

Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida™

Registro de su Progreso Semanal

¡Bienvenido al Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida!
Usaremos este registro para anotar su progreso durante el próximo año.

Sesión	Fecha	Peso (libras)	Minutos de Actividad	Pasos
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Sesión	Fecha	Peso (libras)	Minutos de Actividad	Pasos
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Sesión	Fecha	Peso (libras)	Minutos de Actividad	Pasos
19				
20				
21				
22				



Planes de Alimentación del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Se ha demostrado que los planes de alimentación estructurados ayudan a las personas a perder peso. Los planes de alimentación, si se siguen con exactitud, eliminan muchas tentaciones e indecisiones en cuanto a la elección de alimentos. Los planes de alimentación también simplifican llevar el registro de lo que se consume. Si no ha logrado perder todo el peso que desea, estos planes de alimentación podrían ayudarle a alcanzar su meta.

Adjunto encontrará los planes de alimentación del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida de 1200 y 1800 calorías para cuatro días. También hemos incluido una lista de compras y dos recetas.

Las calorías se han distribuido aproximadamente de la siguiente manera:

	Plan de alimentación de 1200-Calorías	Plan de alimentación de 1800-Calorías
Desayuno	200-300 calorías	250-400 calorías
Comida ligera	300-400 calorías	400-500 calorías
Comida principal	500-550 calorías	600-650 calorías
Snacks	200 calorías	200-400 calorías

La lista de alimentos es idéntica para ambos planes. Comparado con el plan de 1200-calorías, el plan de 1800-calorías simplemente incluye calorías adicionales en cada comida. Debe elegir el plan de alimentación que sea más apropiado para SU meta de calorías. Los planes de alimentación se pueden ajustar a 1500 o 2000 calorías simplemente añadiendo porciones adicionales de los grupos de alimentos listados en las páginas 7 a 10. Le hemos proporcionado información promedio de calorías y grasas de todos los alimentos que estará consumiendo. Si una marca particular difiere de este promedio, use la información de calorías y grasa suministradas por la etiqueta de información nutricional.

Por favor haga todo lo posible para cumplir *exactamente* estos planes de alimentación ya que es la firme estructura de estos planes lo que los hace efectivos. Sin embargo, estos planes no están diseñados para seguirlos indefinidamente. Es de esperar que con el tiempo, usted desarrollará variaciones creando un estilo propio de comer sanamente adecuado a su estilo de vida, sus preferencias de comida y necesidades calóricas tanto durante la pérdida como el mantenimiento de peso.



Plan de Alimentación de 1200 Calorías

Alterne y combine los siguientes menús para desayuno, comida ligera y comida principal. Elija alimentos de las listas adjuntas. Asegúrese de seguir el tamaño de las porciones listado en las páginas 4 a 10.

Desayuno 200-250 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal frío o caliente • ½ taza leche • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Proteína • Pan tostado (1 rebanada), o ½ English muffin o ½ bagel • 1 condimento • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo o sustituto de huevo • Pan tostado (1 rebanada), o ½ English muffin o ½ bagel • 1 condimento • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt sin grasa (1 taza) • Fruta • Pan tostado (1 rebanada), o ½ English muffin, o ½ bagel • 1 condimento
Comida ligera 300-400 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich: 1 porción de proteína (pollo, pavo, salmón, atún, o crema de cacahuete), 2 porciones de pan • 1 condimento • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada: Ensalada de vegetales, 1 porción de pavo, pollo, atún, o salmón, con aderezo bajo en grasa o sin grasa • ½ pita or ½ bagel o galletas saladas con poca grasa • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso cottage • 1 porción de fruta • ½ pita or ½ bagel o galletas saladas con poca grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida congelada baja en calorías • Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa • Fruta
Comida principal 500-550 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, pollo o pavo (al horno o asado) • Pasta, papas o arroz • Vegetales con margarina lite • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida congelada baja en calorías • Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa • Vegetales con margarina lite • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa marinara (receta adjunta) • Ensalada con ¼ taza de garbanzos y aderezo bajo en grasa o sin grasa • Fruta • 1 taza leche or yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado estilo chino (receta adjunta) • Arroz • Fruta • 1 taza leche or yogurt
Snack 200 calorías	Alterne y combine elecciones de la lista de Snacks hasta un total de 200 calorías			



Plan de Alimentación de 1800 Calorías

Alterne y combine los siguientes menús para desayuno, comida ligera y comida principal. Elija alimentos de las listas adjuntas. Asegúrese de seguir el tamaño de las porciones listado en las páginas 4 a 10.

