonantes son cosas en su vida a las que tiende a reaccionar de cierta manera, sin siquiera pensarlo. Pueden ser internos (algo que ocurre dentro de una persona, como una sensación física o un pensamiento). También pueden ser externos (algo que ocurre fuera de una persona - como vistas, olores, momentos del día o contacto con personas o lugares). Las cosas que siente o ve pueden desencadenar una alimentación poco saludable o inactividad física. Cuando responde a un detonante de la misma manera, una y otra vez, desarrolla un hábito. A menudo, estos hábitos conducen a comer en exceso, a un estilo de vida sedentario y al aumento de peso con el tiempo.

El primer paso fue cambiar mi mentalidad de todo lo que puedas comer. Tuve que eliminar mi historia de amor con la comida.”

– Joseph, perdió 150 libras

¡Recuerde, toma tiempo romper un viejo hábito o construir uno nuevo!

Hay varias formas de cambiar los detonantes y hábitos problemáticos:

1. Evite el detonante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambie cómo responde a un detonante.
3. Agregue nuevas señales que lo ayuden a tomar decisiones más saludables.

Cada una de estas estrategias lo ayudará a desarrollar hábitos nuevos y más saludables para reemplazar los hábitos poco saludables.

En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá a identificar sus señales y detonantes.
2. Identificará formas de manejar su entorno.
3. Demostrará formas de cambiar las señales y los hábitos rompiendo la cadena.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

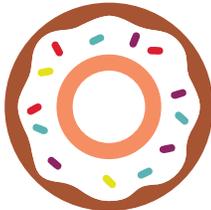
¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

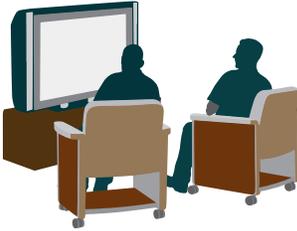
Reconociendo detonantes

Las cosas que siente o ve, como el hambre, la vista y el olor de la comida, los pensamientos y sentimientos (vea también el Módulo 6), o los comentarios o acciones de otras personas, pueden servir como detonantes para una alimentación poco saludable.

Todos lidian con detonantes de problemas y señales durante todo el día. **Aquí hay algunos ejemplos comunes.**

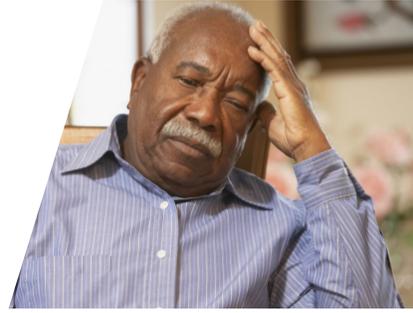
		
<p>En la mesa del comedor</p>	<p>En la cocina</p>	<p>En o de camino al trabajo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sirviendo platos sobre la mesa • Platos grandes • Otras personas que comen porciones grandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos listos para comer (helados, queso, galletas, papas fritas) • Sobras 	<ul style="list-style-type: none"> • Panadería de camino al trabajo • Productos con alto contenido de grasas y calorías disponibles (en su escritorio, áreas públicas o máquinas expendedoras)

Para estar físicamente activo, usted tendrá que lidiar con los detonantes que pueden funcionar en tu contra. Aquí hay algunos ejemplos comunes.

		
<p>Cuando viaja o pasea en su comunidad</p>	<p>En la casa</p>	<p>En el trabajo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Largos períodos de tiempo sedentario • Cambios en su rutina • Zapatos o ropa que no son apropiados para el movimiento o actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la televisión • Sentarse en la computadora • Jugar videojuegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse frente a una computadora por largas horas • Largas llamadas de conferencia o reuniones en las que se olvida de ponerse de pie o moverse • Todo lo que necesita está al alcance de la mano.

¿Cuáles son mis detonantes?

Piense en lo que desencadena su alimentación poco saludable y su inactividad. ¿Ciertos alimentos o situaciones le causan sus antojos? ¿Ciertos lugares o actividades le hacen estar inactivo? Conocer sus patrones de alimentación y actividad puede ayudarlo a controlar mejor su peso. Escriba las cosas en su vida que han provocado un comportamiento poco saludable en el pasado.



¿Qué ha provocado los hábitos poco saludables de compra de comestibles?

¿Qué ha provocado hábitos alimenticios poco saludables?

¿Qué te ha impulsado a permanecer quieto en lugar de estar activo?



Lo que hace Hannah
Luchar contra la tentación

“ A veces, todos necesitamos un poco de ayuda para enfrentar la tentación. Pruebe estos pasos la próxima vez que sienta la tentación de comer de una manera poco saludable.

1. Tome 5 respiraciones lentas y profundas para relajarse.
2. Piense en cómo resistir el impulso beneficiará su salud y lo ayudará a alcanzar sus objetivos.
3. ¡Rápidamente piense en algo que pueda hacer y hágalo!”

Antojos vs. Hambre

Una de las partes más importantes de una pérdida de peso exitosa es saber por qué come. Por ejemplo, ¿solo come cuando tiene hambre o come porque está aburrido? Es importante saber a qué está respondiendo cuando quiere comer: ¿es hambre o es un antojo? El hambre es una señal saludable y natural que indicará cuándo es hora de comer. Practique hacer una pausa para pensar en su antojo antes de rendirse. Puede decidir que no vale la pena las calorías.

¿Estas preguntas son Ciertas o falsas para usted?

Ciertas	Falsas	1. Incluso después de una gran comida, todavía quiero postre.
Ciertas	Falsas	2. A menudo tengo una sensación de rugido en el estómago.
Ciertas	Falsas	3. Cuando alguien menciona una comida que amo, quiero comer.
Ciertas	Falsas	4. Me siento mareado después de no comer durante horas.
Ciertas	Falsas	5. Cuando conduzco por cierto restaurante, quiero comer.
Ciertas	Falsas	6. Hay un momento del día todos los días cuando tengo hambre.

Los números 1, 3 y 5 son probablemente antojos psicológicos. Los números 2 y 4 son hambre física. El número 6 podría ser cualquiera.

Es importante distinguir los antojos del hambre. El hambre real llega lentamente, no de repente. Preste atención a tu cuerpo y aprenda sus signos de hambre verdadera.

- Los antojos a menudo no duran tanto; es posible que pasen si esperas unos minutos.
- Los antojos tienden a ser más emocionales que físicos.
- Una vez que sepa que su deseo de comer es un antojo, hay cosas que puede hacer para controlarlo.



Conquistando los antojos

Puede identificar los antojos prestando especial atención a cuándo quiere comer. Tenga en cuenta estas preguntas cuando complete su *Registro de alimentos y actividades* para determinar si está comiendo por hambre o antojo.

- ¿Algo más que el hambre física le impulsó a comer?
- ¿Alguien le ofreció comida?
- ¿Algo le hizo pensar en la comida?
- ¿Notó algo que te hizo querer comer?
- ¿Olió algo que te hizo querer comer?



Si tiene un antojo, hay dos formas de abordarlo: *distracción* y *confrontación*.

Distracción

La distracción le ayuda a ignorar el deseo. Cuando sepa que está ansiando comida, haga otra cosa. Piense en algo agradable o haga algo para desviar su atención del impulso de comer. El deseo pronto pasará, generalmente dentro de los 10 minutos. Si tiene muchos antojos durante el día, confrontarlos puede ser una mejor estrategia.

Confrontación

La confrontación implica enfrentar el antojo. Por ejemplo, suponga que desea asaltar el refrigerador por helado. Podría fingir que el antojo es otra persona que intenta convencerle de que coma. Discuta con esta persona y diga por qué no cederá ante sus ansias: “Acabo de cenar y planeo comer palomitas de maíz en unas pocas horas. No necesito helado en este momento, es solo un antojo”. Piense en quién tiene el control: ¿usted o el antojo?

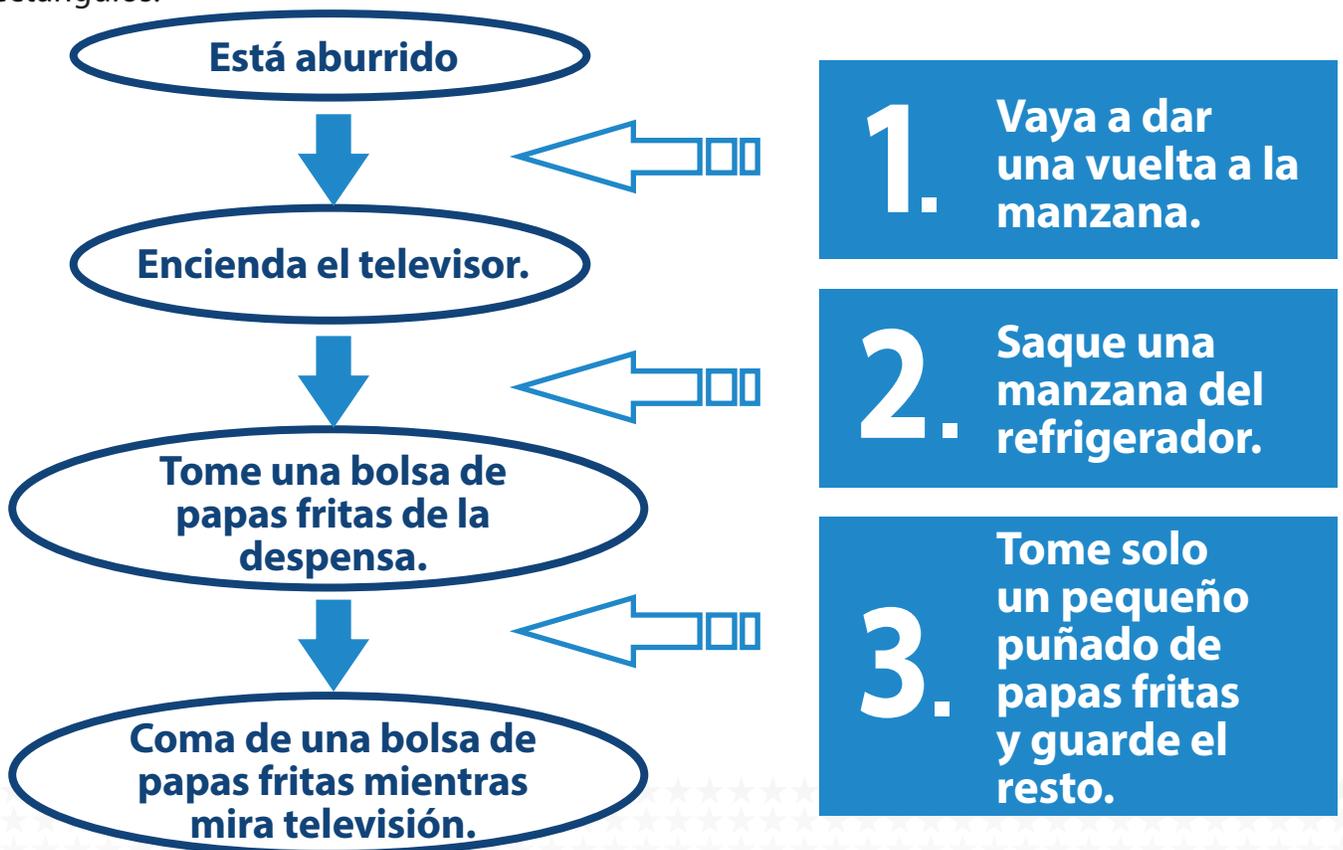
¿Qué enfoque es más atractivo para usted, distracción o confrontación? Describe cómo usará este método la próxima vez que tengas un antojo.

Formas saludables de responder a disparadores y señales

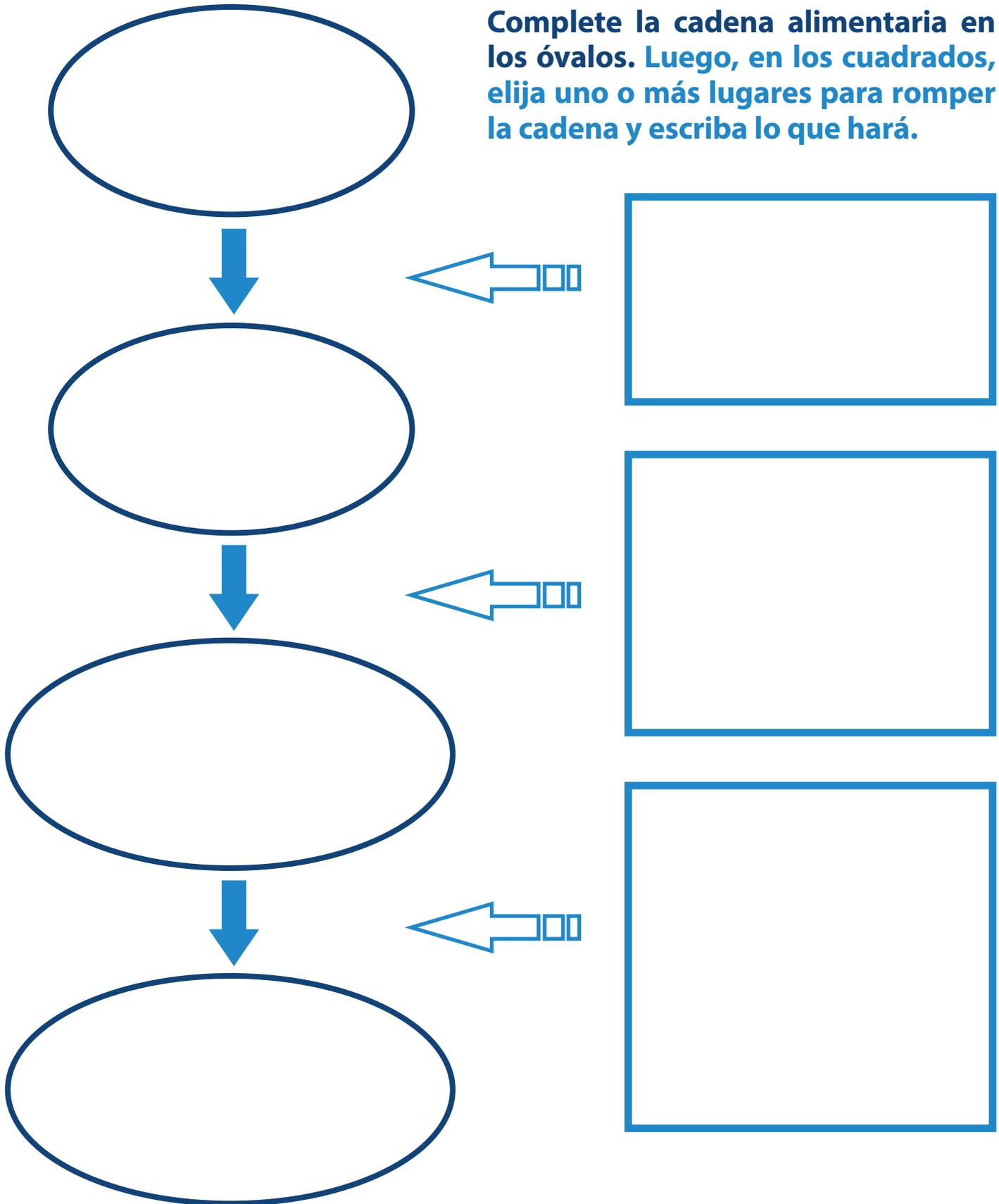
Para llevar un estilo de vida saludable, deberá aprender a manejar los detonantes que pueden funcionar en su contra. Hay varias formas de cambiar los detonantes y hábitos.

Estrategia	Ejemplo
1. Evite el gatillo o manténgalo fuera de la vista.	Limite la cantidad de helado, galletas o papas fritas en su casa para evitar comerlos durante los antojos. O limite la cantidad de tiempo que mira televisión.
2. Agregue una nueva señal que lo ayude a llevar una vida más saludable.	Deje sus zapatillas de deporte junto a la puerta principal para recordarle que salga a caminar.
3. Desarrolle hábitos nuevos y más saludables para reemplazar los hábitos problemáticos.	Mantenga alimentos bajos en grasa y bajos en calorías, como frutas y verduras, a la mano y listos para comer para una merienda rápida.

Para aplicar estas estrategias, practiquemos romper la cadena de eventos que pueden desencadenar comportamientos poco saludables. Vea la cadena de ejemplos y tres posibles formas de romper la cadena. Luego, complete la cadena en blanco en la página siguiente con una clave / hábito que le trae problemas al comer. Escriba lo que hará para romper la cadena en los rectángulos.

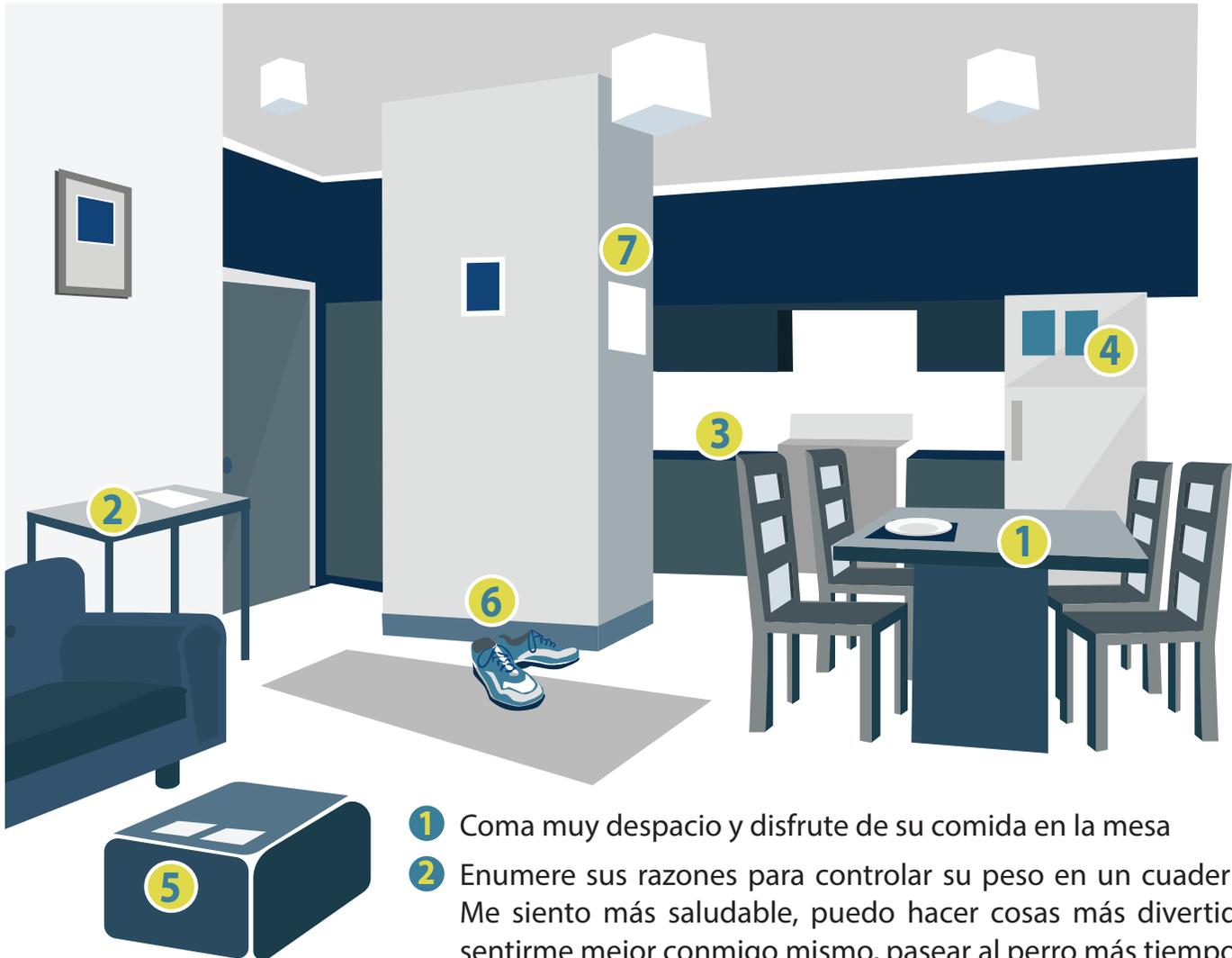


Complete la cadena alimentaria en los óvalos. Luego, en los cuadrados, elija uno o más lugares para romper la cadena y escriba lo que hará.



Administrando su entorno

Su entorno puede afectar su capacidad para cambiar hábitos poco saludables y crear nuevos hábitos saludables. Prepárese para el éxito administrando su entorno en el hogar y en el trabajo. Cree un entorno que funcione para usted, no en su contra. Coloque recordatorios sobre comportamientos saludables donde los notará: ¡en el refrigerador, en la mesa, en su automóvil, en el espejo, en cualquier lugar!



