

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

Tema central de la sesión

Llevar un registro significa ir anotando lo que una persona hace o deja de hacer. En este programa los participantes van a llevar su propio registro de lo que comen y beben. Esta es una práctica muy eficiente para que los participantes se den cuenta de lo que comen y beben durante el día, y de las situaciones y comportamientos que los llevan a comer alimentos que los hacen subir de peso y dañan su salud.

En esta sesión les vamos a explicar por qué y cómo llevar un registro o ir anotando en una libreta (o en el teléfono celular) lo que ustedes comen y beben cada día. También vamos a hablar del uso de herramientas, cosas comunes y sus propias manos para pesar y medir los alimentos.

Esta explicación es muy importante para todo el programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de esta sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la importancia de llevar un registro de lo que comen y beben para seguir motivados.
- ▶ Describir varias maneras de llevar un registro de lo que se come y bebe (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.)
- ▶ De una lista dada, distinguir entre alimentos saludables y no saludables.
- ▶ Demostrar cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas para medir, objetos comunes o las manos.
- ▶ Analizar los retos para llevar un registro personal de alimentación y de actividad física, y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas.

Consejos prácticos

- ▶ **Anoten sobre la marcha.** Para que les resulte más fácil y no se les olvide, escriban lo que han comido y bebido a los 10 o 15 minutos después de hacerlo.
- ▶ **Comiencen gradualmente.** Comiencen anotando lo que comen, lo que beben y cuándo lo comen o lo beben.
- ▶ Luego, a medida que vayan teniendo más experiencia en el registro, anoten también el tamaño de las porciones.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor del estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso, opcional.
- Tazas para medir cantidades de líquidos y productos secos.
- Cucharas para medir.
- Balanza de la cocina.
- Mantequilla de maní o cacahuate.
- Caja de cereal.
- Envase de yogur.
- Pelota de *ping-pong*.
- Dados.
- Baraja de cartas.
- Pelota de béisbol.
- Ratón o *mouse* de computadora.
- CD o disco compacto.
- Bolsa de papas fritas.

Optional:

- Uno o más podómetros.
- Etiquetas de información nutricional.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 8 2 min
- Porciones y raciones..... Página 9..... 8 min
- Importancia del registro de comidas y bebidas Página 14 10 min
- ¿Qué se necesita para llevar un registro de lo que se come?..... Página 21 5 min
- Estrategias para bajar la cantidad y mejorar la calidad de los alimentos..... Página 22 15 min
- Planear para tener éxito..... Página 23 5 min
- Resumen y cierre..... Página 24 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>“Bienvenidos” y su nombre en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Escriba un resumen en la pizarra o papelógrafo</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo llevar su propio control puede ayudarlos a tener éxito en sus esfuerzos para cambiar el estilo de vida, porque les permite tomar decisiones y hacer cambios para bajar de peso y no recuperarlo. Les vamos a mostrar cómo ir anotando qué y cuánto comen y beben. También vamos a hablar de cómo calcular porciones de alimentos usando herramientas, objetos comunes y sus propias manos.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Alguien puede decirme algunas de las cosas que se necesitan para fijar metas y crear planes de acción para cambiar o modificar el estilo de vida para comer de manera saludable, bajar de peso y ser más activo?</p>

