

Educación para el paciente y la familia
intermountainhealthcare.org



El camino hacia el bienestar

Ayudándole a alcanzar y mantener
un estilo de vida saludable



Índice:

Para empezar4

- ¡Cualquier momento es bueno para empezar!.... 4
- ¿Por qué cambiar sus hábitos?5

Encontrar un equilibrio saludable6

- ¿Qué sucede si quiero bajar de peso?7
- Planear y registrar su progreso 8
- ¿Qué son las calorías y por qué son importantes?..... 9

La actividad física 10

- ¿Por qué es tan importante la actividad física?.....10
- ¿Qué le impide hacer ejercicio?11
- Sea más activo12
- Pase menos tiempo sentado.....14
- Haga lo que le funcione a usted15

La alimentación 16

- ¿Por qué comer saludable?.....16
- ¿Cómo es la alimentación saludable?16
- Elija sus alimentos con prudencia.....18
- Elija el tamaño de las porciones que sea apropiado para usted.....20
- Aliméntese de forma consciente 24

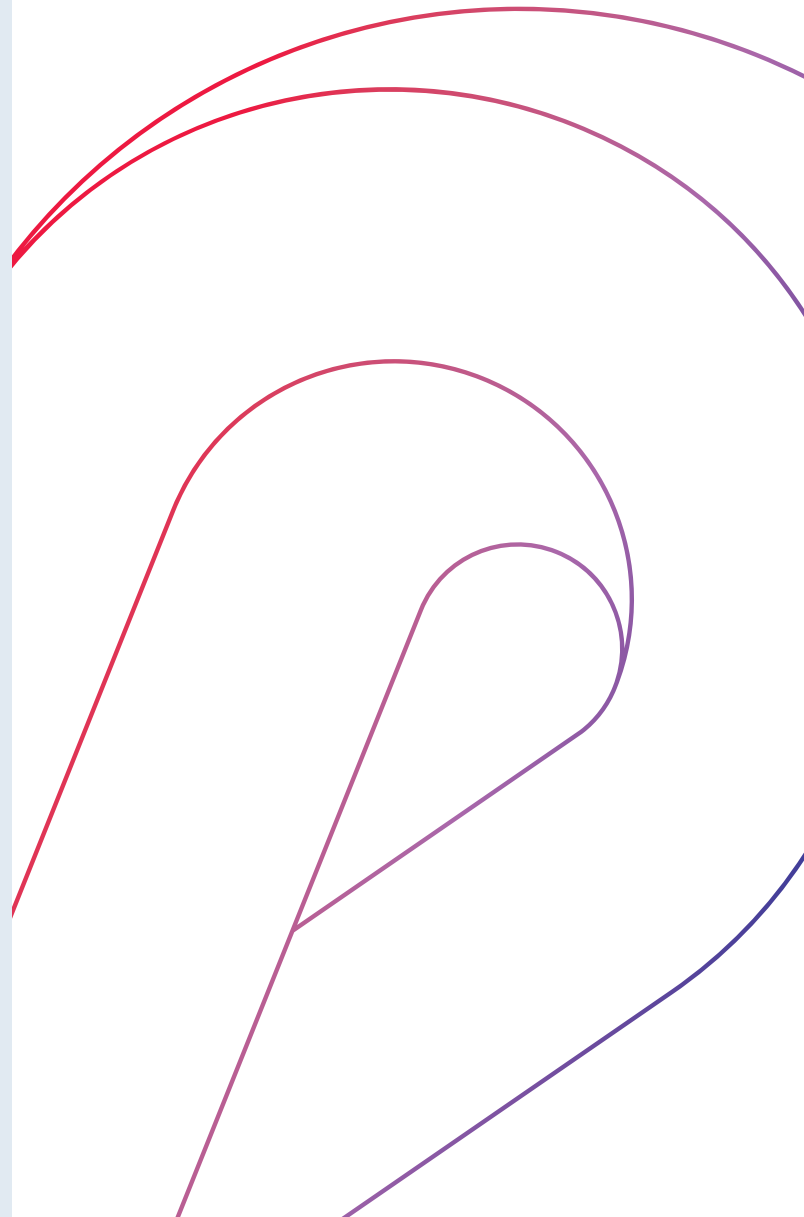
Cambios en el estilo de vida.....26

- Duerma bien26
- Controle el estrés.....26
- Busque apoyo social 27
- Cuide su salud mental..... 27

Mantenga hábitos saludables28

- Convierta sus metas en logros29
- Descubra lo que está listo para hacer.....30
- Haga un plan de acción detallado31
- Lleve un registro diario de sus hábitos..... 32

Recursos 33





Este folleto se enfoca en las maneras comprobadas para ayudarle a construir y mantener un estilo de vida saludable. Las investigaciones demuestran que las personas que tienen un estilo de vida saludable y controlan su peso siguen prácticas comunes. Empezaremos por ver dónde se encuentra en el camino hacia un estilo de vida saludable y partir desde ahí, paso a paso.

Si todo le parece abrumador, ¡no se preocupe! No está en esto solo. Su equipo de atención médica estará apoyándole durante el proceso. Si se siente atascado o necesita ayuda, por favor comuníquese con nosotros. Estamos aquí para ayudarle a alcanzar el éxito.

Atentamente,

El equipo de Lifestyle and Wellness de Intermountain Health



Para empezar

¡Cualquier momento es bueno para empezar!

Cualquier persona puede empezar a hacer cambios saludables en el estilo de vida. Donde sea que se encuentre en su trayectoria, los principios son los mismos. Para empezar, tenga las siguientes cosas en cuenta:

- Tendrá mejores resultados si se enfoca en pequeños cambios o en un cambio a la vez. Este folleto está lleno de ideas. Intente de no hacerlas todas a la vez, pueden hacer que se sienta abrumado o predisponerse al fracaso.
- El control del peso es un proceso continuo, no un acontecimiento. No es una dieta que empieza y termina en una fecha determinada. Usted está cambiando su estilo de vida para siempre.
- Los intentos anteriores para bajar de peso son oportunidades de aprendizaje. No se trata de logros o fracasos. Cada intento le ha dado información, lo ha hecho más consciente y le ha dado las herramientas necesarias para seguir avanzando. Todas estas cosas le pueden ayudar a lograr su meta.w
- Usted puede disfrutar de un estilo de vida saludable. Si lleva una vida activa, una alimentación saludable y practica otros hábitos saludables, se sentirá mejor. Disfrute de sus nuevos hábitos día a día.
- Hay personas que pueden apoyarle. Busque a amigos, familiares, consejeros o profesionales de atención médica como un nutricionista registrado quienes le alentarán. Aún mejor, pídale a sus amigos o a un familiar que lo hagan con usted. Nadie puede hacer cambios saludables por usted, pero es más difícil hacerlo solo.
- Usted puede lograrlo. Repita “he hecho otras cosas difíciles y también puedo lograr esto”. Anímese de la misma forma en que lo haría con un amigo que estuviera tratando de cambiar a un estilo de vida saludable.



¿Por qué cambiar sus hábitos?

Hay muchas buenas razones para cambiar sus hábitos.

Empezando por:

- **Estará más sano.** A medida que haga los cambios en el estilo de vida, ponga atención a todas las cosas buenas que le suceden. Los hábitos saludables pueden dar frutos de muchas maneras. Puede notar que:
 - Duerme mejor
 - Controla mejor el estrés
 - Está perdiendo grasa corporal o circunferencia en la cintura
 - Mejora de otras condiciones médicas, como la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre.
- **Se sentirá mejor.** A medida que hace cambios, notará que tiene más energía, mejor autoestima y una actitud más positiva.
- **Cumplirá sus metas personales.** Las razones más importantes para bajar de peso son sus propias razones. Piense en sus problemas de salud, su vida social y emocional o en la actividad que le gustaría hacer.

¿Cuáles son sus metas a medida que empieza en esta trayectoria? Tome unos minutos y escriba algunas metas. Añada a la lista o tache algunas cosas a medida que lee este folleto y crea un plan.

Razones por las que quiero cambiar:

¿Cómo medirá el éxito?

A medida que empieza a hacer cambios en su estilo de vida, ponga atención a todas las cosas buenas que le están sucediendo. Los hábitos saludables, especialmente los que aumentan su actividad, darán muchos frutos de muchas maneras. Se dará cuenta de:

Mayor confianza para seguir con su plan

- Convertir un hábito poco saludable en uno saludable
- Hacer un plan y seguirlo por un día, una semana, un mes
- Empezar con una meta pequeña y continuar a una más grande

Lleve un registro de todos estos logros. ¡Recompénsese por cada paso en la dirección correcta!