- 1 Coma muy despacio y disfrute de su comida en la mesa
- 2 Enumere sus razones para controlar su peso en un cuaderno: Me siento más saludable, puedo hacer cosas más divertidas, sentirme mejor conmigo mismo, pasear al perro más tiempo
- 3 Mantenga los bocadillos saludables listos para comer en el mostrador y también en el refrigerador
- 4 Mantenga sus registros de alimentos y actividades a la vista
- 5 Publique sus cambios positivos donde puedan verse cada día como refuerzo positivo
Logros hasta la fecha: 1) ¡Perdí 20 libras! (¡Quedan 30 más!), 2) La presión arterial está más baja, 3) Bajé 1 talla de vestido
- 6 Mantenga sus zapatos para caminar fuera del armario y de fácil acceso.
- 7 Publique su tabla de peso como inspiración para tomar decisiones saludables

Planificación para encuentros sociales exitosos

A veces, ciertas personas o eventos sociales pueden desencadenar comportamientos poco saludables. Puede ser útil planificar con anticipación este tipo de situaciones para saber cómo responderá o romperá la cadena de eventos.

Escriba una respuesta saludable a cada uno de los siguientes desencadenantes utilizando estas tres estrategias:

1. Evite el desencadenante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambia cómo respondes al desencadenante.
3. Agregue una nueva señal que lo ayude a llevar una vida más saludable.

Desencadenantes sociales	Cómo rompería la cadena
Disparadores de compras	
<i>“Cuando vamos al cine, siempre tenemos un gran cubo de palomitas de maíz y refrescos para compartir”.</i>	
<i>“Mi familia ordena pizza todos los viernes por la noche”.</i>	
<i>“Tengo galletas / dulces a mano para cuando visiten mis nietos”.</i>	

Desencadenantes que estimulan comer	
<i>“Mis amigos y yo siempre tenemos alitas de pollo, cerveza y papas fritas mientras vemos el partido”.</i>	
<i>“Después de la iglesia, mi grupo de mujeres consume café y donas”.</i>	
<i>“Cuando voy a fiestas navideñas, fiestas de cumpleaños o reuniones familiares, siempre puedo obtener dulces o mis comidas reconfortantes favoritas”.</i>	

Desencadenantes para ser menos activo	
<i>“Mis amigos y yo nos sentamos juntos en la cafetería todos los días durante el almuerzo”.</i>	
<i>“Cuando termina la cena, a todos nos gusta ver la televisión”.</i>	
<i>“Cuando hace mal tiempo, nos quedamos atrapados adentro”.</i>	

Rompiendo con los detonantes

Puede ser un desafío hacer frente a la alimentación poco saludable y los desencadenantes de inactividad. Aquí hay algunos desencadenantes comunes y formas de lidiar con ellos. ¿Cuál de estos desencadenantes ha encontrado antes? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden reconocer y anticipar sus desencadenantes y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.



Disparadores	Venciendo los disparadores
Disparador para hacer compras	
Este regalo gustito a la venta / tengo un cupón para ello.	<input type="checkbox"/> Encuentre formas de ahorrar dinero en artículos saludables. <input type="checkbox"/> No recorte cupones para artículos no saludables.
Se ve tentador.	<input type="checkbox"/> Manténgase alejado de las partes tentadoras de la tienda, como los pasillos de dulces, papas fritas o helados. <input type="checkbox"/> Compre una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, obtenga una barra de helado en lugar de un recipiente entero de helado. <input type="checkbox"/> Compre una versión más saludable. Pero eche un vistazo a los Datos Nutricionales. No confíe solo en la palabra "saludable". <input type="checkbox"/> Tenga en cuenta que el objetivo de la tienda es conseguir que compre cosas.
Es para mi cónyuge / hijos / nietos.	<input type="checkbox"/> Muestre su amor de manera más saludable. Será mejor para usted y para ellos.
Escriba lo suyo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Disparadores Venciendo los disparadores	
Disparadores al comer	
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Coma algo saludable. <input type="checkbox"/> Deténgase cuando se sienta satisfecho. <input type="checkbox"/> Usa un plato pequeño.
Me gusta picar algo mientras veo la televisión.	<input type="checkbox"/> Evite comer en recipientes y bolsas grandes. Consígase una sola porción, y eso es todo. <input type="checkbox"/> Tejer, andar en bicicleta estacionaria, usar bandas de resistencia o levantar pesas en su lugar. <input type="checkbox"/> Mastique chicle sin azúcar en su lugar. O pique vegetales no farináceos, como el apio. <input type="checkbox"/> Coma solo en la mesa de la cocina / comedor.
Me siento triste / ansioso / estresado / enojado.	<input type="checkbox"/> Alivie sus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, hable con un amigo. <input type="checkbox"/> Practique la relajación.
Me siento aburrido	<input type="checkbox"/> Haga algo saludable: salga a caminar, corte el césped. <input type="checkbox"/> Aprenda algo nuevo para ocupar su mente. <input type="checkbox"/> Lea un buen libro.
Me siento solo	<input type="checkbox"/> Contacte a sus amigos o familiares. <input type="checkbox"/> Conozca gente: tome una clase, únase a un equipo o club, o sea voluntario. <input type="checkbox"/> Piense en adoptar una mascota.
No quiero desperdiciar comida.	<input type="checkbox"/> Cocine cantidades más pequeñas. <input type="checkbox"/> Guarde las sobras en el refrigerador o congelador o entréguelas. <input type="checkbox"/> Recuerde que su salud es más importante que unos pocos bocados de comida.

Disparador a la hora de comer	
Esto se ve o huele tentador.	<input type="checkbox"/> Mantenga un suministro de artículos saludables que le gusten. Asegúrese de que estén visibles y listos para comer. Por ejemplo, mantenga las verduras cortadas en su refrigerador y un tazón de frutas en su mesa. <input type="checkbox"/> No guarde artículos insalubres en casa ni los manténgalos fuera de su vista. <input type="checkbox"/> Beba un vaso de agua o mastique chicle sin azúcar. <input type="checkbox"/> Evite las máquinas expendedoras o la comida “gratis” en la oficina. <input type="checkbox"/> Mantenga bocadillos saludables a mano en el trabajo.
Tengo recuerdos felices de comer esto.	<input type="checkbox"/> Cámbielo para hacerlo más saludable. <input type="checkbox"/> Tome una porción muy pequeña o compártala con alguien. <input type="checkbox"/> Haga nuevos recuerdos de comiendo platos saludables.
Siempre obtengo esto en el Servi-Carro después del trabajo.	<input type="checkbox"/> Tome otra ruta para no pasar el Servi-Carro <input type="checkbox"/> No coma en su auto. <input type="checkbox"/> Ordene algo saludable en su lugar.
Escriba su historia	<input type="checkbox"/> _____ _____ <input type="checkbox"/> _____ _____



Consejos de Teresa

“ La autoestima es cómo piensa y se siente acerca de usted mismo. Una mejor autoestima puede facilitarle el control de su peso. Para mejorar su autoestima, establezca metas alcanzables, realistas y a corto plazo. Recompénsese por cumplir sus metas. Haga una lista de las cosas positivas sobre usted. Sea asertivo y exprésese. En lugar de pensar en sus debilidades, concéntrese en sus fortalezas. Confíe en que alcanzará sus metas. Imagínese en el futuro: más saludable, más en forma y orgulloso de tus logros.”

Disparadores Venciendo los detonantes	
Desencadenantes para estar inactivo	
<p>Estoy cansado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Duerma más por la noche. <input type="checkbox"/> Tome una siesta corta. <input type="checkbox"/> Recuerde que estar activo puede ser energizante.
<p>Me duelen las articulaciones / pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre actividades que sean fáciles para su cuerpo, como nadar o hacer yoga. <input type="checkbox"/> Concéntrese en lo que puede hacer. Es posible que no pueda correr, pero puede caminar. <input type="checkbox"/> Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar su dolor. <input type="checkbox"/> Disperse las actividades para que no se exceda. <input type="checkbox"/> Practique la relajación y el estiramiento.
<p>Me siento triste / ansioso / estresado / enojado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alivie tus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, dé una caminata rápida.
<p>Alivie tus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, dé una caminata rápida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pedalee en una bicicleta estacionaria, use bandas de resistencia o pesas livianas mientras mira televisión. <input type="checkbox"/> Estar activo durante los anuncios. <input type="checkbox"/> Salga a caminar después de cenar.
<p><i>Escriba tu historia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ _____ _____

Establecer metas

A medida que establezca sus objetivos de alimentación saludable y actividad física para esta semana, considere lo siguiente.

1. Elimine un desencadenante problemático de alimentos
 - a. ¿Qué problema desencadenante de alimentos eliminaré?
 - b. ¿Qué tendré que hacer para asegurarme de eliminarlo?
 - c. ¿Qué desafíos podría tener? ¿Qué haré para resolverlos?
2. Agregue una señal positiva por ser más activo.
 - a. What activity cue will I add?
 - b. ¿Qué señal de actividad añadirlo?
 - c. ¿Qué necesitaré hacer para asegurarme de añadirlo?
 - d. ¿Qué problemas puedo tener? ¿Qué haré para resolverlos?

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



Resumen del módulo

Reconociendo señales y desencadenantes

Las cosas que siente o ve pueden desencadenar una alimentación poco saludable o inactividad. Las cosas que las personas dicen o hacen a su alrededor también pueden desencadenar un comportamiento poco saludable. Es importante reconocer las señales y los desencadenantes que pueden funcionar en su contra al tratar de controlar su peso.

“Si te quedas con el programa, funciona. Todo lo que necesitas es la motivación.”

– Stephen, perdió 80 libras

Hambre vs. Antojos

Es importante reconocer los antojos versus el hambre. Cuando quiera comer, piense si tiene hambre o siente antojo. Hay dos formas de lidiar con los antojos: la distracción le ayuda a ignorar los antojos y la confrontación te ayuda a enfrentarlos.

Gestión de señales y disparadores

Hay tres estrategias para gestionar las señales y los desencadenantes.

1. Evite el desencadenante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambie cómo responde al disparador.
3. Agregue una nueva clave que lo ayude a llevar una vida más saludable.

Cuando se enfrenta a una alimentación poco saludable o desencadenantes de inactividad, recuerde “romper la cadena”. Pregúntese cómo puede interrumpir este patrón de comportamiento poco saludable. Recuerde que toma mucho tiempo desarrollar un hábito y mucho tiempo para romperlo. Configurar su entorno (hogar, oficina) para el éxito puede ayudarlo a reemplazar los hábitos poco saludables por otros más saludables (por ejemplo, dejar sus zapatos de tenis en la puerta para caminar).

Tareas de módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cómo manejará o eliminará los desencadenantes alimentarios poco saludables y cómo puede agregar señales a su entorno para la actividad física.
4. Revise el Módulo 11 en preparación para su próxima reunión.

Notas:



MÓDULO
ONCE

Refina su comida



¿Cómo puedo mejorar mis selecciones de alimentos?

Las calorías provienen de tres nutrientes principales en su dieta, conocidos como macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. También pueden provenir del alcohol que incluye con su dieta. Sin embargo, las bebidas alcohólicas no proporcionan vitaminas, minerales, fibra u otro valor nutricional. Para reducir su consumo de calorías y grasas no saludables, pruebe las sugerencias de comidas y meriendas que aparecen en este módulo. Los cambios en la alimentación que pueda continuar a largo plazo lo ayudarán a tener éxito con la pérdida de peso y a mantener un peso más saludable.

“
Perder peso no tiene que significar morirse hambre. Significa entender lo que come y como quiere que su vida siga adelante.”

– Ben, perdió 60 libras

Para lograr un patrón de alimentación saludable, la mayoría de las personas necesitará observar de cerca sus selecciones de alimentos y bebidas y ajustarlas para incluir alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes en lugar de opciones menos saludables. Algunos cambios en la dieta serán menores y se pueden lograr haciendo sustituciones simples, mientras que otros requerirán un mayor esfuerzo para lograrlo.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar los tres macronutrientes en una dieta saludable.
2. Identifique al menos una sustitución saludable que pueda hacer para mejorar sus elecciones de alimentos.
3. Aprende a reconocer una dieta de moda.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Macronutrientes

Elija carbohidratos saludables

El papel de los carbohidratos es proporcionar energía. Son la principal fuente de combustible del cuerpo, necesaria para la actividad física, la función cerebral y el funcionamiento de los órganos. Los carbohidratos incluyen azúcar, almidón y fibra.



Elija más de estos carbohidratos	
Vegetales	<p>Vegetales sin almidón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coles de bruselas • Zanahorias • Coliflor • Berenjena • Vegetales de hojas verdes (col rizada, acelgas, coles) • Lechuga (lechuga romana, iceberg, bibb) • Okra • Rábanos • Espinacas • Germinados • Nabos • Calabaza de verano (amarilla o calabacín)
Frutas	<p>Frutas <i>sin azúcar añadida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzanas (puré de manzana sin azúcar añadida) • Arándanos • Uvas • Naranjas • Peras • Ciruelas • Frambuesas • Sandía • Fresas
Granos	<p>Granos <i>enteros</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% trigo integral • 100% de grano entero • Pan integral de centeno o galletas saladas • Pasta integral • Harina de maíz entera • Avena (entera, cortada en acero, enrollada, rápida, instantánea) • Quinoa • Cebada • Búlgur • Arroz integral (incluido instantáneo) • Arroz salvaje • Cereales de grano entero • Harina de trigo integral • Palomitas de maíz
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Habichuelas (riñón, pinto, cera, negro, fava, verde, garbanzo o garbanzos, cannellini) • Guisantes secos (ojos negros, azúcar, mung) • Soya verde • Germinados de alfalfa

Elija menos de estos carbohidratos

Vegetales	<p>Vegetales <i>con almidón</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Habas • Guisantes (verde, nieve, split) • Plátano • Papas • Calabaza • Batatas • Malanga (Taro) • Calabaza de invierno (butternut, bellota, Kabocha) • Batata amarilla • Chirivías • Yuca (cassava)
Frutas	<p>Frutas <i>con azúcar añadida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzana endulzado • La mayoría de las frutas secas, como los arándanos • Rollitos de frutas • Sorbet de frutas • Jugo de frutas* <p>*La mayoría de los jugos de frutas contienen tantos carbohidratos como las bebidas azucaradas. En lugar de beber jugo, intente agregar una pequeña cantidad de fruta al agua. Si el jugo es imprescindible, elija jugo 100% de fruta sin azúcar agregada en cantidades limitadas.</p>
Granos	<p>Granos <i>refinados</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo • Salvado de trigo • Pan blanco • Harina blanca • Pasta, galletas y productos horneados hechos con harina de trigo “enriquecida” * • Pasteles • Galletas • Bizcocho <p>*Trigo partido, trigo apedreado, baya de trigo, 100% trigo, siete granos, multicereales: todos están hechos principalmente de granos refinados, no granos enteros.</p>

¿Qué carbohidratos saludables ya está usando en su dieta?

¿Qué carbohidratos menos saludables podría disminuir en su dieta?

Consuma proteína

La proteína proporciona aminoácidos, los componentes básicos del cuerpo. Necesitamos proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento, reparar las células del cuerpo a medida que se desgastan y protegernos de las bacterias y los virus. Los alimentos ricos en proteínas son todos los tipos de carne, pescado, aves, huevos, productos lácteos, habichuelas o legumbres secas y nueces.

Los hombres y mujeres adultos necesitan un total de 2-5 ½ onzas de proteína por día, dependiendo del nivel de calorías. La proteína adicional se puede almacenar en el cuerpo como grasa. **Considere reemplazar dos comidas de carne de res/pollo/cerdo a la semana con pescado o proteínas de origen vegetal.**

Opciones de proteínas: mariscos/nueces/habichuelas o legumbres/lácteos

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pescado <ul style="list-style-type: none"> ◦ Salmón ◦ Atún ◦ Arenque ◦ Trucha ◦ Tilapia | <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos <ul style="list-style-type: none"> ◦ Camarón ◦ Cangrejo ◦ Cangrejo de río ◦ Ostras | <ul style="list-style-type: none"> • Nueces/
Mantequillas de nueces <ul style="list-style-type: none"> ◦ Almendras ◦ Nuez "Walnut" ◦ Pistachos ◦ Nuze lisa "Pecans" ◦ Maní ◦ Anacardos "Cashews" | <ul style="list-style-type: none"> • Frijoles secos, guisantes o lentejas • Huevos • Yogur griego • Queso bajo en grasa |
|---|--|--|---|

Opciones de proteínas: carne/pollo

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aves (pollo, pavo) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pollo y pavo sin piel ◦ Pavo molido magro o extra magro ◦ Carne molida de pollo • Cortes magros de carne de res y cerdo * <ul style="list-style-type: none"> ◦ Chuletas de lomo ◦ Filete de lomo ◦ Solomillo ◦ Falda (asado de Londres) ◦ Filete redondo ◦ Ronda inferior (asado de grupa) ◦ Punta , brazo y hombro | <ul style="list-style-type: none"> • Carne molida extra-magra (90% magra o más) <p>*Elija cortes con la etiqueta "Choice" o "Select", en lugar de "Prime", que generalmente tiene más grasa. Elija cortes con la menor cantidad de grasa visible . Incluso entonces, recorte cualquier grasa visible (marmoleo) antes de preparar la carne.</p> |
|--|--|

Escriba algunas formas en que puede incorporar comidas sin carne en la planificación de su menú. Por ejemplo, ¿qué recetas nuevas podría probar o sustituir?

Escoja grasas buenas!

Las grasas ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas, producir hormonas y construir tejidos corporales. Las grasas son importantes para el cerebro y el sistema nervioso central. Los cuatro tipos principales de grasas son: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, grasas saturadas y grasas trans.



La grasa es parte importante de una dieta saludable. **La mayoría de las grasas en la dieta deben provenir de grasas no saturadas, especialmente de pescado graso, semillas y nueces que proporcionan ácidos grasos omega-3.** Comer dos porciones de 3 onzas de pescado por semana cumple con la recomendación de omega-3, que está relacionado con la disminución de la inflamación. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se conocen como “grasas saludables” porque son buenas para el corazón, los niveles de colesterol y la salud en general. Estas grasas tienden a ser “líquidas” a temperatura ambiente.

Pequeñas cantidades de grasa (menos del 10% de su consumo de calorías) pueden provenir de grasas saturadas. Deben evitarse las grasas trans y los alimentos que contienen grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado). Intente reemplazar las fuentes de grasas saturadas y grasas trans en su dieta con opciones no saturadas. Por ejemplo, reemplace la mantequilla en su pan tostado con un poco de aguacate majado. En lugar de papas fritas, pruebe 10 aceitunas o 20 nueces como merienda.



Alex el astuto

“El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra naturalmente en la sangre. Se produce principalmente en el hígado, pero también se encuentra en alimentos como la carne roja, el queso con alto contenido de grasa, la mantequilla y los huevos. El colesterol es esencial para mantener una buena salud y solo se convierte en un problema cuando el nivel en la sangre es demasiado alto.

Conozca los resultados de su prueba de colesterol:

EL LDL (colesterol de lipoproteínas de baja densidad) es “malo”; usted quiere reducir este número.

EL HDL (colesterol de lipoproteínas de alta densidad) es “bueno”; usted quiere aumentar este número.

Grasas saludables	Fuentes de comida	
Grasa monoinsaturada <i>Reduce el LDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas y aceite de oliva • Aceite de canola • Aceite de girasol • Aceite de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Nueces y semillas • Mantequilla de maní
Grasa poliinsaturada <i>Reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado graso (salmón, atún, caballa, arenque, trucha, sardinas) • Semillas de linaza • Nueces • Aceite de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de soya • Aceites de cártamo y algodón • Leche de soya • Tofú
Grasas no saludables	Fuentes de comida	
Grasas saturadas <i>Aumenta los niveles de colesterol total, incluidos HDL y LDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes de carne con alto contenido de grasa (carne de res, cordero, cerdo) • Pollo con la piel • Productos lácteos enteros • Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantecado • Queso • Manteca de cerdo • Aceite de palma y coco (meriendas, cremas no lácteas, crema batida)
Grasas trans <i>Aumenta los niveles de colesterol total, incluido el LDL, y reduce el colesterol HDL</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina en barra • Manteca vegetal • Barras de dulces • Alimentos fritos (papas fritas, pollo frito, nuggets de pollo, pescado empanado) • Meriendas empacadas (galletas saladas, palomitas de maíz para microondas, papas fritas) • Crema para café en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos premezclados (mezcla para bizcochos, mezcla para panqueques, mezcla para bebidas de chocolate) • Productos horneados comercialmente, galletas, donas, mollete “muffins”, pasteles, masa de pizza, masa de pastel

¿Qué tipos de grasas saludables para el corazón (grasas mono y poliinsaturadas) ya está usando en su dieta?

¿Qué tipos de grasas no saludables estás usando? ¿Cómo podría reemplazarlos con sustituciones más saludables?

