

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	3
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	5
2ª Parte: ¿Qué es la balanza de las calorías?	La función de las calorías Las calorías y los alimentos Las calorías y la actividad	6
3ª Parte: La balanza de las calorías y la pérdida de peso	El impacto de equilibrar las calorías Inclinar la balanza Revisión de su progreso	10
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana y Conclusión	16
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	18

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 7.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 7
 - Sesión 7: Visión general
 - Entender el equilibrio de las calorías
 - Equilibrio entre comida y actividad
 - Inclinar la balanza
 - Revisión de su equilibrio de calorías
 - Tareas para la próxima semana
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 7
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de las semanas anteriores, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información y actividades de la Sesión 7 para distribuir al inicio de la sesión.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Definir qué es la “balanza de las calorías”.
- Explicar de qué manera la alimentación saludable y hacer actividad física se relacionan con la balanza de las calorías.
- Describir la relación entre la balanza de las calorías y la pérdida de peso.
- Describir su progreso en relación con la balanza de las calorías.
- Desarrollar un plan de actividades para la siguiente semana.

Visión general de la Sesión 7

La Sesión 7 es la culminación de las seis sesiones anteriores que se enfocaron en dos componentes principales del programa: la alimentación saludable y la actividad física. En esta sesión, se muestra cómo estos dos componentes se relacionan y cómo funcionan conjuntamente para producir la pérdida de peso.

La Sesión 7 se divide en cuatro partes:

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

2ª Parte: ¿Qué es la balanza de las calorías? (10 minutos)

La “balanza de las calorías” representa la relación entre las calorías consumidas o comidas (en los alimentos y las bebidas) y las calorías quemadas o usadas (en hacer actividad física). En esta sección hablaremos de los grupos de alimentos que son relativamente altos en calorías y cómo nuestros cuerpos usan esas calorías.

3ª Parte: La balanza de las calorías y la pérdida de peso (30 minutos)

Esta sección desarrolla más el tema y analiza cómo alcanzar el punto donde la balanza de las calorías se inclina hacia la pérdida de peso. Los participantes usarán las gráficas de peso “¿Cómo me va?” para determinar si han inclinado la balanza de las calorías, y si es así, en qué medida.

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

Mensajes claves

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

- Para perder peso, no siempre es suficiente reducir la grasa y las calorías o solamente hacer actividad física. Los dos son necesarios.
- Lo que comemos y la actividad física que hacemos funcionan juntos para determinar el peso. Para perder peso, coman menos calorías y hagan más actividad física, así se cambian ambos lados de la balanza a la misma vez.
- Inclinar la balanza de las calorías requiere que mantengan el registro de las calorías todos los días y estar lo más cerca posible de la meta de gramos de grasa.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información y actividades de la Sesión 7 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 7• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 5 con sus notas <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 6</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Converse sobre los logros y las dificultades de alcanzar las metas relacionadas con la pérdida de peso.</p> <p>Presente: La semana pasada, hablamos en detalle sobre la actividad física e identificamos metas para esta semana.</p> <p>Pregunte: Por favor, compartan con el grupo los logros y las dificultades que tuvieron en seguir su plan de actividades. ¿Hubo algún obstáculo?</p> <p>Respuestas abiertas.</p> <p>Presente: Con el <u>Registro de comidas y actividades</u> y la</p>	

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

hoja Tareas para la próxima semana, tomen un momento para registrar la actividad física desde la semana pasada en la gráfica de actividad física ¿Cómo me va?

Pregunte lo siguiente:

- ¿Tuvieron algún problema monitoreando lo que comieron y la actividad física la semana pasada?
- ¿Pudieron mantenerse dentro de los límites de gramos de grasa?
- ¿Alcanzaron la meta de actividad física?
- ¿Pudieron tomar las oportunidades para un estilo de vida saludable que planificaron?

Respuestas abiertas.

Presente: Han logrado mucho en el transcurso de la última semana.

- Encontraron tiempo para hacer actividad física.
- Decidieron ser activos en vez de inactivos.
- Fueron creativos con el tiempo, comenzando lentamente y aumentando poco a poco hasta llegar a sus metas.

Comenzar una rutina de actividad física puede ser un desafío, pero si siguen, será más y más fácil. ¡Continúen con el buen trabajo!

