

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales	2
	Antes de comenzar	
Síntesis	Objetivos de aprendizaje	3
	Visión general de la sesión	4
	Mensajes claves	29
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro	7
	Revisión semanal	
	Llevar registro	
	Esta semana	
2ª Parte: Llevar un registro de su peso	Llevar un registro de su progreso	10
	Gráfica de peso ¿Cómo me va?	
	Llevar un registro de su peso en casa	
3ª Parte: Monitoreo personal de las grasas que comemos	La relación entre grasas y calorías	12
	Comer menos grasas	
	El impacto de demasiada cantidad de grasas	
	Alimentos con alto contenido de grasas	
	Grasa escondida	
	Reducir las grasas que comemos	
	Metas de grasas y calorías	
	Contador de grasas y calorías	
Calcular las grasas y las calorías		
Llevar un registro del total de grasas		
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	27
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	29

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 2.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 2:
 - Sesión 2: Visión general
 - Sea detective de las grasas y calorías
 - ¿Qué alimentos con alto contenido de grasas come?
 - Un ejemplo de un menú de almuerzo
 - Registro de grasas y calorías
 - Meta de gramos de grasas
 - Preguntas sobre cómo usar el contador de grasas y calorías
 - Cómo sumar los gramos de grasas
 - Comer alimentos empacados o envasados
 - Tareas para la próxima semana
- Hoja con las responsabilidades del grupo que se crearon en la Sesión 1
- Registros de comidas y actividades de la Sesión 2. Marque el número y anote el título de la sesión en el registro. Tenga copias adicionales por si se necesitan.
- Gráfica de peso ¿Cómo me va? para cada participante con su peso inicial y su meta personal de peso. Ellos usarán y mantendrán estas gráficas durante el resto del programa.
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Contador de grasas y calorías
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios y/o pizarras
- Opcional:* muestras de alimentos para la actividad de la 3ª Parte: Monitoreo personal del consumo de grasas

Materiales (continuación)

- Tazas y cucharas medidoras, regla de medir y balanza de alimentos
- Báscula que se utilizará cada semana

Antes de comenzar

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Mantener un monitoreo personal de su peso en las semanas después de la Sesión 2.
- Documentar su peso en la casa y al comienzo de cada sesión.
- Describir la relación entre las grasas y las calorías.
- Explicar el motivo y los principios básicos del monitoreo personal de la cantidad de gramos de grasas y calorías que se comen.
- Identificar las metas personales respecto de la cantidad de gramos de grasas que comen.
- Identificar las calorías y cantidad de gramos de grasas en el Contador de grasas y calorías para una determinada selección de alimentos.
- Calcular la cantidad total de gramos de grasa que comen durante el día.
- Calcular las grasas, calorías y tamaños de las porciones en las etiquetas nutricionales de alimentos.

Visión general de la sesión 2

La Sesión 2 se enfoca en el monitoreo personal del peso y cómo calcular la cantidad de grasas y calorías que se comen. Estos son elementos críticos del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Comienzan a usar la gráfica de peso ¿Cómo me va? para monitorear el progreso de pérdida de peso de cada participante (y después, también de la actividad física) durante el resto del programa.

Identificarán las metas individuales de gramos de grasas y observarán cómo reducir las calorías resulta en la pérdida de peso. Ser “detective de grasas y calorías” implica reconocer los alimentos con alto contenido de grasas y calorías, y después reducir las grasas y calorías en nuestras dietas para bajar de peso y prevenir enfermedades.

La Sesión 2 está dividida en cuatro partes.

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

Esta sección será igual para cada sesión. Los participantes serán pesados en privado y luego se les pedirá que tomen asiento en el salón. Usted resumirá brevemente la información presentada en la sesión anterior, y luego facilitará la conversación sobre los logros, desafíos y preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

2ª Parte: Llevar un registro de su peso (10 minutos)

Dará recomendaciones específicas para que los participantes lleven un registro de su peso en el hogar. Además, les dará instrucciones sobre cómo registrar su peso en la clase, mediante el uso de la gráfica de peso ¿Cómo me va? para poder ver su progreso con el transcurso del tiempo. Con la primera semana de números ingresados para cada participante, ellos comenzarán a registrar su propio peso en cada clase después de que los pese. Les mostrará una gráfica de peso ¿Cómo me va? para enseñar a los participantes cómo anotar su peso en las gráficas. Los participantes guardarán sus gráficas y las traerán a la clase cada semana por el resto del programa.