Encuentre la grasa

La mayor parte de la grasa que comemos (70%) está oculta en los alimentos, lo que significa que no se puede ver visiblemente como en un filete. Mira cuánta grasa y calorías hay en un almuerzo típico de comida rápida.

	Gramos de grasa	Calorías totales
Sándwich de pescado frito	26	440
Papas fritas grandes	22	400
Pastel de manzana, frito	15	260
Batida de vainilla	10	334
Total:	73	1434

73 gramos de grasa son aproximadamente 18 cucharaditas de grasa. ¡Eso es casi una barra entera de mantequilla!

Por lo general, freír alimentos triplica las calorías en comparación con otros métodos de cocción que no requieren grasa adicional.

Anote algunos alimentos que come con alto contenido de grasa.



Consejos de Teresa

“La grasa tiene más del doble de las calorías que se encuentran en los carbohidratos o las proteínas. Comer menos grasa puede ayudarlo a comer menos calorías.”

Macronutriente	Calorías por gramo
Carbohidratos	4
Proteína	4
Grasa	9

Piensa en encontrar opciones bajas en grasas. En lugar de una dona, elija tostadas o un panecillo inglés hecho con granos enteros. Coma una naranja en lugar de papas fritas o un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de una hamburguesa con queso. ¡Tienes la idea!

¡Use la aplicación de “MOVE! Coach” u otro rastreador de alimentos para completar la tabla.

¿Cuántas calorías puede ahorrar haciendo estos cambios?

	Gramos de grasa	Calorías totales
<i>En lugar de...</i> 2 galletas de chispas de chocolate		
<i>Escoga....</i> 6 galletas de animales		
<i>En lugar de...</i> 1 taza de leche al 2%		
<i>Escoga...</i> 1 taza de leche sin grasa		

Hacer sustituciones saludables

Receta “Smart Stand-Ins”

Use los siguientes consejos para recortar el exceso de calorías, grasas y colesterol de sus recetas favoritas.



Si su receta requiere:	Pruebe estas sustituciones saludables:
Leche entera o 2%	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa (sin grasa / descremada) Leche baja en grasa (½% o 1%)
Crema	<ul style="list-style-type: none"> Leche evaporada sin grasa Media crema libre de grasa “Half-and-Half”
Crema batida	<ul style="list-style-type: none"> Leche evaporada sin grasa, batida y enfriada
Crema agria	<ul style="list-style-type: none"> Crema agria sin grasa o baja en grasa Yogur natural bajo en grasa o yogur griego
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> Mayonesa ligera, baja en grasa o sin grasa Mayonesa hecha con aceite de oliva Yogur natural sin grasa Puré de aguacate
Queso crema	<ul style="list-style-type: none"> Versiones reducidas en grasa o sin grasa (sin grasa para hornear)
Queso ricotta	<ul style="list-style-type: none"> Requesón 1% Ricota descremada o sin grasa
Queso a base de leche entera (queso regular)	<ul style="list-style-type: none"> Mozzarella con leche parcialmente descremada Queso bajo en grasa o bajo en grasa (hecho con 1% o 2% de leche)
Mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal	<ul style="list-style-type: none"> Dependiendo de la receta, use canola o aceite de oliva Al hornear, cambie 1 taza de puré de guineo maduro o majado de aguacate por 1 taza de mantequilla
Aceite (al hornear)	<ul style="list-style-type: none"> Reemplace la mitad del aceite con puré de manzana sin azúcar añadida (Ejemplo: una receta con 1 taza de aceite usaría ½ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana)

1 yema de huevo	<ul style="list-style-type: none"> • 1 clara de huevo
1 huevo (como espesante)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de harina
1 huevo entero	<ul style="list-style-type: none"> • 2 claras de huevo • 1 clara de huevo y 2 cucharaditas de aceite • 1 cucharada de semillas de lino (harina de lino) con 3 cucharadas de agua tibia (batir con un tenedor, combinar, dejar reposar durante 5-10 minutos) y sustituir 1 huevo para hornear
Nueces, coco	<ul style="list-style-type: none"> • Use menos nueces y tuéstelas para mejorar el sabor
Crema	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de confección cernida • Cubra con cacao en polvo cernido • Merengue
Carnes enlatadas	<ul style="list-style-type: none"> • Variedades bajas en grasa: pavo, pollo o jamón magro sin piel
Salchicha	<ul style="list-style-type: none"> • Pavo molido magro • Salchicha vegetariana
Tocineta	<ul style="list-style-type: none"> • Tocineta canadiense • Tocineta de pavo • Jamón magro Jamón o tocino
Sopas de crema	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos sin grasa • Sopas a base de caldo • Sopas a base de leche sin grasa (descremada)

“A través del programa, comencé a comer menos carbohidratos procesados, más frutas y vegetales, y más carnes magras. Ahora, también soy consciente de los alimentos con alto contenido de sodio, grasa y colesterol. Estoy tratando de comer menos de esos alimentos.”

– Robert, perdió 46 libras



Meriendas al ataque

Cuando necesite una merienda, considere estos alimentos bajos en calorías para controlar su peso y su hambre. ¡Marque las meriendas que quieres probar!

Meriendas con menos de 100 calorías	Meriendas de 100-200 calorías
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pepinillo "kosher" <input type="checkbox"/> 1 taza de gelatina sin azúcar <input type="checkbox"/> 2 paletas de helado sin azúcar <input type="checkbox"/> 1 "fudge pop" sin azúcar <input type="checkbox"/> 8 oz. sopa de miso <input type="checkbox"/> 1 taza de yogur griego sin grasa con 2 cucharaditas de mermelada sin azúcar <input type="checkbox"/> 2 tortas de arroz "rice cakes" integral con 2 cucharadas de mermelada sin azúcar <input type="checkbox"/> ½ taza de zanahorias con 1 cucharada de aderezo ranch ligero <input type="checkbox"/> 3 tazas de palomitas de maíz <input type="checkbox"/> 1 taza de fresas con 3 cucharadas de yogurt descremado <input type="checkbox"/> 4 onzas puré de manzana sin azúcar espolvoreado con canela <input type="checkbox"/> 1 taza de vegetales crudos con 2 cucharadas de hummus o aderezo para ensalada sin grasa <input type="checkbox"/> 3 galletas "Graham" <input type="checkbox"/> 3 galletas de vainilla con ½ taza de leche descremada <input type="checkbox"/> 1 rebanada de tostadas de canela y pasas con 1 cucharadita de miel <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 taza de yogur sin grasa con ½ taza de bayas frescas o congeladas sin azúcar <input type="checkbox"/> 1 pastel de arroz "rice cake" simple con 1 cucharada de mantequilla de maní y un guineo pequeño en rodajas <input type="checkbox"/> ¾ taza de requesón sin grasa con ¼ de taza de bayas <input type="checkbox"/> Batido de frutas con ¾ taza de yogur descremado y ½ taza de fruta <input type="checkbox"/> 1 onza de "pretzels" <input type="checkbox"/> 1 pita pequeña de trigo integral con 1 onza de queso bajo en grasa y ½ taza de vegetales <input type="checkbox"/> 1 manzana pequeña ya mediana con 1 cucharada de mantequilla de maní <input type="checkbox"/> 1 barra de cereal o barra de granola baja en grasa <input type="checkbox"/> 2 clementinas con 1 queso en tiras "string cheese" <input type="checkbox"/> 10 chips de tortilla al horno con ½ taza de salsa <input type="checkbox"/> ¼ de taza de almendras, anacardos o pistachos <input type="checkbox"/> ½ taza de yogur helado bajo en grasa o sin grasa <input type="checkbox"/> ½ taza de requesón con 1 taza de piña <input type="checkbox"/> ½ taza de sorbete <input type="checkbox"/> 2 huevos duros



Consejos de Teresa

“Disminuir los dulces puede ser un reto cuando se trata de perder peso. Hay formas de controlar esos antojos de azúcar y disfrutar el postre sin sentirse privado. Intente comer una fruta fresca después de la cena. También puedes hacer una mini versión de su postre favorito. A veces, todo lo que se necesita es un bocado o dos para sentirse satisfecho y aún puede disfrutar de su antojo. Disfrute de un postre congelado en individual como una paleta de chocolate bajo en grasa o sin grasa.”

Resalte el sabor

Comer saludablemente no significa que su comida no tenga sabor. Puede resaltar el sabor de sus alimentos de muchas maneras. Agregar hierbas y especias durante la cocción, sustituir los ingredientes bajos en grasa en los alimentos y las técnicas de cocción saludables pueden ayudarlo a condimentar sus alimentos (consulte el Módulo 7 para obtener opciones de cocción saludables). Use hierbas y especias para agregar sabor extra a los alimentos sin agregar sal o calorías. ¡Pruebe algunas de estas recomendaciones en su próxima comida!



<p>Condimentos dulces (para reemplazar el azúcar)</p>	<p>Condimentos salados (para reemplazar la sal)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta de jamaica • Anís • Alcaravea • Cardamomo • Clavos de olor • Canela • Macis • Nuez moscada • Semillas de amapola • Semillas de sésamo • Vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta negra • Cilantro • Polvo de curry • Comino • Semillas de eneldo • Polvo de ajo • Jengibre • Limón rallado • Mostaza • Cebolla en polvo • Vinagre

Pruebe diferentes hierbas y especias al preparar carnes y vegetales.



Pescado	Pollo	Carne de res	Cordero
<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de curry • Eneldo • Mostaza seca • Mejorana • Pimentón • Pimienta • Cúrcuma 	<ul style="list-style-type: none"> • Jengibre • Mejorana • Orégano • Pimentón • Romero • Salvia • Estragón • Tomillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Laurel • Mejorana • Nuez moscada • Orégano • Pimienta • Romero • Salvia • Tomillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Polvo de curry • Ajo • Menta • Romero • Tomillo



Cerdo	Ternera	Zanahorias	Habichuelas verdes
<ul style="list-style-type: none"> • Cilantro • Comino • Polvo de curry • Ajo • Orégano • Pimienta • Salvia 	<ul style="list-style-type: none"> • Laurel • polvo de curry • Jengibre • Mejorana • Orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta de Jamaica • Canela • Clavos de olor • Jengibre • Menta • Sabio • Estragón 	<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Polvo de curry • Eneldo • Ajo • Cebolla • Estragón • Tomillo



Tomates	Papas	Maíz	Setas
<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Laurel • Pimienta negra • Eneldo • Mejorana • Orégano • Perejil • Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollín • Eneldo • Ajo • Pimentón • Perejil • Salvia • Tomillo • Cúrcuma 	<ul style="list-style-type: none"> • Albahaca • Cebollín • Comino • Polvo de curry • Semillas de eneldo • Cebolla • Pimentón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta negra • Mejorana • Nuez moscada • Orégano • Perejil • Salvia • Estragón

Evite las dietas de moda

A la mayoría de las personas que intentan perder peso les gustaría que ocurriera de inmediato. Esto ha creado un mercado para las dietas de moda, las pastillas y suplementos para bajar de peso.

Preguntas frecuentes sobre la dieta de moda

P: *¿Cómo puedo saber si una dieta es una dieta “de moda”?*

R: Los signos de una dieta de moda incluyen:

1. Reclamos y testimonios milagrosos
2. Promesas de pérdida de peso rápida
3. Reglas que le hacen evitar ciertos grupos de alimentos
4. Un plan de alimentación que no considera sus preferencias y estilo de vida.



P: *¿Funcionan las dietas de moda?*

R: ¡No! Pueden ayudarlo a perder peso a corto plazo, pero las personas tienden a recuperarlo una vez que dejan de comer la dieta de moda. Para perder peso y no recuperarlo, debe cambiar su alimentación y actividad física y hacer de esto parte de su estilo de vida. Las dietas de moda no resultan en una pérdida de peso a largo plazo y pueden ser perjudiciales para su salud.

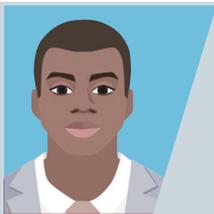
P: *¿Me ayudarán los suplementos de pérdida de peso sin receta?*

R: No. Muchos productos de venta sin receta contienen sustancias cuestionables, si no peligrosas. Algunos de estos productos contienen medicamentos que deberían requerir una receta o son ilegales en los Estados Unidos. **Estas sustancias también pueden interactuar con sus medicamentos recetados.**

Hay una pequeña cantidad de medicamentos recetados que están aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) para controlar el peso. Si cree que se beneficiaría de un medicamento para bajar de peso, hable con el coordinador del programa MOVE! o el equipo de cuidado médico. ¡Estos medicamentos están diseñados para funcionar junto con MOVE!

P: *¿Todas las dietas son malas?*

R: No. Comer sano es siempre bueno para usted. Su equipo de cuidado médico o dietista pueden recomendar una dieta especial. Estas dietas funcionan para manejar problemas como la diabetes. También le ayudan a controlar su peso. La opinión médica actual es que uno debe elegir una dieta saludable y seguirla ahora y en el futuro. Encuentre una dieta saludable que funcione para usted.



Alex el astuto

“ Hay varias opciones de planes de dieta saludables que puede considerar al tratar de controlar su peso. No hay una dieta “correcta” para todos. Debe elegir un plan de alimentación saludable que reduzca su consumo de calorías y que pueda mantener a largo plazo. Las dietas saludables incluyen la dieta mediterránea, la dieta DASH (Enfoques alimenticios para detener la hipertensión), la dieta baja en carbohidratos o la dieta baja en grasas. Consulte con su equipo de MOVE! para seleccionar una dieta que satisfaga sus necesidades de salud. Página 171.”

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Carbohidratos, proteínas y grasas: macronutrientes

Los carbohidratos son la principal fuente de combustible del cuerpo, necesarios para la actividad física, la función del cerebro y los órganos. La proteína suministra aminoácidos, los componentes básicos del cuerpo. Necesitamos proteínas para mantener nuestros cuerpos en buen estado de funcionamiento y protegernos de bacterias y virus. Las grasas ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas, producir hormonas, construir tejidos corporales y son importantes para el cerebro y el sistema nervioso central. Los cuatro tipos principales de grasas son: **grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, grasas saturadas y grasas trans**. La mayoría de las grasas en la dieta deben provenir de grasas no saturadas. Pequeñas cantidades pueden provenir de grasas saturadas (menos del 10% de su consumo de calorías). Se deben evitar las grasas y alimentos que contengan grasas trans y alimentos que contengan grasas trans.

Hacer sustituciones saludables

Hay muchas maneras de evitar calorías adicionales y grasas no saludables al hacer cambios en las comidas y meriendas que ya come. ¡Una alimentación saludable no significa renunciar a todos los alimentos que ama! Aprender a refinar su comida con sustituciones inteligentes, alteraciones del menú y ajustes de recetas puede ayudarlo a mantener un patrón de alimentación saludable en general. Recuerde planificar sus comidas eligiendo vegetales sin almidón y opciones de proteínas magras. Use “grasas buenas” porque son buenas para el corazón, los niveles de colesterol y la salud en general. Use condimentos para resaltar los sabores en sus alimentos. Modifique las recetas sin sacrificar el sabor y considere nuevas meriendas saludables para ayudar a mantenerse en el camino.

Opciones de planes de dieta

No hay una dieta “correcta” para todos. Debe elegir un plan de alimentación saludable que reduzca su consumo de calorías y que pueda mantener a largo plazo. Si come alimentos más saludables y controla sus porciones, todos los alimentos pueden caber en su dieta. ¡Consulte con su equipo de MOVE! para seleccionar un plan que satisfaga sus necesidades de salud.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo “Check-Out”.
2. Registre en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas en que puede reducir las calorías haciendo sustituciones saludables en la planificación de sus comidas y en la cocina.
4. Revise el Módulo 12 en preparación para su próxima reunión.



MÓDULO
DOCE

Reinventarse



¿Qué debo hacer cuando tengo un resbalón?

¡Ya estás en camino a un nuevo estilo de vida más saludable! Probablemente haya pasado por momentos en los que no se apegó a sus nuevos planes de alimentación y actividad saludable. Estos se llaman resbalones. Los resbalones son una parte normal de hacer cambios en el estilo de vida y son de esperar. Es importante pensar en un resbalón como un problema temporal y aprender de él.

“**¡He completado el programa MOVE! tres veces, y me ha demostrado que, para tener éxito, necesito un programa de pérdida de peso que requiera un cambio de estilo de vida, no simplemente una dieta.**”

– Robert, perdió 137 libras en 4 años

Los resbalones no perjudican su progreso general. ¡Cómo respondes a un resbalón es lo más importante!

La culpa de un resbalón puede conducir a más resbalones y una pérdida de confianza. Una serie de resbalones puede ser dañina si conducen a una recaída. Una recaída es una serie de resbalones que hacen que usted vuelva a caer en patrones de comportamiento de alimentación y actividad física poco saludables. No deje que un resbalón le lleve a la culpa o la desesperación, ¡y no se rinda!

En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá que los resbalones son una parte normal del cambio de estilo de vida.
2. Reconocerá lo que puede provocar un resbalón
3. Identificará cómo manejar los resbalones y vuelva a ponerse de pie para evitar recaídas.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Reconociendo un deslíz

Los resbalones son una experiencia común: todos los que intentan perder peso o mantener la pérdida de peso experimentarán un resbalón de vez en cuando. Ningún deslíz, sin importar cuán extremo sea, te hará fracasar. El problema en sí mismo no es el problema: el problema puede surgir si no vuelve a su plan de estilo de vida saludable después que se resbala.



Dese cuenta cuando resbala o está a punto de resbalar. Deje de hacer lo que está haciendo y mire la situación.

- *¿Qué está pasando?*
- *¿Por qué comienza el resbalón?*
- *Intente salir de la situación para no sentirte tentado.*

¿Qué situaciones hacen que se salga de una alimentación saludable?

¿Qué situaciones le hacen perder el control de estar activo?



Herramientas de Tom

“Existen varias herramientas y estrategias para manejar un resbalón. Trate algunas de estas la próxima que tenga un resbalón.

1. **Luche contra los pensamientos negativos con respuestas positivas.**
2. **Pregúntese qué sucedió para que pueda reflexionar y aprender de la experiencia.**
3. **Vuelva al camino de inmediato.**
4. **Hable con alguien que lo apoye.**
5. **Concéntrese en todos los cambios positivos que ha realizado.”**

Manejando los resbalones

Usted ha aprendido que los resbalones son una parte normal de los cambios en el estilo de vida. La mayoría de las personas que intentan perder peso o mantener la pérdida de peso cometen errores o resbalones. Lo que afectará su éxito en este programa y más allá es cómo responde a los resbalones. Existen varias herramientas y estrategias que puede usar para responder a un resbalón. **Considere estas estrategias la próxima vez que tenga un resbalón.**



<p>Reconsidere sus pensamientos inútiles.</p>	<p>Los pensamientos negativos pueden ser tu peor enemigo. No caiga en patrones de pensamiento negativos como Todo o Nada. O Auto-etiquetarse. Reconsidere sus pensamientos inútiles. Ver Módulo 6 - Conquistando pensamientos inútiles.</p>
<p>Pregúntese qué pasó.</p>	<p>Reflexione sobre la situación y aprenda del resbalón. ¿Cómo puede evitar este tipo de resbalón en el futuro? ¿Cómo puede manejar la situación de manera diferente?</p>
<p>Vuelva a la pista de inmediato.</p>	<p>Planifique cómo puede volver a encaminarse de inmediato. Por ejemplo, haga que su próxima comida sea saludable o regrese a su horario con su plan de actividades. No deje que su resbalón se convierta en una recaída.</p>
<p>Hable con alguien que le apoye.</p>	<p>¡Llame a tu coordinador de MOVE! u otro amigo para hablar sobre su resbalón. Hable sobre su nueva estrategia para manejar los resbalones en el futuro. Comprométase a un esfuerzo renovado.</p>
<p>Enfóquese en los cambios positivos.</p>	<p>¡Está haciendo cambios para toda la vida! Los resbalones son solo una parte del proceso.</p>

¿Cómo puede la planificación para manejar los resbalones puede ayudarlo a tener más éxito en este programa?

¿Cómo pueden los amigos y familiares ayudarlo a lidiar con los resbalones y prevenir recaídas?

¿Cómo va a cambiar la forma en que responde a los resbalones?

Planificando para manejar un deslíz

Debido a que se esperan resbalones durante su trayectoria en la pérdida de peso, planificar cómo responderá cuando ocurra un resbalón puede ayudarlo a ahorrar tiempo, esfuerzo y frustración para volver a la normalidad.

Describa una situación que provocó un deslíz de la alimentación saludable.	
Describa una situación que lo haya llevado a dejar de comer sano.	
¿Puede evitar esa situación en el futuro? ¿Cómo?	
Haga un plan para volver a ponerse de pie la próxima vez que resbale.	
Cuando ocurra este deslíz, yo:	
¿Cuándo actuaré?	
¿Qué haré primero?	
Los obstáculos que pueden surgir:	
Manejaré los obstáculos mediante:	
Para que mi éxito sea más probable, me recompensaré con:	

Describe una situación que provocó un resbalón que lo saco de su plan de estar activo.