Desayuno 250-400 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal frío o caliente • ½ taza leche • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta • Pan tostado (1 rebanada) o ½ English muffin, o ½ bagel • 1 condimento 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Proteína • Pan tostado (2 rebanadas) o ½ English muffin, o ½ bagel • 1-2 condimentos • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo o sustituto de huevo • Pan tostado (2 rebanadas), o ½ English muffin, o ½ bagel • 1-2 condimentos • ½ taza jugo de fruta o 1 porción de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt sin grasa (1 taza) • Fruta • Pan tostado (2 rebanadas), o ½ English muffin, o ½ bagel • 1-2 condimentos
Comida Lite 400-500 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich: 1 porción de proteína (pollo, pavo, salmón, atún, o crema de cacahuete), 2 porciones de pan • 1 condimento • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de vegetales, 1 porción of pavo, pollo, atún o salmón, con aderezo bajo en grasa o sin grasa • Pita, bagel, galletas saladas con poca grasa • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso tipo Cottage • 2 porciones de fruta • Pita, bagel, o galletas saladas con poca grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida congelada baja en calorías • Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa • Fruta
Comida Principal 600-650 calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, pollo o pavo (al horno o asado) • Pasta, papas o arroz • Vegetales con margarina lite • Bollo de pan con margarina lite • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida congelada baja en calorías • Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa • Vegetales con margarina lite • Bollo de pan con margarina lite • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa marinara (receta adjunta) • Ensalada con ¼ tazas de garbanzos y aderezo bajo en grasa o sin grasa • Vegetal c/ margarina lite • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado estilo chino (receta adjunta) • Arroz • Bollo de pan con margarina lite • Fruta • 1 taza de leche o yogurt sin grasa
Snack 200-400 calorías	Alterne y combine elecciones de la lista de Snacks hasta un total de 200-400 calorías.			



Opciones para el Desayuno

Alterne y combine los siguientes menús para desayuno, comida ligera y comida principal. Elija alimentos de las listas adjuntas. Los alimentos marcados con una estrella son recomendables porque aumentan la fibra en su alimentación.

Cereales	Tamaño de Porción	Calorías	Grasa (gr)
*Bran flakes	¾ taza	96	1
Cheerios (simple)	1 taza	100	2
*High Fiber Cereal	¾ taza	100	1
*Avena, cocida	1 taza	129	2
*Raisin Bran	1 taza	171	1
Shredded Wheat, Spoon Size	1 taza	170	1
Leche/Yogurt			
Leche descremada	1 taza	90	0
Leche 1% o leche de soya lite	1 taza	100	3
Leche tipo Lactaid, sin lactosa y de grasa reducida	1 taza	80	0
Yogurt, sin grasa	1 taza	100	0
Pan			
*Pan de trigo integral (tostado)	1 rebanada	80	1
Pan blanco (tostado)	1 rebanada	80	1
English muffin	½	60	0.5
Bagel (de cualquier variedad)	½ (3" diámetro)	100	1
Pan ligero 2 rebanadas	2 rebanadas	80	0
Proteína			
Substituto de huevo marca - Fleischmann's Egg Beaters®	½ taza	60	0
Huevo grande (limite a 2 o 3 por semana)	1	75	4.5
Claras de huevo	3	50	0
Queso bajo en grasa	1 onza	80	5
Crema de cacahuete (maní)	1 cucharada	95	8
Jugos de Fruta			
Jugo de Naranja	½ taza	60	0
Jugo de Manzana	½ taza	50	0
Fruta			
*Plátano	½ (8" largo)	60	0
*Naranja	1 (2" diámetro)	45	0
*Toronja	½ mediana	41	0
*Fresas	1 taza rebanadas	50	0.5
*Melón (de cualquier variedad)	1 taza en cubitos	50	0
*Pasitas	2 cucharadas	60	0
Condimentos			
Margarina lite	1 cucharada	45	5
Mermelada/jalea regular (de cualquier sabor)	1 cucharada	50	0
Mermelada/jalea Lite (de cualquier sabor)	1 cucharada	25	0

Opciones para Comida ligera

Los alimentos marcados con una estrella son recomendables porque aumentan la fibra en su alimentación.

Proteína	Tamaño de Porción	Calorías	Grasa (gr)
Atún, blanco, enlatado en agua	3 onzas	110	2.5
Salmon tipo Sockeye, enlatado en agua	3 onzas	120	6
Pavo o Pechuga de Pollo, al horno	3 onzas	90	3
*Humus	2 cucharadas	50	1
*Frijoles	½ taza	100	0
Queso tipo cottage, 1% leche-grasa	½ taza	80	1
Crema de cacahuete (maní) regular	1 cucharada	95	8
Queso bajo en grasa	1 onza	80	5
Hamburguesa de soya (tipo Boca Burger)	1 porción	90	1

Pan

Pan tipo pita (6" diámetro)	½ pieza	85	1
Bagel, de cualquier sabor (3" diámetro)	½ bagel	100	1
*Pan de trigo integral	1 rebanada	80	1
Pan blanco	1 rebanada	80	1
Tortilla de 6 pulgadas	1	145	3
Galletas saladas de grasa reducida	6	100	3

Fruta

*Manzana	1 (2¾" diam.)	80	0
*Plátano	½ (8" largo)	60	0.5
*Naranja	1 (2e" diam.)	62	0
*Duraznos frescos	1 (mediana)	45	0
*Pera fresca	1 (pequeña)	75	0
*Piña, fresca o enlatada	½ taza	37	0

Leche/Yogurt

Leche descremada	1 taza	90	0
Leche 1%	1 taza	100	3
Leche tipo Lactaid, sin lactosa y de grasa reducida	1 taza	80	0
Leche de soya lite	1 taza	100	3
Yogurt sin grasa	1 taza	100	0

Opciones para Comida ligera (continuación)

Comidas o Cenas Congeladas Bajas en Calorías

Elija cualquiera de las cenas de las marcas Healthy Choice®, Lean Cuisine®, o Smart Ones® que contengan <300 calorías y < 10 gramos de grasa.