3ª Parte: Monitoreo personal del consumo de grasas (30 minutos)

Esta sección explica la importancia del monitoreo personal de las grasas y calorías que comen los participantes. También aprenderán cómo saber qué tipos de alimentos tienen un alto contenido de grasas y calorías y los

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

efectos en la salud que tiene el comer grasas. El monitoreo personal de las grasas que comen comenzará esta semana. Se les pedirá a los participantes que anoten todos los alimentos que coman y que usen el Contador de grasas y calorías para monitorear lo que comen diariamente. Además, se les asignará una meta individual de gramos de grasas, que es un límite que deberán esforzarse por no sobrepasar. Se analizarán las calorías y su relación con las grasas, y también se les pedirá que registren las calorías y las grasas que comen (aunque no se asignará un objetivo relacionado con las calorías).

Actividad opcional: Si el tiempo lo permite, tendrá la opción de realizar una actividad en la que practicará la identificación de alimentos con alto contenido de grasas y calorías. Traiga alimentos (envases o modelos de alimentos) a la clase y pida a los participantes que identifiquen los alimentos que deberían limitar. También puede pedir a los participantes que calculen a ojo la cantidad de gramos de grasas que contiene un alimento determinado. Analice el contenido de grasas y calorías de cada uno.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Esta parte final será la misma para la mayoría de las sesiones. Consiste en un resumen de lo que se ha abarcado y las tareas que los participantes deberán realizar durante la semana siguiente.

Síntesis

Mensajes claves

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- El monitoreo personal constante del peso y de los alimentos que comen es clave para mantener un enfoque a largo plazo en la meta de pérdida de peso.
- Hay muchas herramientas y guías importantes que ayudarán a establecer hábitos de alimentación saludables. Los participantes deben familiarizarse con la forma en que funcionan y usarlas regularmente.
- Los participantes deben aprender a calcular rápidamente la cantidad de grasas y calorías en los alimentos y aprender el lenguaje de la información nutricional de las etiquetas y los ingredientes. Estas herramientas ayudarán a elegir comidas que los mantengan en su límite de gramos de grasas.
- Como las grasas tienen tantas calorías, reducir las grasas es una forma relativamente fácil de reducir las calorías que comen.
- Reducir las grasas tiene beneficios secundarios para la salud en las personas que se encuentran en alto riesgo de desarrollar diabetes, incluidos la reducción del colesterol y del riesgo de tener un ataque cardíaco.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>A medida que lleguen,</p> <ul style="list-style-type: none">• Pese a cada participante de forma privada.• Registre el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.• Distribuya Las hojas de información y actividades de la Sesión 2• Informe a los participantes que explicará cómo registrar su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u> más adelante en esta sesión. Ahí practicarán cómo registrar el peso de esta semana.	
Revisión semanal	Notas
<p>Distribuya la lista de las responsabilidades del grupo creadas por la clase en la Sesión 1.</p> <p>Repase las responsabilidades del grupo y pregunte si hay cambios o si quieren añadir algo a la lista original para garantizar que las sesiones se lleven a cabo sin inconvenientes.</p> <p>Presente: La última semana, vimos el propósito y los objetivos de este programa y les presentamos los conceptos clave en los que nos enfocaremos en las próximas semanas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les entregó un cuaderno del participante, unas hojas de información y actividades y una lista de <u>Tareas para la próxima semana</u> en las que trabajaron durante la semana.	

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

- También se les presentó el Registro de comidas y actividades que los ayudará a llevar un registro de su peso y consumo de alimentos.

Pregunte: ¿Cómo se sienten esta semana en cuanto a sus metas y el motivo por el cual que estamos aquí?

Respuestas abiertas.

Presente: A medida que avancen en este programa, el monitoreo de lo que comen y de su peso se convertirá en una parte más natural del estilo de vida. Continuaremos trabajando juntos para enfrentar los desafíos que se presenten.

Llevar registro

Notas

Pregunte: ¿Cómo les fue la semana pasada llevando el registro de lo que comieron y bebieron? ¿Pudieron anotar todo lo que comieron y bebieron?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Es importante evitar que esta conversación se convierta en una sesión de quejas. Reconozca los desafíos, pero trate de hacerlo en forma positiva. Pregunte sobre los éxitos y logros.