<p>Describe una situación que le haya hecho dejar de estar activo.</p>	
<p>¿Puede evitar esa situación en el futuro? ¿Cómo?</p>	

Haga un plan para volver a ponerse de pie la próxima vez que resbale.

<p>Cuando ocurra este desliz, yo:</p>	
<p>¿Cuándo actuaré?</p>	
<p>¿Qué haré primero?</p>	
<p>Los obstáculos que pueden surgir:</p>	
<p>Manejaré los obstáculos mediante:</p>	
<p>Para que mi éxito sea más probable, me recompensaré con:</p>	

Desde un desliz hasta una recaída

Desanimarse después de un resbalón puede conducir a más resbalones. Esto puede hacer que una persona pierda su confianza en sus patrones de alimentación y actividad. Una serie de resbalones puede provocar una recaída, o volver a caer en viejos hábitos de alimentación y actividad, lo que puede resultar en un aumento de peso.

Es importante pensar en un resbalón como un **problema temporal y aprender de él**. No deje que un resbalón le lleve a la culpa o la desesperación.



Si tiene una serie de resbalones:

- 1. Mantenga la calma.** Si se pone ansioso o comienza a culparse, las cosas pueden empeorar. Es posible que se enojos y tenga ganas de rendirse. Mantenga la calma. Sepa que un resbalón o una serie de resbalones no significa fracaso.
- 2. Analice la situación.** En lugar de culparte por una serie de resbalones, aprenda qué le puso en riesgo. ¿Fueron ciertos sentimientos o la presencia de comida, otras personas comiendo u otras actividades? ¿Qué pensamientos tuvo?
- 3. Hágase cargo de inmediato.** Salte a la acción con actividades alternativas. Salga de la casa, ponga el resto de la comida fuera de su alcance, salga a caminar o haga lo que sea mejor para usted.
- 4. Pedir ayuda.** Utilice su red de apoyo social. Si desea recibir asistencia durante los resbalones, ¡no dude en pedir ayuda! También puede volver a leer este manual para obtener motivación y apoyo.
- 5. Renueve su compromiso de perder peso.** Recuerde lo lejos que ha llegado y el progreso que ha logrado. ¡Un desliz no revierte todo tu arduo trabajo! Replantee los objetivos de su programa y renueve los votos que hizo al comienzo de este.

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Las razones para participar en un programa de control de peso pueden cambiar con el tiempo. ¡Reflexione sobre por qué comenzó el MOVE! Programe y escriba lo que más le importa ahora.



“¡Los veteranos deberían saber que MOVE! se enfoca en ellos como individuos.

Nadie los ridiculizará si no alcanzan su meta de peso; en cambio, recibirán mucha ayuda y apoyo.”

– Stephen, perdió 36 libras

Resumen del módulo

Reconociendo un resbalón

¡Está haciendo cambios positivos de por vida en este programa! Salirse de sus planes de estilo de vida saludable es una parte normal del proceso de hacer estos cambios positivos. Detente cuando resbalas o estás a punto de resbalar. Deja de hacer lo que estás haciendo y mira la situación. ¿Qué está pasando? ¿Por qué comienza el resbalón?

“No se desanime por el número en la escala. ¡Sigue adelante!”

– Darryl, perdió 53 libras

Manejando los resbalones

Para tener éxito en este programa, es importante hacer un plan para volver a ponerse de pie después de un resbalón. Los resbalones son una parte normal de los cambios en el estilo de vida. Sin embargo, ignorar estos resbalones o no abordarlos puede provocar una recaída o volver a sus viejos hábitos de alimentación y actividad.

Prevención de recaídas

La buena noticia es que un resbalón no tiene que terminar en una recaída. Para evitar una recaída, siga los cinco pasos después de un deslizamiento:

1. Mantenga la calma
2. Analice la situación
3. Hágase cargo de inmediato
4. Pida ayuda
5. Renueve su promesa de pérdida de peso

¡Aprender a manejar los resbalones y prevenir recaídas lo ayudará a disfrutar del éxito continuo con sus nuevas metas de alimentación y actividad!

Un resbalón no siempre conduce a una recaída.

Tareas del módulo:

1. Módulo de tareas pendientes:
2. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
3. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
4. Considere cómo puede planificar los resbalones y responder de manera productiva para volver a la normalidad.
5. Revise el Módulo 13 en preparación para su próxima reunión.

Notas:



MÓDULO
TRECE

Cenar fuera exitosamente



¿Cómo puedo cenar fuera con éxito?

Para comer sabiamente cuando está fuera de casa, es importante reconocer sus situaciones personales de alto riesgo. Las situaciones que interrumpen su rutina normal, como viajar, vacaciones o comer en restaurantes, pueden hacer que recaiga en sus patrones de alimentación o actividad. Estas se llaman situaciones de alto riesgo. Su familia, amigos o compañeros de trabajo pueden crear involuntariamente situaciones de alimentación poco saludables de alto riesgo para usted. Muchas personas no entienden lo difícil que puede ser comer de manera saludable de manera constante y continua.

“Planifico con anticipación situaciones fuera de mi control, como pasadías o fiestas. Quiero disfrutar el evento al mismo tiempo que me adhiero a mi plan de alimentación saludable.”

— Joe, perdió 40 libras

Para mantener su nuevo estilo de vida saludable, es importante aprender a manejar estas situaciones de alto riesgo. Una vez que sepa qué situaciones son difíciles para usted, puede evitarlas o hacer un plan para manejar estas situaciones. Predecir y prepararse para estas situaciones lo ayudará a prevenir recaídas. Intente mantenerse enfocado en sus objetivos cuando se enfrente a influencias poco saludables.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar sus situaciones de alimentación poco saludables y de alto riesgo.
2. Hacer un plan para hacer frente a situaciones de alto riesgo que pueden desencadenar una alimentación poco saludable.
3. Aprender a tomar decisiones más saludables al comer fuera.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Planifica para situaciones de alto riesgo

Para cenar con éxito, es importante conocerse a sí mismo y qué situaciones son tentadoras para usted. Una vez que identifique estas situaciones, puede evitarlas o planificar con anticipación cómo las enfrentará. **Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacerlo.**

Revisemos un ejemplo en el que ir a una fiesta puede ser una situación de alto riesgo para usted. Si no quiere evitar la fiesta, ***aquí hay algunas maneras para manejarlo:***

- **Coma algo antes del evento para no estar extremadamente hambriento cuando llegue.**
- **Traiga un plato saludable para compartir. ¡Al menos tendrá una opción saludable!**
- **Use sus habilidades asertivas para aprobar y decir “no” cuando le ofrezcan alimentos que no quiere.**
- **En lugar de bebidas altas en calorías, disfrute de una taza de café, té o agua.**
- **Socialice más que comer; disfrute el tiempo que pasa con amigos o conocer a alguien nuevo.**

Preparando un plan personal

Piensa en sus situaciones de alto riesgo y cómo responde normalmente a ellas. Ahora haga un plan para enfrentar mejor estas situaciones en el futuro. ***Escriba su plan.***

Sus 3 situaciones de alto riesgo	Su respuesta habitual	Un mejor manejo en el futuro
1.		
2.		
3.		

Comiendo en restaurantes

Comer fuera puede parecer un reto cuando se trata de estar saludable. Sin embargo, puede aprender a disfrutar de una comida de restaurante sin comer en exceso. También puede aprender a encontrar opciones bajas en grasas/calorías en los restaurantes, incluso en los restaurantes de comida rápida. Aquí hay algunas claves para una alimentación saludable.



Antes de comer fuera: haga un plan

- Llame a restaurantes y averigüe opciones bajas en grasas y bajas en calorías o mire el menú en línea
- Elija restaurantes que ofrezcan una variedad de opciones saludables. Evite los bufets y los restaurantes de todo lo que pueda comer.
- Coma menos grasas y menos calorías en otras comidas el día que coma fuera.
- Coma algo pequeño antes de ir o tome una bebida grande y baja en calorías.
- No beba alcohol antes de comer.

Mientras come fuera: pregunte por lo que realmente quiera

Pregunte si los alimentos se pueden cocinar de manera diferente, como al horno o a la parrilla en lugar de fritos. No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú.

- Antes de ordenar, pregunte cuánta comida se sirve generalmente.
- Ordene aderezo, salsa, salsas o productos para untar “por el lado”.
- Pida menos queso o sin queso.
- Salte el chip o la canasta de pan.
- Pida un tamaño pequeño (aperitivo, porción de almuerzo, porción de niños o adultos mayores).
- Ordene a la carta, mezclando acompañamientos saludables para hacer una gran comida.
- Coma una porción más pequeña dividiendo su pedido con un familiar o amigo.
- Pídale a su mesero que ponga la mitad de su pedido en un contenedor para llevar a casa antes de que le sirvan la otra mitad. ¡Asegúrese de refrigerar los alimentos perecederos en 2 horas!

¿Cuál de los consejos que aprendió en la página anterior usará la próxima vez que coma fuera?

Alternativas de comida rápida

Puede hacer elecciones bajas en grasas en muchos tipos de restaurantes. Al hacer selecciones cuidadosas del menú y prestar atención a las descripciones del menú, puede encontrar opciones más saludables. ¡Ponga a prueba sus habilidades para seleccionar opciones bajas en grasas y bajas en calorías en los siguientes desafíos de comida rápida!

El reto de la hamburguesa:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.



Hamburguesa Menú

Hamburguesa

	Grasa (g)	Calorías
Hamburguesa simple	9	250
Hamburguesa simple con queso	12	300
Doble hamburguesa de queso	23	440
Hamburguesa con queso y tocino	22	380
Hamburguesa de ¼ de libra	19	410
Hamburguesa con queso de ¼ de libra	26	510

Sándwiches y "Wraps"

	Grasa (g)	Calorías
Sándwich de pollo crujiente	10	420
Sándwich de pollo a la parrilla	20	420
Sándwich de pescado	18	380
"Wrap" de pollo a la parrilla	10	270

Pollo

	Grasa (g)	Calorías
"Nugget" de pollo de 6 piezas	17	280
3-piece chicken tender	24	400

acompañante

	Grasa (g)	Calorías
Papas fritas pequeñas	11	230
Papas fritas medianas	19	380
Ensalada de acompañante	0	20
Papa horneada	3	310

Ensaladas

	Grasa (g)	Calorías
Ensalada César	4	90
Ensalada César con pollo crujiente	17	330
Ensalada César con pollo a la parrilla	6	330

Bebidas y Postres

	Grasa (g)	Calorías
Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café grande	0	0
Helado de chocolate caliente	10	330



Lo que hace Hannah para un intercambio saludable

“Pregunte a su mesero:

- ¿Puede preparar esto al horno / al vapor / asado / a la parrilla en lugar de frito?
- ¿Puedo ordenar vegetales adicionales en mi sándwich en lugar de queso?
- ¿Puedo ordenar fruta en lugar de postre?”
- ¿Puedo ordenar el aderezo / salsa / salsa / crema agria / mantequilla por el lado?
- ¿Puedo ordenar una papa al horno en lugar de papas fritas?
- ¿Puedo ordenar una ensalada en lugar de ensalada de col?

El reto del Taco:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.

Tacos	Grasa(g)	Calorías
Taco de carne crujiente	10	170
Taco suave de res	10	270
Taco suave de pollo	8	200
Taco de carne crujiente supremo	12	200
Soft beef taco supreme	11	240
Quesadilla		
Quesadilla de pollo	28	520
Quesadilla de “steak”	28	510
Ensalada de taco		
Ensalada de tacos del suroeste	41	770
Ensalada de filete de taco	57	900
acompañante		
Patatas fritas y salsa	11	240
Nachos	21	330
Burritos	Grasa(g)	Calorías
Burrito de habichuelas	10	370
Burrito supremo de pollo	12	390
Burrito supremo de “steak”	12	380
Burrito de siete pisos	18	510
Menú fresco		
Taco de carne crujiente	7	150
Taco de res suave	7	180
Burrito supremo de pollo	8	340
Bebidas y postres		
Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café Grande	0	0
Entremés de manzana	15	310

El reto del pollo:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.



Pollo Menu

Acompañante

	Grasa(g)	Calorías
Pechuga de pollo crujiente	15	320
Pechuga de pollo crujiente, sin piel	3	150
Muslo de pollo crujiente	7	120
Muslo de pollo crujiente	15	220
Pechuga de pollo a la parrilla	6	190
Muslo de pollo a la parrilla	4	70
Muslo de pollo a la parrilla	9	150
Grilled chicken sandwich	4	300
Sándwich de pollo a la parrilla	12	410
Envoltura de pollo a la parrilla	13	340
Ensalada de mercado a la parrilla	5	200
Nuggets de pollo, 8 piezas	13	270
Tiras de pollo, 4 piezas	24	500

acompañante

	Grasa(g)	Calorías
Puré de papas con salsa	4	120
Macarrones con queso	6	170
Maíz en la mazorca	0.5	70
Frijoles Horneados a la barbacoa	1.5	230
Habichuelas verdes	0	25
Ensalada de col	10	170
Panecillo (Biscuit)	10	190

Bebidas y postres

Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café grande	0	0
Aperitivo de manzana	15	310



Consejos de Teresa

“Busque estas palabras bajas en grasa y evite estas palabras altas en grasa cuando ordene del menú”

Palabras que representan alimentos bajos en grasa

- | | |
|-----------------|------------------|
| • Horneado | • Escalfado |
| • Hervido | • Asado |
| • Asado | • Al vapor |
| • A la parrilla | • Frito salteado |

Palabras que representan alimentos altos en grasa

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| • Alfredo | • Con mantequilla o mantecoso |
| • Gratinado | • Salsa de queso o queso |
| • Empanado | • Crema o cremosa |
| • Salsa | • Festoneado o festoneado |
| • Pastelería | • Frito, frito, rebozado o frito |
| • Enriquecido | • Holandesa |
| • Estilo Sureño | |

Trucos para llevar

Haga que su pedido de comida para llevar funcione para usted haciendo elecciones inteligentes y pequeños cambios en su pizza favorita o plato de inspiración asiática.

Comida para llevar inspirada en Asia

- Busque verduras: elija platos que destaquen las verduras, como pollo y brócoli o vegetales salteados. Tenga en cuenta el tipo de salsa utilizada.
- Pruebe los alimentos al vapor: muchos alimentos se pueden cocinar al vapor en lugar de freírlos. Las albóndigas al vapor y el arroz son más bajos en grasas saturadas que las versiones fritas.
- Ajuste su pedido: la mayoría de los restaurantes se complacen en atender sus solicitudes. Pida que su comida se cocine con menos aceite o la mitad de la salsa.
- Agregue salsas con moderación: el sodio en la salsa de soya y las calorías de los azúcares agregados en las salsas de pato y teriyaki pueden acumularse rápidamente, así que tenga en cuenta cuánto usa.

Pidiendo pizza

- Seleccione una opción de corteza delgada.
- Pida la mitad del queso o queso bajo en grasa.
- Agregue vegetales: agregue todas sus verduras favoritas como cebollas, pimientos verdes y champiñones.
- Use coberturas de carne con moderación: las carnes como el pepperoni y las salchichas son ricas en grasas y calorías.

“Cosas como no reunirme en lugares para comer y beber mucha agua realmente funcionan para mí, me mantienen lleno.”

– Robert, perdió 50 libras



Comiendo socialmente

Comer con otros a veces puede dificultar una alimentación saludable debido a la abundancia de alimentos o las limitadas opciones de comida. Hay maneras de comer con otras personas que lo mantendrán en el camino correcto. Hágales saber a los demás que está comiendo de manera más saludable y solicite su apoyo. Intente pedir tu comida primero para que no te tiente lo que otras personas eligen.

Ocasiones especiales Comida y eventos sociales

Las ocasiones especiales como fiestas, celebraciones o comidas festivas pueden dificultar comer sabiamente. Esfuércese por hacer que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas. Las vacaciones pueden ser un momento difícil del año. A menudo están llenos de tradiciones que incluyen algunas de nuestras comidas favoritas. Mientras celebra, piense en los pequeños cambios que puede hacer para crear comidas más saludables y días activos.

Siga estos consejos para ayudarlo a comer sano en su próxima celebración. Tenga en cuenta que algunas de estas estrategias son similares a las que podría usar al salir a cenar.

Estar preparado	Haga que los hábitos saludables sean parte de su celebración
<ul style="list-style-type: none"> • Coma una comida pequeña o un refrigerio antes de su celebración para evitar comer en exceso. • Traiga un plato saludable a la fiesta para que sepa que habrá al menos una opción saludable. • Practique decir “No, gracias”. • Mastique chicle o tome una menta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llénese con agua u otras bebidas bajas en calorías. • Deje que “Mi plato saludable” sea su guía. • Concéntrese en actividades que lo hagan moverse y divertirse con amigos y familiares. • Manténgase alejado del buffet. • Evite tomar bebidas alcohólicas. Contienen calorías vacías y hacen que sea más difícil evitar la tentación.
No se niegue a usted mismo	Enfóquese en las personas, no en la comida
<ul style="list-style-type: none"> • Siga adelante y pruebe alimentos especiales, pero limite el tamaño de sus porciones. • Tómese el tiempo para prestar atención a cada bocado de comida. • Elija bocadillos bajos en calorías, como verduras crujientes, brochetas de frutas y ensaladas frescas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concéntrese en la conversación y pasar un buen rato. • ¡Sea líder en hábitos saludables para adultos y niños! • Haga que el ejercicio sea parte de la diversión.

¿Cómo te prepararás para comer sano en tu próxima ocasión social?



Después de comer fuera

Si come en exceso a pesar de todos sus esfuerzos, úselo como una experiencia de aprendizaje.

Después de comer fuera: seguimiento

- Resistir los alimentos en situaciones sociales es difícil. Si falla, no significa que esté de vuelta en el punto de partida. Reflexione sobre tu progreso. Recuerde su propósito.
- ¡Puede tomar muchos pasos llegar a la cima de una montaña, y algunas recaídas y tropiezos en el camino no significa que no llegará a su destino!
- Sin embargo, haga un plan para volver a encaminarse de inmediato.
- Identifique los “desencadenantes” que llevaron a comer en exceso. Escriba estos desencadenantes.
- Cree estrategias para gestionar mejor estos factores desencadenantes en el futuro.
- Sea amable con usted mismo. Mantenga la calma y escuche su diálogo interno positivo o reconsidere sus pensamientos negativos. Si usa su experiencia como una oportunidad de aprendizaje, tendrá éxito.

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



“Si salgo a comer, ordenaré opciones más bajas en carbohidratos. Me mantengo alejado de la mayoría de los alimentos fritos y empanados.”

– Joseph, perdió 180 libras

Resumen del módulo

Plan para situaciones de alto riesgo

¡Planificar situaciones de alto riesgo puede ayudarlo a mantener los patrones de alimentación saludable que ha establecido en el transcurso de MOVE!. Es importante conocerse a sí mismo y reconocer situaciones en las que puede ser propenso a comer en exceso o comer alimentos poco saludables, como salir a cenar o ir a celebraciones. La buena noticia es que hay muchas maneras en que puede ayudarlo a seguir un plan de alimentación saludable y disfrutar de esas ocasiones especiales.

Cenar fuera exitosamente

Comer fuera a menudo es una necesidad en una vida ocupada, pero hay formas en que puede elegir elementos del menú más saludables para ayudarlo a cumplir con su objetivo diario de calorías. Lea el menú cuidadosamente y busque opciones a la parrilla, al horno o a la parrilla, y manténgase alejado de los artículos fritos y empanados. Con un mayor énfasis en la alimentación saludable, muchos restaurantes y lugares de comida rápida ofrecen alimentos bajos en carbohidratos y bajos en calorías. Busque información sobre calorías (o nutrientes) en sus restaurantes favoritos; muchos los tienen disponibles ahora.

Comiendo socialmente

Con frecuencia, las ocasiones especiales, los días festivos y las reuniones se reúnen alrededor de la comida, pero la comida no tiene por qué ser el foco de atención. Puede prestar más atención a su familia y amigos, conversaciones y divertirse en lugar de la comida. Durante las vacaciones, piense en los pequeños cambios que puede hacer en sus recetas familiares para crear opciones más saludables de sus comidas favoritas. Informe a su familia y amigos que está comiendo alimentos más saludables y solicite su apoyo en sus esfuerzos.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
2. Registre en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
4. Revise el Módulo 14 en preparación para su próxima reunión.



**MÓDULO
CATORCE**

Maneje el estrés y busca apoyo



¿Cómo manejo el estrés?

El estrés es común en la vida. Todo el mundo experimenta períodos de alto estrés. Períodos prolongados de estrés pueden causar presión arterial alta, un sistema inmunológico debilitado, enfermedades cardíacas y problemas digestivos. Dolores de cabeza, depresión, irritabilidad y poca energía son otros síntomas comunes. Si bien el estrés es una respuesta natural que nos sirve bien a corto plazo, hay cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse.