Encontrar un equilibrio saludable

Las investigaciones demuestran que las personas que logran vivir un estilo de vida saludable y controlan su peso siguen algunas prácticas comunes. A medida que crea un plan para alcanzar sus metas, empiece por donde se encuentra ahora y luego concéntrese en lo siguiente:

Actividad

Sea activo **TODOS LOS DÍAS**. La actividad física es la base de la buena salud y del control del peso.

Alimentación

Escoja alimentos saludables y vigile el tamaño de las porciones. Usted se dará cuenta que comer de forma más saludable es más fácil de lo que pensaba, y que se volverá aún más fácil con el paso del tiempo.

Otros cambios en el estilo de vida

El sueño, el estrés, el apoyo social y la salud mental juegan un papel importante en su capacidad para mantener su peso. Controlar bien estas cosas le ayudará a concentrarse en crear nuevos hábitos.

Póngase metas y crea nuevos hábitos

La mayoría de las personas que bajan de peso y se mantienen en forma se ponen metas. Establezca metas para las cosas que quiere hacer y recompénsese por mantenerlas.

Lleve un registro

Lleve un registro de su peso, su actividad diaria, su ingesta de alimentos y sus metas. Llevar un registro le mantendrá concentrado en sus metas, honesto sobre sus esfuerzos y motivado.



¿Dónde me encuentro hoy?

Fecha: _____

Altura: _____ Peso: _____

Circunferencia de la cintura: _____

Presión arterial: _____

Glucosa en sangre (azúcar): _____ o HbA1c: _____

Colesterol: _____

Horas de actividad semanales: _____

Intensidad de ejercicio: Ligero Moderado Vigoroso

Porciones de frutas al día: _____

Porciones de verduras al día: _____

Tazas u onzas de agua al día: _____

Horas de sueño al día: _____

Horas en la pantalla cada día (sin incluir el trabajo): _____



¿Qué sucede si quiero bajar de peso?

Las investigaciones demuestran que una pérdida modesta de peso de sólo el 5% al 10% de su peso corporal puede reducir inmediatamente su riesgo de padecer muchas enfermedades, incluidas diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por ejemplo, si usted ahora pesa 200 libras, una buena meta es perder de 10 a 20 libras. Una línea de tiempo realista para perder esa cantidad de peso sería de 3 a 6 meses.

¿Cuál es una meta saludable para mí?

Use una calculadora para ayudarle a establecer una meta.

Para reducir el peso corporal por 5% (peso actual por x 0.05),
necesito perder _____ libras

Creo que puede hacerlo para esta fecha: _____

Para reducir el peso corporal por 10% (peso actual por x 0.1),
necesito perder _____ libras

Creo que puede hacerlo para esta fecha: _____

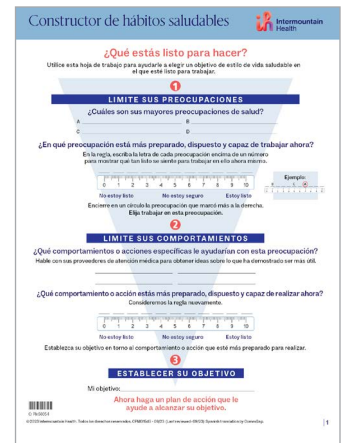
¡Esté atento a las situaciones de alto riesgo!

Lleve un diario por unos días o unas semanas. Esto le ayudará a descubrir las “situaciones de alto riesgo”. Estos son momentos o eventos que parecen invitar a comer en exceso, saltarse el ejercicio y otras acciones no saludables. ¿Es una bolsa de papitas abierta en el mostrador de la cocina? ¿Es un bufé? ¿Es un mal día en el trabajo? ¿O es gente que le da alimentos altos en calorías? Estar atento puede ayudarle a tomar mejores decisiones.

Planear y registrar su progreso

Establezca nuevas metas y construya hábitos nuevos

La mayoría de las personas que pierden peso y mantienen la pérdida de peso establecen metas. Establezca metas para las cosas que le gustan hacer, como escalar una montaña, o perder una libra por semana. También puede establecer metas para mantener los hábitos saludables, como hacer ejercicio por 30 minutos todos los días por esta semana. El truco consiste en escoger metas que siente que las puede cumplir, y recompénsese por cumplirlas.



Constructor de hábitos saludables Intermountain Health

¿Qué estás listo para hacer?
Utilice esta hoja de trabajo para explorar e elegir un objetivo de estilo de vida saludable en el que está listo para trabajar.

LIMITE SUS PREOCUPACIONES

¿Cuáles son sus mayores preocupaciones de salud?
A _____ B _____

¿En qué preocupación está más preparado, dispuesto y capaz de trabajar ahora?
En la escala, escriba la lista de cada preocupación, marque su nivel de preparación para trabajar que han sido su caso para trabajar en esta última semana.

Preocupación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Explicación	
Preocupación 1												
Preocupación 2												

Encierre en un círculo la preocupación que más le interesa. Eje trabajar en esta preocupación.

LIMITE SUS COMPORTAMIENTOS

¿Qué comportamientos o acciones específicas le ayudarían con esta preocupación?
Hable con sus proveedores de atención médica para obtener ideas sobre lo que ha demostrado ser más útil.

¿Qué comportamiento o acción está más preparado, dispuesto y capaz de realizar ahora?
Considerar la mejor herramienta.

Comportamiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Explicación	
Comportamiento 1												
Comportamiento 2												

Establezca un objetivo en base al comportamiento o acción que está más preparado para realizar.

ESTABLEZCA SU OBJETIVO

El objetivo: _____
Ahora haga un plan de acción que le ayude a alcanzar su objetivo.

© 2012 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. | 11

Lleve un registro

Registre su peso, la actividad diaria, el consumo de alimentos y sus metas.

Registrar el peso, la actividad diaria y lo que come y bebe es importante para el control del peso a largo tiempo. ¿Por qué? Lo mantiene concentrado en sus metas, honestidad en sus esfuerzos, y motivado. Reportar el progreso a una persona de apoyo le ayudará a recibir apoyo continuo.



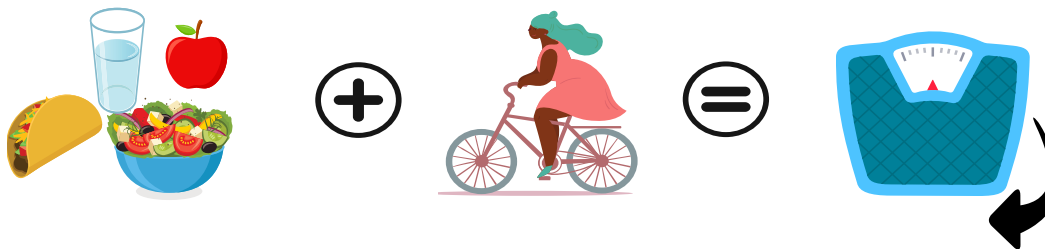
¿Qué son las calorías y por qué son importantes?

Una caloría es una medida simple de cuánta energía se encuentra en el alimento que consume. Esa energía alimenta sus actividades diarias y las funciones normales del cuerpo. La manera en la que su cuerpo usa las calorías (su tasa metabólica) puede ser afectada por la edad, el sexo, la genética, la hidratación, la masa muscular, las hormonas, el nivel de estrés, y mucho más. La mayoría de los expertos están de acuerdo que cada cuerpo reacciona a las calorías y a la actividad de manera diferente y que la buena salud se alcanza al equilibrar la energía que entra con la energía que sale. Por ejemplo:

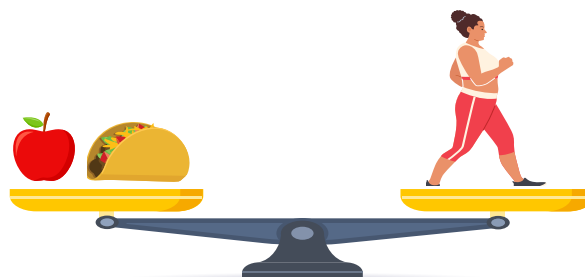
Si usted recibe más calorías de los alimentos y las bebidas que su cuerpo utiliza como energía, puede subir de peso.



Si recibe menos calorías de los alimentos que su cuerpo utiliza como energía, puede perder peso.



Usted mantiene su peso al mantener un equilibrio saludable de los alimentos y la actividad.