Aderezos de ensalada y Condimentos

Mayonesa lite	1 cucharada	45	4
Mayonesa sin grasa	1 cucharada	10	0
Aderezo de ensalada lite	2 cucharadas	65 promedio	4
Aderezo de ensalada sin grasa	2 cucharadas	45 promedio	0
Mermelada/jalea regular (cualquier sabor)	1 cucharada	50	0
Mermelada/jalea lite (cualquier sabor)	1 cucharada	25	0
Margarina Lite	1 cucharada	45	5

Ensaladas y Vegetales para Ensalada

Elija alimentos de la Lista de Alimentos Libres en la página 10.



Opciones para la Comida Principal

Comidas o Cenas Congeladas Bajas en Calorías

Elija de cualquiera de las cenas de la marca Healthy Choice®, Lean Cuisine®, o Smart Ones® que contengan <400 calorías y < 12 gramos de grasa.

Los alimentos marcados con una estrella son recomendables porque aumentan la fibra en su alimentación.

Proteína	Tamaño de Porción	Calorías	Grasa(gr)
Mero	3 onzas	125	3
Bacalao	3 onzas	95	1
Atún, aleta amarilla, fresco	3 onzas	115	1
Pavo, carne blanca, sin piel	3 onzas	120	1
Pollo, carne blanca, sin piel	3 onzas	140	3
*Frijoles	½ taza	100	0
Hamburguesa de Soya (marca Boca Burger)	1 porción	90	1

Almidones

Pasta (cocida): blanca o de *trigo integral	1 taza	175	1
Arroz: blanco o *integral	½ taza	110	1
*Papa: al horno con piel o asada sin piel	Mediana 1 taza	180 145	0 0
Camote (batata o boniato)	Mediana (4 onzas)	105	0
Bollo de pan	1	84	0

Vegetales*

Brócoli, cocido	1 taza	30	0
Colecitas de Bruselas, cocidas	1 taza	60	1
Col, cocida	1 taza	30	1
Zanahorias, cocidas	1 taza	50	0
Coliflor, cocida	1 taza	25	0
Maíz, cocido	½ taza	77	1
Ejotes, cocidos	1 taza	40	0
Chicharos, cocidos	½ taza	60	0
Espinaca, cocida	1 taza	40	0
Calabazas, cocidas:			
Calabacita verde	1 taza	30	0
Bellota	1 taza	70	0
Tipo moscada (butternut)	1 taza	80	0
Espagueti	1 taza	30	0
Salsa tipo Marinara (receta adjunta o de marca que contenga < 5 gr. grasa por taza)	1 taza	115	5

Opciones para Comida Principal (continuación)

Grasas	Tamaño de Porción	Calorías	Grasa (gr)
Margarina lite	1 cucharada	50	6
Aderezo de ensalada lite	2 cucharadas	65 promedio	4
Aderezo de ensalada sin grasa	2 cucharadas	45 promedio	0

Fruta			
*Manzana	1 (2¾" diam.)	80	0
*Naranja	1 (2 5/8 diam.)	62	0
*Duraznos frescos	1 (mediano)	45	0
*Pera fresca	1 (pequeño)	75	0
*Piña, fresca o enlatada	½ taza	37	0
*Plátano	½ (8" largo)	60	0.5

Ensaladas Elija alimentos de la "Lista de Alimentos Libres" en la página 10.

Salsa tipo Marinara y Salteado (Stir-Fry) tipo Chino Veá las recetas adjuntas.



Opciones para Snack

Proteína	Tamaño de Porción	Calorías	Grasa (gr)
Queso tipo Cottage 1% grasa de leche	½ taza	80	1
Yogurt sin grasa	1 taza	100 promedio	0
Humus	2 cucharadas	50	1
Queso bajo en grasa	1 onza	80	5
Leche			
Leche descremada	½ taza	45	0
Leche 1%	½ taza	50	1.5
Leche tipo Lactaid, sin lactosa y de grasa reducida	½ taza	40	0
Fruta			
*Manzana	1	80	0
*Plátano	½	60	0.5
*Melón (de cualquier clase)	1 taza	60	0
*Naranja	1	62	0
*Duraznos frescos	1 mediano	45	0
*Pera fresca	1 pequeño	75	0
*Piña fresca o enlatada	½ taza	37	0
Jugos de Fruta			
Jugo de Manzana	½ taza	50	0
Jugo de Arándano, bajo en calorías	½ taza	40	0
Jugo de Toronja	½ taza	45	0
Jugo de Naranja	½ taza	60	0
Palomitas de Maíz			
Cocidas con aire caliente	2 tazas	62	1
Orville Redenbacher's® Smart Pop!	1 bolsita	100	2
Bolsitas de 100 calorías			
Paletas congeladas			
Elaboradas con agua	1	0	0
Elaboradas con crema	1	72	2
Chocolate Caliente			
Carnation sin azúcar cocoa caliente, sin grasa	1 porción	25	0
Alcohol			
Cerveza lite (mayoría de las marcas)	6 onzas	51	0
Vino de mesa (mayoría de las marcas)	3 onzas	75	0