“Me siento mejor, pienso más claramente y tengo menos estrés. Además, me estoy divirtiendo mucho más que antes: voy al cine, me encuentro con amigos y me río mucho.”

– Henry, perdió 74 libras

Usted puede aprender a manejar su estrés de manera más efectiva. Técnicas como la práctica de la relajación, aumentar la actividad física o cambiar sus pensamientos en respuesta al estrés pueden ayudarlo a reducir su estrés y mejorar su disposición para responder a situaciones estresantes. Puede aprender a lidiar con el estrés más fácilmente cuando surja. Puede ser útil recordar que no siempre puede controlar las causas del estrés, pero puede controlar la forma en que reacciona al estrés.

En este módulo usted podrá:

1. Pensar en situaciones estresantes y planificar como enfrentarlas
2. Aprender a practicar una variedad de técnicas para el manejo de estrés
3. Reconocer como encontrar y pedir ayuda

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Claves para manejar el estrés

1. *Monitoree su estrés*

El estrés afecta a todos de manera diferente. Al monitorear regularmente su estrés, aumenta su conciencia sobre las formas en que experimenta el estrés y obtiene una mejor idea de su nivel de estrés natural. Saber cómo reacciona su cuerpo al estrés lo ayudará a alertarlo cuando su nivel esté aumentando.



2. *Identificar las fuentes de su estrés*

Conocer las fuentes de su estrés es fundamental. Después de tener una idea de las cosas que causan su estrés, puede desarrollar un plan para lidiar con cada una de ellas.

3. *Practique conciencia plena regularmente*

La conciencia plena es una forma de ser plenamente consciente en el momento presente de sensaciones físicas, emociones y pensamientos, pero sin juzgarlos. La práctica regular diaria de las técnicas de manejo del estrés le permitirá lidiar con su estrés de una manera más saludable. Las técnicas de reducción del estrés basadas en conciencia plena han demostrado disminuir el estrés y las condiciones relacionadas con el estrés en los veteranos. Pueden disminuir la ansiedad, mejorar la atención y la memoria, y ayudar a controlar el dolor crónico. Estas técnicas se centran en ser plenamente conscientes en el momento presente sin juzgar.

4. *Estar físicamente activo*

La actividad física es una de las técnicas más efectivas para el manejo del estrés. La actividad física aumenta las endorfinas, mejora el sueño, aumenta la autoestima y libera la tensión muscular. Si bien la actividad física moderada es buena para el manejo del estrés, la actividad excesivamente vigorosa puede contribuir a los niveles de estrés. Si va a hacer ejercicio para el estrés, hágalo a un nivel de intensidad que le resulte cómodo.

5. *Practique la respiración profunda*

Es una de las formas más rápidas de lidiar con el estrés en este momento. Use la respiración profunda para controlar el estrés, la ansiedad y el pánico. También es eficaz para controlar la depresión y las respuestas emocionales, e incluso puede ser útil para algunas afecciones médicas.

6. *Planifique actividades agradables*

Estudios han demostrado que las cosas que hacemos afectan la forma en que nos sentimos. Cuando pasa tiempo en actividades que le resultan relajantes, agradables o simplemente divertidas, tiende a sentirse menos angustiado y más feliz. Para muchas personas, las demandas de la vida parecen reemplazar las actividades agradables. Si nota que esto le sucede, es hora de planificar un momento positivo.

¿Cuáles son mis estresores?

Utilice esta actividad para identificar sus factores estresantes actuales. Aquí hay algunos ejemplos de cosas que pueden causar estrés. **Marque las que le correspondan o escriba las suyas en las líneas en blanco.**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cambio de empleo/promoción | <input type="checkbox"/> Tráfico hacia/desde trabajo |
| <input type="checkbox"/> Conflicto familiar | <input type="checkbox"/> Viajes/vacaciones/días feriados |
| <input type="checkbox"/> Mantenerse saludable | <input type="checkbox"/> Una boda pronto |
| <input type="checkbox"/> Falta de confianza | <input type="checkbox"/> Cambio climático |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Economía mundial |
| <input type="checkbox"/> Preocupaciones monetarias | <input type="checkbox"/> Guerra/ Terrorismo |
| <input type="checkbox"/> Dolor/ fatiga | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Planificando el retiro | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Hablar en público | <input type="checkbox"/> _____ |

Ahora, verifique su lista de factores estresantes, y para cada elemento indique si tiene control sobre él o no, enumerándolo en el cuadro correspondiente.

Control	No tengo control

1. Tómese su tiempo para abordar los factores estresantes sobre los que siente que tiene al menos algo de control.
2. Practique técnicas de manejo del estrés para los estresores que no controla. También puede evitar estos factores estresantes o limitar la exposición a ellos. Si no puede evitarlos, practicar la respiración profunda cuando interactúa con ellos puede limitar su respuesta al estrés.

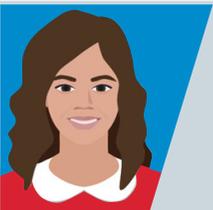


Como Hannah hace su ejercicio de respiración profunda

- “
1. Comience sentándose en un lugar cómodo y libre de distracciones. Descruce sus piernas, coloque ambos pies en el piso y descance sus manos en tu regazo. Preste atención a cómo se siente esta posición y deje que su mente y su cuerpo simplemente “estén” por unos momentos.
 2. Cierre los ojos y observe el patrón de su respiración mientras inhala y exhala. Puede ser suave o fuerte, lento o rápido, o poco profundo o profundo. Tome nota mental de su respiración antes de comenzar a relajarse con la respiración profunda. Simplemente respire naturalmente por unos momentos, respire lenta y profundamente por la nariz y luego exhale por la boca.
 3. Ahora aguante la respiración durante 5 segundos después de inhalar, y durante otros 5 segundos después de exhalar. Continúa respirando a ese ritmo por unos momentos.
 4. Respire naturalmente por un momento. Ahora coloque ambas manos sobre su estómago y observe cómo su vientre se eleva con cada inhalación y cae con cada exhalación. Note su respiración entrando y saliendo nuevamente desde su vientre, hacia su pecho, y suavemente saliendo por su boca. Continúe respirando naturalmente.
 5. Esta vez diga: “Relájate” en silencio o en voz alta después de cada exhalación.
 6. Repita este ejercicio por 1 a 5 minutos.”

Conciencia plena

La conciencia plena significa ser plenamente consciente de lo que sucede dentro y alrededor de ti en cualquier momento. La conciencia plena se puede aplicar a muchos aspectos de la vida. Ser consciente de su alimentación puede ayudar con el control de peso. Ser consciente implica ser consciente de usted mismo y de su entorno físico, emocional y mental. Significa prestar atención a cada momento cambiante.



Consejos de Teresa

“ El comer con conciencia toma el concepto de conciencia plena y lo aplica a qué, dónde, cuándo, por qué y cómo se come. Esto significa ser consciente de los sentimientos físicos y emocionales relacionados con la alimentación.

- Observe su cuerpo. Note las señales de hambre y saciedad que lo guían para comenzar y dejar de comer.
- No se juzgue a usted mismo ni a su reacción a la comida.
- Note su reacción a la comida. ¿Qué te gusta, qué no te gusta?
- Saboree su comida. Mientras come, observe todos los colores, olores, sabores y texturas de los alimentos. Reduzca la velocidad mientras come.

La conciencia plena puede ayudarlo a evitar comer en exceso. Los primeros bocados pueden ser los más satisfactorios y los bocados adicionales pueden no ser tan placenteros. Esto puede ayudar con el control de las porciones.”

Técnicas de reducción de estrés basados en conciencia plena

Aquí hay seis técnicas diferentes que puede practicar para ayudar a disminuir el estrés

Meditación con conciencia plena

La intención de la meditación con conciencia plena es estar plenamente consciente de lo que está sucediendo en el momento presente sin ningún juicio.

Meditación con compasión

Esta meditación puede disminuir el estrés y los niveles de hormonas del estrés y aumentar la autoestima. Puede mejorar la autocompasión trabajando en repensar los pensamientos inútiles y practicando esta meditación.

Meditación de escaneo corporal

Esta meditación es profundamente relajante y puede ayudarlo a aceptar más las áreas de dolor o incomodidad.

Ejercicio de comer con conciencia

Este ejercicio le ayuda a practicar la conciencia plena con algo que haces todos los días: comer. Aprenderá cómo aumentar su conciencia mientras come, lo que puede aumentar la conciencia plena y mejorar sus hábitos alimentarios en general.

Relajación Progresiva Muscular

Este ejercicio puede ayudarlo a tomar conciencia de la tensión muscular para que pueda liberarla cuando sea necesario.

Círculo de conciencia plena

Esta imagen lo ayudará a regresar a la conciencia durante todo el día.

¿Cuál de estas seis técnicas le suena interesante y le gusta algo que podrías probar?



Como Hannah hace su meditación con conciencia

“ Para conectarse con el presente, concentre en su respiración mientras inhala y exhala. BRespirar conscientemente no implica un cambio consciente de su respiración.

1. Reserve un período de tiempo de 1 a 5 minutos y repítase a sí mismo que no involucrará sus pensamientos durante ese tiempo. A medida que surgen pensamientos, solo fíjese en ellos y déjelos ir.
2. Cuando note que su mente piensa en las cosas, intente dejar ir esos pensamientos sin juzgarlos y vuelva su atención a la experiencia de la respiración. El punto no es dejar de tener pensamientos. El objetivo de esta meditación es ser más consciente de sus pensamientos sin comprometerlos automáticamente.

Si enfocarse en su respiración no funciona para llevarlo al momento presente, puede enfocarse en cualquier cosa en el presente, como sonidos, una imagen que le guste o la llama de una vela, siempre que no tenga que pensar eso.”



Como Hannah hace meditación con compasión

- “*
1. Primero, respire profundamente y purifíquese en el presente.
 2. Mientras respira profundamente, concéntrese en su corazón y visualice la suavidad, el calor y la compasión brillando en su pecho. Repítete estas frases: *“Puedo ser feliz” “Puedo estar bien” “Puedo estar a salvo” “Puedo estar tranquilo y a gusto”*
 3. Después de un minuto o dos, visualice extender esta energía para incluir a alguien que le importe profundamente. Ahora repita las frases, completando el nombre de la persona. Por ejemplo, *“Que mi cónyuge sea feliz”. Que mi cónyuge esté bien”. Que mi cónyuge ...*
 4. Luego, visualice extender la energía a alguien con quien se siente neutral. Repita las frases con su nombre. Por ejemplo, *“Que el cajero de la tienda sea feliz”. “Que el cajero esté bien”. “Que el cajero ...*
 5. Ahora extienda la energía a alguien por quien tiene sentimientos negativos. Repita las frases con su nombre.
 6. Finalmente, visualice extender esta energía al resto del mundo.
 7. A medida que se sienta cómodo con esta práctica, intente extender el tiempo que pasa en cada etapa, aumentando el tiempo total dedicado a la meditación.”



Como Hannah hace meditación de escaneo corporal

“La meditación de escaneo corporal puede ayudarlo a ser más receptivo a las áreas de dolor o incomodidad y no a tensarse en respuesta a ellas, lo que puede empeorar la incomodidad.”

Para practicar la meditación de escaneo corporal, póngase en una posición cómoda. Puede acostarse en el piso o en la cama con una almohada debajo de la cabeza. Tome algunas respiraciones profundas y suaves y lleve suavemente su conciencia al presente.

1. Preste atención a una parte específica del cuerpo, como el pie izquierdo. Mientras respira profundamente, escanee esa parte de su cuerpo en busca de sensaciones. Observe estas sensaciones, pero trate de no perderse en sus pensamientos. Gradualmente, deje que su enfoque se mueva a diferentes partes del cuerpo: cada pierna, caderas, estómago, pecho, manos, brazos y cabeza.
2. Practique la meditación consciente con enfoque en su cuerpo. Tome conciencia de la tendencia de su mente a perderse en sus pensamientos. Cuando note que esto sucede, simplemente deje ir el pensamiento y suavemente redirija su atención a su cuerpo. Trate de no involucrarse en el contenido de los pensamientos.

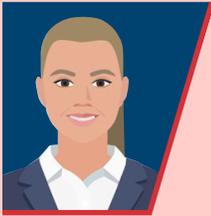
Si tiene algún dolor o molestia, simplemente obsérvelo, acéptelo y continúe escaneando. Continúe escaneando cada parte de su cuerpo de esta manera hasta que haya escaneado todo su cuerpo.”



Cómo Hannah come conscientemente

“Comer con consciencia es una práctica continua, pero comienza con tres pasos simples.”

1. Tome conciencia de las características físicas de los alimentos. Haga de cada bocado uno consciente. Piense en su boca como una lupa, capaz de acercarse. Imagine que aumenta cada mordisco al 100%. Preste mucha atención a sus sentidos. Use su lengua para sentir la textura de su comida. Olfatee el aroma. Pregúntese: *“¿Cómo sabe realmente? ¿Es esto algo que realmente quiero? ¿Satisface mis papilas gustativas? ¿Mi mente está realmente presente cuando le doy un mordisco para experimentarla completamente?”*
2. Tome conciencia de los hábitos repetitivos y el proceso de comer. Fíjese cómo come. ¿Rápido? ¿Lento? ¿Suelta su tenedor entre bocados? ¿Está atrapado en algún hábito sin sentido, como comer una merienda a la misma hora todos los días, realizar múltiples tareas mientras come o comer los mismos alimentos una y otra vez? Hágase las siguientes preguntas: *“¿Tengo algún hábito arraigado con respecto a cómo me como la merienda? Cuando levanto mi tenedor, ¿qué se interpone en el camino de comer sabiamente?”*
3. Sea consciente de los detonadores de comer sin sentido. Busque señales específicas que lo llevan a comenzar y dejar de comer. ¿Es su cocina un lugar de moda para picar? ¿Los sentimientos como el estrés, la incomodidad o el aburrimiento conducen a un atracón de comida? Conviértase en un experto en los detonantes emocionales que lo impulsan a comer cuando no tiene hambre física. Pregúntese: *“¿Qué estoy sintiendo justo antes de comer sin pensar? ¿Mi entorno, mi estado emocional o si mi compañero de comidas está ayudando o perjudicando mis esfuerzos por comer sabiamente?”*



Como Hannah hace la relajación muscular progresiva

“ Los ejercicios de relajación muscular progresiva pueden ayudarlo a reconocer cuándo sus músculos están tensos y enseñarles cómo devolver sus músculos a un estado relajado.

1. Respire normalmente y deje que su cuerpo simplemente “sea”. Tome nota de cómo se siente su cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza. ¿Alguna parte de su cuerpo se siente tenso, rígido o adolorido?
2. Cierre los ojos y observe cómo se sienten los dedos de sus pies. Contraiga firmemente los dedos de los pies hasta el punto donde sienta tensión, como si tratará de apretar una pequeña bola entre los dedos de los pies y la punta de los pies. Mantenga este dedo del pie enroscado durante 10 segundos. Suéltelo y deje que sus dedos se extiendan. Observe cómo se sienten sus dedos cuando están libres de tensión.
3. Luego, repita este ciclo de tensión y relajación con sus pantorrillas. Luego, hágalo con sus muslos. Suba el cuerpo. Repita con las manos, luego con los brazos y luego con los músculos de la parte superior de la espalda y los hombros. Finalmente, tensa y relaje su cuello y cara
4. Después de completar la tensión y la relajación de cada músculo del cuerpo, respire por la nariz y contenga la respiración durante 5 segundos. Exhale lenta y suavemente por la boca. Abra los ojos y observe cómo se sienten sus músculos (pies, pantorrillas, muslos, puños, brazos, parte superior de la espalda, cuello y cara) cuando están relajados.”



Lo que hace Hannah Círculo de consciencia plena

“ La práctica de la consciencia plena no tiene por qué limitarse a concentrarse en la respiración. Puede hacer casi cualquier cosa con consciencia. Intente practicar la consciencia plena con una de las actividades a continuación o una de las suyas. Sea consciente de su respiración, sentidos, pensamientos y sentimientos mientras realiza la actividad. Considere su postura, su estado de ánimo, la rapidez con que se mueve, lo que sucede a su alrededor y su nivel de tensión.

Intente ser consciente mientras hace estas acciones cotidianas:

- Lavándose las manos
- Al parar en la luz roja
- Mirando el reloj
- Al fregar los platos
- Cepillando sus dientes
- Tomando una ducha
- Vestirse y desvestirse
- Caminando”



Maximiza tu sistema de apoyo



Herramientas de Tom

“El apoyo social es una excelente herramienta para bajar de peso. Comparta sus éxitos y sus luchas con su equipo de apoyo. Dejar que otras personas conozcan tus metas puede ayudarle a ser responsable de cumplirlos. Los amigos y familiares pueden ayudarlo a mantenerse motivado o asistirlo durante situaciones tentadoras como reuniones sociales. También puede ser importante compartir su viaje de pérdida de peso y las cosas que aprende con aquellos que viven con usted. Por ejemplo, si sabe que las meriendas nocturnas son una preocupación para usted, y prefiere no comer bocadillos en la casa, comparta esto con la persona que hace las compras del hogar. De esta manera, puede ser un esfuerzo de equipo y todos pueden comenzar a comer juntos de manera más saludable.”

¿Quién podría apoyarme?

Rodéese de personas positivas y pídale ánimo. Escoja personas que actúen como buenas animadoras durante este proceso. Asegúrese de hacerles saber lo importante que es su apoyo para su éxito.

¿Cómo puedo pedir ayuda?

Los que te apoyan se preocupan por usted y quieren que esté bien. Dígale a sus partidarios lo que pueden hacer para ayudar y ser específicos. Por ejemplo, “Cada semana más o menos, pregúntame cómo estoy” o “Por favor, no me ofrezcas comida chatarra”. Además, ¡considere compartir parte de la información que ha aprendido en MOVE! para que puedan comer sano y estar activos contigo.

¿Quién podría apoyarme?	¿Cómo podrían apoyarme?

“Todos me han ayudado a mantener el rumbo: el personal de VA, familia, amigos. Me sorprendió cada semana cuántas personas querían leer mis informes semanales de estado en las redes sociales. Me sorprendió la cantidad de palabras de aliento que recibí. La respuesta fue tremenda.”

– John, perdió 213 libras



Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

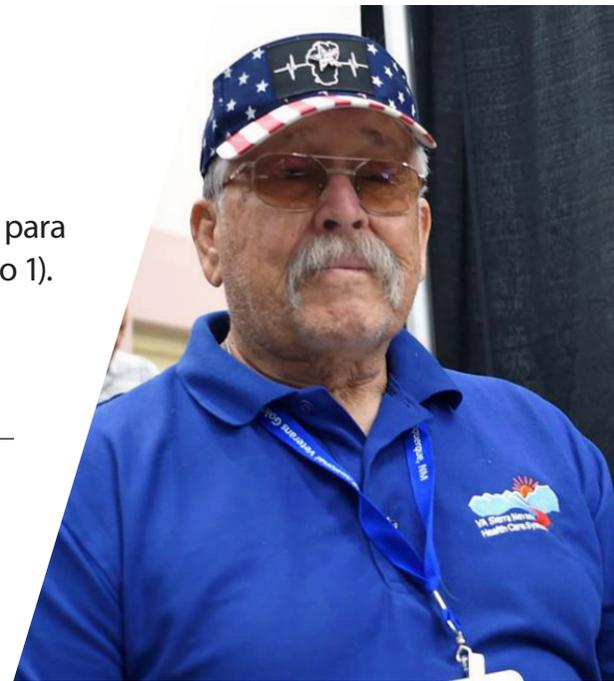
Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Las razones para participar en un programa de control de peso pueden cambiar con el tiempo. Reflexione sobre por qué comenzó el MOVE! Programe y anote lo que más le importa ahora.



“Una de las cosas más difíciles para mí fue disminuir la velocidad al comer y disfrutar cada bocado. Ahora me siento bien y no quiero recuperar el peso, y eso me mantiene en movimiento.”

– James, perdió 43 libras

Resumen del módulo

Manejando el estrés

El estrés es una parte normal de la vida, pero puede disminuir el estrés que siente al reconocer sus factores estresantes y responder de manera positiva. Hay muchas actividades de vida saludable que pueden ayudarlo a controlar mejor su estrés. Comer sabiamente y estar físicamente activo son excelentes maneras de prevenir o disminuir el estrés. Además, practique sus habilidades de resolución de problemas para desarrollar resiliencia (consulte el Módulo 8). Repensar los pensamientos inútiles es otra forma de manejar su reacción ante situaciones estresantes (vea el Módulo 6).

“Lo mejor del programa MOVE! es que no estás solo. Hay muchos veteranos que tienen la misma lucha y no nos hace débiles o menos personas el pedir ayuda.”