Pregunte: ¿Qué aprendieron de este proceso? ¿Qué aprendieron acerca de sus hábitos? ¿Qué dificultades tuvieron?

Respuestas abiertas.

Presente: Al final de esta sesión, recogeré los Registros de comidas y actividades de la Sesión 1. Revisaré sus notas en los registros y haré comentarios. Les devolveré los registros en la próxima sesión. ¡NO les pondré una calificación! Esto me permitirá darles comentarios personales, lo cual los ayudará a alcanzar sus metas.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Presente: Algunas veces, puede ser difícil monitorear lo que se come con suficiente detalle como para saber adónde necesita hacer cambios. Para aquellos que tuvieron problemas, ¿me pueden contar qué sucedió?

Respuestas abiertas.

Pida al grupo que sugiera alternativas para aquellos que tuvieron problemas.

Presente: En este programa, los ayudaremos a eliminar las barreras que pueden interferir con el registro de su progreso. Sé que la mayoría de ustedes están intentando y dando grandes pasos hacia el monitoreo personal.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana aprenderemos cómo ser detectives de las grasas y calorías. Aumentaremos nuestra conciencia de la cantidad de grasas y calorías que comemos y aprenderemos cómo esto puede ayudarnos a bajar de peso a través de una alimentación saludable. Haremos lo siguiente:

- Hablaremos sobre cómo monitorear su peso en el hogar.
- Determinaremos sus metas personales de gramos de grasas.
- Aprenderemos sobre la relación entre las grasas y las calorías.
- Usaremos el Contador de grasas y calorías para encontrar la cantidad de gramos de grasas y calorías en los diferentes alimentos.
- Aprenderemos a calcular la cantidad total de gramos de grasas que comemos durante todo el día.
- Aprenderemos a leer las etiquetas nutricionales y encontrar la información sobre las grasas, las calorías y el tamaño de las porciones.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

2ª Parte: Llevar un registro de su peso

Duración: 10 minutos

Llevar un registro de su progreso

Notas

Presente: Veamos otra vez cómo llevar un registro de su peso y cómo vamos a observar el progreso que logran hacia su meta de pérdida de peso.

La semana pasada, analizamos el objetivo de pérdida de peso del programa para cada uno de ustedes, el 7 % de su peso corporal. También hablamos de las dos formas principales de documentar su progreso hacia dicha meta: semanalmente en las sesiones en la gráfica de peso ¿Cómo me va?, y diariamente, en su hogar, en el Registro de comidas y actividades.

Antes de empezar estas dos primeras sesiones, registramos su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

Esta gráfica nos permitirá llevar un registro de los cambios en su peso a lo largo de este programa.

Gráfica de peso ¿Cómo me va?

Notas

Distribuya las gráficas de peso ¿Cómo me va? que completó para los participantes la última semana.

Explique cómo usar la gráfica:

- El **peso inicial** y la **meta de peso** han sido anotados en esta página.
- El número de la sesión se ve en la parte superior de la página.
- Al comienzo de cada sesión, deberán marcar su peso en esta gráfica en la línea vertical, en la intersección entre la fecha y las libras.
- Deben alcanzar su meta antes de la semana 24 o en la siguiente fecha (o mes) _____.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Advierta a los participantes:

- La cantidad de peso que pierdan variará de una semana a la otra.
- Muchas personas bajan de peso más rápidamente al comienzo y luego bajan, en promedio, entre una y dos libras por semana.
- Queremos ver un patrón de pérdida de peso, no solamente enfocarnos en el sube y baja del peso semanal.
- Mantener el peso perdido será muy importante; por eso, les enseñaremos no solamente a bajar de peso, sino también a no aumentar otra vez.

En sesiones futuras, se les pedirá que anoten su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va? después de cada vez que se pesen.



Pida a los participantes que registren el peso de esta semana en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

Llevar un registro de su peso en casa

Notas



Refiera a los participantes al Registro de comidas y actividades.

Presente: La semana pasada registraron lo que comieron diariamente en el Registro de comidas y actividades. Esta semana también registran su peso todos los días o, al menos, dos veces en la semana.

- Deben pesarse todos los días o cada dos o tres días, a la misma hora del día y usando ropa similar.
- Usen la misma balanza, ya que el peso puede variar un poco de una balanza a otra.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

3ª Parte: Monitoreo personal del consumo de grasas

Duración: 30 minutos

La relación entre grasas y calorías

Notas

Presente: Esta semana aprenderán cómo ser detectives de grasas y calorías. Aprenderán cuánta grasa y calorías comen. Y aprenderán cómo saber lo que comen los puede ayudar a bajar de peso.

Pregunte: Para comenzar, ¿quién sabe qué es la grasa?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Quién sabe qué son las calorías?

Respuestas abiertas.

Presente: La grasa es uno de los más importantes nutrientes que el cuerpo necesita. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) afirma que las **grasas** son esenciales para que el cuerpo obtenga energía y para contribuir al crecimiento de las células. Ayudan a proteger los órganos y a mantener el cuerpo caliente. Las grasas pueden ayudar al organismo a absorber algunos nutrientes y producir hormonas importantes también. Está claro que el organismo necesita grasa, pero no tanta como la mayoría de las personas come.

La grasa es algo que se puede ver físicamente, así que es más fácil definir que las calorías. Las calorías son más complejas.

Una **caloría** es una unidad de energía proporcionada por los alimentos. Cuando uno come alimentos, incorpora calorías (o energía). Las calorías de los alimentos provienen de grasas, carbohidratos (almidones, azúcar), proteínas o alcohol. Una caloría es una caloría independientemente de su fuente. Los carbohidratos, las grasas, los azúcares y las proteínas contienen calorías.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

La grasa tiene la mayor concentración de calorías: cada gramo de grasa contiene nueve calorías. Es decir, más del doble de la cantidad de calorías que un gramo de carbohidratos o proteínas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si el tiempo lo permite, pida a los participantes que den ejemplos de alimentos que tengan un alto contenido de grasas y calorías.

Para la pérdida de peso es importante saber que **1 libra equivale a 3,500 calorías**. Esto significa que, si se desean perder 1 libra por semana, deben comer 3,500 calorías menos a la semana, o sea, 500 calorías menos por día durante siete días. En esta intervención de estilo de vida, nuestra meta es alcanzar 1 o 2 libras por semana, lo que significa que deben tratar de reducir entre 500 y 1,000 calorías por día.

La reducción de la cantidad de las grasas es una excelente forma de reducir automáticamente las calorías al mismo tiempo que se producen otros beneficios para la salud relacionados con la prevención de la diabetes. En las próximas semanas, centraremos nuestra atención principalmente en las grasas: cómo evitar comer demasiada cantidad y cómo llevar un registro y reducir el consumo de grasas. El enfoque estará en *reducir* la cantidad de calorías e identificar la cantidad de calorías que están comiendo, pero no tendrán una meta específica de consumo de calorías.

Comer menos grasas

Notas

Presente: Para facilitar la pérdida de peso, el objetivo es ayudarlos a que aprendan a elegir alimentos saludables. La alimentación saludable implica comer menos cantidad de grasas por varios motivos:

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

- La grasa contiene más del doble de calorías que la misma cantidad de carbohidratos (almidón o azúcar) o proteínas.
- Aun una pequeña cantidad de un alimento con alto contenido de grasas tiene un alto contenido de calorías (ej. una cucharada de mantequilla tiene 100 calorías).
- Obtienen menos volumen por la cantidad de calorías que comen. Comer alimentos con menor contenido de grasas puede ayudar a que se sientan más satisfechos.



Refiera al grupo a Sea detective de grasas y calorías en el cuaderno del participante.

Esta hoja de información ofrece consejos para desarrollar hábitos de alimentación saludables y bajar de peso. Observen la comparación entre el maní y las palomitas de maíz cocidas con aire o sin grasa.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Diga a los participantes que aunque los maníes por lo general tienen un alto contenido de grasas, es un alimento saludable si se come con moderación.

Conversen brevemente sobre esta hoja.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

El impacto de demasiada cantidad de grasas

Notas

Presente: La grasa también está relacionada con las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.

- Comer mucha cantidad de grasas puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre.
- El colesterol es una de las medidas de la cantidad de grasa que hay en la sangre.
- Cuanto mayor sea el nivel de colesterol, mayores serán sus posibilidades de tener un ataque cardíaco.
- Además, hay evidencias que respaldan que comer mucha cantidad de grasas puede aumentar las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.
- Con frecuencia, las personas con prediabetes tienen problemas para metabolizar la grasa, otra buena razón por la cual deberían considerar reducir la cantidad de grasas que comen.

La alimentación saludable es uno de los pasos más importantes que pueden dar para mejorar su salud.

Alimentos con alto contenido de grasas

Notas

Pregunte: ¿Qué alimentos comen que tengan alto contenido de grasas?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja de información ¿Qué alimentos con alto contenido de grasas come? en el cuaderno del participante.



Presente: Piensen en los tipos de alimentos que *ustedes* comen y que tienen un alto contenido de grasas. Anoten las

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

respuestas en la hoja de información.

Pida a voluntarios que compartan lo que escribieron.

Presente: Ahora, fíjense en los alimentos con alto contenido de grasas que marcaron con un círculo en el Registro de comidas y actividades de la semana pasada.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Actividad opcional: Si el tiempo lo permite, podría hacer que los participantes identifiquen alimentos con alto contenido de grasas. Lleve a la clase imágenes o envases vacíos de alimentos y pida a los participantes que identifiquen aquellos que deberían limitar. La demostración del contenido de grasas en alimentos populares es útil. Esto podría hacerse usando manteca vegetal (“shortening”) y midiendo la cantidad apropiada para cada alimento. Puede usar tubos de laboratorio o bolsas de plástico.

Los grupos y tipos de alimentos que tienden a tener un alto contenido de grasas incluyen: (nota: *quizás quiera anotar esto en una página del rotafolios o pizarra*)

- Carnes: contienen grasas que se ven y que no se ven
- Productos lácteos: leche entera, queso regular, helado
- Alimentos para merendar, como las papitas fritas
- Mantequilla, margarina
- Salsas, mayonesa, aderezos para ensaladas
- Productos horneados: galletitas saladas, pasteles, dulces
- Grasa agregada al cocinar: aceite, manteca de cerdo, manteca vegetal (especialmente para freír).

Estos son los tipos de alimentos con los que deberán tener cuidado a medida que se conviertan en “detectives de grasas y calorías”. Puede ser difícil dejar de consumirlos porque:

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

- Muchos están ampliamente disponibles.
- Puede gustarles el sabor.
- Pueden ser alimentos tradicionales en su familia o cultura.

Grasa oculta

Notas

Presente: La mayor parte de la grasa que comemos (¡el 70 %!) está oculta en los alimentos.

Pregunte: ¿Qué significa que la grasa está oculta?

Respuestas abiertas.

Presente: Significa que no es evidente para nosotros que la grasa está presente. Algunos ejemplos:

- Las vetas de las carnes
- Los productos de repostería
- Las salsas y aderezos para ensaladas
- El empanizado de los alimentos fritos



Refiera al grupo a la hoja Un Ejemplo de menú de almuerzo en el cuaderno del participante.

Presente: Gran parte de la grasa de estos alimentos proviene de la forma en que se cocinan, o sea, fritos. El batido de leche también tiene un alto contenido de grasas porque contiene helado. Eso es mucha grasa: un total de 22 cucharaditas, el equivalente de comer casi una barra entera de mantequilla.

Reducir las grasas que comemos

Notas

Presente: La mejor manera de saber qué cantidad de grasas y calorías hay en los alimentos es llevar un registro de la cantidad de grasas y calorías que comen todos los días.



Refiera al grupo al Registro de grasas y calorías en el cuaderno del participante. **Véalo** con los participantes.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Paso 1: Escriban todo lo que coman y beban en el Registro de comidas y actividades. Esta es la parte más importante de cambiar su comportamiento. Nos ayudará a ver:

- Qué alimentos comen.
- Cuándo y dónde comen.
- Qué cantidad comen.
- Cómo cambian sus hábitos de alimentación con el paso del tiempo.

Sus Registros de comidas y actividades serán la base para nuestro trabajo juntos.

¿Qué es lo que *no* importa?

- La ortografía
- Pueden usar las abreviaciones que quieran

¿Qué es lo que *sí* importa?

- Ser sinceros; escribir lo que de verdad comen.
- Ser precisos: es mejor anotar lo que comen lo antes posible, porque es fácil olvidarse.
- Hacer un registro completo: incluyan todo (mantequilla en las tostadas, crema en el café, mayonesa en el sándwich).

