Guía del participante

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Tema central de la sesión

Saber que hacer cuando su pérdida de peso se estanca es importante para hacer su estilo de vida saludable y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué la pérdida de peso puede estancarse.
- Fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

✓ Evalúe de nuevo las calorías que necesita.

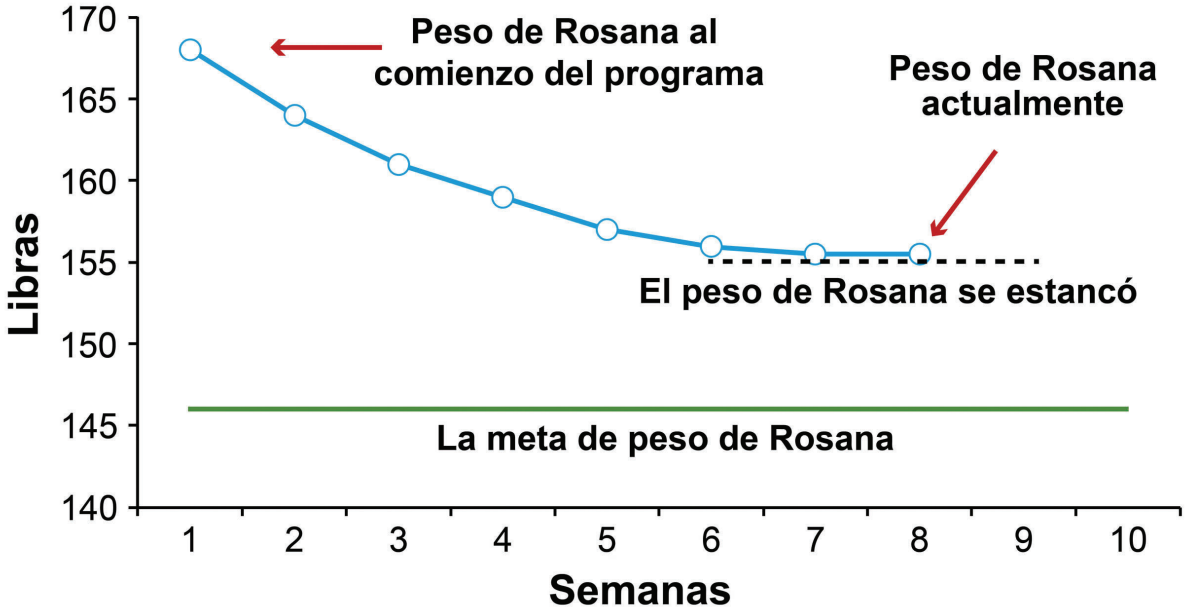
✓ Asegúrese de que está llevando un registro de todas sus calorías.

✓ Ajuste su actividad física. Haga algo diferente.

La historia de Rosana

Rosana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su meta es perder 22 libras (10 kg). Rosana ha estado cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de estar en forma desde que comenzó su programa de cambios saludables en su estilo de vida. Ya perdió 8 libras (4 kg) en 6 semanas. La semana pasada perdió solamente 1/2 libra (250 gr) y esta semana no ha perdido nada de peso.

Pérdida de peso de Rosana



Calorías que Rosana necesita por día	
Inicio Peso: 168 libras Calorías diarias necesarias: 1750 calorías	Actualidad Peso: 156 libras Calorías diarias necesarias: 1650 calorías

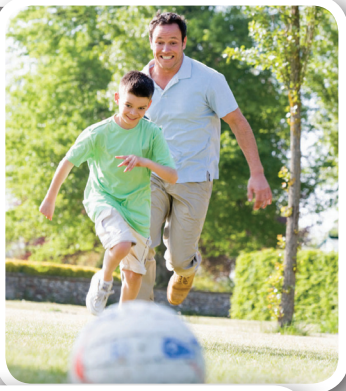
Rosana decidió fijar nuevas metas para comer sano y para hacer actividad física. Hoy en día, en vez de beber una taza de café de 16 onzas con leche entera cada mañana, toma una taza de 12 onzas con leche descremada. Esto reduce más de 100 calorías por día. Además, ahora usa bandas de resistencia mientras ve la televisión. Esto la ayuda a quemar calorías y a desarrollar músculo. Rosana está nuevamente perdiendo peso.

25 refrigerios (*snacks*) que tienen 100 calorías o menos

1. 13 almendras enteras.
2. 1 galleta de avena pequeña.
3. 1 mango maduro mediano.
4. Media taza de queso requesón (*cottage*) 1 % bajo en grasa.
5. Media taza de yogur libre de grasa.
6. 1 rebanada de pan con pasas.
7. 1 taza de lechosa (papaya).
8. 1 naranja.
9. 1 taza de fresas.
10. 1 barrita de queso bajo en grasas.
11. Media taza de verduras cocidas (no incluir papa) o 1 taza de verduras crudas.
12. 2 mandarinas.
13. 1 taza de arándanos rojos (cranberries) con 2 cucharadas de crema batida.
14. 1 barra pequeña o tres cuadraditos de chocolate amargo (chocolate negro).
15. La mitad de un guineo, cambur o banano congelado cubierto con dos cuadraditos de chocolate amargo o negro derretido.
16. 1 taza de avena.
17. Media taza de semillas de girasol.
18. 20 pistachos.
19. 1 café con leche descremada, pequeño.
20. 6 tazas de palomitas de maíz (*pop corn*).
21. 1 batido de arándano azul (*blueberry*) preparado con leche sin grasa.
22. 1 taza de sopa de tomate.
23. 10 pita chips horneados con un cuarto de taza de salsa estilo mexicano.
24. Media taza de uvas (o 15 uvas).
25. 1 lata pequeña de atún en agua.

Formas de quemar 100 calorías

Cada una de estas actividades quema al menos 100 calorías.
Marque las ideas que le gustaría intentar.



Actividades comunes

- ☐ Lave y seque un carro (automóvil) por 45 a 60 minutos.
- ☐ Limpie ventanas o pisos por 45 a 60 minutos.
- ☐ Trabaje en el jardín por 30 a 45 minutos.
- ☐ Trasládese a sí mismo en una silla de ruedas por 30 a 40 minutos.
- ☐ Empuje una carretilla por 1.5 millas en 30 minutos (20 min/milla).
- ☐ Barra hojas por 30 minutos.
- ☐ Camine 2 millas en 30 minutos (15 min/milla).
- ☐ Saque la nieve con una pala por 15 minutos.

Actividades deportivas

- ☐ Juegue voleibol por 45 a 60 minutos.
- ☐ Juegue fútbol por 45 minutos.
- ☐ Camine 1.75 millas en 35 minutos (20 min/milla).
- ☐ Trate de encestar una pelota por 30 minutos.
- ☐ Ande en bicicleta por 5 millas en 30 minutos (6 min/milla).
- ☐ Baile enérgicamente por 30 minutos.
- ☐ Haga ejercicios en la piscina o playa por 30 minutos.
- ☐ Nade por 20 minutos.
- ☐ Juegue baloncesto por 15 a 20 minutos.
- ☐ Ande en bicicleta por 4 millas en 15 minutos (3.75 min/milla).
- ☐ Salte la cuerda por 15 minutos.
- ☐ Corra 1.5 millas en 15 minutos (10 min/milla).

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

Formas de reducir calorías

No use grasas animales para cocinar

Para evitar que la comida se pegue, use:

- ✓ Aceite en aerosol (*spray*) para cocinar.
- ✓ Caldo de pollo bajo en sal.

Para hornear, use:

- ✓ Jugo de frutas sin azúcar agregada.
- ✓ Puré de frutas o verduras sin azúcar agregada.
- ✓ Yogur (sin sabor, sin grasa).

Cambie las sodas y las bebidas con azúcar por:

- ✓ Agua con sabor: Agregue rebanadas de frutas o verduras (limones, naranjas, sandía, pepinos) y menta.
- ✓ Café negro.
- ✓ Jugo de frutas sin azúcar añadida.
- ✓ Jugo de verduras.
- ✓ Leche de soja.
- ✓ Mezclas de yogur o leche baja en grasa y frutas congeladas.
- ✓ Té sin azúcar.

Formas de reducir calorías

Cambie las salsas con grasa por:

- ✓ Chimichurri.
- ✓ Jugo de limón.
- ✓ Mostaza.
- ✓ Pico de gallo.
- ✓ Salsa de soja baja en sodio.
- ✓ Salsa con poco aceite y hierbas frescas.
- ✓ Salsa con picante.
- ✓ Vinagre.
- ✓ Yogur sin sabor y sin grasa.

Controle el tamaño de las porciones

- ✓ No se salte comidas.
- ✓ Mida la cantidad de comida.
- ✓ Recuerde el método de “Mi plato”.
- ✓ Use platos pequeños.
- ✓ Coma verduras sin almidón o alguna sopa a
- ✓ base de caldo antes del plato principal.
- ✓ Haga planes para sus comidas y refrigerios (*snacks*).