– Amber, perdió 92 libras

Técnicas de reducción de estrés basados en conciencia plena

Practique la conciencia plena llevándose completamente al presente para experimentar cada situación. Use las seis técnicas de reducción de estrés descritas en este módulo al menos una vez al día. Practicar la conciencia plena es como desarrollar un músculo; debes ejercitarlo regularmente para ver el crecimiento.

Apoyo social

El apoyo de familiares y amigos es una parte integral del proceso de pérdida de peso. Tener a alguien a tu lado puede ayudarlo a mantenerse motivado, cumplir sus metas y manejar los cambios de estilo de vida que está haciendo en MOVE!. Considere quién en su vida podría apoyarlo durante este proceso, qué tipo de apoyo podrían brindar y cómo puede solicitarlo.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas de controlar el estrés durante su travesía de pérdida de peso. Practique las técnicas de relajación y reducción del estrés.
4. Recursos adicionales:
 - a. Mensaje de Vida Saludable Manejo del Estrés:
https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Manage_Stress.asp
 - b. Video de Manejo de estrés:
<https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
5. Revise el Módulo 15 en preparación para su próxima reunión.

Notas:



MÓDULO QUINCE

Ajusta su actividad física



¿Cómo puedo hacer más actividad física y mantenerme motivado?

Ahora que ha estado físicamente activo durante varias semanas y ha estado progresando en su actividad física, revisaremos algunas formas en que puede afinar su actividad. El afinar su actividad significa que ha identificado a algunas actividades que disfruta y que puede hacer de manera regular. En este punto, está trabajando para incorporar la actividad física en su rutina diaria.

“Disfruto la vida y hago algo de actividad todos los días. Ahora, camino con mis amigos de VA todos los martes, y a veces montamos bicicletas y pescamos. Es un buen momento de unión.”

– Walter, perdió 184 libras

A medida que perfecciona su rutina de actividad física, es importante considerar consejos y estrategias para mantenerse seguro mientras hace ejercicio. También es posible que tenga preguntas sobre la actividad física mientras maneja condiciones de salud crónicas o dolor crónico. La mayoría de los veteranos se beneficiarán de estar físicamente activos y rara vez hay actividades que están “fuera de los límites”. ¡Es importante trabajar con su equipo de MOVE! para identificar las actividades que más le beneficiarán e incluso pueden reducir algunos de sus síntomas de dolor.

En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá a refinar su plan de actividad física.
2. Identificará maneras de lidiar con condiciones crónicas o dolor mientras está activo.
3. Aprenderá a mantenerse motivado a estar activo.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a sobrepasar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

¿Qué tan activo soy?

Reflexione sobre su plan de actividad física actual.

Establezca su nivel de actividad física	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana	Estoy activo _____ días a la semana.
Estar activo durante al menos 10 minutos continuos	Estoy activo durante al menos _____ minutos a la vez.
Hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.	Hago actividades de fortalecimiento _____ días por semana.
Haga 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana	Hago _____ minutos de _____ intensidad por semana.

¿Qué has cambiado sobre tu actividad física?

¿Cómo ha hecho de la actividad física parte de su rutina diaria?



¿Qué tipo de aumentos puede hacer en su rutina de actividad física?

Ajustando su actividad física



Consejos de Teresa
Estar seguro

“ Al hacer ejercicio al aire libre, es importante estar seguro. Lleve consigo identificación, contacto de emergencia e información sobre enfermedades y medicamentos. Dígale a alguien a dónde va y cuánto tiempo estará fuera. Lleve su teléfono celular si tiene uno. Toma una ruta familiar. Sea activo en lugares públicos: evite senderos aislados, caminos y áreas mal iluminadas. Considere hacer ejercicio con un amigo. Use medias, zapatos cómodos y ropa de colores brillantes o reflectantes.”

Consejos para actividad física para clima cálido y frío

Clima cálido	Clima frío
<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio temprano en la mañana o después de que se ponga el sol. • Tome descansos frecuentes y descansos para tomar agua. • Elija agua o una bebida deportiva baja en calorías. • Evite las bebidas con alcohol o cafeína porque pueden causar deshidratación. • Use ropa ligera y holgada hecha de telas transpirables. • Reduzca su velocidad o distancia según sea necesario. • Haga ejercicio en interiores durante alertas de ozono, calor extremo y humedad muy alta. • Use protector solar, sombreros y gafas de sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vístete en capas. Comience con un material sintético: eliminará el sudor de su cuerpo y se secará rápidamente. Luego cubra con lana o algodón para absorber la humedad. Su capa final debería ayudar a evitar el aire frío o la lluvia, algo liviano y resistente al viento / al agua. • Use un sombrero para evitar perder calor por la cabeza. • Proteja sus pies con medias para mantenerlos calientes y secos. • Elija guantes de lana sobre guantes regulares para que sus dedos puedan calentarse entre sí.
<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua, puede deshidratarse en clima cálido o frío. Beba agua antes de salir y traiga agua con usted. • Preste atención a su cuerpo: si comienza a sentirse sobrecalentado o demasiado frío, vuelva al interior. 	



Lo que hace Hannah para encontrar el ajuste correcto

“Cualquiera sea la actividad, usar el tipo de calzado adecuado es muy importante para su comodidad y seguridad.

- Compare diferentes estilos y marcas. Pídale al vendedor que lo ayude a elegir el zapato que mejor se adapte a su actividad elegida.
- Si es posible, vaya a una tienda de atletismo y póngase zapatos apropiados para su ancho, arcos y marcha.
- Al probarse zapatos nuevos, use el tipo de medias que usará cuando esté activo. Use medias de algodón o medias deportivos.
- Sus pies se hinchan ligeramente durante la actividad al final del día. Compre zapatos nuevos justo después de haber estado activo o al final del día.
- Camine cuando se pruebe los zapatos. No hay necesidad de “domar” el calzado deportivo. Deben sentirse cómodos de inmediato.
- Debe haber un espacio de un pulgar entre el dedo más largo y el final del zapato.
- El talón no debe pellizcarse ni resbalar cuando camina.
- Los zapatos deben doblarse fácilmente en la punta de los pies justo detrás de los dedos de los pies.
- Después de hacer ejercicio, revise sus pies en busca de llagas, cortes o ampollas. Informe a su equipo de atención primaria si estos no sanan.
- Reemplace sus zapatos cuando las suelas (abajo) estén desgastadas o resbaladizas. Si las plantillas (cojines interiores) están desgastadas, pero el resto del zapato todavía está en buena forma, puede reemplazar solo las plantillas.
- Si camina regularmente para controlar su peso, es posible que deba reemplazar los zapatos deportivos con frecuencia. Muchos corredores reemplazan sus zapatos deportivos cada 3 a 6 meses.”

Estar físicamente activo con condiciones crónicas

Los veteranos que experimentan condiciones crónicas como artritis o dolor lumbar o que tienen limitaciones físicas aún pueden beneficiarse de moverse más. A medida que comienza a ajustar su actividad física, es importante reconocer las actividades que debe limitar y aquellas que debe hacer más para mejorar su salud y su condición. La actividad física casi siempre ayuda a mejorar las condiciones médicas. Es aconsejable reducir la actividad si su condición empeora. Muchos veteranos pueden comenzar a hacer ejercicio de intensidad leve o moderada de manera segura sin tener que hacerse una evaluación médica.

Condición	Limite estas actividades	Haga más de estas actividades
Artritis de cadera o rodilla	<p>Cualquier actividad de alta repetición, alta resistencia o alto impacto.</p> <p>Actividades de soporte de peso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar 2. Subir escaleras 3. Cardio de alto impacto 	<p>Ejercicios en silla</p> <p>Ciclismo al aire libre o estacionario</p> <p>Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas</p> <p>Máquinas elípticas</p> <p>Máquinas de remo</p>
Osteoporosis	<p>Inclinarse hacia adelante en la cintura</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Sit-ups" o "crunches" 	<p>Entrenamiento de fuerza para ayudar a reducir la pérdida ósea y fortalecer los músculos.</p>
Dolor lumbar	<p>Actividades de alto impacto que implican correr o saltar.</p>	<p>Ejercicios en silla, Caminando, Trotar lentamente, Ciclismo al aire libre o estacionario, Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas, Máquinas elípticas, Máquinas de remo, Ejercicios de fortalecimiento central</p>
Amputación de extremidades inferiores	<p>Sin limitaciones con prótesis adecuadas.</p> <p>Correr, correr rápido y nadar requerirán adaptaciones especiales.</p>	<p>Con una prótesis adecuada, no hay actividades limitadas.</p> <p>A medida que pierde peso, es posible que deba ajustar su prótesis.</p>
Accidente cerebrovascular o lesión de la médula espinal	<p>Esto variará basado en su función y habilidades.</p>	<p>Pida un referido a un fisioterapeuta o kinesioterapeuta para un plan de actividad individualizado.</p>
Problemas de equilibrio	<p>Caminar sin ayuda</p> <p>Ciclismo al aire libre</p> <p>Salto o movimiento de lado a lado</p>	<p>Ejercicios en silla, Ciclismo estacionario, Caminando en máquina de caminar con pasamanos, Otras máquinas de ejercicios con manijas o agarres, Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas, Referido al especialista en actividad física para problemas moderados a severos.</p>

Dolor crónico y peso

Muchos veteranos experimentan dolor crónico. Tener dolor crónico puede llevar a: 1) Reducción de la actividad o el movimiento, 2) Disminución de la capacidad de comprar y preparar comidas saludables, y 3) Depresión y ansiedad, lo que contribuye al aislamiento y la falta de sueño. Si tiene dolor crónico, aumentar el movimiento puede ser un desafío. Sin embargo, la actividad física regular a menudo mejora el dolor crónico. A veces puede tomar algunas semanas para comenzar a ver un beneficio.



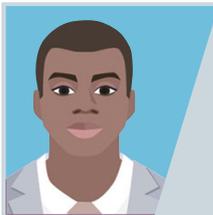
La investigación ha mostrado:

- La pérdida de peso puede mejorar la función y disminuir el dolor.
- El aumento de la actividad y los comportamientos saludables mejora la función y puede reducir el dolor independientemente de la pérdida de peso.
- El aumento de comportamientos y actividades saludables también puede mejorar la salud cardiovascular y las condiciones como la diabetes y la apnea del sueño.

Lidiar con el dolor crónico puede ser una barrera importante para estar físicamente activo, ¡pero hay cosas que puede hacer para controlar su dolor!

Vuelva a entrenar el cerebro

Nuestro cerebro es un feroz protector de nuestros cuerpos. El dolor es solo una de las formas en que nuestros cerebros toman medidas para protegerse contra los peligros reales o potenciales. Con dolor crónico, el cerebro puede producir dolor incluso cuando no existe una amenaza real. Con el tiempo, podemos comenzar a creer que el movimiento es peligroso porque duele cuando nos movemos. El ejercicio funciona mejor cuando puede reducir el valor de amenaza del movimiento. Al mostrar gradualmente al cerebro que el movimiento es útil y no dañino, la actividad puede aumentar con el tiempo. A veces esto requiere que digamos: "Puede doler, pero eso no significa que esté haciendo daño."



Alex el astuto

"Cuando el sistema nervioso vive con dolor durante mucho tiempo, se "sensibiliza". Esto significa que sus "alarmas de advertencia" se activan, aunque no se esté produciendo un daño del tejido real. La clave para manejar esto es encontrar un nivel de actividad que pueda mantener sin que las alarmas se hagan más fuertes. La investigación muestra que cuando las personas entienden el papel del cerebro y el sistema nervioso en la producción de dolor, se mueven más, están menos deprimidas y experimentan menos dolor."

Organice su camino hacia el éxito

La mejor manera de garantizar el éxito con el ejercicio es mantener el ritmo. Primero determine cuántos minutos puede moverse antes de que el dolor se vuelva más fuerte (“¿Puedo caminar 10 minutos sin aumentar mi dolor?”). Luego comience las primeras sesiones con un 20% menos de su límite (8 minutos). Aumente su tiempo de caminata total en un 10% (o 1 minuto) cada semana. Esto se llama ejercicio gradual y está comprobado que es la mejor manera de hacer ejercicio cuando tiene dolor crónico.



También es importante estirar. Cuando el dolor está presente más de lo que esperamos, los músculos pueden volverse “sobreprotectores” y comenzar a tensarse incluso ante la idea de movimiento. Puede mejorar su flexibilidad comenzando lentamente y escuchando a su cuerpo. Practique movimientos lentos que lo mantengan seguro. Explore los límites y respire mientras se mueve.

Si cree que su dolor puede impedirle realizar actividad física, hable con su equipo de atención médica.



Alex el astuto

“ El dolor y los calambres son signos de que sus músculos se están ajustando a una nueva actividad. Puede combatir el dolor muscular y los calambres aumentando gradualmente la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad. Use medias y zapatos cómodos y hechos para la actividad física. Calienta antes y enfría después de cada actividad. Las cremas para aliviar el dolor, el hielo o una almohadilla térmica pueden ofrecer algo de alivio. Haga una actividad suave para mantener en movimiento los músculos adoloridos. No hacer actividad empeorará su dolor.

Si tiene un calambre muscular:

- Estire suavemente el músculo y sosténgalo hasta que el calambre disminuya.
- Masajee el área donde siente calambre
- Si sigue doliendo, ponga hielo en el músculo donde siente calambre por unos minutos.
- A veces, cambiar lo que come y bebe puede ayudar. ¡Pregúntale a tu dietista de MOVE! o equipo de atención primaria para orientación.

Si tiene una lesión que afecta su capacidad para hacer ejercicio, ¡hable con su equipo de MOVE! para orientación “.

Actividad física y medicamentos

A medida que se vuelve más activo físicamente, es importante tener en cuenta los medicamentos que está tomando y cómo pueden afectar su actividad. Revise la siguiente lista: ¿está tomando actualmente alguno de estos medicamentos? Si es así, revise las soluciones que puede implementar para estar seguro mientras está activo.

Clase de cómo administrar sus medicamentos	Ejemplos	Soluciones
<p>BETA-BLOQUEADORES Puede limitar la capacidad del corazón para latir más rápido en respuesta al ejercicio. Esto puede resultar en dificultad para recuperar el aliento, fatiga y dolor muscular. Aunque su ritmo cardíaco no aumenta, obtendrá todos los beneficios del ejercicio.</p>	<p><i>Propranolol, atenolol, metoprolol, sotalol, carvedilol</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente su tiempo de calentamiento y enfriamiento. • Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor.
<p>ESTEROIDES Puede causar pérdida de masa muscular que conduce a debilidad y poca resistencia. También pueden causar cambios de humor, lo que podría afectar su motivación para estar activo.</p>	<p><i>Prednisona, dexametasona, hidrocortisona, metilprednisolona, fludrocortisona</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comience lentamente y aumente gradualmente la actividad física. • Piense positivamente. Llame a amigos y familiares para que le ayuden a mantenerse motivado. • Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor.
<p>MEDICAMENTO DE REEMPLAZO DE TIROIDES Puede limitar su capacidad de hacer ejercicio si toma demasiado o muy poco medicamento.</p>	<p><i>Levotiroxina</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su proveedor de atención médica que verifique su nivel de tiroides para asegurarse de que esté tomando la cantidad correcta.

Clase de cómo administrar sus medicamentos	Ejemplos	Soluciones
<p>MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES</p> <p>El ejercicio naturalmente hace que su azúcar en la sangre baje. En algunos casos, el ejercicio combinado con sus medicamentos habituales para la diabetes podría provocar un bajo nivel de azúcar en la sangre. Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre incluyen sentirse tembloroso, aturdido, débil, confundido o extremadamente hambriento.</p>	<p><i>Insulina, gliburide, glipizide, metformina, pioglitazón</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Controle su nivel de azúcar en la sangre con su medidor de glucosa antes, durante y después de una nueva rutina de ejercicios hasta que se familiarice con cómo el ejercicio afecta su nivel de azúcar en la sangre. Su equipo de atención médica puede darle límites superiores e inferiores. No haga ejercicio con el estómago vacío o cuando esté deshidratado. Piense en el futuro y lleve Píldoras de glucosa o dulces con azúcar o una bebida que contenga azúcar mientras hace ejercicio. Evite hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre cómo ajustar sus medicamentos para la diabetes si experimenta niveles bajos de azúcar en la sangre antes, durante o después del ejercicio.

A medida que mejore su estado físico y pierda peso, informe a su equipo de atención médica. Es posible que pueda disminuir sus dosis o suspender algunos medicamentos. Siempre consulte con su equipo de atención médica antes de realizar cambios en los medicamentos.

“Otra cosa importante que aprendí es que, independientemente de sus limitaciones físicas, todos pueden hacer ejercicio. Estar activo con aparatos ortopédicos bilaterales fue una lucha que necesitaba superar. Comencé caminando durante 30 minutos, con muchos descansos. Hoy, camino regularmente 5 millas cada mañana, tomando descansos cuando lo necesito.”

– John, perdió 63 libras



Mantenerse motivado con la actividad física

¡Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria! Aquí hay algunas maneras de ayudarlo a mantener el rumbo con su rutina de actividad física:

- Establezca objetivos realistas y alcanzables.
- Programe la actividad haciéndola parte de su rutina regular: elija un momento conveniente del día.
- Tenga un sistema de apoyo para mantenerse animado: amigos, familiares, ejercicio grupal.
- Únase a un gimnasio o club o considere usar un entrenador.
- Use música y programas de acondicionamiento físico que pueda ver en la televisión.
- Use un podómetro / odómetro y registre su progreso en su Registro de alimentos y actividad física. También puede realizar un seguimiento de su tiempo para actividad física moderada o vigorosa.
- Realice una variedad de actividades para evitar el aburrimiento.
- Siga moviéndose, incluso pequeñas cantidades de movimiento durante el día suman, así que verifique su progreso regularmente.
- **¡Que se divierta!**



Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Ajuste su actividad

Ajustar su actividad significa que ha identificado al menos algunas actividades que le gustan y que puede hacer de manera regular. Es importante considerar formas de mantenerse seguro mientras hace ejercicio al aire libre y en diferentes tipos de clima. Asegúrate de:

- Beba mucha agua, puede deshidratarse en climas cálidos o fríos. Beba agua antes de salir y traiga un poco con usted.
- Preste atención a su cuerpo: si comienza a sentirse sobrecalentado o demasiado frío, vuelva al interior.

“Ha habido tantos cambios positivos con la movilidad mejorada que es difícil nombrarlos todos. Ya no soy diabético, uso menos medicamentos y mis problemas físicos se han reducido considerablemente. Ahora puedo seguir el ritmo de mi nieta de 5 años.”

– Robert, perdió 201 libras

Estar activo y manejar el dolor crónico

Los veteranos que experimentan condiciones crónicas como artritis o dolor lumbar o que tienen limitaciones físicas pueden beneficiarse de moverse más. Dependiendo del tipo de condición, es importante reconocer las actividades que debe limitar y aquellas que debe hacer más para mejorar su salud. La actividad física casi siempre mejora las condiciones médicas.

Si tiene dolor crónico, aumentar el movimiento puede ser un desafío. Sin embargo, la actividad física regular a menudo mejora el dolor crónico. Nuestro cerebro es un feroz protector de nuestros cuerpos. El dolor es solo una de las formas en que nuestros cerebros toman medidas para protegerse contra los peligros reales o potenciales. Al mostrar gradualmente al cerebro que el movimiento es útil y no dañino, la actividad puede aumentar con el tiempo.

Actividad física y medicamentos

Es importante considerar los medicamentos que está tomando y cómo pueden afectar su actividad. Algunos tipos de medicamentos pueden interferir con la actividad física. Si le preocupa cómo sus medicamentos pueden estar afectando su actividad, hable con su equipo de atención médica. Siempre consulte con su equipo de atención médica antes de realizar cambios en los medicamentos.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas “SMART” semanales en su Módulo Check-Out.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas en que puede ajustar su actividad física. Considere cómo puede estar físicamente activo con afecciones crónicas o dolor.
4. Revise el Módulo 16 en preparación para su próxima reunión.



**MÓDULO
DIECISÉIS**

Mantenga su progreso



¿Como mantener el impulso?

¡Felicidades, has pasado por el Programa MOVE!. Es un logro que su salud se beneficiará ahora y en el futuro. A medida que va terminando el programa, hablemos de algunas cosas que le ayudarán a mantener el peso perdido o seguir bajando. Los tres principios básicos para mantener su pérdida de peso es vigilar su dieta, estar activo y seguir encaminado.

“Yo he mantenido mi compromiso de mantenerme saludable no hacienda meriendas entre comidas y monitoreando las calorías que consumo.”

– Francis, perdió 120 libras

También es importante tener en cuenta su imagen corporal a medida que continúa manejando su peso. Tener una imagen corporal saludable puede ayudarle a mantenerse motivado y a tomar decisiones de estilo de vida saludable. Recuerde cuánto ha trabajado para llegar a donde está ahora – ¡esto le ayudará a mantener su motivación e impulso!