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

1. Hablaremos sobre la función de las calorías y cómo manejar la “balanza de las calorías”.
2. Analizaremos la relación entre la balanza de las calorías y la pérdida de peso.

2ª Parte: ¿Qué es la balanza de las calorías?

Duración: 10 minutos

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

La función de las calorías

Notas

Presente: Durante las últimas seis sesiones, pasamos mucho tiempo hablando de la alimentación saludable y la actividad física. Saben que estos dos hábitos son importantes para un estilo de vida saludable y para ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 y otras enfermedades.

Sin embargo, hay otro motivo por el cual son importantes. La alimentación saludable y la actividad física están directamente relacionadas con la pérdida de peso. La “balanza de las calorías” se refiere a la diferencia entre las calorías comidas (en los alimentos y las bebidas) y las calorías quemadas o usadas (en hacer actividad física y las necesidades naturales del cuerpo).

Si comen la misma cantidad de calorías que queman o usan, el peso se mantiene igual. Las calorías comidas y las calorías quemadas están en equilibrio.

Pero si las calorías que comen son más de las que queman, el peso aumenta. Las calorías comidas y las calorías quemadas están fuera de equilibrio, resultando en aumento de peso.

Pero si, al contrario, comen menos calorías de las que queman, el peso baja. En este caso también, las calorías que comen y las calorías que queman están fuera de equilibrio, pero en este caso, este desequilibrio los ayuda a bajar de peso.

Las calorías y los alimentos

Notas

Presente: Cuando comen alimentos, comen calorías (o energía). Las calorías de la comida provienen de las **grasas**, los **carbohidratos (almidones, azúcar)**, las **proteínas**, y el **alcohol**.



Refiera a los participantes a la hoja Entender el equilibrio de las calorías en el cuaderno del participante.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

Presente: Como se muestra en esta hoja, puede haber grandes diferencias en la cantidad de calorías que contienen los diferentes tipos de alimentos. Recordarán que:

- La grasa tiene la más alta concentración de calorías; cada gramo de grasa contiene 9 calorías.
- Es más que dos veces la cantidad de calorías en un gramo de carbohidratos o un gramo de proteínas.

Otros componentes de los alimentos, como las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra, no tienen calorías. Por ejemplo, los vegetales de hojas verdes tienen muy pocas calorías porque son principalmente agua, vitaminas, minerales y fibra.

Una razón importante por la que hemos estado trabajando hacia la meta de comer menos grasas es porque tienen más calorías que otros alimentos.

Muchas personas creen que las carnes son “pura proteína”, cuando en verdad, la mayoría de las carnes también contienen una gran cantidad de grasas. Las calorías de la carne provienen mayormente de la grasa.

Las calorías y la actividad

Notas

Presente: Es cierto que se necesita comer calorías. El cuerpo las necesita para sobrevivir. Las calorías le dan la energía que necesita para funcionar; el combustible para todo lo que hace, incluso para poder respirar.

La cantidad de calorías que ustedes usan para la actividad física o para un estilo de vida activo, depende de varias cosas:

- El tipo de actividad (liviana, moderada, intensa).
- La cantidad de tiempo que hacen la actividad.
- Cuánto pesan.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

Básicamente, la cantidad de energía, o calorías, que usan está determinada por la cantidad de peso que su cuerpo está cargando y la distancia que carga ese peso.

Presente: Una manera de pensar en la balanza de las calorías es la siguiente: necesitarán más energía caminar una milla con dos bolsas de compras que caminar la milla con las manos vacías.

Una regla general es que una milla de caminata a paso ligero (a la mayoría de las personas les toma de 15 a 20 minutos) quema aproximadamente 100 calorías. (Es un cálculo aproximado).

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

3ª Parte: La balanza de calorías y la pérdida de peso

Duración: 30 minutos

El impacto de equilibrar las calorías

Notas

Presente: Entonces, ¿qué significa todo esto? Significa que el peso está determinado por el equilibrio entre las comidas (calorías comidas) y la actividad (calorías quemadas).



Refiera a los participantes a la hoja Equilibrio entre comida y actividad en el cuaderno del participante.