Lista de Alimentos Libres

Hojas verdes para ensalada, vegetales crudos

Col
Zanahoria
Apio
Col china
Pepino
Endivia
Escarola
Lechuga
Hongos
Cebolla
Pimientos
Rábanos
Lechuga Romana
Espinaca
Germinados o brotes
Calabacitas tiernas
Calabaza
Tomate
Calabacita verde

Bebidas

Consomé o caldo sin grasa
Caldo, bajo en sodio
Bebidas Carbonadas, sin azúcar
Agua Carbonada
Club soda
Café/té
(Use solo crema sin grasa, leche descremada o 1% en su café o té. Ajuste proporcionalmente las porciones de leche o yogurt)
Bebidas mixtas sin azúcar
Agua Tónica, sin azúcar

Condimentos

Saborizantes artificial de mantequilla
(eje., los de la marca Butter Buds®)
Cátsup (1 cucharada)
Raíz fuerte
Salsa Picante
Mostaza
Salsa de tomate picante
Pepinos curtidos, sin azúcar
Salsa para taco
Vinagre, cualquier tipo

Substitutos dulces

Dulces duros, sin azúcar
Gelatina, sin azúcar
Chicle sin azúcar
Substitutos de azúcar (sacarina, aspartame)

Misceláneos

Jugo de Limón
Yerbas
Especias
Aerosol para cocinar
Salsa de soya
Salsa tipo Worcestershire



Lista de Compras

Marque con una (✓) solamente los alimentos que necesita. Recuerde, estos son los únicos alimentos necesarios para seguir su plan de alimentación.

Cereales

- Bran Flakes
- Raisin Bran
- High Fiber Cereal
- Cheerios
- Avena
- Shredded Wheat

Vegetales Frescos

- Manzana
- Plátanos
- Naranjas
- Toronja
- Melón
- Duraznos
- Peras
- Piña
- Fresas
- Limones
- Ensalada
- Vegetales crudos
- Cebolla
- Cebollín verde
- Papas, blancas
- Camote

Bebidas

- Leche descremada
- Leche 1% Leche de soya
- Bebidas de Dieta
- Cacao sin azúcar, mezclas para bebidas
- Jugo de Manzana
- Jugo de Toronja
- Jugo de Arándano lite
- Jugo de Naranja
- Consomé, caldo sin grasa

Aderezo de ensalada, Condimentos

- Aderezo sin grasa o lite
- Mayonesa sin grasa o lite
- Mostaza
- Cátsup
- Raíz fuerte
- Salsa para Taco o Picante
- Vinagre

Panes/Almidones

- Pan de trigo integral
- Pan Blanco
- Pan Lite
- English Mufin
- Bagel
- Pan tipo Pita
- Arroz, Blanco e integral
- Pasta, Blanca y de trigo integral
- Tortilla

Cenas Congeladas

- (<300 calorías, <10 gr/grasa)
por elección de comida ligera
- (<400 calorías, <12 gr/grasa)
por elección de comida principal

Postres Congelados

- Sorbete o helado de agua
- yogurt bajo en grasa
- Paletas
- Paleta de Fruta congelada

Proteína Magra

- Pechuga de Pollo/Pavo
- Pollo, carne blanca
- Pavo, carne blanca
- Atún/Salmón, enlatado en agua
- Atún, aleta amarilla, fresco
- Bacalao, Mero
- Frijoles enlatados, garbanzos, humus, Boca Burger
- Yogurt, sin grasa
- Huevos o substitutos de huevo
- Queso Cottage (1% grasa)
- Queso bajo en grasa
- Crema de Cacahuete (maní)

Misceláneos

- Aceite Vegetal
- Ajo
- Salsa de soya
- Azúcar morena
- Jengibre fresco o en polvo,
- Tomates triturados, 16 oz.
- Concentrado de Tomate 6 oz
- Queso Parmesano molido
- Aerosol para cocinar
- Saborizante artificial de mantequilla
- Substituto de Azúcar
- Chicle, gelatina, caramelos duros sin azúcar
- Café/Té
- Mermelada/jalea de calorías Reducidas
- Crema para café sin grasa
- Jugo de Limón
- Albahaca, orégano, pimienta negra, tomillo



Recetas

Salsa tipo Marinara

1 cucharada de aceite vegetal	1 cucharadita albahaca
1 diente de ajo finamente picado	1 taza agua
½ taza de cebolla picada fina	½ cucharadita orégano
16 oz. tomates triturados, enlatados	¼ cucharadita de pimienta negra molida fresca
6 oz. concentrado de tomate enlatado	¼ cucharadita tomillo
	2 cucharadas queso Parmesano molido

1. Añada aceite a una cacerola de tamaño mediano. Caliente a fuego medio
2. Sazone el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes.
3. Añada los tomates triturados, el concentrado de tomate y agua. Permita que la mezcla hierba, reduzca el calor y continúe cocinando a fuego lento.
4. Añada las especias. Ajuste las cantidades a su gusto.
5. Cocine la salsa a fuego lento por ½ hora. Sirva con pasta.

