

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Queme más calorías que las que consuma

Queme más calorías que las que consuma

Tema central de la sesión

“Queme más calorías que las que consume” es clave para perder peso, y es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Describir qué son las calorías.
- ▶ Explicar la relación entre balance de calorías y bajar de peso.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de la entrada de calorías.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de las calorías que se queman o gastan.
- ▶ Explicar cómo quemar más calorías de las que comen.

Mensajes clave para la semana

- ▶ Usen herramientas en Internet y aplicaciones (apps) para celulares y computadores para llevar un registro de la entrada y salida de calorías. Anoten en una libreta.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- 20 canicas rojas y 20 azules.
- Balanza antigua.
- Si tiene a su disposición un lavamanos, 2 o 3 globos y una aguja.

Notas del instructor

Antes de la sesión

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

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

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

Luego de la sesión

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

Programa


Contenido de la sesión

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

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Balance entre calorías y peso del cuerpo Página 8 10 min
- Cómo llevar un registro de su entrada de calorías..... Página 15 10 min
- Cómo llevar un registro del gasto o salida de calorías.... Página 16 10 min
- Cómo quemar más calorías de las que consumen Página 18.....10 min
- Planear para tener éxito Página 20 5 min
- Resumen y cierre..... Página 21 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fué?</p> <p>↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar de las claves para bajar de peso. Vamos a decirles cómo quemar más calorías de las que comen y beben.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Alguien me puede decir_____?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>






<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↙ ↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría escuchar cómo les fue con _____.</p> <p>Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: Ya hemos conversado sobre lo importante que es comer comida saludable en la cantidad correcta. También hablamos de la necesidad de hacer actividad física. Estas dos prácticas son la clave para bajar de peso.</p> <p>Hoy, primero, vamos a hablar sobre qué son las calorías y por qué son tan importantes. Luego vamos a hablar sobre el control de las calorías que entran con la comida y salen con el ejercicio. ¿Por qué? Porque las calorías tienen mucho que ver con bajar de peso. Si ustedes están tratando de bajar de peso y mantener un peso saludable, necesitan aprender a controlar la cantidad de calorías que comen y la cantidad de calorías que queman cada día.</p>