Puede ser útil recordar que el sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud crónicas. Participar en MOVE! es un gran comienzo para mejorar su salud y calidad de vida, pero el control de peso requiere un compromiso de por vida, cambios en el estilo de vida y un seguimiento a largo plazo con su equipo de cuidado médico.

En este módulo usted podrá:

1. Aprender a mantener el peso perdido.
2. Revisar la importancia de la imagen corporal.
3. Aprender ocho consejos para mantenerse motivado.
4. Siéntase orgulloso de los cambios saludables que ha hecho!

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Manteniendo su pérdida de peso

Hay tres estrategias para mantener su progreso y no volver a subir de peso: 1) Cuidar su dieta, 2) Estar activo, y 3) Mantener el rumbo. ¡Revise las siguientes estrategias para aprender qué puede ayudarle a perder peso y mantenerlo!



1

Cuide su dieta

- **Siga un patrón de alimentación saludable y realista.** En estudios de personas que han perdido peso y lo han mantenido por lo menos durante un año, la mayoría siguió una dieta más baja en calorías en comparación con su dieta anterior a la pérdida de peso.
- **Mantenga unos patrones de alimentación consistentes.** Siga un patrón de alimentación saludable sin importar los cambios en su rutina. Planifique con anticipación los fines de semana, las vacaciones y las ocasiones especiales. Al hacer un plan, es más probable que tenga alimentos saludables a la mano para cuando su rutina cambie.
- **Desayune todos los días.** Desayunar es un rasgo común entre las personas que han perdido peso y lo han mantenido. Desayunar de forma saludable puede ayudar a evitar el “exceso de hambre” y a no comer en exceso en el día.



Alex el astuto **Reevalúe su meta calórica diaria**

“ A medida que pierda peso, el número de calorías que su cuerpo necesita para funcionar disminuirá. Para mantener un déficit de 500 calorías diarias y seguir perdiendo peso, es posible que tenga que ajustar su meta calórica diaria. Además, a medida que consuma menos calorías, su cuerpo responderá quemando menos calorías cada día en un esfuerzo por conservar energía para el futuro. Su cuerpo también será más eficiente haciendo la misma cantidad de trabajo, pero usando menos calorías que antes. En este caso, es posible que tenga que seguir disminuyendo su ingesta calórica para obtener el efecto que estaba obteniendo al principio. Hable con su equipo de MOVE! cuando esté listo para reevaluar su meta calórica diaria.”

2

Esté Activo

- **Hacer actividad física diaria.** Las personas que han perdido peso y lo han mantenido normalmente realizan 60-90 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Estas pueden ser en 2-3 sesiones de 30 minutos.

3

Manténgase encaminado

- **Monitoree su dieta y actividad.** Llevar un diario de alimentos y actividad física puede ayudarle a seguir su progreso e identificar tendencias. Por ejemplo, puede notar que su peso aumenta durante los períodos en que tiene muchos viajes de negocio o cuando trabaja horas extras. Reconocer esta tendencia puede ser una señal para hacer un cambio.
- **Rastree su peso.** Es una buena idea llevar un registro de su peso para que pueda planificar de acuerdo al peso y ajustar su dieta y plan de ejercicios según sea necesario. Si ha ganado unas cuantas libras/kilos retome su camino rápidamente. Para mantener el peso, se recomienda que se pese todos los días.
- **Busque el apoyo de la familia, los amigos y otras personas.** Las personas que han perdido peso con éxito y lo han mantenido, a menudo dependen del apoyo de otros para ayudarles a mantener el rumbo y superar cualquier "tropiezo". A veces, tener un amigo o compañero que también está perdiendo peso o manteniendo una pérdida de peso puede ayudar a mantener la motivación.

¿Cuál de estas estrategias será la más fácil para usted de mantener y por qué?

¿Cuál de estas estrategias será la más difícil de mantener y porqué?

¿Qué cosas podría hacer para prepararse para un mantenimiento de peso exitoso?



Consejos de Teresa *Maintenance Plan for Weight Change*

“ 1-2 libras aumentadas: Preste atención al tamaño de las porciones y controle las porciones.

3-4 libras aumentadas: Precaución- Aplique resolución de problema para determinar los cambios en comportamiento que contribuyan al aumento de peso (por ejemplo, comer fuera a menudo, aumento porciones, aumento en las meriendas o postres, disminución de las actividad física).

5 libras aumentadas: Pare – Retome su camino; regrese a los niveles de ingesta de calorías para la pérdida de peso y aumente la actividad física.”

“ He mantenido mi peso por más de 15 meses. Asistimos a las clases mensuales de ex alumnos de MOVE! para mantenernos motivados y no volver a subir de peso. ¡Incluso me invitan a hablar con sus nuevos grupos como orador motivacional!”

– Floyd, perdió 54 libras



Imagen corporal

La imagen que tiene de tu cuerpo te afecta física y emocionalmente. La imagen de tu cuerpo está influenciada por los eventos y otras personas de tu entorno durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

Aceptar su cuerpo es importante. No importa cuántos cambios positivos en el estilo de vida haga en este programa, no estará contento con sus logros si no le gusta su cuerpo. Esto lo llevará a una decepción y a una frustración.



La imagen corporal se refiere a diferentes tipos de experiencias y percepciones corporales. Estas diferentes partes de la imagen corporal se afectan una a la otra.

- ¿Como se ve usted en un espejo?
- ¿Cómo usted ve las partes de su cuerpo? (estómago, caderas)
- Una imagen mental de tu cuerpo
- ¿Cómo es la experiencia con tu cuerpo? (como por ejemplo cuanto espacio ocupas en la silla)
- ¿Cómo percibe las sensaciones (como el calor, frío, el hambre la ira)
- Pensamientos, declaraciones y sentimientos sobre su cuerpo

Ir más allá de la apariencia

Constantemente vemos anuncios sobre la belleza y el tipo de cuerpo "ideal". Estas imágenes hacen que muchas mujeres y hombres se sientan negativos sobre su propia apariencia. Reconocer que esas presiones existen es el primer paso para desarrollar una imagen corporal saludable.

La imagen del cuerpo es más que un asunto de piel. También se trata de lo que hay en el interior. Recuerda que los cambios que estás haciendo. No siempre se reflejan en su apariencia. Por ejemplo, su nuevo estilo de vida está mejorando su salud. Es posible que ya haya bajado su presión, el colesterol y el azúcar en la sangre. Todo esto conduce a un "yo" más saludable.



Mantenerse motivado

Utilice estos ocho consejos para mantenerse motivado durante los próximos 6 meses y más allá

1 Recuerde los beneficios que alcanzado y lo que espera lograr.

¿Qué esperaba lograr cuando se unió a este programa?

¿Qué le gustaría seguir trabajando?

2 Reconozca su éxito.

¿Qué cambios en la alimentación y la actividad le enorgullecen más?

3 Mantenga signos visibles de su progreso

- Mídase (talla de correa, etc.) una vez al mes
- Tenga a la mano todas las herramientas que ha aprendido.
- Coloque su peso y el progreso de sus actividades en la Puerta de su refrigerador
- Marque sus hitos en un mapa que delinea su meta particular.

4 Keep track of your weight, eating and activity.

- Monitoree su ingesta de alimento y actividad física. Durante épocas de mucho trabajo trate de mantener el registro al menos 3 días en semana- dos días en semana y un día de fin de semana.
- Registre su peso al menos una vez por semana-diariamente es mejor.

5 **Desarrolle su rutina de alimentación y actividad.**

Anote las comidas y las rutinas de alimentación que sean buenas para usted continuar.

6 **Establezca nuevas metas. Desarrolle maneras de recompensarse cuando alcance una meta.**

Establézcase metas a corto plazo.

Anote algunas recompensas para cuando alcance sus metas que no sean alimentos.

7 **Crear una competencia amistosa**

Organice algún tipo de competencia con amigos o familiares para ayudarle a alcanzar sus metas. ¡Vea quién puede alcanzar su meta de calorías la mayoría de los días o quién puede registrar la mayor cantidad de pasos cada semana!

8 **Apóyese en su equipo de MOVE! y en otros veteranos para mantenerse motivado.**

Repase sus herramientas de manejo de peso

Aquí tiene un repaso rápido de algunas herramientas o consejos que hemos utilizado los últimos meses.

- Explorando tu motivación (Módulo 1)
- Estableciendo metas SMART (Módulo 1)
- Automonitoreo o seguimiento a la alimentación y actividad física (Módulo 2)
- Recompensando su éxito (Módulo 2)
- Manejando el balance de energía/calorías (Módulo 3)
- Creando un plato saludable (Módulo 4)
- Usando el principio de FITT y las guías de actividad física (Módulo 5)
- Repensar los pensamientos imprácticos (Módulo 6)
- Planificación y compra de alimentos
- Manejando los retos de pérdida de peso/ resolver problema (Módulo 8)
- Construir un plan de actividad (Módulo 9)
- Organizar las señales de hambre y actividad (Módulo 10)
- Disminuir la grasa (Módulo 11)
- Aprendiendo de los deslices (Módulo 12)
- Planificar para situaciones de alto riesgo (Módulo 13)
- Reducir el estrés y relajación (Módulo 14)
- Apoyo social (Módulo 14)
- Estar activo y manejar el dolor (Módulo 15)
- Aceptando su cuerpo (Módulo 16)

Establecer metas

Metas para los próximos 6 meses

Establezca algunas metas en las que pueda trabajar en los próximos 6 meses para mantener su progreso.

Meta de la actividad

En los próximos 6 meses, tendré por lo menos _____ minutos de actividad cada semana a una intensidad moderada o más.

Actualmente peso _____ libras.

En los próximos 6 meses, lo hare:

Perderé peso Alcanzaré _____ libras.

Mantener mi peso Me quedaré en _____ libras.

Resumen del módulo

Mantenga el progreso

Recuerde los pasos para el éxito a largo plazo y revise estos módulos cuando necesite un repaso.

- Pésese al menos una vez a la semana (lo mejor es que sea diario) y lleve un registro de su peso.
- Controle diariamente su ingesta de alimentos y su actividad.
- No consuma más de 1200-1800 calorías por día
- Realice entre 60 y 90 minutos de actividad física por día todos o casi todos los días de la semana.
- Obtenga el apoyo de su familia y amigos cuando lo necesite.
- Reafirme sus metas con regularidad y a menudo.

Imagen corporal

La imagen corporal es la forma en que percibe y experimenta su cuerpo. Hay muchas partes de la imagen corporal, incluyendo la forma en que se ve en el espejo, la imagen mental que tiene de su cuerpo y las declaraciones que hace sobre tu cuerpo.

Tener una imagen corporal positiva es una parte importante para tener éxito en este programa y en el futuro. Repensar los pensamientos imprácticos y sentirse cómodo con su cuerpo puede ayudarle a mejorar su imagen corporal.

Celebre el progreso que ha hecho

Has pasado por 16 módulos del Programa MOVE!. Esté orgulloso de los cambios que han hecho:

1. Mejore la calidad de su ingesta nutricional
2. Aumente su actividad física diaria.
3. Controle su peso.
4. Mejore su salud y la calidad de vida en general.

Tareas del módulo:

1. Establezca una meta de pérdida o mantenimiento de peso para los próximos seis meses.
2. Desarrolle metas a corto plazo para ayudarle a cumplir con su objetivo de peso
3. Identifique cómo continuará dándole seguimiento a su alimentación y actividad durante los próximos seis meses.
4. Utilice un calendario para registrar y hacer un seguimiento de su peso al menos una vez por semana.
5. Cree un plan para solucionar cualquier aumento de peso.

Pérdida de peso y el sueño



Puede que usted se esté preguntando “¿Qué tendrá que ver el sueño con la pérdida de peso?” Es probablemente más importante de lo que usted piensa.

Los estudios sugieren que dormir bien por la noche ayuda a mantener el metabolismo. Cuando su metabolismo es más alto, usted quema más calorías, lo que le ayuda a perder peso.

Por otro lado, los malos hábitos de sueño pueden disminuir su metabolismo. Esta puede ser una de las razones por las que se ha demostrado que las personas que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y hasta aumentar de peso. Cuando no se duerme lo suficiente, el hambre aumenta porque se producen más hormonas que impulsan el apetito y el hambre.

Siga leyendo para saber si realmente está durmiendo lo suficiente. Si no es así, tenemos algunas medidas que puede tomar para ayudarle a dormir mejor. Si necesita más ayuda, hable con su equipo de atención médica. Ellos trabajarán con usted para encontrar otras formas de mejorar su sueño.

¿Está durmiendo lo suficiente?

Muchas personas que creen que están durmiendo lo suficiente pueden no estarlo. Los adultos suelen necesitar de 7 a 9 horas de sueño de calidad por noche. Pero casi uno de cada tres adultos reporta dormir menos de 6 horas por noche.

Aunque piense que duerme suficientes horas, la calidad de su sueño puede ser pobre. Si se despierta con frecuencia durante la noche, tiene problemas para dormirse o se despierta demasiado temprano, es posible que no esté durmiendo lo suficiente.

Marque cada una de las siguientes opciones que son ciertas para usted todo el tiempo o la mayoría de las veces:

- Es fácil para mí dormirme mientras leo o veo la televisión
- A menudo me duermo durante largos viajes en carro.
- Me siento soñoliento durante el día.
- Normalmente me lleva más de 15 minutos quedarme dormido.
- Me despierto una o más veces por la noche.
- Me han dicho que ronco muy fuerte.
- Siento que la calidad de mi sueño es insatisfactoria.
- Cuando intento dormirme, me siento ansioso o me preocupa si seré capaz de dormirme.
- No siento sueño cuando me meto en la cama.
- Tengo sueño frecuentemente durante el día o tengo problemas de concentración debido a la soñolencia.
- Cuando no tengo planes para el día siguiente, generalmente me duermo mucho más tarde de mi hora normal de acostarme.
- Me siento mareado por las mañanas durante 30 minutos o más después de despertarme.

¡Si usted ha comprobado que alguno de estos ocurre todo o la mayoría de las veces, puede que no esté teniendo suficiente calidad de sueño!

Mejorando su “Higiene del Sueño”

Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para mejorar su sueño. Juntas, estas se conocen como prácticas de “higiene del sueño”. Al igual que la higiene regular, la higiene del sueño es un conjunto de hábitos que le ayudan a dormir “limpio” y a obtener una mejor calidad de sueño nocturno. Debe establecer una rutina de higiene del sueño que sea tan consistente como cepillarse los dientes por la noche.

Su cuerpo ha aprendido a responder a su entorno de sueño basándose en sus comportamientos; con el tiempo estos se convierten en hábitos. Sin darse cuenta, puede que se haya entrenado para asociar “inconscientemente” su dormitorio con cualquier actividad que haga allí. Por ejemplo, si ve la televisión en la cama, se está entrenando para estar alerta y atento mientras está en la cama. Si normalmente se da la vuelta durante una o dos horas antes de dormirse, se está entrenando para frustrarse y no poder dormir en la cama. Así que, sin quererlo, puede que se haya entrenado para estar despierto en la cama. Pero, la buena noticia es que puede usar este mismo proceso de aprendizaje para entrenarse a dormir mejor. Utilice las prácticas de higiene del sueño para asociar su cama con un sueño de calidad y reparador.

¿Cuáles son algunos ejemplos de prácticas de higiene del sueño?

- Mantenga la misma hora de dormir y de estar despierto durante la semana, ¡incluso los fines de semana!
- Establezca una rutina regular para acostarse y sígala todas las noches.
- Evite las siestas largas durante el día (por ejemplo, más de 20 minutos).
- Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol por lo menos 4 horas antes de acostarse.
- Manténgase alejado de comidas grandes antes de la hora de acostarse. En su lugar, coma un merienda ligera antes de acostarse- los productos lácteos y el pavo contiene triptófano, que actúa como un inductor natural del sueño.
- Trate de no tomar líquidos después de las 8 pm. Esto puede reducir el despertar para ir a orinar.
- Haga su ejercicio más vigoroso al final de la tarde. Los ejercicios de relajación como caminar o hacer yoga pueden hacerse en cualquier momento.
- Expóngase mucho a la luz natural del sol para mantener su cuerpo en un ciclo normal de sueño y vigilia.
- No deje que su mascota duerma con usted. Sus movimientos pueden despertarle, así como las alergias a su pelo y caspa.
- Apague los aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse.
- Mantenga su dormitorio limpio, fresco y oscuro.
- Utilice un ventilador o una máquina de ruido blanco para bloquear los ruidos no deseados.
- Use su cama para dormir y tener sexo... ¡no trabajes, veas la televisión o comas en la cama!
- Hágase un chequeo para la apnea del sueño (vea abajo para más información sobre esta condición).

¿Cuáles son algunas de las prácticas de higiene del sueño que puede empezar aplicar esta noche?

¿Qué pasa si todavía no puedo dormir?

A veces, aunque practiquemos una perfecta higiene del sueño y estemos cansados después de un día ajetreado, puede ser difícil conciliar el sueño. En esta situación, no se quede en la cama y trate de forzar a su cuerpo a dormir.

En su lugar, levántese y salga de la habitación. Cree un entorno tranquilo para usted y realice una actividad silenciosa, como leer, escuchar música o hacer un crucigrama (¡pero no se acerque al teléfono inteligente o a la computadora!). Haga ejercicios de relajación para calmar cualquier ansiedad que pueda tener por no tener una noche completa de descanso. No vuelva a la cama hasta que empiece a sentirse cansado.

Hable con su equipo de salud

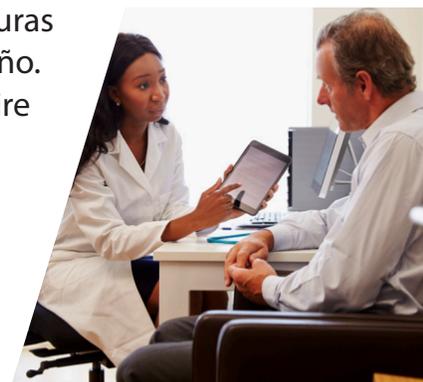
Si sus dificultades para dormir persisten más de unas pocas semanas a pesar de las buenas prácticas de higiene del sueño, le animamos a que hable con su equipo de atención médica. Ellos pueden sugerirle otras terapias o tratamientos para ayudarlo a dormir mejor. Es posible que tenga una condición física que le impida dormir bien o que tenga otro problema de sueño que su equipo de atención médica pueda descubrir.

Para algunas personas, especialmente las que tienen sobrepeso, las estructuras de la garganta pueden bloquear parcialmente el paso del aire durante el sueño. Esto estrecha el pasaje y dificulta la respiración. A veces, todo el pasaje de aire puede bloquearse. Esto se denomina apnea del sueño.

Existen varios tratamientos para la apnea del sueño. Perder peso puede ayudar a mejorar la condición. Otros tratamientos incluyen el uso de una boquilla, el uso de una máquina de presión de aire positiva continua (o CPAP) y la cirugía. Su equipo de atención médica le ayudará a decidir el mejor tratamiento para su afección.

Para los problemas de sueño que no están relacionados con las condiciones físicas, la Terapia Cognitiva del Comportamiento para el insomnio, o CBT-I, puede ser una opción. La TCC-I es una terapia a corto plazo que se centra en los pensamientos y acciones que pueden interrumpir el sueño. Con la TCC-I, se aprende a controlar la ansiedad asociada con el sueño.

Independientemente de la razón de sus dificultades para dormir, es importante tomar un papel activo al decidir un tratamiento. Comparta sus propias preferencias y objetivos con su equipo de atención médica. Esto le ayudará a trabajar mejor junto con su equipo para encontrar un plan de tratamiento adecuado para usted.



Para un enfoque autoguiado del manejo del insomnio visite https://www.mirecc.va.gov/docs/visn6/Improve_Your_Sleep_Self-Guided_Approach_for_Veterans_with_Insomnia-March-2017.pdf



MOVE!
Mini-Módulo

Perder peso y dejar el tabaco - ¡Puedes hacer ambas cosas!



Algunos veteranos siguen usando el tabaco porque temen ganar peso si dejan de hacerlo. Es cierto: La gente a menudo aumenta de peso después de dejar de fumar. ¡Pero no es necesario!

En este mini-módulo, le mostraremos algunas formas de hacer más fácil el dejar de fumar. También le daremos algunas herramientas para ayudarlo en su camino de pérdida de peso, incluso después de dejar de fumar, haremos una lista de algunos recursos de la Administración de Veteranos que pueden ayudarlo en el proceso.

¡VA quiere ayudarle a que deje de fumar!

No hay duda: Dejar de fumar es difícil. No obstante, VA tiene más opciones de tratamiento para dejar de fumar que nunca antes.

Proveedores locales de atención médica de VA—los veteranos pueden hablar con su proveedor de atención primaria o de salud mental para conocer los medicamentos aprobados por la FDA y las opciones de asesoramiento conductual disponibles. Puede haber programas disponibles que son exclusivos de su Centro Médico de VA local.

