



Sesión 8: Visión general

Entender las señales

A menudo comemos o bebemos porque algo provoca nuestro deseo de comer. La tentación provocada indica una señal para nosotros. . Las señales relacionadas con los alimentos influyen la cantidad que comemos y las señales relacionadas con la actividad influyen cuánto nos movemos. Algunas señales son positivas y nos llevan a un comportamiento más saludable. Otras representan un problema y nos hacen comer en exceso o ser menos activos.

¿Qué nos hace comer?

El hambre es el motivo más obvio. Pero hay otras tentaciones que nos señalan . El ver a otros comer, a veces nos hace querer comer también. Puede ser el aspecto o el aroma de un alimento, o a veces cómo nos sentimos. Quizás sean ciertas actividades como ver televisión o una película.

Cómo tomar control

Cuando respondemos a una señal relacionada con alimentos de la misma forma una y otra vez, desarrollamos un hábito. Cuando una señal es relacionada con la comida, respondemos sin pensar. Una vez que se convierte en hábito, se vuelve más difícil eliminar. Para cambiar el comportamiento, es necesario tomar el control y mantenerlo.



Datos breves

¿Qué es la prediabetes?

Tenemos prediabetes cuando el nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para que se diagnostique diabetes tipo 2.

En los Estados Unidos, 79 millones de adultos tienen prediabetes y 26 millones tienen diabetes.



Sesión 8: Hágase cargo de lo que lo rodea

¡Es posible cambiar!

Si lo pensamos, las señales relacionadas con la comida nos rodean y a veces no somos conscientes de lo poderosas que son. El primer paso para superar el hábito de comer en exceso es ser conscientes de nuestras señales relacionadas con los alimentos y con la actividad. Uno puede aprender hacerse cargo de esas señales para que no interfieran con lograr sus metas.

Recuerde que toma tiempo romper los viejos hábitos y crear nuevos hábitos más saludables. El cambio no ocurre de un día para otro.

Piense en las señales de alimentos y actividad que hay en su vida.

Sea consciente de ellas y use la información que aprendió durante esta sesión (y en todo el programa) para eliminar esas señales.

Como siempre, lo haremos juntos.



¿Qué nos hace comer?

Las señales que nos hacen querer comer son diferentes para cada uno de nosotros.

Esta es una lista de algunas señales comunes:

- ✓ **Hambre**
- ✓ **Lo que pensamos o sentimos**
- ✓ **Lo que otras personas hacen y dicen**
- ✓ **El aspecto y el olor de los alimentos**
- ✓ **Ciertas actividades como ver televisión o ver fotografías de comida en una revista**



Aquí hay algunos ejemplos del efecto que algunas señales comunes producen en nosotros.

Señal	Nos hace querer comer
Vemos un envase de helado	Helado
Encendemos el televisor	Papitas fritas
Vamos al cine	Palomitas de maíz

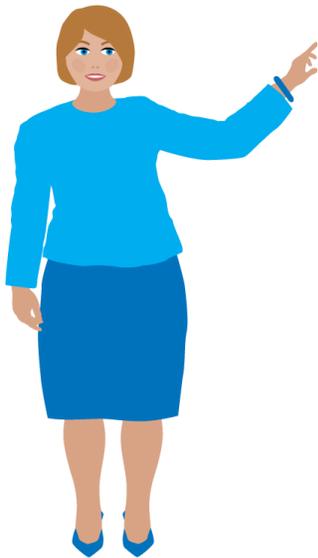


Cuando reaccionamos de la misma forma una y otra vez a una señal relacionada con la comida, desarrollamos un *hábito*.



Cambiando las señales y los hábitos alimenticios

Las señales relacionadas con la comida no siempre son malas. Pero pueden ser un problema si interfieren con nuestro esfuerzo por comer menos grasas y menos calorías. Las siguientes son algunas ideas para lidiar con las señales negativas relacionadas con los alimentos:



Aléjese de la señal.

- ✓ O manténgala fuera de su vista.

Desarrolle un hábito nuevo más saludable.

- ✓ Practique reaccionar a la señal de forma saludable.
- ✓ Agregue una señal nueva que lo ayude a llevar una vida más saludable.
- ✓ Recuerde que toma tiempo cambiar un viejo hábito o desarrollar uno nuevo.

Señales problemáticas comunes relacionadas con los alimentos

En el hogar	En el trabajo
<i>En la sala:</i> televisión, computadora, teléfono, platos de caramelos	<i>Camino al trabajo:</i> pasar por una panadería o restaurante de comida rápida
<i>En la cocina:</i> alimentos listos para consumir (helado, queso, galletitas), alimentos que se están cocinando, alimentos sobran de una comida anterior	<i>En las áreas públicas:</i> alimentos con alto contenido de grasas y calorías (donut, crema para café con alto contenido de grasas, dulces) en máquinas expendedoras
<i>En el comedor:</i> fuentes llenas de comida en la mesa, platos grandes, comidas de sobras en fuentes	<i>En el escritorio:</i> bocadillos traídos de la casa que no son saludables



Cambiando las señales y los hábitos alimenticios (continuación)



Recuerde:

- ✓ **Mantenga los alimentos con alto contenido de grasas y calorías fuera de su casa y de su trabajo.**

O, si no puede mantenerlos fuera completamente, déjelo fuera de su vista. *Fuera de la vista, fuera de la mente.*

- ✓ **Mantenga opciones con bajo contenido de grasas y calorías a su alcance, a la vista y listas para comer.**

Por ejemplo, mantenga estas opciones al alcance: frutas frescas, verduras crudas (lavadas y listas para comer), salsas sin grasa, pretzels, palomitas de maíz de bajo contenido de grasas, bebidas de dieta, gelatina sin azúcar, paletas sin azúcar

Acostúmbrese a comer en un solo lugar. (Por ejemplo, la mesa de la cocina).

- ✓ **Cuando coma, enfóquese en comer y no haga otras cosas.**

Por ejemplo, no coma mientras mira televisión, lee el periódico o trabaja en la computadora.



Consejos para hacer las compras

Los siguientes son algunos consejos que lo ayudarán a evitar las señales negativas relacionadas con comida al comprar alimentos:



- ✓ Haga una lista de compras con anticipación. ¡Y no se desvié de la lista!
- ✓ Evite ir de compras cuando tenga hambre.
- ✓ Evite los pasillos de la tienda que sean tentadores.
- ✓ Pídale al gerente de la tienda que ordene los alimentos con bajo contenido de grasas y calorías que usted desea comprar.
- ✓ Solo use los cupones para los alimentos con bajo contenido de grasas y calorías, no para alimentos con alto contenido de grasas.



Señales relacionadas con la actividad

Para mantenernos regularmente activos, necesitamos añadir señales positivas relacionadas con la actividad. Las siguientes son señales positivas y negativas relacionadas con la actividad:

Añade señales positivas a su vida relacionadas con la actividad.

- ✓ Mantenga lo siguiente en un lugar donde pueda verlo la mayor parte del tiempo:
 - *Equipo de ejercicio:* zapatos, el bolso de gimnasio, colchoneta de ejercicio, bicicleta
 - *Recordatorios y elementos motivadores:* calendario de actividades planificadas, videos y revistas de gimnasia, fotografías y cartulinas de espacios al aire libre o de personas haciendo actividad física
- ✓ Fije un tiempo regularmente para una actividad con un amigo o familiar.
- ✓ Programe un cronometro o una alarma que le recuerde que es tiempo de hacer actividad.
- ✓ Otras: _____

Elimine las señales de ser inactivo.

- ✓ Reduzca las horas de televisión o haga actividad física mientras mira televisión.
- ✓ En vez de juntar cosas al pie de la escalera, suba cada vez que necesite llevar algo.
- ✓ Otras: _____
- ✓ Otras: _____



Usted puede hacer que las señales relacionadas con los alimentos y la actividad funcionen *a su favor* y no en su contra.



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

Eliminaré una señal problemática relacionada con los *alimentos*.

- ✓ ¿Qué señal problemática relacionada con los alimentos eliminaré?



- ✓ ¿Qué necesito hacer para eliminarla?

- ✓ ¿Qué problemas podría tener? ¿Qué haré para resolverlos?

Añadir una señal positiva para *hacer más actividad física*.

- ✓ ¿Qué señal de actividad añadiré?

- ✓ ¿Qué haré para asegurarme de añadirla?

- ✓ ¿Qué problemas podría tener? ¿Qué haré para resolverlos?

Llevaré un registro de mi peso, de las comidas, y de la actividad física.

Haré mi mejor esfuerzo para alcanzar mis metas.



Tareas para la próxima semana (continuación)

Antes de la próxima reunión, responda las siguientes preguntas:

✓ ¿Siguió el plan? ___ Sí ___ No ___ Casi

✓ ¿Qué problemas tuvo? _____

✓ ¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez? _____