Notas al instructor	Objetivos
	<p>Para apoyar sus esfuerzos para bajar de peso, vamos a ver cómo quemar más calorías de las que entran a su cuerpo con la comida.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Qué son las calorías. ■ La relación entre la entrada de calorías y el peso. ■ Cómo llevar un registro de la entrada de calorías. ■ Cómo llevar un registro de las calorías que queman o gastan. ■ Cómo quemar más calorías de las que comen. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>
	<p>Balance entre calorías y peso del cuerpo (10 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Vamos a comenzar hablando de qué son las calorías. Las calorías miden la cantidad de energía en una cantidad específica de alimentos.</p> <p>Las calorías son como el combustible que todos necesitamos para hacer nuestras actividades diarias. Cada comida y bebida que consumimos tiene diferentes cantidades de calorías.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p>.....</p> <p>DEMOSTRACIÓN OPCIONAL</p> <p>Si hay un lavabo en el salón, conecte un globo al grifo y llénelo hasta la mitad.</p> <p>Pinche un agujerito en el globo y luego abra la llave de modo que un chorrito de agua entre constantemente en el globo.</p> <p>Pregunte a los participantes qué le está pasando al globo. Debería volverse más grande porque está entrando más agua de la que sale.</p> <p>Ahora pinche más agujeritos en el globo de modo que salga tanta agua como la que entra por el grifo.</p>	<p>Cuando hacemos actividad física, nuestro cuerpo quema esas calorías en la misma forma que un carro quema la gasolina.</p> <p>Vamos a repasar el balance entre las calorías y el peso.</p> <p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>Esta es una actividad opcional y usted no necesita hacer la demostración; sin embargo necesita asegurarse de explicar la relación entre calorías y peso.</p> <p>↗ HACER: Coloque sobre la mesa una balanza de las antiguas (balanza de platos). Saque dos tazones, uno lleno de canicas o bolitas rojas y otro lleno de canicas o bolitas azules. Llame a dos voluntarios.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a aclarar la relación que hay entre las calorías y el hecho de que nosotros bajemos, subamos o mantengamos nuestro peso. Las canicas rojas representan las calorías que comemos. Las canicas azules representan las calorías que quemamos.</p> <p>↗ HACER: Pida a uno de los voluntarios que coloque 10 canicas rojas en un lado de la balanza. Pida al otro voluntario que coloque 5 canicas azules en el otro lado de la balanza.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p>Pregunte a los participantes qué está pasando en el globo. Debería quedar del mismo tamaño.</p> <p>Ahora pinche más agujeros en el globo de modo que salga más agua de la que entra.</p> <p>Pregunte a los participantes qué le pasa al globo.</p> <p>(También puede dibujar esta secuencia en la pizarra).</p> <p>Escriba:</p> <p>En la pizarra</p> <p>3500 calorías = 1 libra</p> <p>.....</p> <p>Escriba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer menos (entran menos calorías) 2. Hacer más actividad física (se queman más calorías) 	<p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando comemos más calorías de las que quemamos?</p> <p>RESPONDER: Subimos de peso. Eso pasa porque hemos tomado o comido demasiadas calorías.</p> <p>↙▶ HACER: Pida al segundo voluntario que agregue 5 canicas azules a la balanza.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando consumimos la misma cantidad de calorías que las que quemamos?</p> <p>RESPONDER: Mantenemos nuestro peso.</p> <p>↙▶ HACER: Pida al segundo voluntario que agregue 5 canicas azules a la balanza.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando quemamos más calorías de las que tomamos?</p> <p>RESPONDER: Bajamos de peso. Eso pasa porque comemos menos calorías de las que quemamos.</p> <p>.....</p> <p>▶ DECIR: Si ustedes están tratando de bajar de peso, eso es lo que están buscando: quemar más calorías de las que comen.</p> <p>Para bajar una libra de peso a la semana, ustedes necesitan quemar 3500 calorías más de las que comen.</p> <p>Entonces, si ustedes recortan 500 calorías al día, bajarían cerca de una libra a la semana (500 calorías x 7 días = 3500).</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<div data-bbox="159 491 240 579" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: No hacer actividad física – 500 calorías al día</p> <p>HACER: Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas correctas</p>	<p>Aunque esto parece mucho, reducir calorías no tiene por qué ser difícil. Puede lograr esa meta de dos maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer menos calorías al día (entrada de calorías). 2. Hacer más ejercicio físico para quemar más calorías de las que comen (salida de calorías). 3. Una combinación de las dos formas: comer menos calorías y hacer más actividad física. <p>► PREGUNTAR: Si no quieren hacer ejercicio físico, ¿cuántas calorías deberían quitar de su dieta diaria?</p> <p>RESPONDER: Unas 500.</p> <p>🗣️ CONVERSAR: ¿De qué forma podrían ustedes quitar 500 calorías de su dieta diaria?</p> <p>Sugerir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer porciones más pequeñas. ■ Beber agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar. ■ Saltarse los refrigerios (<i>snacks</i>) altos en calorías (helados, postres, dulces, golosinas). ■ Limitar los aderezos para ensaladas por la cantidad de grasas y sal que contienen. ■ Limitar el consumo de comidas rápidas ya que tienen muchas calorías, grasas y sal.

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p> HACER: Después de las sugerencias y el intercambio de ideas del grupo, pida a los participantes que vayan a la página 7 de la “Guía del participante”, “Consejos para reducir calorías”.</p>	<p> DECIR: Si necesitan quitar calorías de su dieta diaria, van a necesitar saber cuántas calorías hay en la comida que comen y llevar un registro de ellas. Vamos a hablar de eso en unos minutos.</p> <p>Dígalas a los participantes que consulten las secciones llamadas “Consejos para reducir las calorías” y “Piense bien lo que bebe”. O revísenlas juntos.</p> <p>La mayoría de la gente trata de reducir las calorías que entran fijándose en la comida, pero otra forma de quitar calorías rápidamente es pensar en las bebidas que se toman. Vean la página 12 de la “Guía del participante”. Esta página muestra la cantidad promedio que tienen algunas bebidas comunes.</p> <p> CONVERSAR: ¿Creen que de esta forma les puede funcionar a ustedes?</p> <p>¿Qué otras formas pueden ustedes aplicar para reducir las calorías en las comidas y bebidas?</p> <p> DECIR: Si ustedes deciden que no quieren comer menos comida, ¿cuánta actividad física extra necesitan hacer para quemar unas 500 calorías más al día?</p> <p> DECIR: La respuesta depende del tipo de actividad que hagan y de la intensidad con que la hagan. Y también depende de cuánto pesan ustedes. Quien tiene más peso, va a quemar más calorías.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>Denle un vistazo a la página 17 de la “Guía del participante”. Allí tienen una lista con la cantidad de calorías que quema un hombre de 154 libras (unos 70 kilos) cuando hace una serie de actividades como escalar, caminar, pedalear, correr, levantar pesas, etc. También muestra cuántas calorías va a quemar este hombre si hace cada actividad durante 30 minutos o una hora al día.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué les parecen estos números? ¿Sabían ustedes cuántas calorías se queman cuando hacemos este tipo de actividades?</p> <p>Deje que el grupo comente las tablas del gasto de energía.</p> <p>► DECIR: Otra opción sería la combinación de comer menos y hacer más actividad física.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué opción les funcionaría mejor a ustedes?</p> <p>Mantenerse activo por más tiempo durante el día o la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ir más lejos. ■ Ir más rápido. ■ Subir colinas más altas. ■ Levantar objetos más pesados. ■ Caminar más pasos por día o por semana.