La actividad física: es fundamental

Los secretos de aquellos que lo hacen bien

Las personas que tienen el mayor éxito aumentando sus niveles de actividad física suelen hacer estas cosas:

- Buscan actividades físicas que disfrutan
- Aumentan la actividad poco a poco y de forma constante
- Incorporan la actividad física diariamente en su rutina, no como idea de último momento
- Hacen 60 minutos de ejercicio o más todos los días
- Buscan maneras de ser más activas durante todo el día

No importa en qué parte de su trayectoria se encuentre, puede empezar a hacerlo **ahora**. Las investigaciones demuestran que la actividad física es esencial para alcanzar la buena salud.

¿Por qué es tan importante la actividad física?

La actividad física es la base de la salud para su cuerpo, la mente y el espíritu. Puede mejorar su salud más que cualquier otra cosa.

- **Protege su salud y le ayuda a vivir más tiempo.** Protege su corazón y sus huesos, lo hace más fuerte y le da más energía. La inactividad es tan mala para la salud como el sobrepeso, el tabaquismo o tener presión arterial alta o diabetes. Tener una vida más activa puede ayudar a evitar o controlar estos problemas, así como prolongar su vida.
- **Se sentirá mejor.** La actividad física puede acelerar su paso y mejorar su estado de ánimo. Usted tendrá más energía y confianza en sí mismo si el ejercicio forma parte de su día normal. También tendrá menos ansiedad, depresión y estará más alerta.

Usted aún necesita comer menos para bajar de peso. Pero la mejor manera de bajar de peso (y la única manera de mantenerse en forma) es haciendo ejercicio.



¿Qué le impide hacer ejercicio?

“No tengo tiempo”.

Nadie lo tiene. Tiene que hacerse el tiempo. Fije un horario para la actividad en su rutina diaria y, cuando esté muy ocupado, asegúrese que esto sea lo último que deje de hacer, no lo primero.

“Es aburrido”.

Piense qué puede hacer para que la actividad sea divertida. Pídale a un amigo que lo acompañe. Escuche música. Haga cambios en las actividades, rutas, lugares, u horarios de ejercicio. Sea creativo y manténgase en movimiento.

“Estoy demasiado cansado”.

Una vez que logre crearse una rutina, verá que el ejercicio en realidad le da más energía. ¡También le ayuda a dormir mejor!

“Estoy demasiado gordo para hacer ejercicio”.

¡La actividad física es para todos! No importa la forma de su cuerpo, la edad o el nivel de experiencia, usted puede encontrar una actividad que funciona para usted. Empiece a un nivel y ritmo que encaja con las capacidades actuales de su cuerpo. Algunas ideas pueden incluir hacer ejercicios con sillas, aeróbicos acuáticos, elásticos de resistencia y mucho más.

“No puedo mantenerme motivado”.

Nada motiva más que el éxito. Póngase metas pequeñas y realistas; por ejemplo, una caminata diaria de 10 minutos, todos los días de esta semana, 15 minutos la semana próxima, y así sucesivamente hasta que cumpla su meta a largo plazo. ¡Y celebre cada logro!

Póngase una meta divertida

Póngase una meta divertida que lo motive. Puede ser un crucero, un partido de baloncesto con sus hijos, pasear en bicicleta o cualquier cosa que le suene divertido.

Haga algo cada día para acercarse a su meta, y pídale a sus amigos y familiares que lo hagan con usted. Ser más activo todos los días será más fácil si usted se pone una meta.



10 minutos a la vez está bien

Hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicio al día puede parecer mucho tiempo, pero no tiene que hacerlo todo a la vez. La meta es ejercitarse entre 150 y 300 minutos o más a la semana, así que trate de hacerlo en cualquier momento que tenga.

Intente dividir su actividad en sesiones más cortas a lo largo del día. Simplemente asegúrese de hacer actividad de intensidad moderada o alta durante al menos 10 minutos cada vez.

Sea más activo

Dedique algo de tiempo cada día para subir un poco su frecuencia cardíaca. Póngase la meta de buscar actividades que le gusten y quiera seguir haciendo.

¿Cuánta actividad física necesito?

Para la salud en general:

Trate de hacer 150 minutos (2½ horas) de actividad física por semana, o 30 minutos casi todos los días de la semana. El total semanal es lo que importa para su salud, así que trate de hacer ejercicio en cualquier momento que tenga.

Para perder peso o trabajar hacia otras metas saludables:

Trate de hacer entre 250 y 300 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada o alta, o entre 45 y 60 minutos casi todos los días de la semana. Puede dividir esto en sesiones de hasta 10 minutos a la vez, especialmente si está comenzando. Las personas que bajan de peso y se mantienen en forma lo logran haciendo mucho ejercicio de por vida.

¿Qué tan intenso debe ser el ejercicio?

Trate de hacer actividad física de intensidad moderada o alta. ¿Qué significa? A continuación, hay algunos ejemplos:

- **Intensidad baja:** como caminar despacio. Usted no se esfuerza lo suficiente para aumentar mucho su frecuencia cardíaca. Estas actividades forman parte de “ser más activo durante el día” pero no de su meta de actividad física.
- **Intensidad moderada:** como caminar rápido. Usted se esfuerza lo suficiente para aumentar su frecuencia cardíaca y sudar un poco, pero aún puede mantener una conversación.
- **Intensidad alta:** como trotar o correr. Usted respira fuerte y rápido, y su frecuencia cardíaca aumenta. Es probable que le falte un poco el aliento para mantener una conversación.

Nota: si ha estado inactivo por mucho tiempo o si tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio.

¿Qué tipo de actividad es la mejor?

Enfóquese en la actividad aeróbica primero. La actividad aeróbica debe ser la parte principal de su programa de actividad física.

La actividad aeróbica es cualquier actividad de intensidad moderada o alta que “lo acelera” y que hace que su corazón late un poco más rápido y fuerte. Por ejemplo:

- Caminar rápido, trotar o ir de excursión
- Andar en bicicleta
- Nadar o hacer ejercicios en el agua
- Usar una bicicleta estacionaria, una escaladora, o la máquina de remo
- Hacer tareas domésticas vigorosas

La actividad aeróbica mejora la resistencia, fortalece el corazón y aumenta la capacidad pulmonar. También libera sustancias químicas en el cerebro llamadas endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Trate de hacer entre 150 a 300 minutos de actividad aeróbica por semana, de preferencia todos los días, o por lo menos 5 días a la semana. Después agregue otros tipos de actividad para obtener aún más beneficios.

Entrenamiento de fuerza. Los músculos fuertes queman más calorías. El entrenamiento de fuerza es importante sobre todo para las personas mayores y para aquellas personas que están tratando de mantenerse en forma. Pruebe:

- Ejercicios para fortalecer la zona abdominal como abdominales
- Máquinas de entrenamiento con pesas
- Pesas o bandas elásticas
- Lagartijas, flexiones de pierna o sentadillas

Haga entrenamiento de fuerza entre 2 y 3 días a la semana, con un día de descanso entre sesiones para permitir que sus músculos se recuperen. Trabaje diferentes grupos de músculos en cada sesión de entrenamiento. No contenga la respiración mientras hace pesas.

Ejercicios de equilibrio y flexibilidad. Estos ejercicios disminuyen el riesgo de lesiones y le ayudan a moverse con más facilidad. Pruebe:

- Estiramientos
- Bailar
- Yoga
- Artes marciales

Hágalos entre 2 y 3 días a la semana, con un día de descanso entre sesiones.

Haga estiramientos después de la actividad física, cuando los músculos aún estén calientes. Haga esto durante 10 minutos al final de cada sesión de ejercicio.

¡Caminar sí funciona!

Caminar es fácil de hacer, sin importar dónde esté o su condición física. Todo lo que necesita es un poco de motivación y un buen par de zapatos. Aunque caminar rápido es una mejor forma de ejercicio aeróbico, incluso pasear durante el día puede beneficiarle.

Registre sus avances. Una de las mejores formas de cumplir con su rutina de caminata es medir y registrar sus avances. Un podómetro es una gran herramienta para esto. Intente dar 10,000 pasos (caminar unas 5 millas u 8 km) al día. Eso puede parecerle mucho, pero la mayoría de las personas dan entre 2,000 y 4,000 pasos en un día normal. Por eso, agregar 6,000 pasos (caminar unas 3 millas o 5 km diarios) es posible para la mayoría.

Haga senderismo

¿No está seguro a dónde ir? Para encontrar lugares cerca de usted, visite: [alltrails.com](https://www.alltrails.com)

Esta página incluye caminatas fáciles que podría hacer hoy y otras más difíciles para las que podría prepararse.

