



Sesión 5: Incline la Balanza de Calorías

El Grupo del Programa de Equilibrio de Estilo de Vida comprende 2 cambios de estilo de vida:

1. Comer sano. Esto incluye comer menos grasa y más granos integrales, frutas y vegetales.
2. Mantenerse activo/a.

Ambos están relacionados con la pérdida de peso.
Ambos forman parte del "equilibrio de calorías."

Equilibrio de Calorías

- Las calorías son una unidad de medida. Se usan las calorías para medir el valor energético de los alimentos y bebidas. Cuando come, ingiere calorías.
- El número de calorías en un alimento o bebida depende de la cantidad de proteínas, grasas, carbohidratos (almidones y azúcares) y alcohol que contiene.

Calorías/Gramos	Grasas	Carbohidratos (Almidones/Azúcares)	Proteína	Alcohol
	9	4	4	7

- La grasa es la más alta en calorías por gramo. La grasa contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de proteínas o carbohidratos.
- **Las calorías también miden la energía que usa.** Usa calorías tan sólo para mantenerse vivo/a (para funciones corporales como la respiración) y al **estar activo/a.**

Como regla general

Una caminata rápida de 1 milla (15-20 minutos) = Quema alrededor de 100 calorías



Equilibrio de Alimentos y Actividad

Su peso es el resultado de un **equilibrio** entre los alimentos (calorías que consume) y la actividad (calorías que quema). Si desea cambiar su peso, necesita "inclinarse la balanza".

La mejor manera de "inclinarse la balanza" es comer menos y estar más activo/a. Esto le ayudará a perder peso y mejorar su salud.

Calorías Calorías
Alimentos *Actividad*

1. *Su peso puede mantenerse igual.*



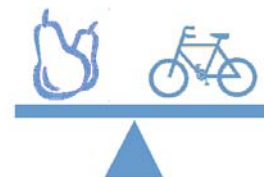
2. Puede ganar peso.



3. Puede perder peso.



4. Puede alcanzar un nuevo equilibrio en su peso nuevo.





Recuerde:

Los alimentos y la actividad física trabajan juntos para controlar su peso y mejorar su salud.

Para bajar de peso, es mejor comer menos y estar más activo. De esta manera, cambia ambos lados de la balanza de equilibrio.

Al INCLINAR la balanza puede perder el peso que desea.

Luego, con el tiempo, puede alcanzar un nuevo equilibrio en un nuevo peso menor. **Haga que estos cambios sean parte de su estilo de vida y podrá mantener su pérdida de peso.**

¿Cuánto se necesita para inclinar la balanza?

- 1 libra de grasa corporal almacena alrededor de 3,500 calorías.
- Una pérdida de peso lenta y constante (1 a 2 libras por semana) es la mejor manera de perder peso.

Para perder:	Incline la balanza por este número de calorías:
1 libra por semana	3,500 por semana (o 500 cada día por 7 días)
1-1/2 libras por semana	5,250 por semana (or 750 cada día por 7 días)
2 libras por semana	7,000 por semana (o 1,000 cada día por 7 días)

Nota: Consuma por lo menos 1200 calorías por día para poder obtener una alimentación sana y bien balanceada.

Para perder peso, lo mejor es comer menos y estar más activo/a.



Los Cambios logrados hasta ahora:

Para estar más activo/a (tanto para alcanzar su meta de pérdida de peso como para mejorar la actividad física en general):

Para consumir menos grasa y menos calorías:

¿Han logrado estos cambios *inclin*ar la balanza?

Su peso al inicio del Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida: _____

Su peso actual: _____

El peso que esperaba para este momento: _____

Si:

Se mantuvo al mismo peso, o gana peso.

- Para perder peso, intente algo más para inclinar la balanza.
- Trabajaremos juntos para encontrar una mejor solución.

Perdió peso, pero no lo que esperaba.

- Muy bien. Ha logrado progresar un poco.
- Para perder más peso, intente algo diferente para inclinar la balanza.

Perdió todo el peso que esperaba (o más).

- ¡Excelente! Logro inclinar la balanza.
- Continúe inclinando la balanza, y continuará perdiendo peso.

NOTA: Si se ha mantenido en el mismo peso, ha ganado o no perdió tanto peso como esperaba, hable con su consejero sobre usar un plan de comidas estructurado.



Lo que debo hacer:

Voy a:

Llevar el registro de mi peso, alimentación y actividad.

Estar activo/a por _____.

Intente reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos de tiempo, más cortos. Planee las actividades que le GUSTARÍA hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (60-90 min):			

Haga elecciones activas de estilo de vida durante todo el día:

Para inclinar la balanza aún más, voy a:

Disminuir mis metas de grasa y calorías.

Voy a mantener dentro de _____ gramos de grasa y _____ calorías.

- Tenga cuidado con alimentos que son altos en contenido de grasas y calorías.
- Asegúrese de anotar todo en el Libro de Registro.
- Ponga atención al tamaño de las porciones.

Siga un plan de comidas estructurado de _____ calorías por día.