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
	<p>► DECIR: Una tercera opción es el cortar menos de 500 calorías por día comiendo de manera saludable (reducir porciones, cantidad de grasas en especial saturadas) y hacer actividad física.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuál de las tres opciones creen que podría funcionarles mejor?</p>

Notas al instructor



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Si el grupo no dice nada, sugiérales algunos ejemplos (una libreta de espiral, diario, aplicaciones para celulares, herramientas en Internet).

↗ **HACER:** Si el grupo no responde, sugiérales algunos ejemplos (tazas, cucharas, balanza o pesa de cocina, sus propias manos, comparaciones con objetos comunes).

Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

¿Cómo llevar un registro de su entrada de calorías? (10 minutos)

▶ **DECIR:** Vamos a repasar cómo llevar un registro de las calorías que ustedes comen cada día.

Primero van a anotar qué comieron y qué bebieron.

💬 **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda algunas formas de llevar un registro de lo que comen y beben?


▶ **DECIR:** También van a necesitar anotar cuántas porciones de cada alimento comieron y bebieron. Como ya dijimos, hay herramientas que pueden ayudarlos a medir cada porción de cada uno de los alimentos.




💬 **CONVERSAR:** ¿Pueden nombrar alguna de esas herramientas?

▶ **DECIR:** Si no tienen estas herramientas a la mano o están apurados, pueden hacerlo al ojo. Pero como ya dijimos, este método no es exacto.

Una vez que saben qué y cuánto comieron y bebieron, pueden anotar cuántas calorías entraron.

💬 **CONVERSAR:** ¿Recuerdan algunas formas de calcular cuántas calorías entraron?

<p>Notas al instructor</p>	<p>¿Cómo llevar un registro de su entrada de calorías?</p>
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiéralos algunos ejemplos (Etiquetas con información nutricional, libros, aplicaciones para celulares, herramientas en Internet).</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Estas herramientas les dicen cuántas calorías hay en una porción determinada de cada alimento. Si ustedes comieron dos porciones de un alimento, tienen que anotar el doble de calorías de una porción.</p>
<p>A lo largo de esta sección, dígalos a los participantes que consulten el módulo de “Lleve un registro de su actividad física”.</p>	<p>► DECIR: Registrar las calorías que comen y beben cada día es solo una pieza del rompecabezas de bajar de peso. La otra pieza es registrar las calorías que queman cada día. Vamos a aprender a hacerlo.</p> <p>Primero, van a registrar qué actividad hicieron.</p> <p>También van a registrar la intensidad con la que hicieron la actividad.</p>

Notas al instructor	¿Cómo llevar un registro del gasto o salida de calorías?
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas</p>	<p> CONVERSAR: ¿Recuerdan algunos ejemplos de intensidad?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Peso: ¿Cuánto pesan? ■ Su tipo de actividad física. ■ Tiempo: ¿Por cuánto tiempo hicieron ejercicio? ■ Distancia: ¿Cuánta distancia caminaron? ■ Intensidad (prueba del habla). <p>▶ DECIR: Como ya dijimos, hay herramientas que pueden ayudarlos a medir la intensidad de su entrenamiento físico:</p> <p> CONVERSAR: ¿Pueden recordar alguna de estas herramientas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser: aplicaciones para celulares y computadoras, monitores del ritmo cardiaco.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pueden usar para calcular cuántas calorías quemaron?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser: aplicaciones para celulares y computadoras, herramientas en Internet.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cómo sabemos que una actividad física es moderada? La “prueba del habla” puede ayudar.</p> <p>▶ DECIR: ¿Qué es la prueba del habla?</p> <p>RESPONDER: Ustedes pueden hablar, pero no pueden cantar durante la actividad.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Necesidad de calorías de Paula:

1700 calorías/día

Meta de Paula:

1700 – 500 =

1200 calorías/día

Domingo

300	120
100	110
500	
400	
120	

¿Cómo quemar más calorías de las que consumen? (10 minutos)

► **DECIR:** Ahora que saben cuántas calorías consumieron y cuántas calorías quemaron en un día, ya tienen todas las piezas que necesitan para calcular su saldo de calorías de cada día. Vamos con el caso de Paula.

El doctor de Paula le dice que por su edad, estatura y peso, necesita 1700 calorías al día para mantener su peso.

Pero Paula quiere bajar de peso: cerca de una libra a la semana. Para lograr eso, necesita quitar de su comida 500 calorías diarias.

► **PREGUNTAR:** Si Paula quiere quitar de su comida 500 calorías al día, ¿cuál sería su meta total de calorías al día?

RESPONDER: 1700 – 500 = 1200 calorías al día.



► **DECIR:** Puede que eso parezca una gran cantidad de calorías que Paula va a quitar de su comida. Pero recuerden que Paula puede lograr eso combinando la entrada de menos calorías en la comida con la salida de más calorías haciendo más actividad física.

Vamos a ver cómo le fue a Paula el domingo.

- Primero comió un desayuno de 300 calorías.
- Luego hizo una caminata a paso rápido y quemó 120 calorías.
- Más tarde, tomó un jugo de 100 calorías a mitad de mañana.
- Comió un almuerzo de 500 calorías.
- Después podó el césped y quemó 110 calorías.
- Comió una cena de 400 calorías.
- Antes de acostarse, tomó una taza de leche con 2% de grasa (120 calorías).

Notas al instructor	¿Cómo quemar más calorías de las que consumen?
<p>Saldo de calorías de Paula:</p> <p>1420 – 230 = 1190 calorías al día</p>	<p>Vamos a ver cómo le fue a Paula ese día. Para calcular su balance o saldo real de calorías, vamos a comenzar con su entrada de calorías. Luego vamos a restar las calorías que ella quemó:</p> <p>1420 – 230 = 1190</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Logró Paula su meta?</p> <p>RESPONDER: Sí, porque 1190 es menos que 1200. Así que en realidad Paula logró su meta y está perdiendo una libra de peso a la semana.</p> <p>► DECIR: Recuerden, 1200 calorías al día es la meta de Paula. Cada uno de ustedes tiene su propia meta personal.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de la historia de Paula es que es necesario lograr un balance entre las calorías que consumen y las calorías que pierden a través de la actividad física.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de la “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre balancear la energía para bajar de peso.</p> <p>Me gustaría que piensen en cómo quemar más calorías de las que consumen. Escojan un área en la cual fijarse durante la semana. Planeen 3 pequeños cambios en esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado en las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios quieren hacer para mejorar el plan de acción?</p> <p>Hoy Paula está logrando su meta de bajar una libra cada semana. Ella está usando una mezcla de dieta y ejercicio. Ya llegó a la mitad del camino.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Permítanme cerrar haciendo un resumen de los puntos más importantes de lo que vimos hoy.</p> <p>Hoy hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Balancear las calorías y bajar de peso. ■ Cómo llevar un registro de la cantidad de calorías que entran con la comida. ■ Cómo llevar un registro de la cantidad de calorías que salen o se queman con el ejercicio físico. ■ Cómo quemar más calorías de las que entran. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a quemar más calorías de las que consumen?</p> <p>► DECIR: Llevar un registro de la entrada y salida de calorías puede ayudarlos a bajar de peso y lograr su meta. Los animo a que la próxima semana se atrevan a llevar un registro de sus calorías de cada día. Con toda libertad, usen herramientas en Internet y aplicaciones para celulares. Estos recursos facilitan mucho el llevar un registro sincero.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de cómo comer menos sin dejar de sentirnos satisfechos. También vamos a conversar de cómo les fue con su registro de entrada y salida de calorías.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Acuérdense de traer a la próxima sesión su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción”.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>