Presente: Esta hoja muestra cómo el equilibrio puede afectarlos de varias maneras diferentes:

- El peso puede permanecer igual: las “calorías comidas” (en los alimentos) son iguales que las “calorías quemadas” (actividad).
- Aumentar de peso: las “calorías comidas” son más que las “calorías quemadas”; el consumo de calorías aumentó, la actividad física disminuyó, o ambos.
- Perder peso: las calorías comidas son menos que las calorías quemadas. Puede ser que las calorías comidas sean menos o que las calorías quemadas sean más, o ambos.
- Alcanzar un nuevo equilibrio en un nuevo peso: cuando pierden peso y lo mantienen, el nuevo equilibrio requiere que mantengan nuevos hábitos de alimentación y un nuevo nivel de actividad.

Presente: Lo que es importante recordar es que:

- La comida y la actividad funcionan conjuntamente para determinar el peso. Para cambiar el peso, necesitan “inclinar la balanza”. Para perder peso, tienen que “inclinar la balanza” en quemar más calorías o reducir las calorías que comen, o ambos.
- Para perder peso es mejor hacer ambos: Comer

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

menos calorías y ser más activos. Esto los ayudara no solo a perder de peso, sino que también a tener una vida más saludable.

Al inclinar la balanza hacia comer menos calorías, y quemar más calorías, pueden perder el peso que desean.

- Con el tiempo, alcanzarán un nuevo equilibrio en un peso más bajo.

Los ayudaré a hacer que los cambios sean parte de sus estilos de vida, para que no recuperen el peso perdido.

Inclinar la balanza

Notas

Presente: Ahora saben lo que significa la balanza de las calorías. ¿Pero cómo funciona en relación con los números? ¿Cuántas calorías menos y cuánta actividad física se necesitan para inclinar la balanza?



Refiera a los participantes a la hoja Inclinar la balanza en el cuaderno del participante.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Un buen efecto visual para la siguiente conversación podría ser mostrar un modelo de una libra de grasa o una libra de manteca o grasa de carne o pollo.

Presente: La cantidad de calorías que se necesitan comer o la cantidad de actividad que se necesita hacer varía de persona a persona. Pero sabemos dos cosas que nos ayudan a resolver estas preguntas:

- Una libra de grasa corporal almacena aproximadamente 3,500 calorías.
- Perder peso en forma lenta y constante (una o dos libras por semana) es la mejor manera de perder grasa corporal.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

Presente: Como muestra la hoja de información, para perder una libra en una semana, necesitan inclinar la balanza de energía en 3,500 calorías por semana.

Para perder 1 libra por semana:

- Inclinen la balanza en 3,500 calorías por semana (500 calorías menos por día).
- Quemem 500 calorías más de las que comen.

Para perder 1 ½ libras por semana -

- Inclinen la balanza en 5,250 calorías por semana (750 calorías menos por día).
- Quemem 750 calorías más al día de las que comen.

Para perder 2 libras por semana -

- Inclinen la balanza en 7,000 calorías por semana (1,000 calorías menos por día).
- Quemem 1000 calorías más al día de las que comen.

Presente: Recuerden que la mejor manera de inclinar la balanza hacia la pérdida de peso es consumiendo menos alimentos y aumentando la actividad.

- Generalmente, se recomienda que las personas a quienes les falta mucho para acercarse a su meta de peso se propongan perder dos libras por semana, y que las personas que están más cerca de su meta de pérdida de peso pierdan una libra por semana.
- Nadie debe comer menos de 1,200 calorías por día.
- Las pérdidas rápidas de grandes cantidades de peso pueden significar que se pierde el agua o los músculos en lugar de la grasa, y eso no es saludable.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

Revisión de su progreso

Notas

Presente: Tomemos un minuto para ver algunos de los cambios positivos en el equilibrio que hicieron hasta ahora.



Refiera a los participantes a la hoja Revisión de su equilibrio de calorías en el cuaderno del participante.

Pregunte: Primero, ¿qué cambios hicieron para estar más activos?



Pida a los participantes que escriban las respuestas en el espacio proporcionado en la hoja de información y que compartan sus respuestas si desean hacerlo.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Recuerde hablar de los dos tipos de actividad: la actividad planificada y la actividad que surge de las oportunidades de un estilo de vida activo. Felicite a todos los que disminuyeron las calorías y aumentaron la actividad y anime a los participantes a mantener esos cambios positivos.