Pase menos tiempo sentado

Hacer ejercicio es importante, pero también lo es pasar menos tiempo sentado. En realidad, las investigaciones demuestran que estar sentado por mucho tiempo puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, aún si usted está haciendo ejercicio cada semana como es recomendado.

Siga estas normas:

- Limite el total de horas que pasa sentado, incluso el tiempo en el trabajo o la escuela. Una meta aceptable es menos de 6 horas diarias, comience en su estado actual y redúzcalas. Si tiene que pasar mucho tiempo sentado, trate de pararse y caminar por algunos minutos cada 20 o 30 minutos.
- Limite el total de horas que pasa frente a pantallas (TV, juegos de video, Internet), aparte del tiempo en el trabajo o la escuela. Un límite aceptable es menos de 2 horas diarias. Ver pantallas constantemente reduce el tiempo de vida.

4 maneras de sentarse por menos tiempo

- **Trabaje de pie.** Si trabaja sentado frente a un escritorio, escoja algunas tareas que pueda hacer de pie. Intente modificar su escritorio para trabajar de pie o mientras usa una caminadora.
- **Camine y hable.** Levántese y camine mientras habla por teléfono. Vea si puede caminar en algunas de las juntas del trabajo.
- **Divida su tiempo.** Si tiene que pasar mucho tiempo sentado, trate de levantarse y caminar un poco de cada 20 a 30 minutos.
- **Apague la televisión.** Si ve televisión, levántese y camine un poco durante los comerciales.

¿Cuánto tiempo pasa sentado?

Lleve un registro durante unos días para darse una idea.

- ¿Cuánto tiempo pasa sentado en **el trabajo o la escuela**? Marque una casilla con una ✓ cada hora que pase sentado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Día 1												
Día 2												
Día 3												

- ¿Cuánto tiempo pasa sentado sin incluir **el trabajo o la escuela**? Marque una casilla con una ✓ cada hora que pase sentado.

	1	2	3	4	5	6
Día 1						
Día 2						
Día 3						

Haga lo que le funcione para USTED

Cómo integrar más actividad física en su vida, y mantenerla a largo plazo, toma más de lo que se supone que debe tomar. Enfóquese en el por qué es importante para usted, y cómo hacer que funcione para usted. A continuación, le mostramos algunas ideas:

- Encuentre el tiempo. Programe un horario que se adapte a su rutina diaria. Quizá sólo tenga tiempo de hacer sesiones de 10 minutos a la vez.
- Escoja actividades que disfrute y pueda seguir haciendo durante mucho tiempo.
- Hágalo divertido. ¿Prefiere competir o meditar? ¿Actividades cortas y de mucha velocidad o de larga duración y esfuerzo constante? ¿Trabajar solo o con un instructor? Usted elige.
- Busque un compañero. Tener a alguien con quien hacer ejercicio puede ayudarle a cumplir con un horario regular y a que sea más divertido.
- Haga de ello una cuestión familiar. No sólo ponga el ejemplo. Anime a que su familia haga ejercicio con usted. Corran en el patio, bailen en la casa, simplemente diviértanse.
- Piense en el avance, no en la perfección. No se preocupe por “fracasar” en la actividad física. Cambiar su estilo de vida no es cuestión de “todo o nada”. Se trata de hacer mejores decisiones día a día, y empezar otra vez cuando se salga de cauce.
- Anote cómo se siente cuando hace ejercicio: su nivel de energía, estado de ánimo, y confianza en sí mismo.

Receta médica para vivir bien

Los siguientes hábitos de actividad física se relacionan estrechamente con la salud en general, el bienestar y el control del peso.

Marque las cosas para las que está preparado para comenzar ahora.

Actividad física

- Actividad física aeróbica moderada a alta:**

Caminar rápido o _____

Días por semana _____ x minutos por día _____

= Total de minutos por semana: _____ (por lo menos 150 minutos)

- Entrenamiento de fuerza 2 o más días por semana:**

¿Qué? _____

- Reduzca el tiempo total que pasa sentado de _____ horas por día a _____ horas por día**

- Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla (televisión, videojuegos, Internet) de _____ horas por día a _____ horas por día**

- Otro:** _____

La alimentación: fortaleciendo la salud desde el interior



Al igual que la actividad física, la alimentación saludable debe ser un hábito diario, no un acontecimiento especial. Además, ¡puede ser un hábito delicioso!

¿Por qué comer saludable?

- **Protege su salud.** Una alimentación nutritiva y regular ayuda a evitar y dar tratamiento a muchos problemas de salud relacionados con la dieta, tales como:
 - Presión arterial alta
 - Diabetes
 - Enfermedades cardíacas
 - Enfermedad ósea
 - Algunos tipos de cáncer
- **Le ayuda a mantener su peso.** Un plato balanceado con varios grupos alimenticios pueden ayudarle a sentirse satisfecho durante el día.
- **Fomenta el bienestar general.** La buena alimentación puede ayudarle a:
 - Dormir mejor
 - Tener más energía
 - Mejorar su estado de ánimo
- **Puede ser delicioso.** Podría sorprenderle lo bueno que saben los alimentos saludables. Sea creativo y pruebe nuevos alimentos y sabores.

¿Cómo es la alimentación saludable?

Con tantas modas alimenticias en las noticias, saber qué comer puede parecer confuso. Pero la alimentación saludable puede ser tan simple como 1-2-3:

- 1 Escoger alimentos saludables.
- 2 Comer la cantidad necesaria.
- 3 Comer de manera correcta.

Un hábito de por vida

Una dieta saludable no es temporal. El secreto para mantenerse en forma a largo plazo (y gozar de buena salud) es crear hábitos alimenticios saludables que pueda cumplir.

Mitos sobre los alimentos

“Todo se trata de alimentos mágicos”.

No importa lo que los libros de dietas y los influenciadores de las redes sociales le digan, no hay alimentos mágicos o fórmula mágica que pueda solucionar todos sus problemas de salud.

Ya sea robusto, delgado, o entre medio, a su cuerpo le gusta (y necesita) consumir una variedad de alimentos de una forma equilibrada.

“El que quiere celeste, que le cueste”.

El control del peso no exige pasar hambre. De hecho, consumir muy pocas calorías puede provocar un desequilibrio en su metabolismo, y dificultar aún más el control del peso.

“Algunos alimentos son malos. Algunos alimentos son buenos”.

A la larga, una dieta saludable requiere una actitud saludable hacia los alimentos. Si usted hace de cada bocado una lucha entre el bien y el mal, es probable que se desgaste con todo el drama (y la culpa). Piense en el equilibrio y la variedad, y busque formas de darse gustos ocasionales en su dieta saludable.

“La buena alimentación es complicada”.

Usted se dará cuenta que alimentarse de forma saludable no es tan difícil una vez que aprende algunos conceptos básicos. Esta alimentación hace énfasis en consumir alimentos frescos e integrales preparados de formas sencillas y en desarrollar buenos hábitos a lo largo de la vida.

Lea las siguientes páginas para conocer formas sencillas de elegir alimentos más saludables todos los días.



Haga planes para ayudarle a elegir con prudencia

Elegir sus alimentos con prudencia es más fácil si lo planea por adelantado. Usted elegirá opciones más saludables si no tiene hambre. Estas son algunas cosas importantes que debe planear:

- **Desayuno 1-2-3.** Planee un desayuno diario que incluya estos 3 tipos de alimentos: proteínas bajas en grasa, productos integrales y una fruta o verdura. Limite consumir azúcar durante el desayuno.
- **Una comida para llevar.** Prepare su almuerzo y llévelo al trabajo o la escuela. Ahorrará dinero y comerá mejor.
- **Bocadillos.** Tenga bocadillos saludables listos para cuando le dé hambre. Evite tener bocadillos poco saludables en casa y en su escritorio.
- **Comidas familiares.** Coma en casa con su familia con frecuencia. Es más probable que elija sus alimentos con prudencia y se sienta apoyado.
- **Lista de compras.** Haga una lista de los alimentos que le gustan y que sean saludables. Cuando vaya al supermercado, sólo elija esos alimentos.

1. Elija los alimentos con prudencia

No hay una fórmula mágica para comer bien. La clave está en concentrarse en crear mejores hábitos como comer más frutas y verduras. Simplemente trate de encontrar un equilibrio entre los tipos de alimentos que come. Crea hábitos con estas dos reglas sencillas:

- Elija alimentos con más nutrientes y fibra.
- Elija alimentos con menos grasa añadida, azúcar y sal.

Para más ayuda para elegir con prudencia, hable con un nutricionista registrado (RDN, por sus siglas en inglés). Un RDN puede ayudarle a hacer un plan alimenticio detallado usando alimentos que conoce y le gustan.