Rinde 4 porciones (1-taza). Por Porción: 115 calorías, 5 gramos de grasa.

Salteado estilo Chino (Stir-Fry)

2 cucharadas salsa de soya	1 cucharada aceite vegetal
2 cucharadas agua	1 diente de ajo finamente picado
1 cucharada jengibre fresco rallado o 1/8 cucharadita de jengibre molido (opcional)	3 tazas vegetales mixtos, cortados en trozos de tamaño bocado (zanahorias, brócoli, coliflor, arveja o chícharo tierno [snowpeas], etc.)
1 cucharadita de azúcar morena bien compactada	¾ de libra de pechugas de pollo, sin hueso ni piel, cortadas en cubitos de 1 pulgada
2 cebollines verdes, picados	

1. Alterne la salsa de soya, el agua, azúcar morena, jengibre y los cebollines verdes picados. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Coloque de lado.
2. Añada aceite al wok o un sartén grande antiadherente. Caliente sobre fuego medio.
3. Añada al wok o sartén el ajo y el pollo en cubitos. Saltear 5 minutos.
4. Añada los vegetales mixtos al pollo. Saltear 3 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos pero todavía crujientes.
5. Añada la mezcla de salsa de soya al pollo y los vegetales. Revuelva hasta que todo se haya calentado bien.
6. Sirva acompañado de arroz.

Rinde 6 porciones (¾-taza). Por Porción: 140 calorías, 4 gramos de grasa.

EL PROGRAMA DE GRUPO DE EQUILIBRIO DE ESTILO DE VIDA

FELICITA A

POR HABER COMPLETADO EL PROGRAMA
Y ALCANZADO SUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha

Consejero(a) del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida



EL PROGRAMA DE GRUPO DE EQUILIBRIO DE ESTILO DE VIDA

FELICITA A

POR HABER COMPLETADO EL PROGRAMA
Y ALCANZADO SUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha

Consejero(a) del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida



EL PROGRAMA DE GRUPO DE EQUILIBRIO DE ESTILO DE VIDA

FELICITA A

POR HABER COMPLETADO EL PROGRAMA
Y ALCANZADO SUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha

Consejero(a) del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida



EL PROGRAMA DE GRUPO DE EQUILIBRIO DE ESTILO DE VIDA

FELICITA A

POR HABER COMPLETADO EL PROGRAMA
Y ALCANZADO SUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha

Consejero(a) del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida





Calendario del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida

Nombre: _____

Metas: Actividad _____ minutos por semana

Pasos _____ por semana

Peso _____ libras

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Totales
<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	Actividad Semanal ____ minutos ____ pasos
<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	Actividad Semanal ____ minutos ____ pasos
<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	Actividad Semanal ____ minutos ____ pasos
<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	Actividad Semanal ____ minutos ____ pasos
<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	<input type="checkbox"/> Actividad ____ Pasos ____ Peso ____ <input type="checkbox"/> Anoto dieta	Actividad Semanal ____ minutos ____ pasos



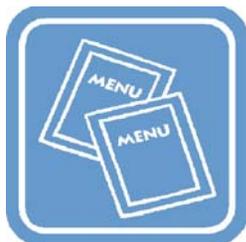
Folletín de Equilibrio de Estilo de Vida Versión para Sureños

Durante los próximos meses usted descubrirá una serie de maneras de “comer alimentos con menos grasa y menos calorías”. A continuación hay algunos ejemplos

Maneras de Comer Alimentos bajos en Grasa	Compare	Gramos de Grasa	Calorías
Cambie alimentos altos en grasa, con alimentos bajos en grasa.	Pretzels, bolsa de 1 onza	2	110
	Papas fritas/chips, bolsa de 1 onza	10	150
En lugar de alimentos altos en grasa, use substitutos bajos en grasa.*	Margarina sin grasa, 1 cda.	0	2
	Margarina baja en grasa, 1 cda.	2	17
	Margarina regular, 1 cda.	4	35
Encuentre maneras de disminuir la cantidad de grasa en las carnes que consume.	Roast beef (parte superior o ronda), sin grasa 3 oz.	5	155
	Roast beef (chuck), con grasa, 3 oz	22	295
En lugar de sazonar los alimentos con grasa, use sazonadores bajos en grasa.	Berza o col rizada (½ taza), preparada con consomé de pollo o piernas de pollo (sin piel)	0	25
	Berza o col rizada (½ taza), preparada con tocino, o salchicha	2	34
Evite los alimentos fritos; use otros métodos de cocción.	Pechuga de Pollo sin grasa, asada	3	140
	Pechuga de Pollo, con piel, empanizada y frita	19	365

*Advertencia: Los productos bajos en grasa o sin grasa contienen calorías. Sea cuidadoso en la cantidad que consume. De hecho, algunos productos bajos en grasa o sin grasa son muy altos en calorías porque contienen gran cantidad de azúcar. Cheque la etiqueta. Por ejemplo:

½ taza de yogurt congelado sin grasa	100 calorías	0 gr. grasa
½ taza de helado regular (10% grasa)	130 calorías	7 grs. grasa

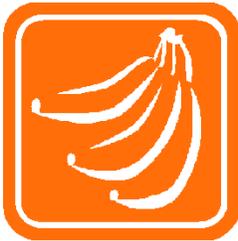


Transformación de su Menú

Los menús a continuación muestran ejemplos de pequeños cambios, fáciles de realizar, que hacen una gran diferencia en la reducción en gramos de grasa y calorías.