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Pida a las personas que levantaron la mano que digan qué dificultades encontraron.</p>	<p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuántos de ustedes pudieron lograr sus metas? Por favor, levanten la mano.</p> <p>¿Cuántos de ustedes tuvieron dificultades para alcanzar una o varias de sus metas? Por favor, levanten la mano.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Hay cosas que cambiarían en su plan si tuvieran que seguirlo otra vez? ¿Por qué?</p> <p>▶ DECIR: Al final de nuestra sesión de hoy, van a tener la oportunidad de cambiar su plan para la próxima semana.</p>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
 <p>Escriba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Importancia de llevar su propio control. ■ Formas que se pueden aplicar para llevar su registro y anotar lo que comen y beben. ■ Cómo usar objetos cotidianos y sus manos para llevar un registro de la cantidad de comida. ■ Cómo manejar las recaídas en comida chatarra o en alimentos ricos en azúcares. ■ Practicar el llevar un registro. 	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de una práctica importante que puede ayudarlos a alcanzar sus metas para bajar de peso y llevar un registro, es decir, estar pendientes de anotar lo que ustedes comen y beben.</p> <p>Esto es lo que vamos a ver:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La importancia de llevar un registro de comidas y bebidas para seguir motivados. ■ Varias maneras de llevar un registro de lo que comen y beben (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.). ■ Diferencias entre alimentos saludables y no saludables. ■ Cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas de medición, objetos comunes o las manos. ■ Retos para llevar un registro personal de alimentación y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas. <p>Finalmente, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” semanal y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Porciones y raciones (8 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Porción y ración no son lo mismo.</p> <p>➔ HACER: Comience a pasar en el grupo las herramientas para medir: tazas para medir alimentos secos y líquidos, cucharas para medir, regla y balanza o pesa de cocina. Asegúrese de que cada persona tenga una herramienta.</p>	<p>► DECIR: Antes de darles un ejemplo, les voy a explicar qué son las porciones. Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato o en el vaso.</p> <p>Se pueden medir las porciones usando las manos y otras cosas de uso diario.</p> <p>Una ración es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos. Es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos y son diferentes para cada producto.</p> <p>► DECIR: Aquí tienen algunas herramientas para medir. Algunas se usan para medir el tamaño o volumen de una porción, es decir, cuánto espacio ocupa esa porción. Otras se utilizan para medir el tamaño de la porción por el peso.</p> <p>El tamaño de una ración se puede calcular en cucharadas. Por ejemplo (levantar un envase de mantequilla de cacahuete), una ración de esta mantequilla de cacahuete es igual a 2 cucharadas. Quien tenga la cuchara, por favor, venga y mida 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete. Asegúrese de que esté a ras, no colmada (copiosa).</p> <p>El tamaño de una ración también se puede medir en tazas. Por ejemplo (levantar una caja de cereal), 1 ración de este cereal es igual a media taza. Pero no todas las raciones de cereal son de una taza. Quien tenga la media taza para medir ingredientes secos, por favor venga y mida media taza de cereal. (Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. Asegúrese de que la medida sea exacta).</p>

Notas al instructor	Porciones y raciones
<p>↙ ↗ HACER: Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. (Asegúrese de que la medida sea exacta).</p>	<p>Las raciones se pueden medir también en onzas líquidas. Por ejemplo (levantar un vaso de yogur), 1 ración de este yogur es igual a 8 onzas líquidas, que es lo mismo que una taza de medir. Quien tenga la taza de medir líquidos, por favor venga y mida 8 onzas de yogur.</p> <p>▶ DECIR: El tamaño de las raciones se puede medir por el peso. Por ejemplo (levantar la misma caja de cereal que mostró antes), 1 ración de este cereal pesa 27 gramos. Quien tenga la balanza o pesa de cocina, por favor venga y pese 27 gramos de cereal. (Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. Asegúrese de que el peso sea exacto).</p> <p>El tamaño de las porciones también se puede medir usando sus manos. Por ejemplo la palma de la mano puede indicar una porción de carnes bajas en grasa o el pulgar una porción de queso fresco.</p> <p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Una porción de carne de res o de ave: la palma de su mano o una baraja de cartas. ■ Una porción de pescado de 3 onzas: un talonario de cheques. ■ Media taza de helado: una pelota de béisbol. ■ Una porción de queso: seis dados. ■ Media taza de arroz cocido, pasta o refrigerios (<i>snacks</i>) tales como palomitas de maíz (<i>pop corn</i>): un puño cerrado o una pelota de béisbol.

Notas al instructor

Porciones y raciones

- Una porción de tortilla: un disco compacto.
- Dos cucharadas de mantequilla de cacahuate o maní: una pelotita de *ping-pong*.
- Ustedes deben comer cinco o más porciones de verduras y tres porciones de fruta cada día para ayudar a prevenir la diabetes y otras enfermedades. Estas son bajas en grasas y ricas en fibra. También lo ayudarán a llenarse para que coma menos de los alimentos ricos en grasas. Esto no significa que ustedes deban comer una cantidad ilimitada de frutas.

Cómo medir el tamaño correcto de las porciones de frutas y verduras:

- 1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas: el puño de una mujer o una pelota de béisbol.
- 1 manzana o naranja pequeña: una pelota de béisbol.
- Un cuarto de taza de frutos secos o de nueces: una pelota de *ping-pong* o un puñado pequeño.
- 1 taza de lechuga: cuatro hojas (lechuga romana).
- 1 papa (patata) pequeña horneada: un *mouse* (ratón) de computadora.

Notas al instructor	Porciones y raciones
	<p>Pero no todos los alimentos tienen la misma calidad. Hay alimentos que son saludables y otros que no lo son. Ejemplos de alimentos saludables incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Verduras cocinadas al vapor.■ Ensaladas verdes.■ Aguacate (palta).■ Avena o cereal integral.■ Ensalada con granos.■ Ensalada de frutas sin azúcar.■ Frutas enteras (en moderación) y sus jugos.■ Nueces, avellanas, almendras.■ Pasta o arroz integral.■ Pan de harina integral.■ Pollo o carne a la parrilla.■ Palomitas de maíz (<i>pop corn</i>) sin agregarles sal o mantequilla.■ Pescado asado o a la parrilla.■ Sopa de verduras.

