



MÓDULO  
DOS

## Seguimiento a lo que haces



“Sabía que la clave para perder peso finalmente fue ser honesto conmigo mismo.”

– Steve, perdió 50 libras.

### ¿Cómo empiezo con el seguimiento?

MOVE! se trata de ayudarlo a manejar su peso. El registro de alimento y actividad física de MOVE! está diseñado para ayudarlo a monitorear su peso, actividad física e ingesta de alimentos. Esta será una de sus más valiosas herramientas para alcanzar sus metas porque aumentará su conciencia y le ayudará a cambiar. Llene el registro de actividades con la mayor frecuencia posible; diariamente es lo mejor. ¡Cuanto más monitoree, mayor probabilidad tendrá de alcanzar sus metas!

1. Sea honesto. Escriba lo que realmente come.
2. Sea preciso. Mida las porciones, lea las etiquetas de los alimentos y programe su actividad física.
3. Complételo todo. Incluya todo lo que come, bebe y cualquier actividad moderada que haga.

*El esfuerzo del seguimiento predice el éxito de la pérdida de peso.*

### En este módulo usted podrá:

1. Describir el propósito del seguimiento.
2. Aprenderá a darle seguimiento a lo que come y bebe.
3. Aprenderá a darle seguimiento a su actividad física.

# Seguimiento a la alimentación

Prestar atención a qué y cuánto come diariamente es esencial para darle un seguimiento a la cantidad de calorías que ingiere. Mantener un diario de alimentación lo ayudará a darle un seguimiento a su ingesta calórica e identificar patrones de alimentación poco saludables (como las meriendas nocturnas). Debe escribir cada alimento lo antes posible. ¡Los recuerdos pueden ser engañosos!

Mire el ejemplo de la *historia de Sara*.



## Herramientas de Tom

“El auto-monitoreo es el acto de observar y regular su comportamiento. Las actividades que auto-monitoreamos incluyen comportamientos como mantener un registro diario de alimentos y ejercicio, usar un podómetro y usar una aplicación móvil de manejo de peso como “MOVE! Coach”. El auto-monitoreo aumenta su conciencia de cuánto come y bebe y que tan activo es. ¡Sólo el acto de seguir su comportamiento le ayudará a cambiar su comportamiento! Al realizar un seguimiento de cuántas calorías ingieres y cuántas calorías quemas diariamente, será más fácil cumplir con sus metas de pérdida de peso. ¡Conocer es saber!”

## Historia de Sarah

Sarah ha luchado con su peso durante los últimos 10 años. Su proveedor de salud de VA la alentó a perder 15 libras para ayudarla a controlar su presión arterial y colesterol, sugiriéndole que probara el Programa MOVE! como apoyo.

Durante tres semanas, Sarah intenta comer mejor, pero no ha visto ningún resultado. Frustrada, ella decide intentar MOVE! y contacta al coordinador de MOVE! para una evaluación. El Coordinador del Programa MOVE! le pide a Sara que le diga como comió ayer. Sara intenta recordar todo lo que comió.

La Tabla de la siguiente página muestra lo que Sarah cree que comió en cada comida y lo que realmente comió en cada comida. Esta actividad muestra como Sarah subestimó la cantidad de calorías que estaba comiendo cada día.



¿Qué piensa Sarah que tenía?		Calorías	¿Qué realmente Sarah tenía?	Calorías	Calorías extras
Desayuno	Envase de cereal con leche	100 (cereal) 100 (leche)	1 ½ tazas de cereal con 8 onzas de leche entera	150 (cereal) 150 (leche)	150
			Café con 1 cda de leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Almuerzo	Emparedado de jamón	150 (Pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	Emparedado con 2 rebanadas de pan, 6 onzas de jamón, 1 ½ cda de mayonesa	150 (Pan) 200 (jamón) 150 (mayonesa)	150
	Manzana	50	Manzana mediana	50	
			Té frío con azúcar	150 (azúcar)	
Merienda			Una barra de granola	200	250
			Café con 1 cda de leche entera y 2 cdtas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Cena	Ensalada	100	Ensalada con 2 cucharadas de aderezo "blue cheese"	50 (ensalada) 150 (aderezo)	275
	Papas majadas	100	1 taza de papas majadas preparadas con leche entera y 3 cucharadas de mantequilla	100 (papas) 100 (mantequilla)	
	Un pedazo de pescado	200	3 onzas de pescado	200	
			8 onzas de té frío con azúcar	75 (azúcar)	
Postre	Un envase pequeño de mantecado	175	1 taza de mantecado	320	145
<b>Calorías totales</b>		<b>1,325</b>	<b>Diario total</b>	<b>2,295</b>	<b>970</b>

Sarah pensó que comió 1,325 calorías, pero en realidad comió 2,295 calorías. Ella comió 970 calorías más de lo que pensaba. Es importante ser cuidadoso al completar su registro de alimentos para obtener un reflejo preciso de cuanto comió. Esto lo ayudará a identificar los cambios que necesita hacer.

Hay muchas herramientas disponibles para ayudarlo a verificar cuanto come tales como tazas y cucharas de medir, balanza de alimentos, calculadoras y etiquetas de alimentos. En última instancia deberá anotar qué y cuánto come en su Registro de alimentos y actividades. Su equipo de MOVE! trabajará con usted y le dará recomendaciones.



### Lo que hace Hannah para darle seguimiento a la alimentación

“ En el registro de alimentos y actividad, usted escribirá su meta semanal de alimentación para mejorar su dieta.

Ejemplo: “Esta semana reduciré las calorías eliminando las meriendas mientras veo televisión por las noches” o “Esta semana beberé agua o bebidas sin azúcar en lugar de bebidas carbonatadas regulares”.

En el transcurso del Programa MOVE! usted le dará seguimiento a los alimentos que come, la cantidad y las calorías. Para comenzar, escriba lo que come todos los días. Esto se hace para que se acostumbre a anotar en el registro de alimentos y actividad.

Durante la primera semana, su registro de alimentos se verá de la siguiente manera:

- Escriba todo lo que come y bebe. No se olvides de los extras, como la mantequilla en las tostadas.
- Escriba como se preparan los alimentos (horneado, asada, frita, etc.).
- Escriba el tipo de comida o bebida (por ejemplo, leche sin grasa o entera).”

**Correcto**

**Incorrecto**

Semana 1 Día 1	Día/ Fecha: sábado 06-01-19
Alimento/ Bebida:	
Cereal Multi-granos O's	
Leche 1%	
Guineo maduro	
Pan integral tostado	
Jamón	
Queso americano	
Manzana verde	

Semana 1 Día 1	Día/ Fecha:
Alimento/ Bebida:	
Cereal	
Guineo maduro	
Emparedado de jamón	
Manzana	



## Lo que hace Hannah para darle seguimiento a su alimentación

“A medida que avanza en el programa, los detalles del seguimiento también aumentarán. La versión final del registro de alimentos se verá así.”

Semana 7 Día 1		Día/Fecha: sábado 07-13-19		
Hora:	Alimento/ Bebida:	Cantidad:	Calorías:	Estado de ánimo/ Sentimientos
8:15am	Cereal Multi-granos O's	1 taza	106	Cansado
8:15am	Leche 1%	3/4 taza	77	"
10:30am	Guineo maduro	1 tamaño mediano	105	"
12:30pm	Pan Integral tostado	2 rebanadas	138	Alegre
12:30pm	Jamón	2 onzas	60	"
12:30pm	Queso americano	1 rebanada	104	"
12:30pm	Manzana verde	1 tamaño mediano	95	"



## Consejos de Teresa

“MOVE! provee un folleto de registro de alimentos y actividades para su uso durante el programa. Sin embargo, le recomendamos que utilice el método de seguimiento que le resulte más útil, como la aplicación de “MOVE! Coach” u otra aplicación de seguimiento de ejercicio/dieta. Cualquier método de seguimiento lo ayudará alcanzar sus metas de pérdida de peso. ¡Encuentre el que sea adecuado para usted!”