Elija más de estos alimentos:

Los alimentos con más nutrientes y fibras pueden ayudarle a sentirse satisfecho por más tiempo por lo que es menos probable que sienta la necesidad de comer bocadillos poco saludables.

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Una de las mejores maneras de alimentarse bien es comer de 5 a 10 porciones (3 a 5 tazas) cada día.
- Coma alimentos de granos enteros. Elija panes integrales, pastas y arroz. Agregue cereales naturalmente ricos en fibra y nutrientes como quinua, cebada, bulgur y bayas de trigo.
- Elija grasas saludables. Use grasas y aceites no saturados, como el aceite de oliva, aceite de canola, aguacate y nueces.
- Coma proteínas y pescado sin grasa. Elija carnes sin grasa y prepárelas con poca grasa añadida. Trate de comer pescado 2 ó 3 veces por semana. Otra buena opción son los huevos, frijoles, nueces y semillas.
- Coma bocadillos con prudencia. Trate de comer algunas nueces o semillas como bocadillos. Comer frutas y verduras como bocadillos es una buena forma de incluir más de estos alimentos en su dieta.
- Elija productos lácteos bajos en grasa. Tome leche sin grasa o 1%. Elija yogur y quesos bajos en grasa.
- Beba mucha agua. Beba agua cuando tenga sed.

Elija menos de estos alimentos:

Los alimentos con mucha grasa, azúcar y sal son menos saludables para usted. Con frecuencia se les llama “calorías vacías” debido a que tienen muchas calorías y son poco nutritivos.

- **Limite las bebidas endulzadas.** Los refrescos, el té dulce, el ponche y las bebidas deportivas y energéticas tienen una gran cantidad de azúcar. Puede beberlas de vez en cuando, pero no todos los días. Beba agua siempre que sea posible.
- **Evite las grasas trans y las grasas saturadas.** Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente. La mantequilla, la manteca y los aceites tropicales son algunos ejemplos.
- **Reduzca el consumo de alimentos con sal.** La comida rápida, las papas fritas (frituras) y muchos alimentos procesados contienen sal agregada que quizá usted no se dé cuenta. En lugar, elija alimentos frescos, enteros.
- **Evite los azúcares agregados.** Los azúcares que se encuentran naturalmente en las frutas y verduras no son un problema. Los azúcares agregados en los dulces, postres y alimentos procesados son calorías vacías.
- **Limite el consumo de alcohol.** Las bebidas alcohólicas están repletas de calorías vacías.

Plato por plato

Aquí le brindamos un truco para saber si su comida está bien balanceada. Divida su plato en zonas, cada una para un tipo diferente de alimento.

Las frutas y verduras deberían ocupar cerca de la mitad de su plato...



...los almidones (papa) o cereales (arroz) una cuarta parte de su plato...

.....y las carnes u otros alimentos ricos en proteínas la otra cuarta parte de su plato

Dieta objetivo

Apunte a estos totales, según sus metas:

Diario

- Frutas: 1 a 1 taza y ½
- Verduras: 2 a 3 tazas
- Fibra: 25 a 35 gramos (g)
- Grasas: limite las grasas saturadas
- Lácteos: 2 a 3 porciones, bajos en grasa
- Sodio: menos de 2300 g
- Azúcar: limite el azúcar añadido

Semanal

- Pescados: 2 a 3 porciones
- Legumbres (frejoles, nueces, arberjas, lentejas): 3 a 4 porciones
- Aves de corral y huevos: 1 a 2 porciones

Mensual

- Carne roja magra: 1 a 2 porciones

Para más ayuda para elegir con prudencia

Visite myplate.gov. Ahí encontrará una gran cantidad de información nutricional y herramientas interactivas, incluso un planificador de menús que puede adaptar de acuerdo a su edad, género y nivel de actividad.

La última novedad sobre los refrescos (soda): regular o dieta?

La mayoría de las personas sabe que beber refrescos azucarados dificulta controlar el peso. ¿Y si en su lugar bebe refrescos de dieta? ¿Le ayudará eso a bajar de peso?

Desafortunadamente, no hay ninguna evidencia a favor de ello. En realidad, los estudios recientes demuestran que las personas que beben uno o más refrescos al día (normal o de dieta) tienen un riesgo más alto de tener sobrepeso o ser obesos. También tienen una mayor probabilidad de tener diabetes y presión arterial alta.

Entonces, ¿cuál es su mejor opción de bebida refrescante? El agua regular o mineral, o la leche baja en grasa. Cambie los refrescos por estas alternativas saludables.

2. Elija el tamaño de las porciones que sea apropiado para usted

Probablemente ha notado que el tamaño de las porciones en los restaurantes, las tiendas y en las casas han estado aumentando más y más. Cuando hay más comida en su plato, seamos honestos, come más.

Para ayudarle a elegir el “tamaño correcto”, siga estos pasos:

- **Primero, sea consciente del tamaño de las porciones.**
- **Siguiente, compare: ¿las porciones son del tamaño estándar o demasiado grandes?**
- **Luego, modifique sus hábitos si necesita hacerlo.**

Sea consciente del tamaño de las porciones

En un día común, usted tal vez no preste demasiada atención a la cantidad de alimentos que come. Pero si está tratando de bajar de peso o mantenerse en forma, prestar atención en realidad cuenta mucho. Le ayuda a comenzar a entender sus hábitos alimenticios, y ver dónde debe hacer mejores elecciones.

- **Lleve un registro.** Use un cuaderno, programa de computadora o un registro. Anote lo que come y cuánto come. Asegúrese de incluir todas las comidas y todos sus bocadillos, y sea honesto. Usted aprenderá mucho acerca de lo que está comiendo realmente.
- **Lea las etiquetas de los alimentos.** Las etiquetas de los alimentos le ayudan a saber el tamaño de una porción estándar y la cantidad de porciones que come usted. Revise el primer renglón de la etiqueta, y sea consciente de que muchos paquetes contienen más de una porción.

Información nutricional	
Tamaño de porción 1 taza (239 g)	
Porciones por contenedor cerca de 2	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 15
% Valor diario *	
Grasa total 2.5 g	2%
Grasas saturadas 1 g	0%
Grasas trans 0.5 g	
Colesterol 15 mg	5%
Sodio 850 mg	35%
Carbohidratos totales 15g	5%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcar 1 g	
Proteína 7g	

Compare: ¿las porciones son de tamaño estándar o demasiado grandes?

Debido a la tendencia a nivel nacional de distorsionar el tamaño de las porciones, la mayoría de las personas en realidad no sabe cómo se ven las porciones de tamaño estándar. ¿Lo sabe usted? ¿Cómo se comparan sus porciones con las de tamaño estándar?

Revise sus porciones con una taza medidora o una báscula.

Sirva su porción habitual de comida. A continuación, vierta la porción en una taza medidora o póngala sobre una báscula de cocina. Mida una porción del tamaño que se describe en la etiqueta del alimento y compárela con su porción habitual. ¿Hay alguna diferencia? ¿Ha estado comiendo porciones demasiado grandes?

La mayoría de nosotros tienen poca idea de cómo se ve el tamaño estándar de las porciones. Aprenda cómo se ve una porción estándar y compárela con sus porciones.

Modifique sus hábitos si necesita hacerlo

A menudo, las porciones demasiado grandes contienen demasiadas calorías, grasas y azúcares poco saludables. Pero al igual que todo lo demás que usted hace con regularidad, comer de más es un hábito. Y usted puede cambiar un hábito. Para modificar sus hábitos alimenticios, comience con algunos cambios pequeños. Estos hábitos le pueden ayudar a empezar:

Piense de antemano la cantidad de alimentos que debe comer.

Sirva la porción del tamaño adecuado en su plato y guarde el resto de la comida.

Coma en un plato o tazón más pequeño. Se sentirá satisfecho de acabarse todo a pesar de haber comido menos.

Sírvase una segunda porción sólo de frutas y verduras.

Asegúrese de que toda su familia haga lo mismo. Retire todos los platos con más comida de la mesa mientras come.

P: ¿Debo llevar un registro de lo que como?

R: Solo si quiere hacerlo. Si construye una dieta saludable, y pone atención al tamaño de las porciones, es posible que pueda controlar el peso sin hacer matemáticas. Las investigaciones demuestran que las personas que llevan un registro de lo que comen y beben tienen más éxito al hacer y mantener los cambios en el estilo de vida. Llevar un registro tiene mucho que ver con la conciencia. Salir del "piloto automático" y tomar decisiones conscientes es de gran ayuda.