Notas al instructor

Porciones y raciones

Ejemplos de alimentos que no son saludables incluyen:

- Alcohol.
- Alimentos fritos.
- Bebidas gaseosas (sodas).
- Bebidas preparadas con azúcar.
- Helados.
- Chocolates.
- Papas fritas.
- Cereales azucarados, de caja, para el desayuno.
- Caramelos.
- Aderezos cremosos para ensaladas con mucha grasa o con azúcar.
- Pasteles, rosquillas o donas.
- Mantequilla o margarina.
- Manteca.
- Aceites vegetales en exceso.

Ahora sigamos con un ejemplo. María quiere bajar 15 libras (7 kg). Ella ha tratado de comer alimentos saludables y de hacer un poco de actividad física cada semana. María ha reducido la cantidad de alimentos que consume por día. Más tarde vamos a seguir con el ejemplo de María.

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas (10 minutos)
 <p>Escriba: Las razones del grupo en la pizarra.</p>	<p>► DECIR: Comencemos con el tema del registro de comidas y bebidas.</p> <p> CONVERSAR: ¿Quién puede dar algunos ejemplos en los que la misma persona lleva su propio control?</p> <p>Si el grupo no identifica ninguno, sugiérales algunos ejemplos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La presión arterial, si la tienen alta. ■ Las calificaciones de sus hijos en la escuela. ■ El aceite del carro. Cuándo hay que hacerle el servicio al carro. ■ El saldo de su cuenta de banco. <p> CONVERSAR: ¿Por qué vigilan ustedes estas cosas? ¿Y qué pasa si no lo hacen?</p> <p>► DECIR: Hay evidencia importante de que las personas que vigilan su peso regularmente, y que van anotando qué y cuánto comen y beben, tienen más éxito para bajar de peso y mantenerse saludables. Es decir, evitan volver a aumentar de peso.</p> <p>El registrar lo que comen y beben es una forma de seguir el progreso en el camino hacia las metas.</p> <p>También les enseña que llevar su propio control es lo que les va a permitir cambiar sus actitudes y comportamientos en su estilo de vida para lograr tener un peso saludable y, por supuesto, una mejor salud.</p>

Notas al instructor

Importancia del registro de comidas y bebidas

 **CONVERSAR:** Pida a los participantes que levanten la mano para mencionar cuáles son las barreras o desventajas que enfrentan cuando tienen que registrar lo que comen y beben.

- Desánimo y falta de interés.
- Falta de tiempo.
- No sé cómo leer las etiquetas de nutrición. ¡Están en Inglés!
- Es difícil.
- Tengo problemas con muchos números.
- Convencer a mi familia para que me ayude. ¡No puedo hacerlo solo!

► **DECIR:** ¿Se acuerdan de María? Ella le dice a su amiga Teresa que se siente frustrada. Ha pasado un mes y todavía no ha bajado nada de peso.

Sorprendida, Teresa le pide que describa lo que comió el día anterior.

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
	<p>María recuerda lo siguiente y Teresa trata de interpretar lo que María dice:</p> <p>Desayuno: Cereal (una porción igual a una pelota de béisbol) con leche (media taza).</p> <p>Almuerzo: Sándwich de jamón (dos porciones o dos rebanadas de pan y 2 rebanadas de jamón igual a dos estuches de CD) y una manzana (una pelota de béisbol).</p> <p>Cena: Una ensalada (dos porciones o dos puños cerrados), puré de papas (dos porciones de puré o un puño abierto) y pescado (una porción o un talonario de cheques).</p> <p>Postre: Una bola pequeña de helado (una porción o una pelotita de <i>ping-pong</i>).</p> <p>Teresa le pregunta a María si ha medido el tamaño de las porciones o si escribió exactamente lo que comió. María dice que calcula al ojo el tamaño de las porciones y que no anota lo que come porque siente que tiene una idea bastante exacta de lo que está comiendo.</p>

Notas al instructor

Importancia del registro de comidas y bebidas

 **CONVERSAR:** ¿Cuál creen ustedes que puede ser el problema de María? (Deje que el grupo responda).

► **DECIR:** Si María hubiese escrito lo que comió y bebió, habría sido más fácil ver dónde está el problema. Esto es lo que María realmente comió:

Desayuno: Dos porciones de cereal (dos pelotas de béisbol) con leche (una taza). Además tomó café (media taza) con leche (media taza) y azúcar (una [1] cucharadita).