	Desayuno	Transformación	Gramos de grasa ahorrados	Calorías ahorradas
Coma con menos frecuencia →	2 rebanadas de salchichón	Grits (¾ taza), sin agregar grasa [Consuma salchichón solo en ocasiones especiales.]	16.5	140
Elija alimentos bajos en grasa →	1 Bisquet, de mezcla	English muffin, 1 entero	11	100
Use sazónadores bajos en grasa →	Mantequilla, 2 cucharaditas	Jalea, 2 cucharaditas	8	34
Use substitutos bajos en grasa →	Café, 1 taza, c/ 2 cditas. half + half	Café, 1 taza, c/ 2 cditas. Crema sin grasa	5	20
Snack				
Elija alimentos bajos en grasa →	Dona, glaseada	Bagel, 1 mediano	10	10
Almuerzo				
Disminuya la grasa en las carnes →	1 Pierna de pollo frita (con piel)	1 Pierna de pollo rostizada (sin piel)	17	250
Coma porciones más pequeñas →	Hush puppies, fritos, 6	Hush puppies, fritos, 3	7	156
Use sazónadores bajos en grasa →	Alubias blancas, sazonadas con grasa ½ taza	Alubias blancas, sazonadas con pavo ahumado, ½ taza	6.5	60
Elija alimentos bajos en grasa →	Pie de Zarzadoras, 4 onzas	Manzana al horno con canela, 1 mediana	17	260
Cena				
Cocine de manera sana →	Pescado, platija, empanizado y frito 3oz	Pescado, platija, horneados sin grasa 3 oz	11	130
Use sazónadores bajos en grasa →	Puré de papas, ½ taza, con leche + grasa	Puré de papas, ½ taza, sin mantequilla	4	35
Use substitutos bajos en grasa →	Salsa tipo gravy, ¼ taza	Salsa gravy, de mezcla, con agua, ¼ taza	4	80
Use sazónadores bajos en grasa →	Ejotes con tocino, ½ taza	Ejotes, con caldo sin grasa, ½ taza	2	15
Use substitutos bajos en grasa →	Ensalada mixta c/ 2 cdas. de aderezo de ensalada tipo Frances	Ensalada mixta c/ 2 cdas. de aderezo de ensalada sin grasa	11	100
Elija alimentos bajos en grasa →	Pastel tipo Pound cake, 1 rebanada, (1/8 del pastel)	Pastel tipo Angel food cake, 1 rebanada. (1/12 del pastel)	8	120

Total de ahorro 138 gr. 151



Haciendo Elecciones más Sanas de Alimentos

➔ **En lugar de alimentos altos en grasa, elija alimentos bajos en grasa.**

Para snacks elija frutas y vegetales.

Sirva cenas vegetarianas varias veces a la semana.

De postre coma fruta.

Otras:

➔ **En lugar de alimentos altos en grasa, use substitutos bajos en grasa..**

Use productos bajos en grasa o sin grasa:

- Margarina
- Queso, queso crema
- Yogurt congelado
- Mayonesa
- Aderezo de ensalada
- Crema agria

Leche descremada o 1%.

Otros:

➔ **En lugar de sazonar alimentos con grasa, use sazonadores bajos en grasa.**

Para sazonar estos alimentos:	Use estos sazonadores bajos en grasa:
Papas, vegetales, frijoles	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina baja en grasa (cantidad pequeña), crema agria sin grasa, caldo desgrasado, yogurt blanco bajo en grasa o sin grasa, salsa • Cortes de carne magros o bajos en grasa. • Hierbas, mostaza, jugo de limón.
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Queso crema sin grasa, margarina baja en grasa (cantidad pequeña), jaleas de fruta.
Pancakes, waffles	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta, jarabe bajo en calorías, puré de manzana sin endulzar, bayas mixtas machacadas.
Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezos de ensalada bajos en grasa o sin grasa, jugo de limón, vinagre.

Pasta, arroz	<ul style="list-style-type: none"> Salsa de espagueti con carne magra y sin agregar grasa, vegetales en trozos, salsa blanca hecha con leche descremada o 1% y sin grasa.
Otro:	

➔ Encuentre maneras de disminuir la grasa en las carnes que consume.

