

Taller 4

Consejos para bajar de peso y no volver a subir

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo
Talleres comunitarios



Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
 - Actividad para romper el hielo: Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. Puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y póngales un palillo de dientes para facilitar la degustación.
 - Actividad: Copias del folleto “Reconsidere lo que bebe”, bolígrafos o lápices
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
 1. Cuál es su peso saludable (1 página)
 2. Necesidades calóricas diarias (1 página)
 3. Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (2 páginas)
 4. Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe” (1 página)
 5. Cuadro de registro de calorías (3 páginas)
 6. Mi plato y 10 consejos para usar SuperTracker a su manera (2 páginas)
 7. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): hágala mientras las personas están ingresando al taller.
- Introducción (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller.
 - Revise los objetivos de aprendizaje.
- **Objetivo 1:** Aprender a determinar el índice de masa corporal (5 minutos)
 - Revise el folleto “*Cuál es su peso saludable*”. (Este folleto les ayuda a los participantes a determinar su índice de masa corporal).

- **Objetivo 2:** Averiguar la cantidad de calorías que necesita cada día (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Necesidades calóricas diarias*
 - Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 3:** Recibir consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 10 y 15 minutos)
 - Revise el folleto: *Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir*
 - Revise el folleto: *Cuadro de registro de calorías*
- Actividad: “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos), con ayuda del folleto respectivo
- Revise los folletos "Mi plato" y "10 consejos para usar SuperTracker a su manera" (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
 - Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
 - Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana.
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos)

Degustación de frutas y verduras: Reúna distintas frutas y verduras (busque productos con los que quizá no estén familiarizadas algunas personas del grupo, como kiwi, jícama, papaya, maracuyá, quingombó [*okra*], granada, chirivía [*parsnip*], etc.) y pídale a los participantes que las prueben a medida que vayan llegando al taller.

Visite la página web <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/fruitsandvegetables.html> de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para enterarse de cómo puede controlar el peso con frutas y verduras.

Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y ponga en cada una un palillo de dientes para facilitar la degustación.

Materiales necesarios: Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. También puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos encontrarán consejos para adelgazar y mantenerse en un peso saludable.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.
 - *Cómo equilibrar las calorías*
 - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
 - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
 - *Qué alimentos debe aumentar*
 - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.

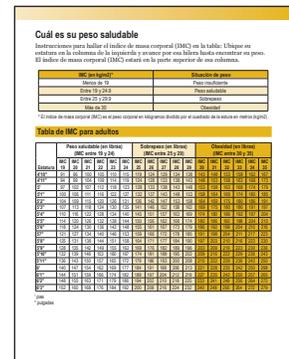
- ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
- ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
- *Qué alimentos debe disminuir*
 - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
 - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
 - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender a determinar el índice de masa corporal.
2. Aprender cuántas calorías necesita cada día.
3. Recibir consejos sobre cómo bajar de peso y no volver a subir.

Temas de debate: Folleto “Cuál es su peso saludable” (5 minutos)

- El índice de masa corporal es una medida del peso en relación con la estatura. Le permite al adulto determinar si se encuentra en un peso saludable.
- El índice de masa corporal no funciona tan bien en personas que son muy musculosas, muy altas o muy bajas.
- En general, el índice de masa corporal es un buen indicador de peso saludable para la mayor parte de la población adulta.
- El índice de masa corporal no mide la grasa corporal. Es una medida rápida y fácil que puede darle una idea de su situación en relación con su peso. Las investigaciones han demostrado que a menudo el índice de masa corporal es similar a los valores de grasa corporal.
- Las personas que tienen sobrepeso u obesidad corren más riesgo de sufrir muchas enfermedades, entre ellas, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- En el siguiente enlace encontrará más información sobre el índice de masa corporal: <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>



Actividad rápida: Determine su índice de masa corporal: Con ayuda del cuadro, ayúdeles a los participantes a hallar el índice de masa corporal de un hombre que pesa 218 libras y mide 5 pies y 9 pulgadas (respuesta: el índice de masa corporal es 32, que se encuentra dentro de los valores de obesidad). Pídales a los participantes que determinen su índice de masa corporal y vean en qué categoría de peso se encuentran. Nota: El índice de masa corporal puede ser un tema delicado para algunos participantes. No es necesario que lo compartan con el grupo.

Temas de debate: Folleto “Necesidades calóricas diarias” (5 minutos)

- Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para hombres y mujeres de todos los grupos de edad.
- Es posible que usted necesite más calorías o menos según lo activo que sea.
- Si quiere bajar de peso tendrá que disminuir la cantidad de calorías que come cada día o aumentar la cantidad de actividad física que realiza.

