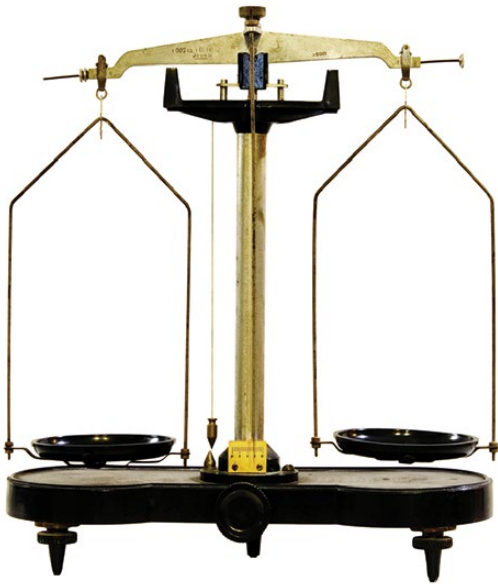




MÓDULO TRES

Enfóquese en el balance de energía



¿Qué es el balance de energía?

Las calorías son la energía en los alimentos. Las calorías alimentan todo lo que hace desde dormir hasta correr un maratón. Las calorías pueden provenir de carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol. Si su cuerpo no los necesita los almacena como grasa corporal. El control de peso está relacionado con el equilibrio energético. Si come más calorías de las que usa, aumentará de peso. Si come menos calorías de las que usa, perderá peso.

*Lo que come es tan importante como cuánto come.
¡La calidad cuenta, no sólo la cantidad!*

“
Comencé con el
diario calórico, lo
que me hizo pensar
en lo que me estaba
comiendo.”

– Rodney, perdió 52 libras

Ingesta (Alimentos y Bebidas)

- **Expendio** (Calorías consumidas en
actividad física y metabolismism)

= **Peso perdido o ganado**

Incluso aquello que parece lo suficientemente inofensivo puede afectar el equilibrio energético. Por ejemplo: comer una galleta extra (aproximadamente 100 calorías) por día sumaría unas 10 libras adicionales durante un año. (Dado que su nivel de actividad físicas se mantiene igual). Por otro lado, si comiera una galleta menos todos los días bajaría alrededor de los 10 libras en un año.

En este módulo usted podrá:

1. Reconocer la diferencia entre las calorías y el peso.
2. Identificar sus patrones de alimentación.
3. Aprender como quemar más calorías de las que consumen.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Meta calórica

Su meta calórica es la ingesta diaria estimada que necesitará para alcanzar su objetivo de pérdida de peso. Si ingiere menos calorías diarias de las que su cuerpo necesita para su nivel de actividad diaria, su cuerpo utilizará la grasa corporal almacenada como energía, lo que le hará perder peso. Por otro lado, si ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita para la actividad diaria, su cuerpo aumentará sus reservas de grasa, lo que hará que aumente de peso. ¡Juntos, esperamos ayudarlo a cambiar su balance de energía!



Básicamente hay tres formas de perder o aumentar de peso:

1. Ajustar la ingesta de calorías diarias.
2. Ajustar el nivel de actividad diaria.
3. Combinar #1 y #2.

Para perder peso se recomienda un déficit de energía de al menos 500 calorías/día. En general, puede lograr este déficit con una ingesta calórica de:

1200-1500 calorías/día para las mujeres

ó

1500-1800 calorías/día para los hombres

Puede esperar mejores resultados si usa el número más bajo del rango de calorías diarias recomendado. Si desea una meta de calorías diarias más personalizada y específica para su edad, sexo, altura, constitución y peso, hable con su equipo de MOVE!.

Mi meta de calorías diarias es: _____



Alex el astuto

“Una libra de grasa corporal equivale a 3500 calorías. Para perder una libra por semana necesitaría disminuir su ingesta de calorías al menos 500 calorías diarias. Esto aumenta hasta una reducción diaria de 1,000 calorías para perder dos libras por semana. A medida que se pierde peso y la composición de su cuerpo cambia, es posible que deba reevaluar su meta diaria de calorías.”

Historia de Tarik's

Tarik ha tenido problemas para controlar su peso la mayor parte de su vida. En su último examen médico, el doctor le aconseja a Tarik perder 30 libras a razón de 1 libra por semana. Para obtener más información sobre como lograr su meta Tarik se anota en el Programa MOVE! local. Tarik descubre que necesita quemar 3,500 calorías más de las que consume cada semana. Eso es 500 calorías por día. Su facilitador del Programa MOVE! le explica como disminuir 500 calorías diarias haciendo lo siguiente:

1. **Cambiando sus hábitos alimentarios y consumiendo 500 calorías diarias menos**
2. **Estar más activo y quemar 500 calorías más diariamente**
3. **Reducir 500 calorías cambiando mejor alimentación con aumento en actividad física**

Tarik necesita alrededor de 2,200 calorías por día para mantener su peso actual. Si él disminuye 500 calorías por día su meta sería 1,700 calorías por día. Para Tarik eso no suena que son muchas calorías para trabajar, por lo que decide alcanzar su meta a través de una combinación entre alimentación y actividad.