Paso 2: Determinen qué cantidad de grasa y calorías contiene cada alimento y escríbanlo también. Esto requerirá que ustedes:

- Determinen la cantidad de alimentos que comieron.
- Busquen cada alimento en el Contador de grasas y calorías.
- Comparen la cantidad de alimentos que comieron con la cantidad incluida en el Contador de grasas y calorías.

Paso 3: Sumen todos los gramos de grasa y calorías que comieron durante el día. Les enseñaré cómo hacer cada una de estas cosas en un minuto.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Meta de grasas

Notas

Presente: La razón de decirles todo esto es porque vamos a establecer una meta de gramos de grasas para cada uno de ustedes. Quiero ayudarlos a que alcancen el éxito y logren sus metas. Traten de acercarse tanto como puedan a sus metas diarias. Ahora, comer muy poca cantidad de grasa no es saludable tampoco y los puede llevar a comer en exceso. Además, no se puede sostener durante toda la vida.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Recuerde a los participantes que, en este punto del programa, solamente vamos a determinar sus metas de gramos de grasas. Si para la Sesión 7 (o antes) los participantes aún no están bajando de peso, podemos agudizar el enfoque en las calorías.

Ahora, determinemos nuestras metas relacionadas con las cantidades de gramos de grasas.



Refiera al grupo a la hoja Metas de gramos de grasas.

Presente: Usen estas tablas para determinar sus metas de cantidades de gramos de grasas. Busquen su rango de peso inicial y luego continúen hasta alcanzar sus metas.

- Piensen que es un límite que no deben pasar.
- La meta de gramos de grasas de cada persona es diferente. Está basada en el tamaño de su cuerpo y la cantidad de calorías que tiene que reducir para bajar de peso.
- La cantidad de grasa en los alimentos se mide en gramos. La meta de gramos de grasa debe representar el 25% de su consumo total de calorías.



Anoten la meta de gramos de grasas en su Registro de comidas y actividades.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Presente: Tendrán éxitos y fracasos en el intento de alcanzar sus metas de gramos de grasas. Por ahora, simplemente traten de acercarse lo que más puedan a ellos.

Durante las próximas semanas, aprenderán las formas de reducir el consumo de grasa en la alimentación, lo cual los ayudará a alcanzar sus metas de pérdida de peso.

Contador de grasas y calorías

Notas

Presente: El Contador de grasas y calorías es una excelente herramienta que los ayudará a determinar el contenido de grasas y calorías en los alimentos y bebidas que consumen.

Distribuya el Contador de grasas y calorías y dé un momento a los participantes para que lo estudien. Informe al grupo sobre el formato del libro con una explicación de cómo usarlo (por ejemplo, cómo está organizado el libro).




Presente: En su cuaderno del participante, hay recomendaciones sobre cómo usar el Contador de grasas y calorías. Algunos consejos para tener en cuenta al usar el Contador de grasas y calorías son los siguientes:

- Si no pueden encontrar un alimento: busquen el que sea más similar (por ejemplo, usen un pan con nueces por el pan de calabacín).
- Si tienen problemas para determinar la cantidad de gramos de grasas y calorías: simplemente, escriban el alimento y la cantidad que comieron. Yo los ayudaré a determinar los gramos de grasas y calorías en la próxima sesión.

Presente: Ahora practicarán cómo usar el Contador de grasas y calorías.

Actividad: Práctica de cómo sumar la cantidad de gramos de grasas

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

1.  **Busquen** la hoja Cómo sumar la cantidad de gramos de grasas en el cuaderno del participante.
2.  **Escriban** varios alimentos (3 a 5) que comieron ayer. Si es posible, incluyan alimentos con alto y con bajo contenido de grasas, y con diferentes tamaños de porciones. También, escriban lo que pedirían generalmente en su restaurante de comida rápida preferido.
3. **Busquen** cada alimento en el Contador de grasas y calorías.
4.  **Anoten** la información en la hoja de Cómo sumar los gramos de grasas.
5. **Escriban** la cantidad de gramos de grasas de cada alimento en la columna correspondiente.
6. Después de cada comida y bocadillo, **vayan sumando** las cantidades de gramos de grasas que consumen a lo largo del día para tener un subtotal acumulado.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Lo importante en este punto *no* es llegar a cálculos exactos. Simplemente, se trata de comenzar a buscar alimentos en el Contador de grasas y calorías, y obtener una idea de la cantidad de grasas y calorías que hay en diferentes alimentos y tamaños de porciones.