Las aplicaciones de los teléfonos celulares pueden ayudarle a contar las calorías y hacer un seguimiento de los nutrientes.

1 TAZA
(Pelota de béisbol)



½ TAZA
(La parte grande de un bombillo o foco)



¼ TAZA
(pelota de golf)



3 ONZAS DE CARNE
(Mazo de cartas)



1 ONZA DE QUESO
(Dedo pulgar)



1 CUCHARADA
(Ficha de póker)



Calcular el tamaño de las porciones

Alimento	Tamaño de la porción	Objeto referente
Verduras	1 taza	Pelota de béisbol
Fruta entera	1 mediana	Pelota de béisbol
Baya o uvas	½ taza	Parte grande de un bombillo
Fruta seca	¼ taza (1 onza)	Pelota de golf
Papa horneada	1 mediana	Ratón de la computadora
Panqueque o waffle	4 pulgadas de ancho	CD/DVD
Tortilla de harina	8 pulgadas de ancho	Plato para ensaladas
Bagel	2 onzas	Lata de tuna regular
Panecillo	1 pequeño	Barra de jabón
Arroz, quinua, o cuscús	½ taza	Parte grande de un bombillo
Pasta, cereal, o palomitas	1 taza	Pelota de béisbol
Frutos secos (nueces)	¼ taza	Pelota de golf
Mantequilla de maní	2 cucharadas	Pelota de Ping Pong
Frejoles	½ taza	Parte grande de un bombillo
Tofu	¼ taza (4 onzas)	Parte grande de un bombillo
Carne	3 onzas	Mazo de cartas
Leche o yogur	1 taza (8 onzas)	Pelota de béisbol
Queso	1 onza	Pulgar
Crema agria	¼ taza	Pelota de golf
Salsa para ensaladas, mayonesa, mantequilla, o aceite	1 cucharada	Ficha de póker
Sándwich	1 mediano	2 mazos de cartas
Papas fritas	1 taza	Pelota de béisbol
Pizza	1 porción	2 billetes de dolar
Helado	½ taza	Parte grande de un bombillo
Chocolate	1 onza	Hilo dental
Brownie	Cuadrado de 2 pulgadas	Hilo dental
Galleta	1 pequeña	2 fichas de póker
Pastel/torta	1 porción	Mazo de cartas

Medida a medida

Haga esta prueba sobre las porciones: Sirva su porción habitual de comida. Luego mídala con una taza medidora. ¿Está sorprendido del tamaño de su porción? ¿Va de acuerdo con su plan personal para controlar el peso?

A menudo lleva tiempo acostumbrarse a las porciones más pequeñas. Mientras tanto, deje un juego de tazas y cucharas medidoras sobre la mesa de la cocina, donde pueda verlas y usarlas fácilmente.

¿Qué sucede si como fuera de casa?

La mayoría de los restaurantes sirve porciones extragrandes. Por eso, pida media porción, o compártala con alguien.

Si consume comida rápida, tenga presente que la comida al “mejor precio” de tamaño grande a menudo contiene más calorías de las que debería comer en un día entero. Por eso, tenga la costumbre de no pedir nunca los tamaños más grandes; en su lugar pida la comida para niños.





No tenía hambre, estaba preocupado.

“Antes me comía un plato enorme de helado todos los domingos en la noche. Siempre tenía el mismo antojo.

“Un día me pregunté si en verdad tenía hambre, o si en realidad se trataba de otra cosa. Me di cuenta que me preocupaba volver al trabajo cada lunes. Comer helado me reconfortaba.

“Decidí lidiar con mis preocupaciones de otra forma. Empecé a caminar el domingo en la tarde con un amigo. Hablamos de cómo estuvo la semana e hicimos un plan para resolver todos nuestros problemas. Y, ¿adivinen qué? ¡Ya no tuve antojo de helado!”

— John

3. Coma de forma consciente

Comer de forma consciente significa **hacer de sus comidas una actividad enfocada y no un reflejo mecánico**. Cuando está distraído mientras come, como al estar en frente de una pantalla o manejando, es más fácil comer más de lo que se da cuenta. A esto se le llama comer sin pensar. Cuando come de forma consciente, tomará automáticamente mejores decisiones. Las siguientes son algunas ideas:

Ponga atención a por qué está comiendo

A veces comemos por razones distintas al hambre. Es posible que comamos si estamos estresados, cansados, solos o aburridos.

- **Antes de comer un bocadillo, piense si de verdad está hambriento**, o si hay algo más que está lo está incitando a recurrir a la comida. ¿Está cansado o tiene sed? ¿Tiene frío o calor? ¿Se siente ansioso o deprimido? Las personas con frecuencia comen (y comen de más) por otras razones además del hambre. Si le sucede esto, busque una solución que no implique comer. Tome una siesta, beba agua o salga a caminar en su lugar.
- **Mantenga un diario de “alimentos y sentimientos”**. Es posible que usted empiece a ver una conexión entre sus emociones y sus opciones de alimentos. Anote esto cuando coma: es posible que usted empiece a ver una conexión entre sus emociones y sus opciones de alimentos. Anote esto cuando coma:
 - Las emociones que siente antes de comer
 - Cuánta hambre tiene antes de comer
 - Sus elecciones de alimentos
 - Qué tan lleno se siente después de comer
 - Las emociones que siente después de comer

Ponga atención a cuándo está comiendo

¿Come de más durante la noche? ¿Cuándo está conduciendo? ¿Cuándo llega a casa del trabajo? Lleve un registro de los alimentos que come fuera del horario de sus comidas y bocadillos. Ser consciente de sus hábitos es el primer paso para cambiarlos.

Ponga atención a lo que come

- **Apague la televisión y la computadora mientras come.** Haga que el alimento sea el acontecimiento principal. Los estudios demuestran que cuando está viendo la televisión, su metabolismo se vuelve más lento. También es menos consciente de lo que come, y es más propenso a comer de más.
- **Siéntese en la mesa.** Ponga el tenedor en el plato entre bocados. No coma mientras camina.
- **Coma despacio y deje de comer antes de sentirse satisfecho.** Su estómago es sólo del tamaño de su puño y no necesita mucha comida para llenarse. Pero, por desgracia, la señal de que “está lleno” tarda un poco en llegar al cerebro. Cuando llega, usted ya comió demasiado. Por eso, deje de comer cuando ya no tenga hambre, y NO cuando se sienta satisfecho.
- **Disfrute cada bocado.** Ponga atención a los colores, texturas y olores.



Receta médica para vivir bien

Los siguientes hábitos alimenticios se relacionan estrechamente con la salud en general, el bienestar y el control del peso. Marque las cosas para las que está preparado para comenzar ahora.

Alimentación

- Tome un desayuno saludable _____ veces a la semana
- Coma MÁS de estos:
 - frutas: _____ porciones al día
 - verduras: _____ porciones al día
 - otro: _____
- Coma o beba MENOS de estos:
 - bebidas azucaradas: menos de _____ porciones de 12 onzas por semana
 - otro: _____
- Coma las comidas juntos en familia _____ veces por semana
- Lleve un diario durante _____ días
- Reduzca el tamaño de las porciones con un plato más pequeño o: _____
- Otro: _____

Cambios en el estilo de vida: su mente y cuerpo trabajando juntos



¿Por dónde empiezo?

“Sé que el estrés contribuye al aumento de peso. Pero mi peso es una de las cosas que me están causando estrés. Está haciendo que tenga muchos problemas de salud.

“No puedo decidir simplemente no tener estrés. Además de tener sobrepeso, tengo dos trabajos y siempre estoy cansado.

“Después de hablar con mi médico, decidí empezar tratando de dormir mejor. Una vez que duerma mejor, tendré la energía suficiente para hacer otros cambios.”

— Ricky

Su salud física y mental funcionan juntas. Su forma de dormir, la manera en que se siente y las personas que están cerca de usted juegan un papel importante en su salud en general, así como en el control del peso. No olvide revisar estos factores importantes con cuidado.

Duerma bien

No dormir lo suficiente puede activar las hormonas que lo hacen sentir hambriento. Entre menos horas duerma, más probabilidades hay de que tenga sobrepeso.

De hecho, las personas que duermen menos de 5 horas cada noche también son mucho más propensas a sufrir de diabetes, depresión o ansiedad. Cualquiera de estas cosas puede dificultar que controle su peso.

Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche. Para que le dé sueño con más facilidad, establezca una rutina habitual para ir a la cama. Asegúrese que su dormitorio esté oscuro y sea cómodo y tranquilo. No consuma cafeína o bebidas alcohólicas unas horas antes de acostarse. Consulte a su médico si tiene mucha dificultad al dormir.