Compre cortes magros de carnes (ronda, lomo, sirloin, pierna).
Corte toda la grasa que pueda ver.
Al horno, asada, a la barbacoa o a la parrilla en lugar de freír. O salteada (stir-fry): Caliente un sartén a fuego alto. No agregue más de 1 cucharada de aceite, o use aerosol vegetal o caldo desgrasado. Añada pedazos delgados de carne pre cortados. Revuelva constantemente hasta que cocinen bien.
Quite la piel del pollo o pavo, (Esto se puede hacer antes o después de cocer.) Elija carne blanca.
Escúrrale la grasa después de cocinar. Absorba la grasa con una toalla de papel. Para la carne molida de res, coloque en una coladera después de cocinar y enjuague con agua.
Sazone las carnes con sazonadores bajos en grasa, como la salsa de BBQ, Tabasco, cátsup, jugo de limón, salsa de chile, ajo, o salsa Worcestershire.
Otros:

➔ Evite freír los alimentos. Use otros metodos más sanos.

Escalfe, hierva, o haga huevos revueltos (o claras de huevo) con aceite vegetal en aerosol. Use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero.
Cocine en el microondas, al vapor, o hierva vegetales en pequeñas cantidades de agua. O salteado (vea las instrucciones en la tabla anterior).
Cocine las carnes sin agregar grasa (vea algunas ideas en la tabla anterior).
Otro:



Construya una mejor receta

Busque los alimentos altos en grasa y calorías en sus recetas. En su lugar, use alimentos bajos en grasa y calorías.

En lugar de ...

Use...

Carne molida o longaniza regular	Pechuga de pavo molida (sólo carne magra y sin piel), carne molida extra magra.
Queso regular	Queso sin grasa o bajo en grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza)
Crema agria	Crema agria sin grasa o bajo en grasa o yogurt blanco, sin grasa
Margarina, aceite, o mantequilla*	Margarina sin grasa o bajo en grasa, aerosol de aceite vegetal
Chocolate	Polvo de cacao con una pequeña cantidad de margarina
Grasa de cerdo o tocino o partes de cerdo (eje. trozo de jamon con hueso) para sasonar	Una pequeña cantidad de costilla de lomo de cerdo, jamón extra magro, huesos del cuello de pavo, o jamón de pavo
Sopa con base de crema	Sopa con base de crema bajas en grasa o hechas con salsa blanca sin grasa o leche evaporada descremada
Leche evaporada	Leche evaporada descremada
Huevos enteros	2 claras de huevo, o sustituto de huevo
Mayonesa o aderezo de ensalada regular	Mayonesa o aderezo de ensalada sin grasa o bajo en grasa, yogurt blanco sin grasa
Leche entera o crema entera	Leche descremada, 1%, o leche evaporada descremada

Sugerencias: En recetas para pasteles, galletas, muffins, y panes rápidos:

- Trate de reducir la cantidad de margarina/ mantequilla por 1/3 o 1/2. Reemplace grasa/aceite con la misma cantidad de puré de manzana sin azúcar, puré de ciruela pasa o leche descremada. ¡Funciona!





Control de Peso

¡Felicidades por haber logrado su meta de peso! Para mantener sanamente su nuevo peso, aproveche las siguientes sugerencias:

Plan para mantener su peso:

- Elija una meta dentro de un rango de 5 libras de peso en la que le gustaría permanecer

Calorías	Gramos de Grasa
1200	33
1500	42
1800	50
2000	55
2200	61
2500	69

- Experimente aumentando en 200 a 300 calorías su consumo diario de calorías, moviéndose al próximo nivel de la gráfica anterior. Mantenga este nivel por 1 o 2 semanas.
 - Si su peso se mantiene estable dentro de su rango, continúe en este nuevo nivel de calorías y gramos de grasa.
 - Solamente cuando pierda peso, aumente sus calorías y gramos de grasa al siguiente nivel dentro de la gráfica.
Nuevamente verifique su peso después de 1 y 2 semanas.
- Al aumentar su consumo de calorías, elija alimentos sanos siguiendo MiPlato. ¡No es mucho! Agregar una rebanada de queso bajo en grasa a su sándwich en el almuerzo e incluir un pequeño bollo de pan y una onza más de pollo asado en la cena, añada 230 calorías.
- Recuerde que es muy importante llevar el registro de lo que consume y de su actividad física durante este experimento de ajuste de calorías.

- Tenga listo un plan de acción en caso de que su peso alcance el límite superior de su rango de meta de peso. Necesita:
 - ¿Anotar con mayor frecuencia lo que consume y su actividad física en su Libro de Registros?
 - ¿Pesar y medir el tamaño de las porciones de alimentos y bebidas?
 - ¿Darse una meta de calorías y gramos de grasa?
 - ¿Ajustar su nivel de actividad física?
 - ¿Usar su podómetro?

¡No se permita regresar a sus viejos hábitos no sanos de alimentación!

Plan para controlar su peso:

- Las investigaciones sugieren que las personas tienen más éxito en mantener la pérdida de peso cuando se pesan todos los días.
- Pésese por lo menos una vez a la semana el _____ a las ____AM/PM.
(día) (hora)

Plan para la actividad física:

- Las investigaciones sugieren que la actividad física regular es el factor clave para mantener la pérdida de peso.
- Camine (o haga algo como una caminata rápida) por lo menos 150 minutos cada semana. Le sugerimos distribuirlo en 5 sesiones diarias de 30 minutos cada una para que la actividad física siga siendo una parte regular de su estilo de vida sano. Manténgase dentro del rango de esfuerzo percibido de 12-16 (consulte la Sesión 10).