Recorra el salón para ayudar a los participantes.

Haga un repaso si es necesario.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías



Nota para el entrenador de estilo de vida

Asegure a todos los participantes que los continuará ayudando con esto en las próximas sesiones. Lo importante por ahora es encontrar alimentos en el Contador de grasas y calorías, y obtener una idea de la cantidad de grasas y calorías que hay en diferentes alimentos y varios tamaños de porciones.

Calcular las grasas y calorías en los alimentos preparados

Pregunte: ¿Cómo se usa el registro de gramos de grasas y calorías al cocinar con recetas?

Presente: Si cocinan con recetas:

- Vean si la receta tiene información nutricional. Si es así, calculen los gramos de grasas y calorías según el tamaño de la porción.

Si la receta no incluye los gramos de grasa y las calorías, tienen dos opciones:

- Calculen qué cantidad de cada ingrediente comieron (por ejemplo, qué cantidad de carne de res, zanahorias, queso, aceite, etc.).
- Busquen un alimento similar en el Contador de grasas y calorías, y usen esa información nutricional.

Si aún tienen problemas con una receta, tráiganla a la próxima sesión y podemos calcular juntos los gramos de grasas y calorías.

Pregunte: ¿Qué sucede si comen alimentos envasados?

Presente: Si comen alimentos envasados:

- Busquen en la etiqueta los gramos de grasas y calorías.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

- Determinen si comieron el tamaño de porción que se indica en la etiqueta antes de hacer el cálculo. Es posible que hayan comido una porción más grande o más pequeña.
- Recuerden que el tamaño de la porción que se indica en la etiqueta puede ser muy diferente de lo que la mayoría de las personas considera una porción. [Casi siempre la porción de la etiqueta es más pequeña de lo que nos servimos.]

Etiquetas de información nutricional

Presente: Ahora, practiquemos cómo leer las etiquetas nutricionales.



Refiera al grupo a la hoja Comer alimentos empacados o envasados en el cuaderno del participante.

Lean la etiqueta de información nutricional.

Presente: Hay muchos datos útiles en las etiquetas de información nutricional. Estas etiquetas son la clave para limitar el consumo de grasas y calorías. En este ejemplo, se han destacado los gramos de grasas, las calorías y el tamaño de la porción.

El tamaño de la porción les indica la cantidad de alimento que corresponde al valor nutricional de la etiqueta. Mientras más se acostumbren a leer las etiquetas de información nutricional y prestar atención al contenido de grasas y calorías de los alimentos envasados, más fácil les resultará conocer los alimentos que los ayudarán a permanecer dentro de su meta de gramos de grasas.

Registrar los totales de grasas y calorías

Presente: Ahora sabemos:

1. Sus metas de gramos de grasas diarios.
2. Cómo calcular las grasas y calorías en los alimentos.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Presente: Ahora, pensemos en cómo podemos llevar un registro de estos números para poder planear una alimentación saludable.

Al sumar en cada ocasión la cantidad de gramos de grasas y calorías que consumen en el día, sabrán qué cantidad han comido, y podrán planear qué alimentos comer después.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Algunos participantes pueden sentirse confundidos y abrumados en este punto debido a las dificultades que se presentan con los cálculos. No revise cómo sumar las cantidades de gramos de grasas y calorías con estos participantes hasta la próxima semana. En cambio, use la hoja de información Cómo sumar los gramos de grasas, para practicar cómo buscar y registrar los gramos de grasas.

Tener una cantidad límite de gramos de grasa diario, es como tener un límite de dinero que pueden gastar cuidando del saldo que queda en una cuenta de cheques. Según el total que tienen y la cantidad que han gastado, sabrán qué cantidad les queda por gastar.

Por ejemplo:

“¿Qué debería comer en la cena? Mi total de gramos de grasa es de 44 gramos. Si he comido 20 gramos de grasa hasta ahora, debo de comer menos de 24 gramos de grasa para mantenerme dentro de mi objetivo de grasas para el día”.