Controle el estrés

Las investigaciones recientes demuestran que el estrés y el sobrepeso se relacionan entre sí. Se cree que los niveles altos de cortisol, la llamada “hormona del estrés”, nos hacen más propensos a almacenar grasa adicional, sobre todo alrededor de la cintura.

Algunas actividades que le pueden ayudar a controlar el estrés son el ejercicio, la meditación, los pasatiempos y rodearse de amigos que lo apoyen. Estas cosas pueden hacer que tenga mejores resultados al intentar bajar de peso.

Consulte a su médico si necesita ayuda para controlar el estrés en su vida.

Busque apoyo social

Sus familiares y amigos pueden influir en su estilo de vida y su peso, para bien o para mal.

Pídales a sus familiares y amigos que lo apoyen y lo alienten.

Mejor aún, pídale que hagan esto con usted. Busque compañeros y personas que lo apoyen en cada una de sus metas.

Si siente que no tiene un apoyo social bueno para cambiar el estilo de vida, su proveedor de atención, nutricionista o médico pueden darle algunas ideas

Cuide su salud mental

Los sentimientos de tristeza, soledad o depresión pueden dificultar el control del peso.

Si está batallando con su salud mental, hay diferentes cosas que puede intentar:

- Aumentar el ejercicio.
- Compartir sus sentimientos con una persona de confianza o terapeuta.
- Intente diferentes medicamentos o tratamientos.
- Hable con su médico.

Mejorar su salud mental también puede beneficiar su salud física.

Receta médica para vivir bien

Las siguientes recomendaciones se relacionan estrechamente con la salud en general, el bienestar y el control del peso. Marque las cosas para las que está preparado para comenzar ahora.

Cambios en el estilo de vida

- Duerma _____ horas por noche
- Controle el estrés con: _____
- Busque amigos o familiares que apoyen su compromiso
 - Quién: _____
- Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas a menos _____ bebidas por semana
- Deje el tabaco: método: _____
Fecha para dejar de fumar: _____
- Premios por los pequeños cambios y logros

Consiga apoyo, o empiece una nueva tendencia

La vida saludable es una actividad social. Pídales a las personas cercanas a usted que lo apoyen (o que participen) al empezar a cambiar su estilo de vida.

- ¿Quiénes son un ejemplo para usted de cómo llevar una vida saludable? Puede ser alguien que usted conozca personalmente o alguien de quien haya oído hablar.

- ¿Qué personas cercanas a usted lo pueden apoyar? Puede ser un familiar, amigo o proveedor de atención médica.

- ¿A quién le puede servir de ejemplo de cómo tomar decisiones saludables? Puede ser a un niño u otro familiar. _____



Evite los contratiempos

A medida que avanza en su trayectoria, algunas veces tendrá contratiempos en el camino. Es posible que coma demás en una celebración o no hacer ejercicio un par de días a causa de una enfermedad. Es parte de la vida. Estos se llaman lapsos.

- Un lapso es un contratiempo temporal. Si come demás una noche, ha caído temporalmente en un viejo hábito.
- Una recaída es un regreso a un estado anterior. Si come demás una noche, y luego continua comiendo demás, ha recaído en un viejo patrón de alimentación.

Usted puede esperar tener un lapso de vez en cuando, pero es importante que el lapso no se convierta en una recaída. Reconozca los lapsos, comprométase a sus metas, y haga planes para corregir el rumbo.

Mantenga hábitos saludables

A medida que hace cambios, es normal tener contratiempos. Esta sección le enseñará algunas estrategias sobre cómo pasar de hacer cambios a mantener los hábitos.

Pasar de hacer cambios a mantener los hábitos saludables

Construya una caja de herramientas

Haga notas para recordar por qué esto es importante para usted. Pegue una lista, una fotografía o una señal; no pierda de vista las cosas que lo mantienen motivado.

- **Designe a su equipo de apoyo.** Haga una lista de personas cercanas que le den aliento y le ayuden a seguir por el buen camino. Cuénteles cómo va todo y manténgase en contacto con ellos.
- **Comprométase a cumplir con sus nuevos hábitos de estilo de vida.** Piense en lo que le ha funcionado bien hasta ahora. ¿Aún forman parte estos hábitos de su vida diaria? Piense qué podría impedirle cumplir con estos hábitos en el futuro, y haga un plan para vencer los obstáculos.
- **Siga poniéndose metas que incluyan la actividad física.** Planee actividades divertidas y estimulantes en las que tenga que esforzarse.
- **Haga un plan para permanecer comprometido.** Siga llevando un diario de alimentos y actividad y pésese una vez a la semana. Cuénteles sus avances a alguien de su equipo de apoyo o de su equipo de atención médica.
- **Celebre su compromiso continuo.** No olvide premiarse por cumplir con su plan.
- **Haga un plan de cómo volverá a encauzarse si pierde la constancia.** A todos nos sucede de vez en cuando. No permita que los contratiempos se conviertan en hábitos.

Convierta sus metas en logros

Una vez que haya elegido una meta, use estos principios comprobados para que le ayuden a cumplirla.

Haga un plan de acción detallado

Sea concreto. Decida exactamente qué va a hacer, cuándo lo va a hacer, con qué frecuencia y cómo va a llevar un registro. Y asegúrese de hacer un plan de cómo volverá a encauzarse si pierde la constancia, porque a todos nos sucede de vez en cuando. Use la hoja de trabajo en la página 3 para hacer su plan.

Aumente la confianza en sí mismo poco a poco

Asegúrese de que pueda cumplir su meta. Nada motiva más que el éxito. Póngase metas a corto plazo que pueda cumplir en una o dos semanas. Cuando logre esa meta, usted se sentirá más seguro de que puede cumplir otras metas.

Lleve un registro e informes de sus avances

Elija una meta cuantificable para que pueda llevar un registro de sus avances. Así sabrá cuándo es el momento de premiarse.

- Lleve un diario de alimentos, actividad y peso.
- Dele un informe de sus avances a otra persona.

Establecer metas

A medida que establece sus metas, ayuda pensar en 2 tipos diferentes de metas.

Los objetivos de resultados se centran en algo que desea lograr. Por ejemplo, usted establece una meta para la cantidad de libras que desea perder. También puedes fijarte como objetivo algo divertido que quieras poder hacer, como jugar baloncesto con tu nieta.

Los objetivos de estilo de vida se centran en los hábitos diarios que le ayudarán a alcanzar sus objetivos de resultados. Por ejemplo, puedes fijarte el objetivo de hacer ejercicio 30 minutos al día. Estos hábitos pueden ayudarte a mejorar tu salud y desarrollar fuerza para el juego de baloncesto en el que estás trabajando.

Ambos tipos de objetivos pueden motivarte. Tener en cuenta sus objetivos de resultados le ayudará a mantener sus nuevos hábitos diarios. Tener en cuenta sus hábitos diarios hará que sus objetivos de resultados se conviertan en realidad.

Utilice las hojas de trabajo de las páginas siguientes para ayudarle a delimitar sus objetivos y crear un plan viable.



Premie sus logros

No olvide premiarse por sus avances, sin importar qué tan pequeños sean. Premíese por:

- Encontrar un nuevo hábito que le guste y pueda cumplir
- Hacer un plan y cumplirlo
- Sentirse mejor

Haga su propia lista de cómo puede premiarse que no se relacione con la comida.

Descubra lo que está listo para hacer

Usted tendrá más éxito si elige sólo una o dos cosas en las que se sienta listo y preparado para tomar acción ahora. Use esta hoja de trabajo para decidir lo que está dispuesto a hacer.

1

REDUZCA SUS INQUIETUDES

¿Cuáles son sus inquietudes de salud más importantes?

A _____ B _____
C _____ D _____

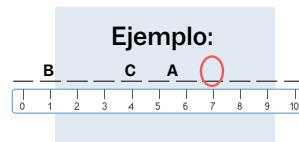
¿En qué inquietud está más listo, dispuesto y preparado para trabajar ahora?

Anote en la regla la letra de cada inquietud en el número que indique qué tan listo se siente para trabajar en ella ahora mismo.



No está listo No está seguro Está listo

Encierra en un círculo la inquietud que ha marcado más a la derecha. Elija a trabajar en esta inquietud.



2

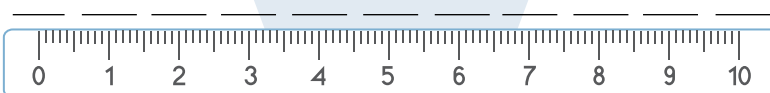
REDUZCA SUS CONDUCTAS

¿Qué conductas o acciones específicas le ayudarían con esta inquietud?