Necesidades calóricas diarias

Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para hombres y mujeres de todos los grupos de edad. Se basó en el estudio de la National Health and Medical Research Council (NH&MRC) de Australia. Consulte el cuadro de la izquierda para obtener más información sobre el estudio.

Sexo	Edad (años)	Nivel de actividad	Calorías recomendadas
Hombres	18-24	Sedentario	2,600
		Activo	3,000
	25-34	Sedentario	2,800
		Activo	3,200
	35-44	Sedentario	2,600
		Activo	3,000
	45-54	Sedentario	2,400
		Activo	2,800
	55-64	Sedentario	2,200
		Activo	2,600
65+	Sedentario	2,000	
	Activo	2,400	
Mujeres	18-24	Sedentario	2,200
		Activo	2,600
	25-34	Sedentario	2,400
		Activo	2,800
	35-44	Sedentario	2,200
		Activo	2,600
	45-54	Sedentario	2,000
		Activo	2,400
	55-64	Sedentario	1,800
		Activo	2,200
65+	Sedentario	1,600	
	Activo	2,000	

© 2008 National Health and Medical Research Council (NH&MRC). Todos los derechos reservados. Este folleto es una traducción de un folleto en inglés de la NH&MRC. Para obtener más información sobre el estudio, consulte el sitio web de la NH&MRC en <http://www.nhmrc.gov.au>. Este folleto es una traducción de un folleto en inglés de la NH&MRC. Para obtener más información sobre el estudio, consulte el sitio web de la NH&MRC en <http://www.nhmrc.gov.au>.

Receso para estiramientos (5 minutos)

Las actividades para fortalecer los músculos aportan beneficios que no se encuentran en las actividades aeróbicas. Entre ellos se cuentan el fortalecimiento de los huesos y la buena forma muscular. Estas actividades también mantienen la masa muscular durante los programas para bajar de peso. Se dice que una actividad sirve para fortalecer los músculos si para ella se requiere un nivel de esfuerzo o intensidad entre moderado y alto, y si pone en juego los grupos musculares principales del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos. Deben realizarse actividades para fortalecer todos los grupos musculares principales del cuerpo por lo menos 2 días por semana.

Pídales a cada participante que repita 5 veces cada ejercicio. Usted puede repetir estos dos ejercicios 2 o 3 veces, según el tiempo que tenga.

Flexiones de brazos contra la pared (pídales que se paren frente a la pared)

Instrucciones: Para comenzar, póngase de pie frente a una pared. Apoye las palmas de las manos en la pared, separadas a la distancia de los hombros, con los brazos completamente extendidos. Sin mover los pies, inclínese hacia adelante de modo que el pecho se acerque a la pared y los codos queden doblados a los lados del cuerpo. Vuelva lentamente a la posición inicial.

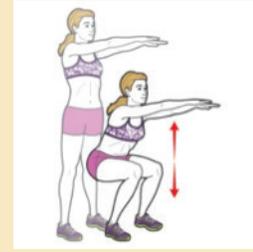


Modificación: Póngase de pie más cerca de la pared, para que los brazos no queden totalmente extendidos cuando esté haciendo las flexiones.

Flexiones de piernas o “sentadillas” (pídales a los participantes que se pongan de pie, con los pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros)

Instrucciones: Extienda los brazos frente al cuerpo. Manteniendo el peso del cuerpo en los talones, doble las rodillas y baje las caderas como si se estuviera sentando en una silla imaginaria. Mantenga la espalda en posición neutra y no deje que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.

Modificación: Comience sentado en una silla. Levántese lentamente, sin ayudarse con los brazos. Luego, siéntese lentamente de nuevo, sin ayudarse con los brazos.



Temas de debate: Folleto “Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir” (entre 5 y 10 minutos)

- Lograr un peso saludable y mantenerlo es importante para su salud y su bienestar en general.
- Si tiene bastante sobrepeso, corre más riesgo de presentar muchas enfermedades, como presión arterial alta, diabetes tipo 2, derrame cerebral y algunas formas de cáncer.
- La salud del adulto obeso se beneficia incluso si se pierden unas cuantas libras (por ejemplo, entre el 5% y el 10% del peso corporal) o si se evita subir más de peso.
- Se puede bajar de peso al consumir menos calorías de las que se gastan. Con el tiempo, esto se logra comiendo menos calorías, manteniéndose más activo o, mejor aún, con una combinación de ambas cosas.