Veamos cómo le va a Tarik el domingo

Que necesita Tarik para mantener su peso actual: 2,200 calorías/día

Meta de Tarik para perder peso: 1,700 calorías/ día



Alimento	Ingesta de calorías
Desayuno	400
Merienda de la mañana	100
Almuerzo	500
Merienda de la tarde	100
Cena	600
Merienda de la noche	200
Total	1,900

Actividad física	Expendio de calorías
Caminata matutina	70
Cortar el césped	90
Caminata nocturna	70
Total	230

¡Tarik supero su meta por 30 calorías!

Ingesta de calorías	1,900
Expendio de calorías	- 230
	= 1670

Comiendo menos calorías

Para cumplir con la ingesta diaria recomendada de calorías, es importante entender sus hábitos alimentarios actuales. Conocer qué, cuándo, por qué y cómo le ayudará a identificar patrones de alimentación y formas de comer menos calorías.

¿Cuáles son mis patrones de alimentación?

Busque patrones en los registros de alimentación de la semana pasada. Vea si puede identificar:

¿A qué horas del día es más probable que coma?

¿Usted tiende a picar en ciertas horas del día?

¿Cuánto suele comer de una sola vez? ¿Suele saltar comidas? ¿Qué más puede aprender de su registro de alimentación?



Es importante saber que situaciones desencadenan una alimentación poco saludable. Piense en sus hábitos alimentarios y registre los patrones que ve. Por ejemplo:

1. Yo como cuando no tengo hambre.
2. Yo omito muchas comidas.
3. Yo tiendo a comer en exceso cuando como fuera.
4. Yo como muchos alimentos preenvasados con alto contenido de calorías (como pizza congelada).

Complete el suyo a continuación:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____



Lo que hace Hannah para comer menos calorías

“Una forma de cortar las calorías es hacer sustituciones saludables de los alimentos que ya está comiendo. Por ejemplo, utilice rociador para cocinar en lugar de mantequilla al freír los huevos. Use la tabla a continuación para ver como puede comenzar a hacer sustituciones saludables.”

Desayuno- sustitución saludable	Calorías ahorradas
1 taza de leche sin grasa en vez de 1 taza de leche entera	63
1 rociador de cocinar en vez de mantequilla	34
Margarina baja en calorías en lugar de mantequilla	36
Almuerzo – sustitución saludable	Calorías ahorradas
2 rebanadas de tomate, ¼ taza de pepinillo en rodajas y 2 rodajas de cebolla en lugar de ¾ onza de queso y 1 onza de jamón	154
½ taza de piña cruda en cubitos en lugar de 1 onza de papas fritas	118
½ cucharada de aderezo “ranch” regular en lugar en 2 cucharadas de aderezo “ranch” regular	109
Ensalada con vinagreta baja en grasa en lugar de una orden mediana de papas fritas	270
Cena- sustitución saludable	Calorías ahorradas
½ taza de brócoli al vapor en lugar de ½ taza de brócoli frito en ½ cucharada de aceite	62
1 taza de queso ricotta parcialmente descremado en lugar de 1 taza de queso ricotta con leche entera	89
¼ taza de pasta con salsa de tomate en lugar de 1 taza de pasta con salsa de tomate	138
Un pedazo de pizza de queso en lugar de un pedazo de pizza de carne y queso	60
Merienda- sustitución saludable	Calorías ahorradas
3 tazas de palomitas de maíz en lugar de 3 tazas de palomitas de maíz con aceite	73
8 onzas de yogur sin grasa y sin azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas de mantequilla de maní	82
1 botella de agua con gas en lugar de una lata de refresco regular de 12 onzas	136
1 naranja grande en lugar de 3 galletas tipo emparedado de chocolate	54

Fuente: Ideas para cada comida. Departamento de Salud y Servicio Humanos. Centro de Control y Prevención de enfermedades. http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html

¿Como podría comenzar a hacer sustituciones saludables en su próxima comida?



Lo que hace Hannah para ingerir menos calorías

“Otra manera de disminuir las calorías es pensar acerca cuanto usted ingiere. Esta tabla muestra las calorías en una variedad de bebidas de mayor a menor. Para las bebidas altas en calorías el tamaño realmente importa. Disminuir la cantidad que bebe de 20 onzas a 12 onzas puede ahorrarle calorías diariamente.”

Tipo de bebida	Calorías en 20 onzas	Calorías em 12 onzas	Calorías ahorradas
Ponche de frutas	320	192	128
Jugo de manzana 100%	300	180	120
Jugo de naranja 100%	280	168	112
Limonada	280	168	112
Bebida carbonatada de lima-limón regular	247	148	99
Bebida carbonatada regular	227	136	91
Té frío azucarado	225	135	90
Agua tónica	207	124	83
Bebida de jengibre regular	207	124	83
Bebidas deportivas	165	99	66
Agua con electrolitos	36	18	18
Té frío sin azúcar	3	2	1
Agua carbonatada sin azúcar	0	0	0
Agua	0	0	0

Circule las bebidas que usualmente consume.