"La diferencia entre ganar o perder es generalmente... perseverancia."

Walt Disney

"Si verdaderamente quiere mejorar su situación, debe trabajar en la única cosa sobre la cual tiene control – usted mismo(a)."

Stephen R. Covey

Un avance de las Sesiones GLB después del Programa Base

El objetivo de la sección de "avance" es proporcionar a los participantes una breve descripción de las próximas sesiones con el fin de estimular interés y fomentar la asistencia.

Sesión 14: Más Volumen, Menos Calorías

¿Alguna vez se ha sentido con hambre después de terminar de comer? En la Sesión 14 usted aprenderá formas para sentirse más lleno con menos calorías y también cómo elegir alimentos que le ayudarán a mantener un mejor control del hambre.

Sesión 15: Equilibre sus Pensamientos

La experiencia del control del peso requiere que nos hagamos responsables sobre nuestros patrones de pensamiento no a diferencia de cómo nos responsabilizamos de los alimentos que ponemos en el carrito de compras en la tienda o en los planes que hacemos para realizar actividad física. Los pensamientos tienen un impacto muy importante en el éxito a largo plazo. Existen varias categorías comunes de pensamientos contraproducentes que se relacionan con el "juego mental" de control de peso y es útil para los miembros del grupo identificar y etiquetar como tales a estos pensamientos. En la Sesión 15 nos enfocaremos en maneras de cómo hacernos más hábiles a la hora de contrarrestar pensamientos negativo contraproducentes con frases positivas de reafirmación.

Sesión 16: Fortalezca su Programa de Ejercicio

Como sabe, un programa de aptitud física bien balanceado es la combinación de cuatro componentes básicos: cardiovascular (aeróbico), flexibilidad, fuerza muscular y resistencia muscular. La próxima semana nos concentraremos específicamente en el entrenamiento de resistencia (también conocido como entrenamiento de fortaleza) que se define como cualquier tipo de actividad física en el que usted mueve sus músculos en contra de una resistencia. El entrenamiento de resistencia mejorará su fuerza muscular y resistencia, también mejorará la capacidad del cuerpo para manejar la insulina, junto con varios otros beneficios para la salud. Un programa de entrenamiento de resistencia le puede ayudar a mantener una vida física independiente y proporcionarle muchos beneficios comprobados.

Sesión 17: Alimentación Consciente

A través del GLB hemos hablado acerca de la importancia de una alimentación sana. Pero es importante tener en cuenta no sólo lo **que** comemos, pero **cómo** comemos. La Sesión 17 se enfoca en un concepto conocido como "comer con consciencia". Tendrá la oportunidad de practicar técnicas de "comer con consciencia".

Sesión 18: El Estrés y el Control del Tiempo

Hablamos un poco sobre el estrés en una de las sesiones anteriores de GLB, pero la Sesión 18 está dedicada por entero a maneras de prevenir el estrés y cómo manejar algunas de las inevitables tensiones de la vida. También platicaremos sobre cómo mejorar sus habilidades de

control de tiempo. Si hay situaciones de estrés presentes en su vida (y ¿quién no tiene estrés?) no debe perderse esta Sesión

Sesión 19: La Salud del Corazón

En la próxima Sesión exploraremos la información y recomendaciones más recientes para la salud del corazón. Las personas con diabetes y/o síndrome metabólico tienen un riesgo mayor a desarrollar enfermedades de corazón. La buena noticia es que llevar un estilo de vida sano puede reducir el riesgo y beneficiar a largo plazo la salud del corazón.

Sesión 20: Flexibilidad y Equilibrio

Con el paso de los años, sus músculos naturalmente pierden fuerza y volumen y puede volverse menos flexibles y más rígidos. Hemos hablado sobre la salud y beneficios a nivel de salud de hacer actividades aeróbicas regularmente, formas de mejorar su fortaleza, y también les hemos alentado a hacer ejercicios suaves de estiramiento para ayudar con la flexibilidad. La Sesión 20 se enfocará exclusivamente en la importancia de mantener la flexibilidad con el paso de los años, y revisaremos varios ejercicios de estiramiento. (Por favor recomiende que los participantes que asistan a esta sesión vengan con ropa comfortable si planea que ellos traten de hacer algunos de los ejercicios).

Sesión 21: Levántese por su Salud

Todos sabemos lo importante que es incluir actividad física regular en nuestra rutina diaria, pero ¿Sabía que la cantidad de tiempo que pasa siendo sedentario también podría ser un factor importante en su salud? La Sesión 21 le proporcionará información interesante acerca de los riesgos para la salud relacionados con el tiempo que pasa siendo sedentario.

Sesión 22: Mirando al Pasado y Mirando al Futuro

El tiempo que pasamos juntos está casi por terminar. El próximo mes es nuestra última sesión. Mucho ha sucedido durante el año en curso, y en la Sesión 22 reflexionaremos un poco sobre esto, también compartiremos con usted ideas para ayudarle a perseverar y mantener su meta de estilo de vida sano a largo plazo.