Quit VET—Los veteranos pueden hablar con un consejero para dejar de fumar y hacer un plan llamando al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838). Los consejeros de la línea para dejar de fumar están disponibles entre las 9 a.m. y las 9 p.m., de lunes a viernes.

SmokefreeVET—Los veteranos pueden recibir apoyo y estímulo diario para los que dejan de fumar. Los veteranos pueden enviar un mensaje de texto con “VET” al **47848** o visitar <http://smokefree.gov/VET> para empezar.

Sitio web—los veteranos pueden visitar <https://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/> para conocer los beneficios de dejar de fumar y los recursos disponibles para dejar de fumar, y <https://smokefree.gov/veterans> para obtener herramientas interactivas en línea para ayudar a dejar el tabaco.

“Stay Quit Coach”—Los veteranos pueden descargar esta aplicación en <https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach> para recibir las herramientas e información para dejar de fumar. Está disponible para su descarga gratuita en la App Store y en las aplicaciones de Android.

Formas en que puede dejar de fumar – y no lo haga

Dejar el tabaco no es fácil, pero puede hacerlo. Considere esto: Hoy en día hay más ex consumidores de tabaco que consumidores actuales. Dejar de fumar requiere práctica. Incluso la persona más motivada puede intentar dejarlo cinco o más veces antes de tener éxito. Cada vez trae lecciones aprendidas. ¡No se rinda!

Consejería—Un proveedor de atención médica o un consejero también pueden ayudarle a hacer cambios de comportamiento para liberarse del tabaco. El asesoramiento para dejar de fumar implica hablar sobre su consumo de tabaco y el papel que desempeña en su rutina diaria. Usted tiene la mejor oportunidad de dejar de fumar cuando combina esta asesoría con los medicamentos para dejar de fumar.

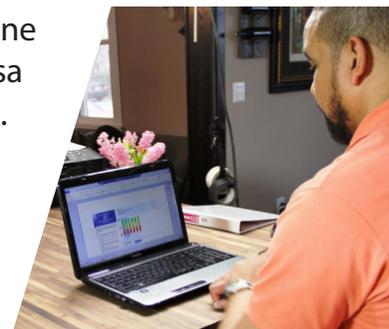
Un aspecto importante de la consejería es identificar los factores detonantes del consumo de tabaco. Estos podrían incluir hablar por teléfono, tomar una taza de café, beber alcohol, sentirse aburrido o necesitar un descanso. La consejería le ayudará a descubrir cómo puede evitar o afrontar estos factores detonantes para no recaer y volver a fumar después de haberlo dejado. Por ejemplo: Si fuma con el café de la mañana, su consejero puede sugerirle que beba el café en un ambiente libre de humo, como la cocina de un restaurante o del lugar de trabajo, o que se cambie al té en su lugar.

Medicamentos—las investigaciones demuestran que una persona tiene la mejor oportunidad de dejar el tabaco de una vez por todas cuando usa medicamentos para ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia. Si desea dejar de consumir tabaco, hable con su equipo de atención médica de la Administración de Veteranos sobre estos medicamentos. Su proveedor de atención primaria o de salud mental puede sugerirle uno o más medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Los tratamientos incluyen:

- Terapia de reemplazo de nicotina (NRT).
 - Parches de nicotina
 - Pastilla de nicotina
 - Goma de mascar de nicotina
- Bupropion (Zyban®, Wellbutrin®)
- Varenicline (Chantix®)

La nicotina es la sustancia adictiva del tabaco y los medicamentos NRT suministran nicotina sin los otros componentes dañinos que se encuentran en los productos de tabaco para reducir los síntomas de abstinencia. La nicotina de la TRN se administra más lentamente, haciéndola menos adictiva, y se reduce gradualmente el nivel de nicotina sobre tiempo hasta que ya no lo necesite. El bupropión y la varenicline son medicamentos de venta con receta que no proporcionan nicotina, pero reducen los antojos y los síntomas de abstinencia.

A menudo, una combinación de dos o más de estos medicamentos funciona mejor. El equipo de atención médica utilizará su historial médico y hablará con usted para decidir qué enfoque puede funcionar mejor para usted. Puede aprender más y explorar las opciones de medicación en este explorador interactivo de TRN en línea: <https://smokefree.gov/veterans/tools-help-you-quit/quit-for-good-with-nrt>



Otras cosas que puede hacer para dejar de fumar—puede prepararse para tener éxito preparándose antes de la fecha de vencimiento. Tenga en cuenta estos consejos mientras se prepara y luego deja de consumir tabaco.

- *Obtenga el apoyo de otros* - La familia y los amigos pueden ser sus mejores aliados en la lucha para dejar de usar el tabaco. Hágales saber que va a dejar de fumar y pida a sus amigos que son consumidores de tabaco que no usen tabaco a su alrededor.
- *Deshágase de todo el tabaco, ceniceros, cigarrillos electrónicos, bolígrafos de vapeo y encendedores antes de su día de abstinencia* - Todos estos pueden ser factores desencadenantes para comenzar a usar tabaco nuevamente. Quítelos también de su auto.
- *Use sustitutos del tabaco* - el chicle y las mentas sin azúcar, las verduras crujientes como las zanahorias o los palitos de apio, e incluso los palillos de dientes, las pajitas y los palitos de canela pueden ayudarle a superar un antojo. El antojo promedio desaparece en 3-5 minutos, así que un sustituto puede ayudarte a pasar ese tiempo.
- *Cambie su rutina* - Empiece el día que deje de fumar y haga algunos cambios en su rutina diaria. Por ejemplo, levántese a otra hora, tome su café en una taza nueva o conduzca al trabajo por otra ruta. Pequeños cambios como estos pueden ayudar a romper viejas rutinas y activar la mentalidad de que “¡es un nuevo día!”.
- *Planificar actividades para reemplazar el uso del tabaco* - pasear, meditar, leer o disfrutar de un pasatiempo favorito: Todo esto puede llenar el tiempo que solía pasar fumando o usando tabaco. Si fumaba a menudo después de las comidas, reemplácelo por el cepillado de los dientes o incluso por un postre saludable *after meals*, replace that with brushing your teeth or even a healthy dessert.



Dejar el tabaco: ¡Una elección de estilo de vida saludable!

Los efectos positivos para la salud de dejar el tabaco superan con creces el pequeño efecto que el tabaco puede tener sobre el peso. Si deja el tabaco::

- Se sentirá más saludable y tendrá menos problemas de salud.
- Podrá caminar más lejos o jugar más duro sin que le falte el aliento.
- Ahorrará dinero.
- Su sentido del gusto y del olfato mejorarán.
- Su ropa, su auto y su casa olerán mejor.
- Sus dedos y uñas perderán la mancha amarilla.
- Reducirás el riesgo de desarrollar caries.
- Después de sólo un año de vivir sin tabaco, su riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad.
- Después de 10 a 15 años, su riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco disminuye a casi el mismo que el de un no fumador.
- ¿Qué otros beneficios esperan obtener? Si usted piensa en algunos que no están en la lista, haga una nota aquí: _____

Manejar su peso sin tabaco

Dejar el tabaco a veces puede dificultar la pérdida de peso. Afortunadamente, ¡ya sabes cómo manejar tu peso sin tabaco! Los mismos cambios en su estilo de vida saludable que está haciendo con MOVE! pueden hacer que siga perdiendo peso incluso sin tabaco.

Coma sano—para seguir perdiendo peso después de dejar de fumar, recuerde estos consejos de alimentación sana:

- Coma más vegetales y frutas. ¡Llénese de estas opciones saludables!
- Evite los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa y azúcar.
- Coma pequeñas comidas 5 ó 6 veces al día, en lugar de 2 ó 3 comidas grandes.
- Coma muy despacio y tenga en cuenta su comida. ¡Disfrute completamente cada bocado!
- Coma en la mesa, no delante de la televisión.
- Planifique con anticipación. Traiga su almuerzo en lugar de comer comida rápida.
- Tenga a mano meriendas saludables y crujientes, como palitos de zanahoria, manzanas y “pretzels”.
- Beba mucha agua para sentirse lleno.



Sea activo—La nicotina del tabaco puede aumentar su metabolismo. Por eso es tan importante mantenerse activo cuando se deja de fumar. Estar activo estimula su metabolismo y le ayuda a quemar más calorías.

- Salga a caminar, al jardín, vaya en bicicleta, nade, practique deportes activos... lo que más le guste. ¡Recuerde que el ejercicio y la respiración se vuelven más fáciles cuando deja de fumar!
- Fije una hora cada día para hacer algo de actividad física.
- Puede ser mejor dividir la actividad en cantidades más cortas, dos o tres sesiones por día.
- Haga pequeños cambios que impulsen su actividad durante la jornada laboral, como estacionarse más lejos de la oficina, subir las escaleras y levantarse y moverse cada hora.
- Beba agua para mantenerse hidratado en lugar de bebidas deportivas azucaradas.
- Controle los impulsos de fumar o comer tomando un descanso de 5 minutos de actividad (por ejemplo, caminar alrededor de la manzana).



Involúcrese en su cuidado de salud



A lo largo de su camino para perder peso, usted y su equipo de atención médica pueden necesitar tratar un problema de salud relacionado con su peso. Este problema de salud puede ser el resultado de un aumento de peso previo y, una vez que se presente, puede dificultar la pérdida de peso. Además, a veces los medicamentos utilizados para tratar los problemas de salud también pueden dificultar la pérdida de peso.

Es importante que hable con su equipo de atención médica sobre todos los aspectos de su cuidado, incluyendo sus objetivos de pérdida de peso. Juntos, pueden decidir cambiar partes de su programa de tratamiento, incluyendo el tratamiento de sus problemas de salud relacionados.

Por ejemplo, muchos problemas médicos mejorarán con la pérdida de peso. Es posible que usted y su equipo decidan posponer el inicio o el añadir un nuevo medicamento o la realización de un procedimiento con la esperanza de que su condición mejore a medida que pierda peso. Del mismo modo, si está tomando un medicamento que puede causar un aumento de peso, su médico puede prescribirle otro medicamento que no tenga ese efecto no deseado.

Problemas médicos asociados con el aumento de peso

Muchos problemas de salud son comunes en personas que están sobrepeso

Diabetes y Prediabetes

La diabetes es una condición crónica (a largo plazo). Cuando se tiene diabetes, el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. La diabetes impide que el cuerpo convierta los alimentos en energía. Por eso es posible que se sienta cansado y agotado, especialmente después de comer. También es más probable que desarrolle otros problemas de salud. Estos incluyen problemas de los pies, los ojos, el corazón y los riñones

El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Con esta forma de diabetes, las células de su cuerpo tienen problemas para usar la insulina. Esta “resistencia a la insulina” no sólo aumenta los niveles de azúcar en la sangre, sino que puede causar más daño a su cuerpo. Con el tiempo, el páncreas puede perder su capacidad de producir suficiente insulina, lo que eleva aún más los niveles de azúcar en la sangre.

Si tiene prediabetes, su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para ser considerado como diabetes. Aproximadamente una de cada cuatro personas con prediabetes desarrollará diabetes de tipo 2 dentro de los tres años siguientes al diagnóstico de prediabetes.

La pérdida de peso mediante una alimentación sana y el aumento de la actividad física puede mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina y el control de los niveles de azúcar en la sangre. A su vez, esto puede reducir el riesgo de pasar de la prediabetes a la diabetes. Estos cambios en el estilo de vida saludable también pueden ayudar a las personas con diabetes a controlar mejor su azúcar en la sangre.

Presión Arterial Alta

A veces llamada hipertensión, la presión arterial alta es común en personas con sobrepeso. Con el tiempo, la presión arterial alta puede dañar las arterias, el corazón y los riñones y puede provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Las opciones de tratamiento incluyen una dieta saludable, aumento de la actividad física y medicamentos para reducir la presión arterial.



Colesterol Alto

El colesterol alto suele estar relacionado con una dieta demasiado alta en colesterol y grasas saturadas o con una enfermedad hereditaria que causa niveles elevados de colesterol. El colesterol alto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Las opciones de tratamiento incluyen una dieta saludable, aumentar la actividad física y posiblemente tomar medicamentos para reducir el colesterol.

Acidez estomacal/reflujo de ácido

El sobrepeso, especialmente en el estómago y la cintura, puede causar reflujo de ácido, cuando el ácido del estómago se lava e irrita la garganta y el pecho. Esta afección suele denominarse acidez estomacal. El reflujo ácido también puede causar tos, dolor de garganta, un sabor amargo en la boca o en la parte posterior de la garganta, y ardor y presión en el pecho. El reflujo ácido que se produce con frecuencia o durante mucho tiempo también puede causar daños en el esófago (el tubo entre la garganta y el estómago), el esmalte dental, el mal aliento, problemas para tragar y el asma. Perder peso puede ayudar a aliviar el reflujo ácido y sus síntomas, al igual que reducir el consumo de alcohol o de tabaco.

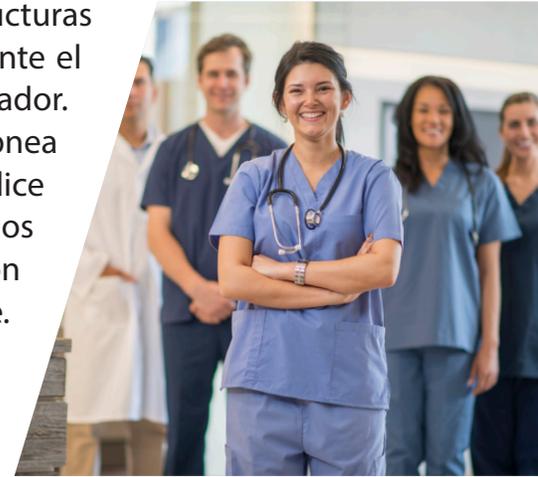
Artritis

Aunque el sobrepeso no causa directamente la artritis, puede empeorarla. El peso extra pone más tensión en ciertas articulaciones, como las rodillas. Esta tensión puede hacer que las articulaciones se inflamen o se desgasten antes. El dolor articular resultante puede hacer que usted sea menos activo, lo que puede llevar a un aumento de peso aún mayor. Esto se convierte en un círculo vicioso: perder peso puede ayudar a romper este ciclo.

Apnea del Sueño

En algunas personas, especialmente las que tienen sobrepeso, las estructuras de la garganta pueden bloquear parcialmente el paso del aire durante el sueño. Esto estrecha el pasaje y dificulta la respiración y el sueño reparador. A veces, todo el pasaje de aire puede bloquearse. Esto se denomina apnea del sueño. Como los pulmones no reciben suficiente aire, el cerebro le dice al cuerpo que se despierte lo suficiente como para tensar los músculos y desbloquear el pasaje de aire. Con un fuerte jadeo, la respiración comienza de nuevo. Este proceso puede repetirse a lo largo de la noche.

Existen varios tratamientos para la apnea del sueño. Perder peso puede ayudar a mejorar la condición. Otros tratamientos incluyen el uso de una boquilla, el uso de una máquina de presión de aire positiva continua (o CPAP) y la cirugía. Si no se trata, la apnea del sueño puede causar fatiga, presión arterial alta y enfermedades pulmonares y cardíacas.



Hígado graso no alcohólico

El hígado graso es cuando las reservas de grasa aumentan en el hígado. El hígado puede ser dañado y puede agrandarse. Muchas personas se sienten bien y no tienen síntomas, pero algunas desarrollan un daño hepático grave que puede llevar a una insuficiencia hepática. Además, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes son más comunes en las personas con hígado graso.

El hígado graso suele presentarse en personas con un alto nivel de azúcar en la sangre, obesidad o colesterol alto. La pérdida de peso ayuda a disminuir la cantidad de grasa que se deposita en el hígado y puede retrasar el proceso de daño de las células hepáticas.

Enfermedades Cardíacas

El sobrepeso puede aumentar la carga de trabajo del corazón y contribuir a problemas cardíacos y circulatorios como ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y coágulos de sangre.

Cáncer

El sobrepeso y la obesidad se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar al menos 10 cánceres diferentes.

Medicamentos y el peso

Desafortunadamente, algunos tratamientos comunes para estas y otras condiciones pueden causar un aumento de peso o dificultar la pérdida de peso.

Condición	Medicamentos
Diabetes	El aumento de peso es un efecto secundario común para las personas que toman insulina u otros medicamentos para la diabetes de uso común. Sin embargo, existen otros medicamentos para la diabetes que pueden promover la pérdida de peso y ayudar a reducir o incluso eliminar la dosis de insulina.
La presión arterial alta	Varios de los medicamentos utilizados para tratar la hipertensión arterial pueden contribuir al aumento de peso y a la fatiga; otros tienen menos probabilidades de promover el aumento de peso. Perder tan sólo 10 libras puede disminuir la presión arterial y puede reducir la cantidad de medicamentos que necesita para mantenerla controlada.
Colesterol alto	Algunos medicamentos utilizados para tratar el colesterol alto pueden promover la resistencia a la insulina y aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, la pérdida de peso puede reducir las dosis necesarias para controlar el colesterol.
Artritis	Algunos tratamientos que alivian el dolor de la artritis, como las píldoras o las inyecciones de esteroides, pueden provocar un aumento de peso y elevar el nivel de azúcar en la sangre.
Salud Mental	Algunos medicamentos antipsicóticos recetados para el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno de estrés postraumático pueden causar un aumento de peso. Algunos medicamentos antidepresivos también pueden provocar un aumento de peso.
Hormonal	Algunas terapias de reemplazo hormonal, esteroides y medicamentos anticonceptivos pueden provocar un aumento de peso y dificultar la pérdida de peso.
Dolor	Algunos medicamentos de venta libre, como el naproxeno sódico, contienen altos niveles de sodio, lo que hace que retenga agua.

Puede haber alternativas para estos medicamentos. Hable con su equipo de atención médica si cree que sus medicamentos pueden contribuir al aumento de peso. Nunca deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su equipo de atención médica, pero hágales saber sus preocupaciones.

Participe en el cuidado de su salud

Le recomendamos fuertemente que asuma un papel activo cuando visite a su equipo de atención médica. Para sacar el máximo provecho de su visita, planifique las preguntas que quiere hacer y las cosas que quiere discutir. Comparta cualquier preocupación que tenga sobre su cuidado, especialmente si cree que puede estar afectando sus objetivos de pérdida de peso. Por último, asegúrese de salir de la visita con información sobre sus afecciones, tratamientos y lo que puede hacer para controlarlas.

A continuación, le presentamos algunas formas de participar más en su atención médica y aprovechar al máximo su próxima visita.

Antes de su visita:

- Escriba sus preguntas y preocupaciones sobre la salud.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma, incluyendo vitaminas y suplementos.
- Obtenga más información en www.veteranshealthlibrary.org y www.myhealth.va.gov, especialmente sobre los medicamentos que toma y que pueden promover el aumento de peso.

Durante su visita:

- Traiga a un familiar, amigo o cuidador para que le ayude a recordar lo que usted y su equipo discuten.
- Comparta sus preguntas, problemas y preocupaciones con su equipo al principio de su visita.
- Cuénteles a su equipo sobre sus enfermedades/hospitalizaciones anteriores, medicamentos y cualquier problema que pueda estar experimentando.
- Dígame a su equipo sus objetivos - lo que más le importa sobre su salud - así como sus necesidades y preferencias de tratamiento.
- Trabaje con su equipo para crear un plan de tratamiento que aborde sus necesidades y pida participar en la toma de decisiones sobre su atención.
- Conozca sus medicamentos y por qué los toma, y pida instrucciones escritas e información para llevar a casa.
- Pídale a su equipo que aclare cualquier cosa que le resulte confusa y que hable si tiene alguna preocupación o cree que algo anda mal.
- Pregunte cuándo y cómo obtendrá los resultados de las pruebas y los tratamientos adicionales.

Después de su visita:

- Revise la biblioteca de salud de los veteranos y mi HealthVet.
- Dígame a su equipo si tiene problemas para seguir su plan de cuidado, o si hay un cambio en sus condiciones o su salud.
- Considere las formas en que puede cumplir con su plan, como utilizar sistemas de recordatorio de medicamentos y registros de seguimiento, o informar a otros sobre sus metas y planes.
- Asegúrese de llevar un registro y celebrar el progreso hacia sus metas!

Notas:

Notas:



Claves para el éxito en manejo de peso:

Comprometerse con sus metas de manejo de peso es fundamental para el éxito.

- Identifique sus razones para querer perder peso.
- Establezca metas que pueda alcanzar.
- Aliméntese sabiamente para disminuir las calorías demás.
- Haga actividad física para mejorar su salud.
- Haga cambios en su estilo de vida que pueda mantener.
- Pésese al menos semanalmente - diariamente es mejor.
- Mantenga un registro diario de lo que come y de su actividad física.
- Solicite el apoyo que necesita a su familia, amigos y equipo de MOVE!
- Haga otros cambios en su estilo de vida para ayudarlo a alcanzar y mantener su peso deseado.
- **¡Celebre su éxito!**