“El pesarme diariamente, llenando mi registro de alimentación y enviárselo al coordinador de TeleMOVE! funcionó para mí. El los revisó y me dijo lo que necesitaba cambiar de lo que estaba comiendo”

– Larry, perdió 127 libras



# Seguimiento a su actividad física

Llevar un registro de cuan activo está usted lo ayudará a controlar cuántas calorías quema cada día. Utilice un registro de actividad física para anotar sus minutos de actividad todos los días. Por supuesto incluya ejercicios, pero recuerde incluir actividades cotidianas como barrer el piso enérgicamente y cortar el césped.

Existen muchas herramientas que pueden ayudarlo a cronometrar su actividad, como relojes y aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras. Registre el tipo de actividad y los minutos dedicados a realizar dicha actividad en su Registro de alimentos y actividades para hablar con su equipo de MOVE!



## **Lo que hace Hannah para darle seguimiento a su actividad**

“ En el registro de alimentos y actividad usted escribirá su meta semanal de actividad física para aumentarla.”

*Ejemplo: Esta semana caminaré de 15 a 30 minutos por día en 4 de los 7 días y haré entrenamiento de fuerza dos veces”, o “Buscaré otras maneras de estar activo durante el día como subir escaleras en lugar de usar el ascensor tres veces al día”.*

*¡En el transcurso del programa MOVE! usted le dará seguimiento a cada actividad que haga, el tiempo dedicado y su nivel de intensidad. Para comenzar escriba la actividad física que hizo todos los días. Esto se hace para ayudarlo y acostumbrarse a seguir su actividad.*

*Durante la primera semana, su registro de actividad se verá así. Anote toda la actividad física que realice, una sesión por línea.*

Actividad Física:
Caminar el perro AM
En el receso del trabajo subí las escaleras
Caminar el perro PM
Barrer el piso

“ A medida que avanza en el programa, los detalles de su seguimiento también aumentarán. La versión final del registro de actividad se verá así.”

Actividad Física:	Minutos:	Intensidad de la actividad (RPE):
Caminar el perro AM	15	5
En el receso del trabajo subí las escaleras	10	7
Caminar el perro PM	30	4
Barrer el piso	10	3

# Rompiendo barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para completar el Registro de alimentos y actividad, y buscar algunas soluciones. ¿Cuáles de estos desafíos cree que podría enfrentar? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden anticipar los retos y están listos para responder con una solución tienen más éxito en poder hacer cambios.

Barrera	Rompe barrera
<b>Estoy muy ocupado.</b>	<input type="checkbox"/> Reserve unos minutos a ciertas horas todos los días. <input type="checkbox"/> Establezca un recordatorio. <input type="checkbox"/> Recuerde por qué está monitoreándose - ¡para perder peso!
<b>Siempre me olvido.</b>	<input type="checkbox"/> Haga que el seguimiento sea parte de su rutina diaria. <input type="checkbox"/> Configure un recordatorio, alarma o reloj automático. <input type="checkbox"/> Déjese notas donde las vea como recordatorio. <input type="checkbox"/> Pídale a otros que se lo recuerden.
<b>No me gusta monitorearme.</b>	<input type="checkbox"/> Comparta su progreso con otros. <input type="checkbox"/> Dese una pequeña recompensa (no alimentaria) por cumplir sus metas. <input type="checkbox"/> Compita con familiares y amigos para ver quién puede darle seguimiento a la mayor cantidad de actividades y comidas. <input type="checkbox"/> Intente usar aplicaciones de teléfonos inteligentes, como "MOVE! Coach" para monitorearse.
<b>Tengo problemas leer y escribir.</b>	<input type="checkbox"/> Grabe su voz con su teléfono inteligente u otro dispositivo. <input type="checkbox"/> Dígale a su "coach", amigos o familiares que lo ayuden and escribir su registro de alimento a y actividad. <input type="checkbox"/> Tómele una foto a sus alimentos.
<b>Escriba su barrera</b>	<input type="checkbox"/> _____ _____

# Recompensa tu éxito



## Herramientas de Tom

“ Las recompensas son una forma fantástica de mantener su motivación y regular su comportamiento. Recompénsese a menudo por lograr sus metas. Puede establecer pequeñas recompensas para alcanzar sus metas SMART semanales y recompensas más grandes para alcanzar su meta de pérdida de peso.”

## ¿Qué le recompensa?

Considera que tipo de cosas le recompensan. A continuación, hay una lista de recompensas que pueden motivar a las personas a controlar mejor su peso. **Identifique algunas recompensas que sean razonables para usted o complete las suyas.**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprar ropa nueva para hacer ejercicio</li> <li>2. Comprar una botella de agua nueva</li> <li>3. Recibir un masaje</li> <li>4. Relajarse viendo una película</li> <li>5. Descargar una aplicación nueva para ejercicio</li> <li>6. Comprar una canción nueva para entrenar</li> <li>7. Disfruta de una estadía</li> <li>8. Visite un mercado agrícola</li> <li>9. Compre un imán para la nevera con un mensaje motivacional</li> <li>10. Aprenda un deporte nuevo tales como: esgrima, karate, tenis o natación.</li> <li>11. Aprenda o desarrolle alguna destreza, intente tocar el piano, cantar actuar o pintar.</li> <li>12. Visite un teatro de comedia</li> <li>13. Vaya de excursión a su ciudad favorita</li> <li>14. Vaya a pescar</li> <li>15. Escuche a su agrupación musical favorito</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Compre un par nuevo de zapatos para correr</li> <li>17. Asiste a un evento deportivo</li> <li>18. Practique golf en su campo favorito</li> <li>19. Regístrese en una caminata de caridad</li> <li>20. Tome una clase de cocina</li> <li>21. Comience un jardín</li> <li>22. Salga a caminar y disfrute de la naturaleza</li> <li>23. Vaya a acampar al desierto</li> <li>24. Obtenga una sesión de entrenamiento personal</li> <li>25. Obtenga un libro nuevo en la biblioteca y disfrute de una relajante tarde de lectura</li> <li>26. _____</li> <li>27. _____</li> <li>28. _____</li> <li>29. _____</li> </ol> |
|---|---|



## Establecer metas

### Metas para la próxima semana

Establezca una nueva meta para comer saludablemente y actividad física para trabajar durante la próxima semana. Haga que su meta sea SMART.

**Específico:** ¿Que hará?

**Medible:** ¿Cómo sabra que está progresando?

**Orientado a la Acción:** ¿Qué acciones debo tomar para llegar a la meta?

**Reales:** ¿Es la meta factible para mí?

**Basado en Tiempo:** ¿Cuándo comenzará? ¿Cuándo revisará su meta para ver si todavía tiene sentido para usted?



Comiendo saludable:

Voy a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Actividad física:

Voy a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



“Tenía mucho miedo de subirme a la báscula las primeras semanas. Pero después de ver un cambio, anticipaba volver a la clase para mostrarle a todos lo bien que lo estaba haciendo.”

– Donald, perdió 55 libras

# Resumen del módulo

## **Auto-monitoreo**

En este módulo, usted aprendió a completar el Registro de alimentos y actividades. Su Registro de alimentos y actividades será la herramienta más poderosa en su caja de herramientas. Intente completar su registro con la mayor frecuencia posible: diariamente es mejor. Traiga su registro a su próxima reunión para recibir recomendaciones de su equipo de MOVE! acerca de su progreso. Los Veteranos que completan su registro y reciben recomendaciones continuas sobre su progreso tienen más probabilidades de perder peso.

**“MOVE! me responsabiliza por mis acciones, lo que me ayuda a controlar mi peso.”**

– Henry, perdió 74 libras

## **Recompensas**

Usar recompensas durante su programa de pérdida de peso es una forma fantástica de felicitarse a sí mismo y reconocer todo su arduo trabajo. Haga una lista de recompensas que podría darse para cumplir sus metas grandes y pequeñas.

## **Tareas del módulo:**

1. Escriba todo lo que come y beba todos los días en su Registro de alimentos y actividades.
2. Escriba cuántos minutos está moderadamente activo todos los días en el Registro de alimentos y actividades.
3. Establezca dos metas SMART semanales en su módulo.
4. Revise el módulo 3 en preparación para su próxima reunión.