Pregunte: Nos hemos enfocado en comer menos grasas porque las grasas son la fuente más concentrada de calorías. ¿Qué cambios han realizado para comer menos grasas (y menos calorías)?

Respuestas abiertas.

Pida a voluntarios que compartan sus respuestas con la clase. Hablen sobre ellas brevemente.

Presente: Ahora, miremos en más detalle cómo estos cambios los ayudaron a avanzar hacia inclinar la balanza de las calorías a favor de la pérdida de peso.



Actividad:

1.  **Refiera** a los participantes a sus gráficas de peso ¿Cómo me va?
2. Encuentren su peso al comienzo del programa.
3. Encuentren su peso ahora, o sea, el peso registrado en el comienzo de la sesión de hoy.
4. Busquen el peso esperado para esta fecha. (NOTA: Estamos en casi la mitad del programa y esperamos que los participantes hayan perdido de 1 a 2 libras por semana).

Presente: Si:

- Se mantuvieron en el mismo peso, o aumentaron de peso:
 - Trabajaremos juntos para intentar otras alternativas a fin de inclinar la balanza.
- Perdieron algo de peso, pero no la cantidad esperada:
 - Han progresado.
 - Intentemos otras alternativas para inclinar aun más la balanza.
- Perdieron el peso esperado (o más):
 - ¡Excelente! Inclinaron la balanza de las calorías.
 - Si continúan inclinando la balanza, seguirán perdiendo peso.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías



Nota para el entrenador de estilo de vida

Si encuentra que la pérdida de peso de muchos de los participantes no fue la esperada, presente la sugerencia que sigue. Use su mejor criterio para tratar las necesidades específicas de cada participante.

Presente: Si su pérdida de peso no es la esperada o deseada, intente reducir más todavía las calorías en esta próxima semana. Y sean meticulosos en registrar sus alimentos y actividad. Manténganse lo más cerca posible a su meta de gramos de grasa. Asegúrese de no olvidar de anotar todo en el Registro de comidas y actividades.

Algunos de ustedes se sienten exitosos por su pérdida de peso, pero quieren aprender más o quieren perder más. Si es así, pueden reducir un poco las calorías y ser más activos. Solo asegúrense de no comer menos de 1200 al día.

Si los ayuda a recordar cómo hacerlo, consulten las instrucciones de la Sesión 2 para registrar grasas y calorías.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.

Presente: Ahora van a hacer un plan de actividades para la próxima semana.

La meta es hacer un poco más de actividad física que la semana pasada, hasta alcanzar un total semanal de 120 minutos de actividad. Si hacen más actividad, usarán más calorías; esto los ayudará a inclinar la balanza.

Para la próxima semana:

- Al igual que antes, traten de disponer de un bloque de tiempo todos los días para hacer actividad física.
- Si no pueden hacerlo, busquen bloques más cortos de 10 a 15 minutos durante el día y usen los minutos “libres” que surjan para hacer actividad física.
- Completen la hoja Tareas para la próxima semana con el plan de actividades para la próxima semana.

Conclusión

Notas

Resume los puntos claves:

- La “balanza de las calorías” es la diferencia entre calorías comidas (en los alimentos y las bebidas) y las calorías quemadas o usadas (en hacer actividad física y las necesidades naturales del cuerpo).
- La comida y la actividad física funcionan conjuntamente para determinar el peso. Para perder peso, coman menos calorías y hagan más actividad; de esa forma, se cambian ambos lados de la balanza a la misma vez, aumentando la pérdida de peso.

Sesión 7: Inclinar la balanza de las calorías

- Una milla de caminata a paso ligero (a la mayoría de las personas les lleva de 15 a 20 minutos) quema aproximadamente 100 calorías.

Conclusión

Concluya con: La próxima sesión se llama “Tome el control de lo que lo rodea”. Hablaremos sobre las personas, los eventos y las situaciones en nuestras vidas que son un obstáculo para la alimentación saludable y la actividad física, y cómo cambiarlas.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o la ubicación, información de contacto, etc.

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.
- Anote la cantidad de minutos de actividad física del Registro de comidas y actividades del participante anótelos en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- Use la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

Notas