Demuestre cómo sumar los gramos de grasas.

1. Pida al grupo entre cinco y ocho ejemplos de alimentos y los gramos de grasas que contienen. Pueden usar el Contador de grasas y calorías.
2. Escriba los alimentos y gramos de grasa en una página del rotafolios o en la pizarra.
3. Sume el segundo alimento al primero, y coloque el total a un lado. Sume el tercero al total previo, el cuarto a este total, y así sucesivamente.
4. Coloque la suma -el total de gramos de grasa de todos los alimentos- al final de la página.

Presente: Esta semana, simplemente comiencen y hagan su mejor esfuerzo. Si tienen problemas, los ayudaré la próxima semana.

Usen el reverso de su Contador de grasas y calorías para escribir los alimentos o las preguntas que tengan. Podemos verlos en la próxima clase.

Cambiar la forma en que comen es un proceso gradual y llevará tiempo.

- En los próximos meses, aprenderán muchas maneras diferentes para consumir menos cantidad de grasas.
- En este momento, simplemente sean el mejor detective de grasas y calorías que puedan ser; busquen grasas y calorías en todas partes.
- Hagan su mejor esfuerzo para acercarse lo más que puedan a su meta de gramos de grasa.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Los participantes deben saber que nos interesan más sus esfuerzos por ser honestos y completos en su documentación, a que sean perfectos en su alimentación. El monitoreo personal es una herramienta muy importante y esperamos que todos hagan por los menos algunos días de monitoreo cada semana.

Pregunte si desean hacer preguntas antes de pasar a las tareas para la próxima semana.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas



Refiera al grupo a la hoja Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Presente: Para la próxima semana, completen puntos de la hoja Tareas para la semana próxima:

- Pénsese a la misma hora todos los días o cada dos días, y registrenlo en su Registro de comidas y actividades.
- Escriban todo lo que coman y beban en el Registro de comidas y actividades. Hagan esto todos los días lo antes posible después de comer, y sean honestos.
- Midan las porciones tanto como puedan y comiencen a leer las etiquetas.
- Usen el Contador de grasas y calorías para determinar la cantidad de grasas y calorías que comieron y anótenlo en el Registro de comidas y actividades.
- Lleven una suma total de gramos de grasas a lo largo del día. Acérquense a su meta de gramos de grasa lo más que puedan.

Recoja los Registros de comidas y actividades de la Sesión 2.

Distribuya los nuevos Registros de comidas y actividades para la Sesión 3.

Sesión 2: Sea detective de grasas y calorías

Conclusión	Notas
<p>Resuma los puntos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Aprendieron cómo monitorear su peso durante las próximas semanas, en el hogar y conmigo al comienzo de cada sesión.<input checked="" type="checkbox"/> Tienen una idea de los tipos de alimentos que tienen un alto contenido de grasas. Son los que deben evitar.<input checked="" type="checkbox"/> Identificaron sus metas personales de gramos de grasas y utilizarán el <u>Contador de grasas y calorías</u> y otras herramientas, que los ayudarán a mantenerse enfocados en sus metas y a controlar lo que comen.<input checked="" type="checkbox"/> Saben qué buscar en las etiquetas de los alimentos para que puedan elegir mejores alimentos. <p>Concluya con: En la próxima sesión, practicarán cómo usar las herramientas para pesar y medir, y determinar las cantidades exactas que están comiendo. También hablaremos sobre las formas específicas de comer menos cantidad de grasas y calorías.</p> <p>Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.</p> <p>Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora, ubicación, información de contacto, etc.</p> <p>Despida al grupo.</p> <p>Después de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Escriba notas y haga recomendaciones en el <u>Registro de comidas y actividades</u> de la Sesión 1 de cada participante. Sus comentarios deben limitarse al mecanismo de registrar, cómo mantener un subtotal, poner las sumas totales en la última página y (finalmente) qué tan cerca están de sus metas de gramos de grasas.<input type="checkbox"/> Utilice la <u>Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida</u> al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.	

Seguimiento

Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida

Mientras este fresco en su memoria, utilice esta página para tomar notas sobre la sesión. Considere qué es lo que funcionó, lo que necesita hacer de otro modo en la siguiente sesión, con quién necesita hacer algún seguimiento, información o ideas que requieran mayor investigación, dudas generales o temas que necesite tratar.