NOTA: Así que medir lo que se sirvió la habría ayudado a ver que en realidad estaba comiendo más de una porción de comida. Vamos a volver a hablar de raciones en otra sesión cuando hablemos de etiquetas nutricionales. Además, anotar lo le hubiese permitido ver que ella añadió más comida al incluir la bebida.

Almuerzo: Sándwich de jamón (dos rebanadas de pan o dos porciones y 2 rebanadas de jamón o dos estuches de CD) con mayonesa (una cucharada y media), una manzana (una pelota de béisbol) y 16 onzas de té frío (vaso grande) con endulzante añadido.

NOTA: Nuevamente, anotar lo le habría ayudado a ver las cantidades adicionales de alimentos que estaba recibiendo de la bebida y de algunos extras como la mayonesa en el sándwich.

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
	<p>Refrigerio (snack) olvidado: Barrita de cereales y otra taza de café (media taza) con leche (media taza) y azúcar (1 cucharadita).</p> <p>NOTA: Anotar los ayuda a no olvidar lo que han comido.</p> <p>Cena: Una ensalada (2 porciones o 2 puños cerrados) con aderezo (una cucharada), puré de papas (dos porciones de puré o un puño abierto) con mantequilla (1 cucharadita), pescado (una porción o un talonarios de cheques) y 16 onzas de té frío (1 vaso grande) ya endulzado.</p> <p>NOTA: María había olvidado el aderezo de la ensalada, la mantequilla del puré y la bebida endulzada.</p> <p>Postre: Helado (dos porciones o dos pelotitas de <u>ping-pong</u>).</p> <p>NOTA: Medir la habría ayudado a ver que ella en realidad se había comido 2 porciones de helado y no una (1) porción como ella creía.</p> <p>Por lo tanto, en vez de lo que ella pensaba, ¡en realidad María había comido una cantidad mucho mayor de porciones!</p> <p>La lección que hay que aprender de esto es que al ir anotando, ustedes tienen una idea más exacta de lo que están haciendo.</p>

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
<p>↗ HACER: Deje que el grupo exprese lo que piensa.</p>	<p>Llevar un registro sobre lo que ustedes comen y beben no es obligatorio en este programa. Pero sí se les recomienda que lo hagan porque es una estrategia que ha funcionado para muchas personas en su meta de alcanzar un peso saludable. Esta es, quizá, la estrategia más importante que pueden aplicar para ayudarse a bajar de peso. El pesar y medir los alimentos que comen y beben ayuda a darnos cuenta de cuánto comemos y bebemos realmente, durante todo el día.</p> <p>💬 CONVERSAR: Hablamos de las barreras y desventajas para llevar un registro de lo que comen y beben, pero ¿cuáles son las ventajas de llevar un registro de lo que comen y beben?</p> <p>Resuma las siguientes ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Deje que ustedes se den cuenta de sus hábitos de alimentación: cuándo comen, qué y cuánto comen y beben en realidad. ■ Ustedes pueden usar esta información para descubrir dónde están sus problemas y buscar soluciones. ■ También los ayuda a saber con más precisión cuánto están consumiendo realmente. ■ Los ayuda a estar pendientes de su progreso y a desarrollar sus habilidades para controlar el peso. <p>▶ DECIR: Mantener un buen registro de lo que ustedes comen y beben es una habilidad que necesitan practicar. A la mayoría de la gente le toma tiempo aprender a hacerlo con precisión.</p>

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
<p> HACER: Pídale al grupo que sugiera estrategias para superar los retos.</p> <p>La meta de esta conversación es lograr que el grupo piense en estrategias que los puedan ayudar a superar los retos que se presentan cuando se intenta llevar un registro de lo que se come y bebe.</p>	<p>Y a la mayoría de la gente no le gusta hacerlo, quizá porque les parece difícil o requiere un gran esfuerzo. ¿Qué piensan ustedes? ¿Será muy difícil hacer este registro? ¿Lo han intentado antes? Llevar un registro de lo que comen y beben es lo que más los ayudará a bajar de peso y a mantenerse saludables.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos de los retos que creen que encontrarán al vigilar lo que comen y beben? ¿Lo han intentado antes? ¿Qué tal les funcionó?</p>

Notas al instructor	¿Qué se necesita para llevar un registro de lo que se come? (5 minutos)
<p>↗ HACER: Dígale a los participantes que vean las hojas de registro que aparecen en los materiales que usted les dio cuando llegaron.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Mientras describe las estrategias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Libreta. ■ Aplicación del celular. ■ En línea. <p>NOTA PARA LAS ORGANIZACIONES: Una opción sería proveer a los participantes las hojas de registro en un cuaderno de espiral.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora que sabemos que llevar un registro de lo que ustedes comen y beben es importante, hablemos de algunas formas en que pueden ir anotando.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver un par de hojas de registro. Yo les entregué dos muestras cuando llegaron.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian? ¿De cuál creen ustedes que podrían aprender más? ¿Cuál les funcionaría mejor?</p> <p>▶ DECIR: Estos son solo ejemplos de registros que muestran opciones para que ustedes puedan registrar lo que comen y beben. Sin embargo, es mejor no usar hojas de papel sueltas. Estas pueden perderse o traspapelarse durante el día.</p> <p>Aquí van algunas estrategias que ustedes pueden usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comprar una libreta de espiral que sea económica. Úsenla para anotar lo que comen y beben, y cuánto comen y beben. [Nota: Mostrar una libreta de ejemplo]. ■ Anotar lo que comen y beben en Internet. En Internet hay muchas herramientas gratis que pueden usar. Estas herramientas muestran información detallada de nutrición sobre lo que comen y beben.

Notas al instructor	Estrategias para bajar la cantidad y mejorar la calidad de los alimentos (15 minutos)
	<p>► DECIR: A medida que ustedes vayan mejorando en el registro van a poder empezar a anotar la cantidad de porciones que comen cada día, porque para bajar de peso necesitarán quemar la cantidad adicional de alimentos o bebidas que consuman, con la actividad física o reduciendo la cantidad de los alimentos que comen y beban.</p> <p>Aunque esto parece mucho, reducir la cantidad de los alimentos no tiene por qué ser difícil. ¡Acuérdense de María!</p> <p> CONVERSAR: ¿De qué manera podemos bajar la cantidad excesiva de alimentos que comemos cada día?</p> <p>Aquí tenemos algunas opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Evitar comer alimentos que no son saludables, como los helados y pasteles. ■ Cambiar los alimentos que no son saludables por otros que sí lo son. Por ejemplo, cambiar una barra de chocolate por una verdura o una naranja. ■ Reducir el tamaño y el número de las porciones. ■ Eliminar las bebidas con mucha azúcar, como los refrescos (sodas, jugos, té con azúcar). <p>► DECIR: Mientras más anoten lo que comen y beban cada día, más formas van a encontrar para disminuir la cantidad de alimentos que no son buenos para su salud.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuántos de ustedes piensan que están listos para empezar a registrar lo que comen y beben?</p> <p>¿Qué dificultades piensan que van a encontrar al registrar lo que comen y beben? ¿Cómo podrían superar estas dificultades?</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que busquen la planilla de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre la importancia de registrar lo que comen y beben.</p> <p>Me gustaría animarlos a todos ustedes a que se atrevan a registrar lo que comen y beben anotándolo en una libreta. Para empezar, prueben al menos con una de las siguientes opciones:</p> <p>Opciones:</p> <p>RETO FÁCIL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Durante al menos 4 días de la próxima semana, anoten cuántas veces y a qué hora coman. ■ Durante al menos 4 días de la próxima semana, anoten la cantidad de verduras y frutas que coman. <p>RETO DIFÍCIL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Escriban cada producto que coman y beban al menos durante 3 días. ■ Anoten los productos empacados que coman y beban al menos durante 3 días.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
	<p>O inventen alguna manera de hacerlo. Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido.
	<p>Resumen y cierre (5 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de llevar un registro de las comidas y bebidas para bajar de peso. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El anotar qué y cuánto comemos y bebemos nos permite conocer nuestro progreso en el camino hacia nuestras metas. ■ Las personas que anotan lo que comen y beben bajan de peso más fácilmente y se mantienen en un peso saludable. ■ Para bajar de peso, ustedes necesitan reducir la cantidad de comida que consumen y mejorar el tipo de comida que comen. Llevar un registro los ayuda a saber qué y cuánto comen y beben.

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>Tarea:</p> <p>Hoja de registro de comidas y bebidas.</p> <p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>También quiero que anoten lo que coman y beban. Por favor miren la hoja de registro para comidas y bebidas. Úsenla para registrar lo que coman y beban durante los 4 días antes de nuestra próxima sesión. A medida que mejoren en el registro, también podrán anotar cuándo comen y luego las calorías.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a llevar un registro de sus comidas y bebidas? ¿Alguna pregunta?</p> <p>► DECIR: La próxima sesión vamos a hablar sobre _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue anotando lo que comieron y bebieron.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y la hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>