

TODAY

Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Materiales para un estilo de vida

Manual para el familiar de apoyo



Introducción

Bienvenido al Programa de Estilo de Vida TODAY (Today Lifestyle Program o TLP). El programa está diseñado para ayudar a los niños con diabetes tipo 2 y a sus familias a realizar cambios para perder peso, con el fin de cuidar de la diabetes. Las familias que se unen al TLP están aprendiendo a hacer cambios de conducta permanentes que las ayudarán a perder peso y ser más sanas de por vida, y también ayudarán a sus hijos a cuidar de la diabetes. Con su ayuda, su hijo puede aprender a realizar algunos cambios muy importantes y muy saludables en los hábitos alimentarios y en sus actividades.

¿A quién nos referimos en los capítulos del TLP?

A todos: mujeres y hombres, niñas y niños, pero principalmente a usted y a su hijo o hija. Eso es lo que intentamos decir, aunque a veces nos referimos a “él” o “ella”. Usamos “él” en algunos casos y “ella” en otros porque esto hace que la lectura sea más fácil que si usamos “él/ella”. Es nuestra manera de incluir a toda la gente y hacer que estos capítulos sean más fáciles de leer. Lo esencial es que estamos hablando de usted y su hijo o hija todo el tiempo.

¿A quién nos referimos cuando decimos “padres” en los capítulos del TLP?

Usted tal vez sea el padre o la madre del niño. O tal vez no. Tal vez sea el abuelo o la abuela del niño, o su tía o tío. Podría ser el tutor legal del niño. No importa mucho. Nos referimos más a lo que hace que a quien es usted.

Un niño o una niña importante en su vida está tratando de lidiar con la diabetes. Está haciendo cambios importantes. Intenta comer más alimentos saludables. Intenta mantenerse más activo físicamente. Esto puede ser difícil. El niño necesita ayuda. Usted ha prometido apoyarlo. Está contribuyendo a que él o ella haga cambios. Referirse a usted como “padre” o “madre” hace que los capítulos sean más fáciles de leer. También describe su función. Usted está ayudando de la misma manera en que ayudaría un padre o una madre.

Presentación del camino por emprender



Capítulo 1

Introducción al Programa de Estilo de Vida TODAY (TLP)

- ▶ Estilo de vida y diabetes
- ▶ Cuidado de la diabetes
- ▶ Aumento excesivo de peso
- ▶ El Programa de Estilo de Vida TODAY (TLP)

Capítulo 2

Lleve registros

- ▶ 4 cambios de estilo de vida
- ▶ Registro de hábitos alimentarios
- ▶ Registro del peso

Capítulo 3

Aprenda sobre los alimentos: Alimentos que son saludables y otros que no son tan saludables

- ▶ Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes
- ▶ Guía de Referencia Alimentaria (GRA)
- ▶ Plan Alimentario "Semáforo"
- ▶ Alimentos ROJOS, AMARILLOS y VERDES

Capítulo 4

Aprenda más sobre el Plan Alimentario del TLP

- ▶ Alimentos libres (no restringidos)
- ▶ Alimentos combinados
- ▶ Alimentos rojos reducidos en grasa y sin azúcar
- ▶ Registro de alimentos ROJOS
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a empezar

Capítulo 5

La reafirmación positiva fomenta cambios de estilo de vida

- ▶ Cómo elogiar a su hijo
- ▶ Uso eficaz de los elogios
- ▶ Crianza negativa de los hijos

Capítulo 6

Haga de su hogar un lugar saludable

- ▶ Recetas familiares favoritas
- ▶ Compra de comestibles
- ▶ Etiquetas de información nutricional
- ▶ Planificación de comidas saludables
- ▶ Cómo medir las raciones

Capítulo 7

Sea ejemplo y entrenador de lo que es comer sano

- ▶ Desayunos saludables
- ▶ Almuerzos saludables
- ▶ Planificación de comidas

Capítulo 8

Coma inteligentemente: cenas, meriendas y bebidas

- ▶ Cenas saludables
- ▶ Meriendas saludables
- ▶ Bebidas saludables
- ▶ Apoyo familiar para su hijo

Capítulo 9

Haga que su familia se mantenga físicamente activa

- ▶ Actividad física y salud
- ▶ Actividad física y diabetes
- ▶ Asuntos de seguridad
- ▶ Guía de Referencia para Actividades (GRPA)
- ▶ Cómo llevar un registro de la actividad física
- ▶ Cómo fomentar la actividad física

Capítulo 10

Involucre a su familia en la actividad de estilo de vida

- ▶ Actividad de estilo de vida y diabetes
- ▶ Cómo aumentar la actividad de estilo de vida
- ▶ Cómo incluir a amigos y familiares en la actividad de estilo de vida
- ▶ Cómo usar un podómetro
- ▶ Cómo evaluar su barrio

Capítulo 11

Manténgase activo reduciendo el tiempo que pasa sentado

- ▶ Cómo reducir la conducta sedentaria (el tiempo que pasa sentado)
- ▶ Cómo reducir la conducta sedentaria
- ▶ Cómo evaluar el ambiente de su hogar

Capítulo 12

Sea un ejemplo sano para su hijo

- ▶ Intereses y habilidades de su hijo
- ▶ Cómo planificar la actividad física
- ▶ Cómo establecer metas realistas

Capítulo 13

Convierta los problemas en soluciones

- ▶ Barreras contra el éxito
- ▶ Cómo identificar las áreas problemáticas
- ▶ Destrezas para la resolución de problemas

Capítulo 14

Eventos especiales: fiestas y días feriados

- ▶ Cómo planificar de antemano para fiestas y días feriados
- ▶ Cómo seguir el programa en fiestas y días feriados

Capítulo 15

Cómo comer de forma sana en restaurantes

- ▶ Cómo planificar de antemano para salir a comer
- ▶ Consejos alimentarios
- ▶ Restaurantes de comida rápida

Capítulo 16

La actividad física mejora su salud

- ▶ Cómo aumentar la actividad física
- ▶ Cómo planificar la actividad física

Capítulo 17

Trabajo en equipo familiar

- ▶ Cómo escuchar activamente
- ▶ Firmeza
- ▶ Habilidades de comunicación
- ▶ Hacer peticiones o dar órdenes
- ▶ Fijar límites y formular reglas

Capítulo 18

Use habilidades para escuchar activamente y apoyo social

- ▶ ¿Qué es el apoyo social?
- ▶ Tipos de apoyo
- ▶ Cómo solicitar el apoyo

Capítulo 19

Qué hacer cuando los niños se burlen de su hijo

- ▶ Por qué la gente se burla
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a lidiar con las burlas

Capítulo 20

Aprenda a comer únicamente cuando tenga hambre

- ▶ Cómo saber cuando tiene hambre
- ▶ Cómo saber cuándo dejar de comer
- ▶ Por qué la gente come demasiado
- ▶ Consejos para evitar comer en exceso

Capítulo 21

Maneje las emociones de una forma sana

- ▶ Las emociones y el comer
- ▶ Cómo separar las emociones del hambre
- ▶ Cómo manejar las emociones
- ▶ Cómo escuchar los sentimientos de su hijo

Capítulo 22

Mantenga alejados los hábitos viejos y no saludables

- ▶ Cómo superar las equivocaciones
- ▶ Cómo anticiparse a una recaída
- ▶ Cómo permanecer en rumbo

Capítulo 23

Los pequeños cambios contribuyen al progreso real

- ▶ Cómo repasar el progreso
- ▶ La importancia de los elogios
- ▶ Resultados positivos
- ▶ Cómo manejar los desafíos

Capítulo 24

Manténgase motivado y continúe con las conductas sanas

- ▶ Hábitos saludables de por vida
- ▶ Cómo hacer que siga siendo divertido e interesante
- ▶ Cómo manejar el desánimo
- ▶ Qué esperar en la próxima fase



Capítulo 1:

Introducción al Programa de Estilo de Vida TODAY (TODAY Lifestyle Program o TLP)

¡Bienvenido al **Programa de Estilo de Vida TODAY** para jóvenes con diabetes tipo 2. El Programa de Estilo de Vida TODAY (a veces llamado “TLP” por sus siglas en inglés) puede ayudar a usted y a su hijo a realizar cambios saludables de estilo de vida. Estos cambios comprenderán trabajar para tener un peso saludable, hacer mejores elecciones de alimentos y mantenerse más activo físicamente.

Cambiar la forma de alimentarse y aumentar la actividad son cambios de estilo de vida. La idea es que estos cambios sean para toda la vida. Su hijo realizará estos cambios saludables y esperamos que usted también los realice. Los cambios de estilo de vida han ayudado a muchas personas a perder peso, a tener más energía para las cosas que les gustan hacer y a cuidar de su diabetes.

Usted y su hijo aprenderán sobre nutrición, actividad física, cómo mantener un registro de sus hábitos y cómo hacer buenas elecciones. Aprenderá algunas formas útiles de ayudar a su hijo a realizar estos cambios. Los métodos positivos de crianza pueden mejorar la forma en que se relaciona con su hijo de otras maneras.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas

Sugerencia

- 🎯 *Ponerse en contacto con su proveedor de atención primaria para hacer una cita, a fin de que usted pueda realizar cambios saludables en su propio estilo de vida*

Cambiar la forma de alimentarse y aumentar la actividad son cambios de estilo de vida.

Cómo ayudará a su hijo el Programa de Estilo de Vida TODAY

El TLP tiene una meta muy importante: ayudar a su hijo a aprender cómo cuidar de su diabetes.

Aunque no hay cura para la diabetes, su hijo puede cuidar de la misma realizando cambios saludables en su estilo de vida. Para hacer esto, su hijo necesitará:

- ▶ perder peso
- ▶ comer alimentos saludables
- ▶ aumentar la cantidad de actividad física diaria

Hacer estas cosas ayudará a mantener el nivel de azúcar en la sangre de su hijo cerca del valor normal. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos acerca del cuidado de la diabetes. En realidad se trata de controlar los niveles de azúcar en la sangre. Otros niños han aprendido a cuidar de su diabetes haciendo estas cosas. Su hijo también puede hacerlo.

Para perder peso, comer alimentos más saludables y aumentar la actividad física, usted y su hijo necesitarán aprender algunas cosas nuevas. Lo más importante es que su hijo también necesitará comprender sus propios hábitos, hacer elecciones saludables de estilo de vida y practicar estas cosas.

Su participación activa es muy importante.



¿Cómo ayudará a mi hijo mi participación? Es mi hijo quien necesita cambiar ciertos hábitos.

Su participación activa es muy importante. Lo que usted dice y hace puede tener un efecto muy poderoso sobre su hijo. Puede marcar una diferencia importantísima.

Los padres frecuentemente tienen más poder del que creen. De hecho, las elecciones que usted haga pueden ser incluso más importantes que las que haga su hijo. ¿Por qué? Porque sus decisiones tienen una poderosa influencia sobre las decisiones que tomará su hijo.

Muchos padres piensan que no tienen la influencia que quieren tener. Le enseñaremos cómo influir en las decisiones de su hijo de manera que pueda mejorar su relación con él. Puede fortalecer su influencia de maneras positivas.

De hecho, sus decisiones harán que las buenas elecciones que haga su hijo sean mucho más eficaces. Esto es porque trabajarán en equipo. El trabajo de equipo hace que todos sean más eficaces.

Deténgase y piense en esto. No se trata tanto de su poder, sino de cómo lo utilice.



Será necesario que use su autoridad paterna para asegurarse de que usted, su hijo y todos los demás miembros de su familia trabajen en equipo para cuidar de la diabetes de su hijo. Un equipo para que su hijo sea mucho más sano. Un equipo para que todos ustedes sean mucho más sanos.



¿Cómo puedo involucrarme?

Hay dos maneras en las que puede formar parte del TLP. Ambas maneras ayudarán a su hijo a perder peso y a cuidar de su diabetes.

Cuando su hijo fue seleccionado para el TLP, usted aceptó participar en el nivel básico. El nivel básico de participación implica:

- ▶ asistir con su hijo a las reuniones semanales con el Líder de Actividad y Nutrición Personales (Personal Activity/Nutrition Leader o PAL)
- ▶ reunirse con su hijo todos los días
- ▶ alentar a su hijo
- ▶ hacer cambios en algunas cosas que hace en casa
- ▶ aprender algunas nuevas habilidades de crianza, como por ejemplo formas de motivar a su hijo

Su participación en este nivel es fundamental para el éxito de su hijo.

También puede involucrarse más realizando cambios saludables en su propio estilo de vida. ¡Recomendamos mucho esta opción! Su participación plena será más poderosa que sólo hacer lo necesario. La participación plena implica:

- ▶ asistir con su hijo a las reuniones semanales con el PAL
- ▶ reunirse con su hijo todos los días
- ▶ alentar a su hijo
- ▶ hacer cambios en algunas cosas que hace en casa
- ▶ aprender algunas nuevas habilidades de crianza, como por ejemplo formas de motivar a su hijo
- ▶ ingerir menos calorías
- ▶ comer menos alimentos no saludables y más alimentos saludables
- ▶ mantenerse más activo físicamente
- ▶ ser menos sedentario

Hay algunas razones muy importantes para que usted realice cambios saludables en su propio estilo de vida. Al hacer cambios en su propio estilo de vida, será un ejemplo y una inspiración para su hijo.

Y también se ayudará a sí mismo.

Si usted tiene un peso por encima del nivel saludable, puede perder peso. Si está dentro del nivel de peso saludable, podrá beneficiarse al mejorar sus hábitos alimentarios y de actividad física.

Al hacer cambios en su propio estilo de vida, será un ejemplo y una inspiración para su hijo.

¡Lo que es más importante, usted estará haciendo todo lo posible para ayudar a su hijo mientras se ayuda a sí mismo!

Por supuesto que su nivel de participación es su decisión.

Pero quisiéramos decirle: ¡Inténtelo!



Algunas formas en las que puede ayudar a su hijo

A continuación hay una lista de algunas formas en las que puede ayudar a su hijo con este programa. ¿Se le ocurren algunas cosas que se puedan agregar a la lista? Si es así, agréguelas. Cuantas más ideas puedan ocurrírseles a usted y a su hijo, mejor será.

Apoyo para comer sano	Apoyo para la actividad física	Apoyo para la motivación
Planifique comidas saludables	Pasee con la familia en bicicleta	Aliente a su hijo
Sirva comidas saludables	Salga a caminar con su hijo	Elogie a su hijo cuando haga lo correcto
Haga compras de alimentos saludables	Pasee al perro con su hijo	Aliente a sus amigos y familia para que apoyen a su hijo
Ayude a su hijo a planificar meriendas saludables	Vaya a nadar con su hijo	Únase a su hijo para hacer cambios saludables de estilo de vida
No lleve comida chatarra a la casa	Realice salidas familiares a la YMCA	Asegúrese de hacer reuniones familiares todos los días
No lleve a su hijo a restaurantes de comida rápida con frecuencia	No use el mal tiempo como excusa para no realizar actividad física	Anime a los miembros y amigos de la familia a unirse a usted y a su hijo para hacer cambios de estilo de vida
Anime a los demás niños a comer sano también	Mantenga la televisión apagada a menos que haya un programa especial para mirar en familia	
No permita que se coma fuera de la cocina	Mantenga el equipo deportivo a mano para su hijo	
Mande a su hijo con meriendas saludables a las fiestas escolares		
No regale a su hijo dulces los días feriados		
Hable con los demás padres sobre las comidas que son saludables para su hijo		



¿Necesito permiso para participar plenamente y hacer cambios en mi propio estilo de vida?

Sí.

Antes de que comience a hacer cambios en su propio estilo de vida, debemos tener el permiso de su médico de atención primaria. Su PAL podrá ayudarle a hacer esto.

A lo largo de estos capítulos, verá información sobre actividades sugeridas y tareas para hacer. Podrá hacerlas después de haber recibido la aprobación de su médico.

Hacer cambios en su propio estilo de vida mejorará su salud. Es algo bueno para hacer. También lo convertirá en un ejemplo para su hijo.



¿Por qué es tan importante que participe tanto? No estoy tan seguro que realmente quiero hacer todos estos cambios.

Es verdad. Usted puede ayudar a su hijo simplemente haciendo las cosas que ya prometió hacer. Haciendo sólo lo básico.

Pero usted puede hacer mucho más si se involucra plenamente. Aquí le presentamos algunas preguntas para hacerse antes de decidir no involucrarse plenamente.

¿Qué es lo que le hace vacilar? ¿Es que piensa que no necesita el programa? ¿O le preocupa que hacer estos cambios pueda resultarle difícil? ¿Le preocupa que pueda fracasar? ¿Qué tan importantes son sus razones para no participar?

¿Qué mensaje le transmitirá a su hijo si **no participa**? ¿Qué mensaje le transmitirá si hace los cambios junto con su hijo?

¿Cómo está su salud? ¿Podría hacerle bien perder algo de peso? ¿Le haría más sano? ¿Ha hablado acerca de esto con su médico? ¿Qué diría su médico con respecto a su participación en la parte del programa relacionada con la pérdida de peso?

¿De qué forma afectaría a su hijo si usted no participara plenamente? ¿Y si lo hiciera? Si usted participa plenamente realizando los cambios saludables de estilo de vida, probablemente su hijo progresará aún más. También lo convertirá en un ejemplo para su hijo. Su hijo podrá aprender de usted, tanto por lo que hace como por su determinación para hacerlo.

También hay beneficios para usted. Realizar más actividad física, ser menos sedentario y comer más sano puede proporcionarle más energía.

Ayudará a que su cuerpo funcione mejor. Mejorará la forma en que se siente con respecto a su cuerpo. Mejorará su humor. Y mejorará su estado de salud general. Esto podría ser algo que usted hiciera para sí mismo así como también para su hijo.

¿Desea que otros miembros de su familia hagan cambios saludables de estilo de vida?

¿Les ayudaría tener hábitos alimentarios más saludables? ¿Al mantenerse más activo físicamente?

Sus probabilidades de hacer que participe toda la familia serán mucho mayores si ellos ven que usted mismo está haciendo cambios.

En realidad, el apoyo más importante que puede tener su hijo sería que usted lograra que toda la familia participara. Si puede hacer que la familia participe como un equipo, su hijo encontrará mucho más sencillo hacer estos cambios saludables de estilo de vida.

Piense acerca de estas preguntas antes de decidir si desea o no desea participar. Háblelo con su médico, con su hijo, y con el resto de su familia.



Sus metas: para usted y para su hijo

Anote algunas cosas buenas que desea que sucedan como consecuencia de su participación en este programa.

Para su hijo:

Para usted:

¿Ha decidido hacer cambios saludables en su propio estilo de vida?

Sí ___ No ___

Comuníquese a su hijo y al PAL su decisión. Explique por qué tomó esa decisión.

Su hijo hará una lista similar. Explique a su hijo por qué sus metas son tan importantes para usted. Luego hable acerca de la razón por la que las metas de su hijo son importantes para él o ella.

Asegúrese de mostrar las metas al PAL de su hijo en su primera reunión.

Coloque la lista en un lugar donde usted la vea todos los días. Esto le recordará a usted qué está intentando lograr. Anime a su hijo a colocar sus metas en un lugar donde le sirvan de recordatorio.

Lograr estas metas no será sencillo. Pero no será tan difícil como usted o su hijo piensen. Tendrán el apoyo del PAL de su hijo, de otros miembros de la familia y de los amigos. Su hijo tendrá la ayuda de esas personas, al igual que un apoyo adicional de su parte. Nosotros le enseñaremos cómo apoyar a su hijo.



¿Cuál es la conexión entre el estilo de vida y la diabetes?

Algunos hechos son claros.

Llevar un estilo de vida con hábitos alimentarios no saludables y no realizar suficiente actividad física hacen que muchas personas pesen demasiado. Este estilo de vida no saludable también puede provocar que algunas personas padezcan de diabetes. Puede haber sido una de las cosas que contribuyó a que su hijo tenga diabetes.

No podemos saber con certeza por qué usted o su hijo pesen demasiados. Hay una forma segura de perder peso: comer sano y realizar más actividad física diaria.

Como usted ya sabe, no existe una cura para la diabetes. La buena noticia es que hacer cambios de estilo de vida ayudará a usted y a su hijo a perder peso y a cuidar de la diabetes de su hijo.

¿Cómo puede mi hijo manejar la diabetes?

Hay 5 formas de manejar la diabetes:

- ▶ revisar el azúcar en la la sangre
- ▶ tomar los medicamentos para la diabetes
- ▶ comer alimentos saludables
- ▶ mantenerse físicamente activo todos los días
- ▶ perder peso

El educador en diabetes de su hijo ya le enseñó a su hijo lo básico sobre cómo revisar el azúcar en la sangre y tomar los medicamentos para la diabetes. Su hijo continuará hablando acerca de esto con el educador en diabetes.

El PAL de su hijo le enseñará a usted y a su hijo cómo hacer cambios de estilo de vida. Estos cambios de estilo de vida (mantenerse más activo y comer alimentos más saludables) ayudarán a ambos a ser más sanos. Y estos cambios también pueden mejorar el humor de su hijo, la forma en la que su hijo vea su propio cuerpo y qué tan capaz se encuentre su hijo para poder manejar la diabetes.

Los cambios de estilo de vida pueden ayudar a su hijo a cuidar de su diabetes.

Comer más sano y mantenerse más activo pueden ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un nivel normal.



Los problemas que surgen con un niño con diabetes

Aquí le presentamos algunas cosas que pueden suceder si su hijo no cuida de su diabetes. Al cambiar los hábitos de un estilo de vida no saludable, es posible que su hijo pueda evitar que estas cosas negativas sucedan.

En la lista que aparece a continuación coloque una ✓ junto a algunas de las cosas negativas que su hijo ya haya experimentado.

Su hijo puede:

- ▶ sentirse mareado ____
- ▶ tener llagas que no cicatrizan ____
- ▶ estar limitado en lo que puede hacer ____
- ▶ en ocasiones enfermarse con más frecuencia ____
- ▶ tener que ir al baño con mucha frecuencia ____
- ▶ tener infecciones que no se curan ____
- ▶ encontrar que hacer cosas es desagradable o incluso doloroso ____
- ▶ no tener la energía necesaria para jugar, trabajar o divertirse ____
- ▶ sentirse cansado, somnoliento y sediento debido a los niveles altos de azúcar en la sangre ____
- ▶ presentar otros problemas serios de salud ____



¿Por qué algunos niños y adultos aumentan demasiado de peso?

Buena pregunta. En realidad es un asunto de balance: el balance energético.

Su cuerpo convierte el alimento en energía para crecer o para hacer funcionar su cuerpo. La energía de los alimentos se mide en calorías. Si no usa todas las calorías que consume, éstas se almacenan como grasa.

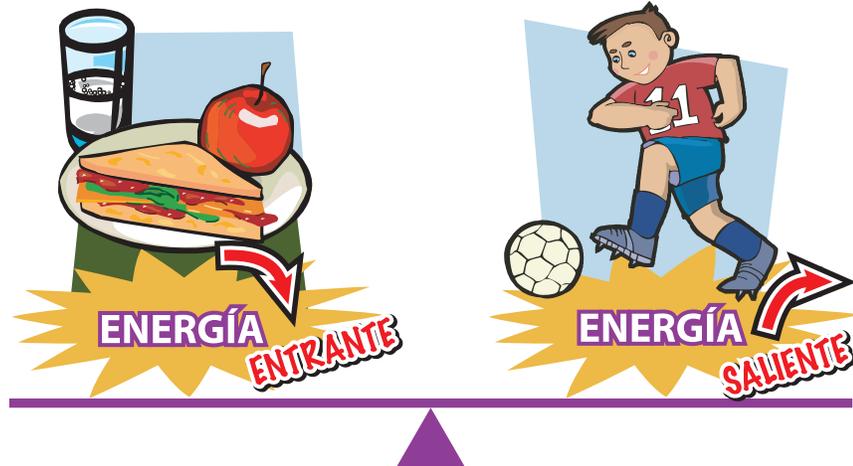
Su peso se mantiene igual cuando la energía (calorías) que consume es igual a la energía (calorías) que usa cuando realiza actividades. Esto se denomina "balance energético" porque la energía que entra es igual a la energía que sale.

Se aumenta de peso cuando come más calorías de las que usa.

Se pierde peso cuando usa más calorías de las que come.

Hay dos formas de inclinar el balance energético a su favor de modo que usted y su hijo puedan perder peso. Hacer esto también ayudará a manejar la diabetes.

Una forma es ingerir menos calorías; o sea, menos energía ingerida.



La otra forma es quemar más calorías realizando más actividad física que hasta ahora; o sea, más energía quemada.

Lo mejor es hacer ambas cosas: comer menos alimentos y quemar las calorías almacenadas al mantenerse activo.

Esto es simple de comprender, pero no siempre es simple de hacer. ¡Estamos aquí para ayudar!

Se pierde peso cuando usa más calorías de las que come.



¿Nos encontramos solos?

Usted y su hijo no se encuentran solos en esta lucha para perder peso. Muchos de nosotros hemos aumentado demasiado de peso recientemente. Existen varias razones por las cuales los estadounidenses pesan más que nunca.

Por un lado, las personas se mantienen menos activas. Las máquinas que ahorran trabajo, como los automóviles, las cortadoras de césped a motor y las escaleras mecánicas hacen que sea menos necesario mantenerse activos. La televisión, las películas y las computadoras incentivan a estar sentado en lugar de mantenerse activo. Permanecer sentado requiere menos energía que mantenerse activo. La combinación de permanecer más tiempo sentado y realizar menos actividad significa que muchos de nosotros hemos aumentado de peso. Al mismo tiempo, hay más comida (y comida más rica) a nuestro alrededor.

Al decir rica, queremos decir alimentos llenos de grasa y calorías, pero con poco que sea bueno para nosotros. Las tiendas de comestibles tienen más de este tipo de alimentos que nunca. Los anuncios publicitarios ingeniosos nos incitan a comer en restaurantes de comida rápida. Intentan persuadirnos de que necesitamos más alimentos de lo que es necesario. Nos dicen que todo lo que consumamos debe ser en grandes cantidades.

Por supuesto que no nos dicen que las comidas rápidas son generalmente comidas ricas en grasas y calorías.

Con tanta comida rica disponible que nos hace aumentar de peso y cada vez menos formas de realizar actividades físicas diarias, se requiere una verdadera voluntad para no aumentar de peso. Aumentar demasiado de peso parece suceder sin que nos demos cuenta.

Pero tenemos buenas noticias.

Usted y su hijo se encuentran en un programa especial que les ayudará a perder peso y a ser más sanos.

¿Sabía que este programa fue creado por algunos de los principales especialistas médicos del país? Ellos saben todo sobre mantenerse sano, perder peso y cuidar de la diabetes.

Manténgase en el programa y usted podrá ser una de las pocas personas a quién conozca que tenga éxito en perder peso. Y además, aprenderá cómo no volver a aumentar de peso!



¿Tendremos que seguir una dieta especial?

No. Un cambio de estilo de vida no significa una "dieta". No le haremos seguir una dieta especial, ni a usted ni a su hijo.

Nuestra meta no es solamente ayudar a su hijo a perder peso. Es cambiar sus hábitos alimentarios y los de su hijo.

Algunas personas hacen dietas de moda, se saltean comidas, comen solamente alimentos especiales, toman medicamentos o hacen ejercicio en exceso para perder peso.

Las personas hacen estas cosas porque piensan que pueden perder mucho peso rápidamente.

Este tipo de dieta no es saludable y no funciona.

Las personas que hacen dietas como éstas vuelven a aumentar del peso que perdieron al terminar la dieta. No pueden evitar volver a aumentar de peso porque no han cambiado sus hábitos alimentarios ni de actividad física.

Este tipo de dieta es como aguantar la respiración y nadar debajo del agua. No se puede aguantar la respiración debajo del agua eternamente, y no se puede hacer dieta eternamente. Llamamos “dietas relámpago” a estas maneras extremas de bajar de peso.

Vamos a ayudarles a usted y a su hijo a cambiar sus hábitos alimentarios y de actividad física. Es por eso que lo llamamos un cambio de “estilo de vida”.



¿Qué es un cambio de estilo de vida? ¿Es tan solo otro nombre para la dieta?

De ninguna manera.

Este programa no es un programa de dieta.

Ustedes cambiarán el “estilo”, es decir, la manera en que viven sus vidas. Esto significa que habrá cambios en la manera en que comen y en la cantidad de actividad física que realizan. Esto les hará más sanos. También pensamos que aprenderán nuevas formas de disfrutar de la vida.

Al comer comidas y meriendas más saludables, podrán sentirse satisfechos pero en realidad estarán perdiendo peso.

¡Sorprendente! Esto es porque en realidad consumirán menos calorías que antes.

Consumir menos calorías inclinará el balance energético a su favor, y perderán más peso. Al comer una variedad de alimentos saludables y mantenerse más activo físicamente, no volverán a aumentar del peso que pierdan.

Le enseñaremos a usted y a su hijo a usar el Plan Alimentario “Semáforo” para elegir alimentos saludables. Ésta no es una “dieta relámpago”. Es una manera de aprender sobre los alimentos que los ayudarán a hacer cambios saludables en su forma de alimentarse por toda la vida.

El peso que usted y su hijo pierden puede parecer poco, pero seguirán perdiéndolo en forma constante. Se irá sumando. Y no volverán a aumentar de peso.

En general, se espera que los niños pierdan alrededor de 1 libra por semana. Los adultos podrían perder entre 1 y 2 libras por semana.

No queremos que ni usted ni su hijo pierdan de 5 a 10 libras en dos semanas como resultado de una dieta relámpago intensiva.

Queremos que usted y su hijo pierdan peso en forma gradual a lo largo de 6 meses, cambiando su estilo de vida. El hecho de perder peso de esta manera ayudará a usted y a su hijo a adquirir hábitos saludables que continuarán siendo eficaces durante el resto de sus vidas. Es por eso que lo llamamos un “cambio saludable de estilo de vida”.



¿Qué es lo que hace que el cambio de estilo de vida sea difícil?

Puede pensar que es demasiado difícil hacer estos cambios de estilo de vida y se esté preguntando, “¿Por qué debería intentarlo?”

He aquí algunas de las razones que las personas tienen para no cambiar. ¿Conoce otras razones por decidir no hacer cambios? Escríbalas también. Marque las que corresponden a usted o a su hijo.

Usted	Su hijo	
		Es difícil.
		Realmente no me interesa.
		No sé cómo hacerlo.
		Me gusta demasiado la comida.
		No me gusta la actividad física.
		Me implica demasiado esfuerzo.
		No entiendo por qué tengo que hacerlo.
		No quiero abandonar mis comidas preferidas.
		No quiero tomarme el trabajo de leer las etiquetas de los alimentos.
		No tengo apoyo de parte de mi familia ni de mis amigos.
		Me siento demasiado avergonzado de mi cuerpo como para hacer ejercicio.
		No quiero tomarme el trabajo de medir el tamaño de los alimentos.
		No quiero despeinarme al hacer ejercicio.
		Mis amigos se burlarán de mí porque como alimentos diferentes.
		Como afuera con mis amigos frecuentemente y no puedo encontrar alimentos saludables para comer en los restaurantes.

Cómo entender el TLP

Examinemos 5 partes del TLP.

- ▶ Reuniones familiares
- ▶ Reuniones con su PAL
- ▶ Los capítulos del TLP
- ▶ Registros de sus hábitos
- ▶ Tareas

1

Reuniones familiares

Queremos que intente reunirse con su hijo todos los días durante un rato. Estas reuniones familiares ayudarán a que se conviertan en un equipo. Le da la oportunidad de saber lo que está haciendo su hijo y de esa manera poder ofrecerle consejos y motivarlo. Las reuniones familiares deben ser amenas. Pueden ser un momento especial que su hijo espere ansiosamente.

Si otros miembros de su familia han decidido hacer cambios saludables de estilo de vida, también debería reunirse con ellos. Por lo general se reunirá con cada hijo individualmente. Sin embargo, es posible que algunas veces quiera reunirse con toda la familia. Por ejemplo, es posible que quiera que todos estén presentes cuando esté planificando comidas saludables para toda la semana.

Consejos para tener una buena reunión familiar

- ▶ Reúnanse en un lugar tranquilo, sin radio ni televisión. Elija un lugar en el que puedan estar solos y donde su hijo se sienta cómodo.



¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?

He aquí algunas de las razones por las cuales las personas *desean* perder peso.

Marque las que sean más importantes para usted.

Salud

para vivir más

para sentirse mejor y ser más sano

para manejar mi diabetes

Deportes/habilidad

para ser mejor en los deportes

para tener más energía

para poder hacer más cosas

Aspecto

para verse mejor

para ser más fuerte

para que mi ropa me quede bien

Relaciones

para no sentirse cohibido

para hacer que mi familia se sienta orgullosa

para sentirme mejor conmigo mismo

¿Existe alguna otra razón por la cuál desee perder peso? Escriba estas razones personales en las líneas provistas a continuación.

Marque las que sean más importantes para usted.

Estas razones son muy importantes porque son suyas. Compártalas con su hijo en una reunión familiar y con el PAL de su hijo.

Su hijo también está escribiendo sus razones para hacer cambios de estilo de vida. Coméntelas con su hijo en una reunión familiar. Su hijo las compartirá con el PAL en la siguiente reunión.

Separe esta hoja y colóquela donde pueda verla todos los días. Le recordará lo que es importante para usted. Además, cada vez que la vea, tómese un momento para sentirse bien respecto a su decisión de hacer todo que pueda para ayudarse a sí mismo y ayudar a su hijo.



- ▶ Reúnanse a la misma hora y en el mismo lugar todos los días. Generalmente el mejor momento es después de la cena. Las cosas generalmente están más tranquilas y lo que pasó durante el día será más fácil de recordar para su hijo.
- ▶ La reunión debe ser corta, de 5 a 10 minutos generalmente, a menos que esté llevando a cabo una actividad especial como planificar los menús de comidas o haciendo una lista de comestibles.
- ▶ Asegúrese de examinar cada vez el Diario de Estilo de Vida de su hijo. Firme el Diario una vez que haya terminado de examinarlo.
- ▶ Repase las actividades y preguntas de repaso del capítulo de su hijo. Explique las cosas que a su hijo le resulten difíciles de entender. Ayude a su hijo si tiene dificultades para realizar las actividades.
- ▶ Pregunte a su hijo si tiene alguna duda. Haga lo posible por responderlas. Escriba las preguntas que no hayan contestado o que no hayan contestado ciertamente, para poder preguntárselas al PAL.
- ▶ Hable acerca de cualquier problema que pueda tener su hijo para lograr las metas personales. Intente resolver los problemas y aliéntelo.
- ▶ Preste atención a cualquier sentimiento que esté molestando a su hijo.
- ▶ Sea positivo. Elógielo mucho. Hacer cambios de estilo de vida puede ser difícil. Es importante que aliente a su hijo. No lo regañe ni lo critique. Intente pensar en al menos una cosa por la que pueda elogiar a su hijo cada día. Por ejemplo: llevar buenos registros alimentarios, no tener que recordarle anotar una comida o una actividad, comer alimentos saludables, mantenerse más activo o hacer tareas del capítulo.
- ▶ Haga planes para cualquier actividad especial, como por ejemplo hacer compras de alimentos saludables o realizar actividad física.
- ▶ Agradezca a su hijo por reunirse con usted.

Esta reunión familiar ayudará a que se conviertan en un equipo.

¿Cuándo es un buen momento para reunirse? _____

¿Qué cree que será lo más importante que debe tener en cuenta a fin de tener buenas reuniones familiares?

2

Reuniones con su PAL

Su hijo tiene un entrenador especial, llamado PAL, para ayudar tanto a usted como a su hijo a hacer cambios en las conductas alimentarias y en las actividades diarias. El PAL de su hijo ha recibido capacitación especial para ayudar a usted y a su hijo.

Durante los próximos 6 meses, usted y su hijo se reunirán con su PAL durante aproximadamente una hora cada semana. Durante los

segundos seis meses, se reunirán cada dos semanas con el PAL de su hijo. En las otras semanas, el PAL de su hijo hablará con usted y su familia por teléfono. Después del primer año, se reunirán una vez por mes con el PAL de su hijo. También podrán hablar por teléfono entre reuniones, según sea necesario.

El PAL de su hijo enseñará, preparará y alentará a su hijo. El PAL de su hijo también está capacitado para ayudarlo a lograr sus metas. He aquí algunas de las cosas que harán en las reuniones con el PAL.

Chequeo de peso

Se chequeará el peso de su hijo al principio de cada reunión. Si planea participar para hacer cambios en su propio estilo de vida, también se registrará su peso al principio de cada sesión. Les enseñarán a usted y a su hijo a llevar un registro de su peso. Esto le ayudará a ver el progreso que está haciendo.

¿Ha pensado si le gustaría perder peso? _____

¿Cuánto peso le gustaría perder? _____

¿Cuánto peso piensa que podría perder con facilidad? _____

¿Cuánto le gustaría pesar? _____

Reunión de su hijo a solas con el PAL

Después de chequear su peso, su hijo se reunirá primero con el PAL. Repasarán el modo en que su hijo ha manejado su alimentación y su actividad física durante la semana anterior. También repasarán el trabajo que haya hecho su hijo sobre el capítulo. Su hijo puede hablar con el PAL acerca de cualquier duda, idea o sentimiento que haya tenido sobre cómo le está yendo a él o a los miembros de la familia.

Comienzo del trabajo de su capítulo del TLP

Mientras su hijo se reúne con el PAL, usted puede adelantar la lectura. Puede trabajar en las actividades del próximo capítulo. Solicitamos a los padres que lean cada capítulo y que completen los ejercicios y preguntas de repaso.

Su reunión con el PAL de su hijo

Su PAL repasará sus tareas y le dará consejos acerca de cómo ayudar a su hijo a lograr sus metas. Durante esta sesión, se discutirá información que sólo es importante para los padres. Si opta por realizar cambios en sus conductas alimentarias y en su actividad, el PAL también lo preparará a usted.

Reunión entre usted, su hijo y el PAL de su hijo

Usted y su hijo se reunirán con el PAL. En primer lugar, identificarán las metas que hayan logrado y hablarán acerca de lo que hicieron que los haya ayudado a lograr sus metas. Saber lo que funciona bien hace que sea más fácil seguir haciéndolo.

Luego revisarán cualquier problema que haya surgido al intentar lograr sus metas de la semana anterior. Usted y su hijo emplearán este tiempo para decidir cómo manejar estos asuntos en el futuro.

Al final de la reunión, su PAL les presentará el tema para la próxima semana, y les dará a usted y a su hijo tareas para la semana siguiente.

Sus capítulos del TLP

Tanto usted como su hijo tendrán capítulos del TLP. Le asignarán a usted y a su hijo un capítulo para leer antes de cada reunión con el PAL de su hijo.



¿Cómo funcionan los capítulos del TLP?

- ▶ Cada capítulo proporciona información importante que ustedes necesitan saber. El capítulo de su hijo está enfocado al cambio de los hábitos alimentarios y de actividad física. Tiene muchas actividades, inclusive actividades familiares. Su capítulo le proporciona información sobre la crianza positiva.
- ▶ Las tareas para la semana siguiente están al principio de cada capítulo. Esto es un buen recordatorio.
- ▶ Se incluyen actividades siempre que se presenta nueva información. Estas actividades les ayudarán a usted y a su hijo a aprender más fácilmente la nueva información.
- ▶ Se incluyen tablas y listas que les ayudarán a que puedan revisar fácilmente los tipos de alimentos. Alguna información sobre los alimentos es muy detallada, pero las tablas le ayudarán a encontrar rápidamente lo que necesita.
- ▶ Al final de cada capítulo se incluyen preguntas de repaso. Estas preguntas le ayudarán a estar seguro de que sabe lo necesario para tomar decisiones saludables.

Es mejor si usted y su hijo leen los capítulos asignados del TLP tan pronto como puedan después de reunirse con su PAL. De esta manera, lo que el PAL les diga sobre el capítulo estará fresco en su mente, y las cosas resultarán más sencillas de entender. También es importante leerlo lo antes posible porque hay muchas actividades en el capítulo que necesitarán hacer antes de la semana siguiente.

Lleve registros

4

Para ayudar a su hijo a aprender más sobre los hábitos alimentarios y de actividad física, su hijo deberá llevar un registro de los mismos en un librito llamado Diario de Estilo de Vida. Su hijo también anotará otras cosas que describiremos más detalladamente a medida que aparezcan.

Llevar los registros ayudará, tanto a usted como a su hijo, a aprender más sobre las elecciones de su hijo. Verán qué cambios desean hacer y cómo sus nuevos hábitos les están ayudando a lograr sus metas.

Hay espacios para que coloque sus iniciales en el Diario de su hijo, para mostrar que tuvo una reunión familiar con su hijo y que revisó el Diario de Estilo de Vida de su hijo todos los días.

Si opta por hacer cambios de estilo de vida junto con su hijo, también mantendrá un registro de sus hábitos alimentarios y de actividad física en su propio Diario de Estilo de Vida. Aprenderá más sobre el Diario de Estilo de Vida después de haberse reunido con su PAL.