Hable con sus proveedores de atención médica para obtener ideas sobre lo que se ha demostrado que ayuda más.

¿En qué conducta está más listo, dispuesto y preparado para trabajar ahora?

Use la regla de nuevo.



No está listo No está seguro Está listo

Establezca su meta en torno a la conducta o acción para la cual usted esté más listo.

3

ESTABLEZCA SU META

Mi meta: _____

Haga un plan de acción detallado

Anote aquí su meta: _____

Ejemplo:

20 minutos de ejercicio por lo menos 4 veces a la semana por 3 semanas.

➔ ¿Qué hará para cumplir su meta?

- ¿Cuál es la acción específica para su meta? _____
- ¿Cómo y cuándo hará esto? _____
- ¿Cuáles serán sus logros? _____

Ejemplo:

Camino por el edificio de trabajo por 20 minutos a la hora del almuerzo. Cada semana camino 4 veces, es un gran logro.

➔ ¿Cómo llevará un registro e informará de su avance?

- ¿Cómo llevará un registro? _____
- ¿A quién le informará de su avance y con qué frecuencia? _____
- ¿Cómo se premiará? _____
- ¿Quién le dará apoyo? Incluso pueden ser proveedores de cuidados de la salud, familiares, amigos o encargados de grupo.

Ejemplo:

Registro: cada vez que vaya lo marcaré en el calendario.

Recompensa e informe: por cada logro me compraré música nueva para escuchar mientras camino. Después de 3 semanas, le informaré a mi médico de las buenas noticias y haré una nueva meta de caminar más millas.

Apoyo: mi compañero de trabajo me recordará que vaya a caminar. Todas las noches le diré a mi esposa que he caminado.

Persona o equipo

Cómo pueden ayudarme

➔ ¿Qué podría interponerse?

- ¿En qué circunstancias será esto más difícil para usted?
- ¿Qué puede hacer en estas circunstancias? ¿Cómo puede superarlo?

Ejemplo:

Es posible que no sienta ganas de ir a caminar cuando esté desanimado. Cuando esto suceda, invitaré a un compañero de trabajo a que vaya conmigo.

Es posible que tenga una reunión a la misma hora del almuerzo y no pueda ir a caminar. Cuando esto suceda, caminaré después del trabajo.

➔ ¿Qué hará cuando pierda el rumbo?

La mayoría de las personas pierden el rumbo de vez en cuando. ¿Qué hará para corregirlo?

Ejemplo:

Si me pierdo un par de días, me comprometeré a empezar de nuevo.

➔ ¿Qué más podría ayudar?

Pueden ser incluso páginas web, registros, más información, un colega que lo acompañe o grupos comunitarios.

Ejemplo:

Quiero averiguar si hay un programa de ejercicios en mi trabajo.

Lleve un registro diario de sus hábitos

La gente que tiene éxito con la pérdida de peso lleva un registro de sus hábitos.
Intente usar este registro por un par de días.

Consejos para el seguimiento

- **No pierda de vista lo que es importante para usted.** Es posible que quiera registrar las calorías. O, puede que quiera registrar otros nutrientes como los carbohidratos, la fibra o la sal. Y no se olvide de registrar el sueño. Le puede sorprender cómo el sueño afecta a los hábitos saludables.
- **Sea honesto.** No necesita impresionar a nadie. Solo necesita ser responsable de sus elecciones diarias.
- **No omita nada.** Escriba los detalles de la actividad, el sueño, el tamaño de las porciones, y las elecciones de los alimentos. No omita algunos alimentos o actividades.
- **Revise sus metas.** Recuerde hacia donde se dirige, y siga así. Día a día, **puede** mejorar sus hábitos, y su salud.

Fecha: _____ (encierre en un círculo) **S M T W T F S** Sueño: Número de horas que duerme: _____

Comida ★ si es sin distracciones	Alimento (tamaño de la porción)	También estoy registrando <input type="checkbox"/>	Verduras	Actividad
Desayuno			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Actividad: _____ Minutos: _____ (apunte alto)
Almuerzo			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Intensidad: <input type="checkbox"/> Liviana <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Pesada
Cena			Frutas	Horas sentado (apunte bajo) _____ en el trabajo/escuela _____ fuera del trabajo/escuela
Bocadillos			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Fecha: _____ (encierre en un círculo) **S M T W T F S** Sueño: Número de horas que duerme: _____

Comida ★ si es sin distracciones	Alimento (tamaño de la porción)	También estoy registrando <input type="checkbox"/>	Verduras	Actividad
Desayuno			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Actividad: _____ Minutos: _____ (apunte alto)
Almuerzo			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Intensidad: <input type="checkbox"/> Liviana <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Pesada
Cena			Frutas	Horas sentado (apunte bajo) _____ en el trabajo/escuela _____ fuera del trabajo/escuela
Bocadillos			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Fecha: _____ (encierre en un círculo) **S M T W T F S** Sueño: Número de horas que duerme: _____

Comida ★ si es sin distracciones	Alimento (tamaño de la porción)	También estoy registrando <input type="checkbox"/>	Verduras	Actividad
Desayuno			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Actividad: _____ Minutos: _____ (apunte alto)
Almuerzo			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Intensidad: <input type="checkbox"/> Liviana <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Pesada
Cena			Frutas	Horas sentado (apunte bajo) _____ en el trabajo/escuela _____ fuera del trabajo/escuela
Bocadillos			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Recursos

Para más información e ideas para ayudar a controlar su peso, revise la información en esta página. También hay opciones virtuales o a distancia disponibles en Utah, Nevada, Idaho, y Colorado.

Consultas y programas de Intermountain

Dónde	Teléfono	Consejero nutricionista	The Way to Wellness
Alta View Hospital	801-507-3253	✓	
American Fork Hospital	801-855-3461	✓	✓
Bear River Valley Hospital	435-207-4800	✓	✓
Cassia Regional Hospital	208-677-6270	✓	
Cedar City Hospital	435-868-5335	✓	✓
Delta Community Hospital	435-893-0569	✓	
Fillmore Community Hospital	435-893-0569	✓	
Garfield Hospital	435-676-1258	✓	
Heber Valley Hospital	435-657-4311	✓	
Hurricane Clinic	435-251-3793	✓	
Intermountain Medical Center	801-507-3253	✓	✓
LDS Hospital	801-507-3253	✓	
Layton Hospital	801-389-2467	✓	✓
LiVe Well Center Park City	435-658-7119	✓	
LiVe Well Center Salt Lake City	385-282-2700	✓	
Lifestyle Medicine St. George	435-251-3793	✓	✓
Logan Regional Hospital	435-716-5439	✓	✓
McKay-Dee Hospital	801-387-7854	✓	✓
Riverton Hospital	801-507-3253	✓	✓
Sanpete Valley Hospital	435-462-4631	✓	
Sevier Valley Hospital	435-893-0569	✓	
Spanish Fork Hospital	385-344-5118	✓	✓
Sunset Clinic	435-634-6010	✓	
TOSH – The Orthopedic Specialty Hospital	801-507-3253	✓	
Utah Valley Hospital	801-357-8143	✓	✓

Clases virtuales

- Email waytowellness@imail.org o llame al 801-507-2400.
- Visite intermountainhealth.org para horarios y ubicaciones

Páginas web

- Academy of Nutrition and Dietetics (AND) eatright.org
- American Heart Association Fitness Center heart.org
- American Diabetes Association Health and Wellness diabetes.org
- Centers for Disease Control (CDC) cdc.gov/nccdphp/dnpa
- National Institutes of Health Control del peso y una vida saludable win.niddk.nih.gov
- National Institutes of Health Aim for a Healthy Weight nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt
- My Plate (USDA) Cómo usar My Plate para comidas saludables myplate.gov

Libros

- *Intuitive Eating*, by Evelyn Tribole and Elyse Resch, 4th edition, St. Martin's Essentials, 2020
- *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. Brian Wansink, Ph.D. Random House Publishing Group, 2010

Aplicaciones

- My Fitness Pal. Registro diario de alimentos, recetas, y asesoramiento
- Nourishly. Conectese con su nutricionista o consejero. Registro diario, planificación de alimentos, comunicación por mensajes.

Para encontrar este folleto y mas educación para el paciente,
visite: intermountainhealth.org



Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlos.

©2011-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. HH004S - 05/24 (Last reviewed: 00/24) (Spanish translation by CommGap).