¿Cómo usted podría disminuir las calorías que consume de las bebidas? ¿Por ejemplo, podría usted reducir la cantidad de bebida o cambiar por otra baja en calorías?



Verifique los tipos de leche en la tabla.

Tipo de leche	Calorías en 8 onzas
Chocolatina (entera)	208
Chocolatina (2%)	190
Chocolatina (1%)	158
Leche entera	150
Leche (2%)	120
Leche (1%)	105
Leche (sin grasa)	90

Fuente: USDA National Database for Standard Reference

“Hace unos meses, compré una pizza y me comí cuatro pedazos, pero al día siguiente noté que aumenté 3 libras. Entonces, en lugar de comer los pedazos restantes, los tiré y caminé un poco más durante los próximos días.”

– Michael, perdió 62 libras

¿Qué tipo de leche actualmente consume?

¿Observa usted un beneficio en cambiar a una leche con menos calorías?



Consejos de Teresa

“La próxima vez que usted visite su lugar favorito para tomar café considere algunos de estos consejos para disminuir las calorías que ingiere.

- Pida que su bebida sea preparada con leche descremada en vez de leche entera
- Ordene el tamaño más pequeño que pueda obtener
- No añada sabores. Los siropes con sabor contienen azúcar y añaden más calorías
- Omita la crema batida. La crema batida en el bebidas de café añade calorías y grasa
- Ordene una taza simple de café con leche descremada, o tómelo negro”

Quemando más calorías



Lo que hace Hannah para quemar más calorías

“ La siguiente tabla proporciona el número de calorías quemadas haciendo 10 minutos de cada actividad física listada. Las calorías varían dependiendo de una serie de factores, incluidos el peso, edad y las condiciones ambientales. Las cifras proporcionadas son para hombres que pesan entre 175 y 250 libras y las mujeres que pesan entre 140 y 200 libras. Si pesas más que esto, quemarías más calorías por minuto. ”

Calorías quemadas en 10 minutos		
Actividad liviana	Hombre	Mujer
Baile de salón	35-50	28-40
Limpiando, barriendo a esfuerzo moderado	26-38	21-30
Lavando platos	29-42	23-30
“Tai Chi”	35-50	28-40
Actividad moderada		
Caminar a 4 millas por hora	58-83	46-66
Bicicleta a menos de 10 millas por hora	46-66	37-53
Aeróbicos en banco	64-91	51-73
Cortar el césped	64-91	51-73
Recoger hojas	44-63	35-50
Palear la nieve	61-88	49-70
Bolos (Bowling)	44-63	35-50
“Golf”, caminar y tirado de palos	61-88	49-70
Natación lenta	63-90	54-72
Actividad vigorosa		
Trotar (9 minutos/milla)	149-213	119-170
Baloncesto	75-108	60-86
Subir escaleras con la compra	87-125	70-100

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



“En la primera semana, comencé a bajar peso usando las recomendaciones que MOVE! me enseñó. A medida que pasaban las semanas, aprendí cómo comprar alimentos de una manera saludable, de qué alimentos debería alejarme y sobre cómo comenzar un régimen de ejercicio y mantenerlo.”

– Ralph, perdió 25 libras

Resumen del módulo

Balance de energía

El manejo del peso es un balance entre las calorías que ingieres (alimentos y bebidas) y las calorías que gastas (actividad física). Para perder peso usted necesita consumir menos calorías de las que usa cada día.

“Si usted quiere bajar peso, usted tiene que establecerse metas. Para mi fue establecer una meta de caminar todos los días.”

– Jim, perdió 82 libras

Patrones de alimentación

Aprender acerca de sus patrones alimentarios es un paso importante para hacer cambios saludables en su alimentación. Solo entonces puedes comenzar a hacer metas específicas. Cuando mire sus registros de alimentos, comenzará a ver patrones en sus hábitos alimentarios. Usted tiende a comer más durante o después de ciertas actividades o situaciones. O puede también omitir comidas o comer más durante ciertos momentos del día.

Como puedo comer menos calorías

Para alcanzar su déficit de 500 calorías diarias haga selecciones saludables de alimentos y bebidas. Limite la cantidad de mantequilla y alimentos fritos que consume, esto puede ayudarlo a disminuir las calorías.

Como gastar más calorías

Aumente la actividad física para quemar más calorías y pueda alcanzar su déficit de energía diario. Hay una variedad de actividades que le pueden ayudar a mantenerse en movimiento.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su módulo.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere el balance de energía al establecer sus metas para comer sabiamente y actividad física.
4. Repase el módulo 4 en preparación para la próxima semana.

Notas: