



Sesión 6: Tome control de lo que le rodea

¿Qué "señales" lo motivan a (o hacen que desee) comer?

- Hambre.
- Lo que está pensando o sintiendo.
- Lo que otras personas dicen o hacen.
- Ver u oler alimentos.
- Ciertas actividades que lo hacen pensar en alimentos como ver TV o leer revistas.

Ejemplos:

"Señales"	Le hacen sentir ganas de comer:
Ve un empaque de helado.	Helado. 
Prende la TV. 	Papas fritas.
Va al cine.	Palomitas de maíz. 

Cuando uno responde a una señal de alimento de la misma manera, una y otra vez, crea un hábito.

¿Puede cambiar las señales y hábitos que le causan problemas con los alimentos?

1. Manténgase alejado de estas señales. O mantenga ese alimento donde no lo pueda ver.
2. Cree un nuevo hábito sano.
 - Practique responder a esa señal de manera más sana.
 - Agregue una señal que le ayude a llevar una vida más sana.

Recuerde, toma tiempo romper un hábito viejo y crear uno nuevo.



Problemas Comunes de “señales” de Alimentos

En casa

- Sala: TV, computadora, teléfono, plato con dulces.
- Cocina: Alimentos listos para comer (helado, queso, galletas), los alimentos que se están cocinando, los sobrantes.
- Comedor: Los platonos de comida en la mesa, platos de servicio grandes, los sobrantes en los platos.

En el trabajo

- De camino al trabajo: La repostería que le queda de camino al trabajo.
- Cafetería: Los alimentos altos en grasas/calorías (donas, crema para café alta en grasa, dulces) en las aéreas públicas, en su escritorio o en las maquinas expendedoras.

Recuerde:

- 1. Mantenga fuera de su casa y oficina alimentos altos en grasas/calorías.**
O manténgalos donde no los pueda ver. Fuera de la vista, fuera de la mente.
- 2. Mantenga opciones bajas en grasas/calorías donde las pueda ver, alcanzar y comer fácilmente.**
Ejemplos: Frutas frescas, vegetales crudos (ya lavados y preparados), untos bajos en grasa, pretzels, palomitas de maíz bajas en grasa, bebidas de dieta, gelatina (Jell-O) sin azúcar, paletas de agua sin azúcar.
- 3. Límite donde come a un solo sitio.**
- 4. Cuando coma, limite otras actividades.**

De Compras:

Donde va de compras: _____

Sugerencias

- Haga una lista de compras antes de ir a la tienda. Aténgase a comprar ¡Solo lo que está en su lista!
- No vaya de compras cuando tiene hambre.
- De serle posible, evite los pasillos de la tienda que le son problemáticos.
- Pídale al gerente de la tienda que ordene productos bajos en grasas/caloría que le gustaría comprar.
- Solo use cupones de alimentos para comprar productos bajos en grasas/calorías y no compre productos altos en grasa.



Señales de Actividad

1. Agregue señales positivas de actividad a su vida.

- Mantenga lo siguiente a la vista: Por ejemplo zapatos, bolsa deportiva, alfombra para hacer ejercicio, bicicleta. Calendario o gráfica. Video y revistas. Fotos, posters. Recordatorios positivos.
- Haga una “cita de actividad” regular con una amistad o miembro de su familia.
- Ponga un contador de tiempo o la alarma de su reloj para recordar que debe mantenerse activo/a.
- Otros: _____

2. Deshágase de las señales que lo mantienen inactivo/a.

- **Limite el tiempo que ve TV.** O manténgase activo/a cuando ve TV.
- No acumule cosas al pie de la escalera. Suba la escalera cada que necesite llevar algo arriba.
- Otros:



Puede hacer que las señales de alimentos trabajen a **su favor** en lugar de en su contra.



Lo que hay que hacer:

Voy a:

- Deshacerme de una de las señales problemáticas de alimentos.**

¿De qué señal problemática de alimentos se va a deshacer?

¿Qué necesita hacer para deshacerse de ella? _____

¿Qué problemas podría tener? ¿Qué hará para resolverlo?

-
- Agregar una señal positiva para mantenerse más activo/a.**

¿Qué señal de actividad va a agregar? _____

¿Qué necesitará hacer para poder agregarla? _____

¿Qué problemas podría tener? ¿Qué hará para resolverlo?

- Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física. Me esforzaré para alcanzar mis metas.**

¿Dónde está en este momento con respecto a su actividad física? Si se siente cómodo/a en su actual nivel de actividad, haga que sea su objetivo agregar 30 minutos esta semana. Si tiene dificultad manteniendo su nivel de actividad, continúe haciendo lo que ha podido lograr hasta el momento para la semana próxima.

Estar activo/a por _____.

Trate de reservar un bloque de tiempo. O encuentre de 2 a 3 períodos más cortos de tiempo. Planee actividades que le GUSTA hacer.

	Lo que voy hacer	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos por the semana (120 minutos):			

Antes de la próxima sesión, responda a estas preguntas:

¿Cumplió su plan? ___Si ___No ___Casi

¿Qué problemas tuvo? _____

¿Cómo podría cambiarlo?