Entérese de su índice de masa corporal y fíjese una meta para tener un peso saludable.

- Usted acaba de determinar su índice de masa corporal y su situación respecto al peso.
- El peso que se proponga lograr tiene que ser razonable. Si quiere bajar de peso, comience por fijarse la meta de perder entre un 5% y un 10% del peso actual. Por ejemplo, si pesa 150 libras, eso significa que debe perder entre 7 y 15 libras. No olvide hablar del tema con su médico.

Coma menos

- El balance calórico con el paso del tiempo es fundamental para el control del peso.
- Coma porciones más pequeñas. Sirva la cena en platos más pequeños.

- Opte por refrigerios que tengan pocas calorías. Trate de comer frutas, verduras, palomitas de maíz reventadas al vapor, yogur sin grasa, puré de garbanzos y almendras.
- Limite el consumo de postres azucarados y llenos de grasa, ya que contienen muchas calorías.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas sólidas, como la mantequilla y la margarina, el queso corriente, las carnes grasosas y las papas a la francesa freídas en aceite.
- Tome más agua y leche descremada o semidescremada (al 1%) y menos gaseosas corrientes, bebidas deportivas, bebidas energéticas y refrescos de frutas.

Lleve un registro de lo que come

- Lleve un registro de lo que come durante 3 o más días (con el Cuadro de registro de calorías o por Internet, en <http://www.ChooseMyPlate.gov/supertracker>) para tener una idea de la cantidad de calorías que come y toma cada día.
- La cantidad de calorías que necesita varía según lo activo que se mantenga. Consulte el folleto “Necesidades calóricas diarias” para ver cuántas calorías necesita su cuerpo.
- Pesarse con regularidad puede ayudarle a determinar si está comiendo la cantidad de calorías que su cuerpo necesita. Si aumenta de peso, disminuir la cantidad de calorías que come cada día puede ayudarle a bajar de nuevo.

Cuadro de registro de calorías

Propósito: este folleto muestra cómo llevar un registro de lo que come durante el día. Asegúrese de registrar más de lo que consume. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede usarlo para registrar la cantidad diaria que necesita en www.ChooseMyPlate.gov/supertracker (en inglés). Luego puede comparar las calorías que consume con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto “Necesidades calóricas diarias”.

Cantidad	Alimento	Calorías
Desayuno	Por taza Leche descremada, 1 taza	83
	Por taza Crema de azúcares, 1 taza	111
	Por taza Un panecillo mediano	105
	Por taza Una taza de té o café con leche descremada al 1%	47
Calorías totales del desayuno		
Almuerzo	Por la cantidad del folleto (Sándwich de pavo (2 rebanas de pan))	58
	Por la cantidad del folleto (Por ejemplo, carne asada (3 onzas))	128
	Por la cantidad del folleto (2 onzas de tomate, 1/2 taza de arroz)	114
	Por la cantidad del folleto (1 taza de ensalada de repollo)	134
	Por la cantidad del folleto (1 ensalada mediana)	72
Por la cantidad del folleto (2 tazas de galletas dulces)	0	
Calorías totales del almuerzo		
Cena	Por ración(es) Placa de pimientos, 1 ración	416
	Por ración(es) 2 patatas de queso parmesano	62
	Por ración(es) 1/2 taza de ensalada César	253
	Por ración(es) 1/2 taza de arroz cocido	9
Por ración(es) 1 taza de sopa de pollo desmenuado con queso	241	
Calorías totales de la cena		
Merienda	Por la taza o el folleto (1 taza de jugo de frutas descremado)	87
	Por la taza o el folleto (1 taza de panecillos)	107
	Por la taza o el folleto (1/2 patatas de papa integral)	114
	Por la taza o el folleto (1 taza de queso desmenuado)	114
Calorías totales de la merienda		
		Calorías diarias totales
		2,261

Súmele actividad física a cada día

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para proteger la salud.
- Estas son las recomendaciones para adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), realizar labores generales de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar largos, bailar al son de ritmos rápidos
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas, dedíqueles al menos 2 horas y media a la semana.	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana.

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día**.
- **CONSEJO DEL DÍA:** Evite la inactividad.
 - ✓ Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
 - ✓ Comience con 10 minutos seguidos de actividad física un par de veces por semana.
 - ✓ Haga un poquito más cada vez. Cuando se sienta cómodo, hágalo con más frecuencia. Luego puede cambiar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas e intensas en la misma semana.
 - ✓ Caminar es una forma de sumarle actividad física a la vida.
 - Camine cada vez más, hasta que lo haga con más frecuencia y por más tiempo.
 - Aumente la velocidad a medida que progresa.
- Piense en la posibilidad de inscribirse al Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) para que pueda llevar un registro de la actividad física que realiza y tomar medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación.
- Si se mantiene activo 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija además una meta de alimentación saludable para cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite <http://www.presidentschallenge.org> [en inglés]). En el folleto correspondiente del Anexo hallará más información.

Actividad: Folleto del juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos)

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”:

Pídales a los participantes que trabajen por parejas. Deben hallar en el folleto las calorías que corresponden a cada bebida. Compare las respuestas de la actividad con las respuestas del grupo y hable de las alternativas más saludables.

Materiales necesarios: Copias del folleto “Reconsidere lo que bebe”, bolígrafos o lápices

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”			
Empareja cada bebida con su correspondiente calorías.			
Lechuga (20 oz)	122 cal		
Carne asada con papas con leche descremada (17 oz)	114 cal		
Galletas crujientes (20 oz)	152 cal		
Té helado con azúcar y leche (20 oz)	152 cal		
Té helado con azúcar, sin leche (20 oz)	5 cal		
Bebida deportiva de café y caramelos con crema batida (16 oz)	235 cal		
Leche descremada con 1% de grasa (20 oz)	103 cal		
Bebida deportiva (20 oz)	435 cal		
Galletas de chocolate con vainilla (20 oz)	152 cal		
Leche entera (8 oz)	8 cal		
Leche descremada (8 oz)	152 cal		
Agua sin azúcar con 100% de jugo (12 oz)	85 cal		
Agua	235 cal		

Párate en áreas específicas para reducir las calorías en las bebidas que bebes.			
¿Qué bebida contiene menos calorías?			
El café de la mañana	Un café con leche descremada (8 oz)	5 cal	152 cal
El almuerzo	Una bebida de 20 oz de té helado con azúcar	152 cal	5 cal
El recreo de la tarde	Una bebida de 8 oz de leche descremada	8 cal	152 cal
La cena	Una bebida de 20 oz de té helado con azúcar y leche	152 cal	5 cal

Temas de debate: Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

- Una diferencia de 100 calorías puede ser enorme. Si usted consume 100 calorías menos al día, al cabo de un año puede haber bajado hasta 10 libras. $100 \text{ calorías} \times 365 \text{ días} = 365,000 \text{ calorías} / 3,500 \text{ (calorías por libra)} = \text{aprox. } 10 \text{ libras}$.
- Una manera fácil de disminuir las calorías es consumir menos refrigerios y bebidas. Esta actividad muestra que algunas bebidas son muy ricas en calorías.
- En vez de llenarse de bebidas ricas en calorías, piense en que la hora del refrigerio es una oportunidad de comer más frutas y verduras. Los alimentos que contienen fibra (como los granos integrales) y las proteínas llenan mucho.

Respuestas de la actividad

Bebida	Calorías	Bebida	Calorías
Limonada (20 oz)	280 cal	Bebida deportiva (20 oz)	165 cal
Café latte con leche descremada (12 oz)	125 cal	Gaseosa dietética con aspartamo (20 oz)	0 cal
Gaseosa corriente (20 oz)	227 cal	Leche entera (8 oz)	150 cal
Botella de té helado con azúcar (20 oz)	225 cal	Leche descremada (8 oz)	90 cal
Botella de té helado sin azúcar (20 oz)	3 cal	Jugo de manzana al 100% (12 oz)	192 cal
Bebida helada de café con caramelo y crema batida (16 oz)	430 cal	Agua	0 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 oz)	158 cal		

Temas de debate: Folletos “Mi plato” y “10 consejos” (2 minutos)



Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
- Siga aumentando la cantidad de actividad física que decida realizar.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)

Fecha de hoy: _____

Evaluación de "Consejos para bajar de peso y no volver a subir"

	1-Totalmente en desacuerdo	2-En desacuerdo	3-Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4-De acuerdo	5-Totalmente de acuerdo
1. Si sabe cómo obtener más información: Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso planificar con anticipación los cambios de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación del resto de la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso involucrarme más activamente con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El taller me permitió la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Diganme qué materiales le parecieran más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5



Taller 4 ● Folletos



Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y avance por esa hilera hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m ²)*	Situación de peso
Menos de 19	Peso insuficiente
Entre 19 y 24.9	Peso saludable
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obesidad

* El índice de masa corporal (IMC) es el peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros (kg/m²).

Tabla de IMC para adultos

Estatura	Peso saludable (en libras) (IMC entre 19 y 24)						Sobrepeso (en libras) (IMC entre 25 y 29)					Obesidad (en libras) (IMC entre 30 y 35)					
	IMC 19	IMC 20	IMC 21	IMC 22	IMC 23	IMC 24	IMC 25	IMC 26	IMC 27	IMC 28	IMC 29	IMC 30	IMC 31	IMC 32	IMC 33	IMC 34	IMC 35
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

' pies
" pulgadas

Necesidades calóricas diarias

Necesidades calóricas aproximadas ^a					
Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para personas de ambos sexos de todos los grupos de edad. Quizá usted necesite más calorías o menos según la cantidad de actividad que realice.					
Sexo	Edad (años)	Sedentario ^b	Moderadamente activo ^c	Activo ^d	
Ambos sexos	2-3	1,000-1,200	1,000-1,400 ^e	1,000-1,400 ^e	
	Femenino ^f	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,400-1,800
		9-13	1,400-1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
		14-18	1,800	2,000	2,400
		19-30	1,800-2,000	2,000-2,200	2,400
		31-50	1,800	2,000	2,200
Masculino	51 o más	1,600	1,800	2,000-2,200	
	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,600-2,000	
	9-13	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,600	
	14-18	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200	
	19-30	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000	
	31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000	
	51 o más	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800	

^a Estos valores se basan en las necesidades calóricas aproximadas (EER, por sus siglas en inglés) del informe sobre macronutrientes de las Ingestas Dietéticas de Referencia del Instituto de Medicina (IOM) correspondientes al año 2002, calculadas en función del sexo, la edad y el grado de actividad para personas del peso de referencia. Según el IOM, el “peso de referencia” se basa en la mediana de la estatura y el peso por edad hasta los 18 años y en la mediana de la estatura y el peso para que dicha estatura corresponda a un índice de masa corporal de 21.5 para la mujer adulta y de 22.5 para el varón adulto.

^b El término **sedentario** describe el estilo de vida en que solo se realiza la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

^c El término **moderadamente activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

^d El término **activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar más de 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

^e Los intervalos calóricos que se muestran en el cuadro se adaptan a las necesidades de las diferentes edades del grupo. En los niños y adolescentes se requieren más calorías a medida que aumenta la edad. En los adultos se requieren menos calorías a medida que aumenta la edad.

^f Los valores aproximados de las mujeres no se aplican a la mujer embarazada ni a la que está amamantando.

Fuente: Departamento de Agricultura y Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. *Dietary Guidelines for Americans, 2010*, página 14. <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>

Una alimentación saludable a su manera

Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir



¿Cuál es el peso correcto para mi estatura?

Calcule su índice de masa corporal. El índice de masa corporal (IMC) es la medida de la grasa corporal del adulto con base en la estatura y el peso.

Si desea más información y quiere obtener sus medidas hoy, visite http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm

Escriba aquí su índice de masa corporal:

Si desea más información, visite <http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Usted ha decidido que está listo para tratar de lograr un peso saludable. ¡Felicitaciones! ¿Sabía que eso puede reducir sus probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer? Además, al mantenerse en un peso saludable, puede sentirse mejor. ¡Qué más puede uno pedir! Bajar de peso y no volver a subir requiere dedicación. Sin embargo, usted lo puede lograr.

Hemos escrito este folleto para ayudarle a comenzar.

Consejo 1: Fijese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.

Hable con el médico y fijen el peso que usted va a tratar de alcanzar.

Escriba aquí cuánto le gustaría pesar: _____

Escriba las razones por las que quiere lograr (y mantener) un peso saludable:



Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.

Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Unas personas renuncian a los postres azucarados para disminuir las calorías. Para otras, la clave consiste en medir lo que comen y vigilar el tamaño de las porciones. Con frecuencia solo se requieren unos cuantos cambios para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?

Consejos para comer menos calorías:

- Limite los bocadillos ricos en calorías.** Prefiera bocadillos (botanas) que contengan menos calorías como una zanahoria con un aderezo bajo en grasa o unas pocas galletas de trigo integral con una cucharadita de mantequilla de cacahuete (maní).
- No coma postres azucarados ni ricos en grasa.** Si los come, compártalos con alguien. En vez de postre, coma un trozo de fruta fresca. O agréguele trozos de fruta al yogur natural y bajo en grasa.
- Consuma menos bebidas ricas en calorías.** Si toma bebidas alcohólicas, limite la cantidad. Tome agua en vez de refrescos. En vez de tomarse un jugo extragrande, tómese un vaso pequeño de jugo de pura fruta o coma un trozo de fruta fresca.
- Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de medir para ver realmente cuánto está comiendo. Cuando miden la comida, muchas personas se sorprenden cuando se dan cuenta de que están comiendo mucho más de lo que creían.



(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Consejo 3: Lleve la cuenta de lo que come.

Los estudios muestran que llevar la cuenta de todas las comidas, bocadillos y bebidas puede servir para bajar de peso. Llevar la cuenta le permitirá hacerse una idea de la forma en que come. También puede ayudarlo a ver en qué está haciendo bien las cosas y en qué podría mejorar. Por ejemplo, ¿come demasiados bocadillos por la noche?

Tres formas de llevar la cuenta de lo que come:

- Escriba en un cuaderno todo lo que come y lo que toma.
- Lleve la cuenta de lo que come en www.choosemyplate.gov. Haga clic en «Assess Your Food Intake» para escribir lo que come y averiguar qué tan buenos resultados está logrando.
- Tome una foto de la comida con la cámara del celular para acordarse de qué comió.

Consejo 4: Súmele actividad y quemé calorías.

Mantenerse activo físicamente puede ayudarlo a lograr un peso saludable y a conservarlo. Tiene mucho sentido: mantenerse activo ayuda a quemar algunas de las calorías de las comidas. La mayoría de las personas no realizan la suficiente actividad física como para compensar por lo que comen.

Vaya a www.choosemyplate.gov para ver consejos sobre cómo permanecer activo. También puede averiguar más sobre el tipo y la cantidad de actividad que necesita para obtener los mayores beneficios de salud.

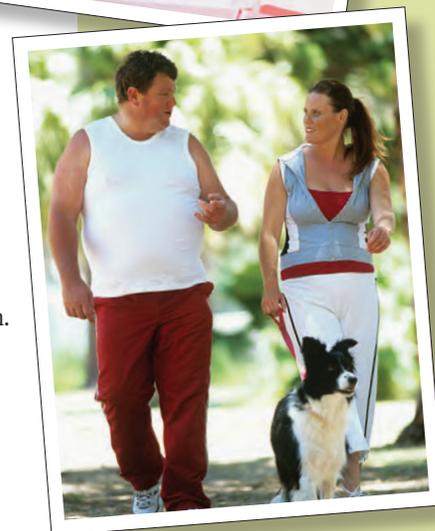
Y recuerde que realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Marque formas en las que puede sumarle actividad al día. Piense en otras cosas que podría hacer para aumentar su actividad física.

- Suba y baje por las escaleras. Camine a la hora del almuerzo.
- Salga a caminar con sus hijos. Monte en bicicleta.
- Practique un deporte. Trote en el mismo lugar mientras ve televisión.
- Otras formas de sumarle actividad a mi día son:

¿Cuál es la clave para mantenerse en un peso saludable? ¡Mantenerse motivado!

Conserve a mano este folleto para que pueda leerlo una y otra vez. Continúe con la alimentación saludable y los hábitos de actividad física. Y si se desvía del plan, vuelva a encarrilarse.



Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

Encuentre las calorías que corresponden a cada bebida	
Limonada (20 oz)	227 cal
Café con leche tipo <i>latte</i> con leche descremada (12 oz)	3 cal
Gaseosa corriente (20 oz)	192 cal
Té helado con azúcar, en botella (20 oz)	125 cal
Té helado sin azúcar, en botella (20 oz)	0 cal
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 oz)	225 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 oz)	165 cal
Bebida deportiva (20 oz)	430 cal
Gaseosa dietética con aspartamo (20 oz)	158 cal
Leche entera (8 oz)	0 cal
Leche descremada (8 oz)	150 cal
Jugo de manzana al 100% (12 oz)	90 cal
Agua	280 cal

Fuente: Adaptado de la página “Reconsidere lo que bebe”, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html>

Fíjese en otras opciones para reducir las calorías en las bebidas que toma.

Estos cambios podrían ahorrarle hasta 650 calorías en un día.

Ocasión	En vez de...	Calorías	Tome...	Calorías
El café de la mañana	Un café con leche mediano tipo <i>latte</i> (16 oz) con leche entera	265	Un café con leche pequeño tipo <i>latte</i> (12 oz) con leche descremada	125
El almuerzo	Una botella de 20 oz de gaseosa corriente	227	Agua o gaseosa dietética	0
El descanso de la tarde	Té helado con limón y azúcar de la máquina expendedora (16 oz)	180	Agua mineral con sabor natural de limón (sin azúcar)	0
La cena	Un vaso de gaseosa corriente de jengibre (<i>ginger ale</i>) con la comida (12 oz)	124	Agua con una rodaja de limón o agua mineral con un chorrito de jugo de fruta al 100%	Agua: 0 calorías; agua mineral con jugo: 30 calorías
Calorías		796		125-155

Fuente: Base de datos de nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA National Nutrient Database for Standard Reference, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>)

Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que creemos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede anotar lo que come (y la actividad física que realiza) en www.choosemyplate.gov/supertracker (en inglés). Luego puede comparar las calorías que consumió con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto «Necesidades calóricas diarias».

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno	[En casa] Leche descremada, 1 taza	83
	[En casa] Cereal de avena tostada, 1 taza	111
	[En casa] Un plátano mediano	105
	[En casa] Una taza de 8 oz de café con leche semidescremada al 1%	61
Calorías totales del desayuno		360
Almuerzo	[En la cafetería del trabajo] Sándwich de pavo (2 onzas de pavo)	59
	[En la cafetería del trabajo] Pan integral y queso suizo (1 tajada)	130
	[En la cafetería del trabajo] 2 rodajas de tomate, lechuga, mostaza	114
	[En la cafetería del trabajo] 1 taza de ensalada de repollo	134
	[En la cafetería del trabajo] 1 manzana mediana	72
	[En la cafetería del trabajo] 12 oz de gaseosa dietética	0
Calorías totales del almuerzo		509
Cena	[En restaurante] Pizza de pepperoni, 2 tajadas	416
	[En restaurante] 2 palitos de queso parmesano	82
	[En restaurante] 1½ tazas de ensalada César	253
	[En restaurante] 16 oz de té helado sin azúcar	5
	[En restaurante] 1 taza de yogur descremado congelado	241
Calorías totales de la cena		997
Merienda	[En la casa o el trabajo] 8 oz de yogur de frutas descremado	87
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de pretzels	107
	[En la casa o el trabajo] 12 galletas de trigo integral	114
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de queso cheddar	114
Calorías totales de la merienda		422
Calorías diarias totales		2,261

Día 1

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
Calorías totales del desayuno		
Almuerzo		
Calorías totales del almuerzo		
Cena		
Calorías totales de la cena		
Merienda		
Calorías totales de la merienda		
Calorías diarias totales		

Día 2

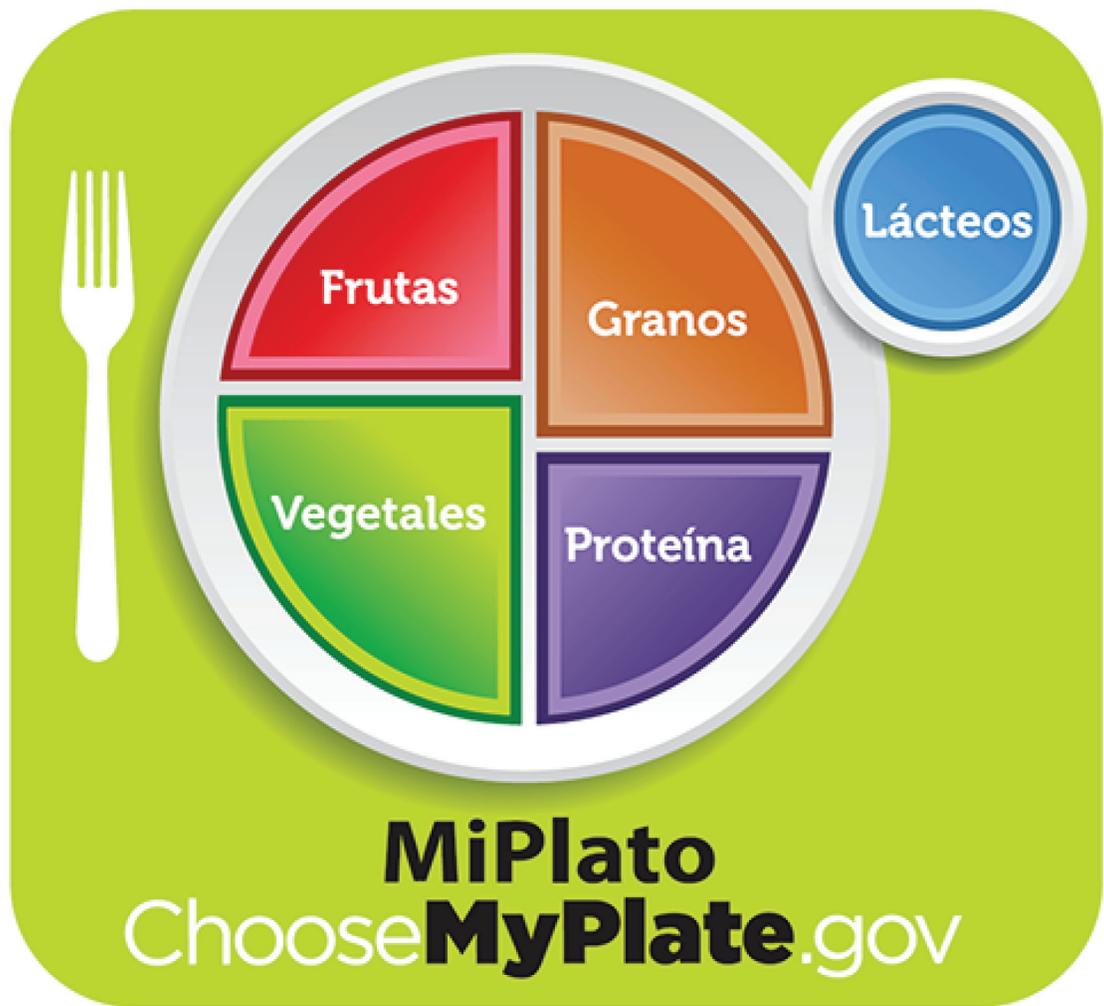
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
Calorías totales del desayuno		
Almuerzo		
Calorías totales del almuerzo		
Cena		
Calorías totales de la cena		
Merienda		
Calorías totales de la merienda		
Calorías diarias totales		



Día 3

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
Calorías totales del desayuno		
Almuerzo		
Calorías totales del almuerzo		
Cena		
Calorías totales de la cena		
Merienda		
Calorías totales de la merienda		
Calorías diarias totales		





Frutas

Granos

Lácteos

Vegetales

Proteína

MiPlato

Choose **MyPlate**.gov

10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

use SuperTracker a su manera



10 consejos para empezar

SuperTracker es una herramienta en internet donde se puede obtener un plan personalizado de actividades y nutrición. Establezca el recor de lo que come y de sus actividades para ver cómo se integran, y obtenga consejos y apoyo para ayudar a tomar decisiones saludables. El “SuperTracker” está disponible sólo en inglés.

1 establezca un perfil

Introduzca información acerca de usted en la página “Create Profile” para obtener un plan personal de alimentos y su límite de calorías; regístrese para guardar sus datos y tener acceso en cualquier momento.



2 compare alimentos

Consulte “Food-A-Pedia” para buscar información de nutrición de más de 8,000 alimentos y compárelos unos con otros.

3 obtenga su plan

En “My Plan” podrá ver sus metas diarias para cada grupo de alimentos; qué y cuánto debe comer dentro de las calorías que tiene asignadas.

4 realice un seguimiento de sus actividades y alimentos

Use el “Food Tracker” y el “Physical Activity Tracker” para buscar, en una base de datos de más de 8,000 alimentos y casi 800 actividades físicas, y ver cómo sus opciones diarias se integran con respecto a su plan; guarde sus opciones favoritas y copie para una entrada fácil.



5 construya un combo

Ensaye “My Combo” para enlazar y guardar alimentos que suele comer juntos, de manera que pueda agregarlos a las comidas con un solo clic.

6 ejecute un informe

Vaya a “My Report” para medir el progreso; elija entre seis informes que van desde un simple resumen de comida a un análisis profundo del grupo de alimentos y nutrientes ingeridos en un tiempo determinado.



7 establezca una meta

Explore “My Top 5 Goals” para elegir hasta cinco metas personales que desee lograr. Regístrese en “My Coach Center” para obtener consejos y apoyo mientras trabaja para lograr sus objetivos.



8 haga un seguimiento de su peso

Visite “My Weight Manager” para introducir su peso y hacer un seguimiento en el tiempo; compare su historia de peso con sus tendencias en el consumo de calorías y la actividad física.



9 lleve un diario

Use “My Journal” para registrar eventos diarios; identifique los cambios en su cuerpo o comportamientos que pudieran estar asociados con cambios en su salud o peso.

10 remita a un amigo

Informe a sus amigos y familiares sobre “SuperTracker”; ayúdeles a empezar hoy.

www.SuperTracker.usda.gov

Fecha de hoy: _____

Evaluación de “Consejos para bajar de peso y no volver a subir”

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo	
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5