Aunque no hay cura para la diabetes, su hijo puede aprender a manejarla.

5

Tareas

Cada semana se le pedirá que haga algunas cosas para ayudar a su hijo a perder peso y a sobrellevar la diabetes. En el proceso, se estará ayudando a usted mismo a ser más sano.

¿Qué aprendió de este capítulo?

Aunque no hay cura para la diabetes, su hijo puede aprender a manejarla.

Usted puede ayudar a su hijo a hacerlo. Hay 5 formas en las que su hijo puede manejar la diabetes: revisando periódicamente el azúcar en la sangre, tomando medicamentos para la diabetes, comiendo alimentos saludables, manteniéndose más activo físicamente y perdiendo peso.

En este programa, se concentrará en mejorar los hábitos alimentarios y en mantenerse más activo. Estos “cambios de estilo de vida” ayudarán a manejar la diabetes. También ayudarán a usted y a su hijo a perder peso.

También aprendió sobre el balance energético. Ingerir más calorías de las que quema por medio de la actividad física conduce al aumento de peso. Ingerir menos calorías de las que quema conduce a la pérdida de peso. Ingerir la misma cantidad de calorías que quema no produce ningún cambio de peso. Debido a que su hijo y usted quieren perder peso, necesitarán ingerir menos calorías y quemar más por medio de la actividad física.

Su hijo comenzará a hacer cambios de estilo de vida, cambiando los hábitos alimentarios. Luego su hijo empezará a mantenerse más activo físicamente. Para hacer cambios de estilo de vida es muy importante contar con el apoyo de su familia y sus amigos.

Mantener reuniones diarias con su hijo le ayudará a hacer los cambios. Estas reuniones familiares son muy importantes. Este es un momento para enseñar, preparar y alentar a su hijo. Es una excelente forma de mantener a su hijo bien encaminado.

Una de las mejores cosas que puede hacer es unirse a su hijo para hacer sus propios cambios de estilo de vida. Le sugerimos que consulte a su médico y obtenga su permiso tan pronto como usted pueda.

Así es como puede ayudar a su hijo

- ▶ Participe en reuniones familiares todos los días.
- ▶ Complete la lectura, las actividades y preguntas de repaso en su capítulo.
- ▶ Realice las tareas especiales. A veces, usted y su hijo recibirán tareas especiales que les ayudarán a obtener nueva información o a manejar la diabetes aún mejor. Por ejemplo, podrán pedirles a usted y a su hijo que planifiquen comidas o que compren más alimentos saludables.

Así es como puede ayudarse a sí mismo

- ▶ Participe con su hijo. Haga cambios saludables de estilo de vida en sus propios hábitos alimentarios así como de actividad física.

REPASO

1. ¿Cuáles son algunas formas en las que su hijo puede cuidar de su diabetes?
 - A. Perder peso
 - B. Aumentar la cantidad de actividad física
 - C. Comer una dieta más saludable
 - D. Todas las anteriores
2. Sus decisiones como padre _____.
 - A. Tienen una poderosa influencia en las decisiones que tomará su hijo
 - B. No tienen efecto en las decisiones que tomará su hijo
 - C. Tienen poco efecto en las decisiones que tomará su hijo
 - D. No afectan a su hijo, ni de una forma ni de otra
3. ¿Cuál es una forma en la que puede ayudar a su hijo con este programa?
 - A. Decirle a su hijo que coma meriendas ROJAS
 - B. Pasear al perro
 - C. Elogiar a su hijo cuando haga lo correcto
 - D. Recordar a su hijo que es necesario que cuide de su diabetes por sí mismo
4. Una buena forma de que su hijo pierda peso es _____.
 - A. Hacer una dieta especial que sólo admita comidas especiales
 - B. Hacer cambios saludables en la dieta y en la actividad física que duren toda la vida
 - C. Realizar una cantidad intensa de actividad física
 - D. Saltearse comidas
5. Cuando tienen la reunión familiar, ¿qué es lo que debe hacer?
 - A. Asegurarse de que su hija lleve todos sus materiales a la reunión
 - B. Pedir a su hija que comente cualquier problema que pueda tener
 - C. Reunirse a la misma hora y en el mismo lugar todos los días
 - D. Todas las anteriores

1. D 2. A 3. C 4. B 5. D
Respuestas:

Sírvase escribir cualquier pregunta que tenga para su PAL en el espacio a continuación.

Capítulo 2:

Lleve registros

Esto es lo que aprendió en el capítulo 1:

- ▶ Aunque no hay cura para la diabetes, su hijo puede aprender a cuidar de su diabetes.
- ▶ Usted puede ayudar a su hijo a hacer esto. Su hijo puede manejar la diabetes de varias formas: revisando regularmente el azúcar en la sangre, tomando medicamentos para la diabetes, comiendo alimentos saludables, manteniéndose más activo físicamente y perdiendo peso.
- ▶ En este programa se concentrará en mejorar los hábitos alimentarios y en mantenerse más activo. Estos “cambios de estilo de vida” ayudarán a manejar la diabetes. También les ayudarán a usted y a su hijo a perder peso.
- ▶ También aprendió sobre el balance energético. Ingerir más calorías de las que quema por medio de la actividad física conduce al aumento de peso. Ingerir menos calorías de las que quema conduce a la pérdida de peso. Ingerir la misma cantidad de calorías que quema no produce ningún cambio de peso. Debido a que usted y su hijo quieren perder peso, necesitan ingerir menos calorías y quemar más por medio de la actividad física.
- ▶ Su hijo comenzará a hacer cambios de estilo de vida, al cambiar los hábitos alimentarios. Luego, su hijo comenzará a mantenerse más activo físicamente. Una parte importante de hacer cambios de estilo de vida es recibir el apoyo de la familia y de los amigos. Tener reuniones familiares con su hijo todos los días le ayudará a su hijo a hacer los cambios. Éste es un momento para enseñar, preparar y alentar a su hijo. Es una excelente forma de mantener a su hijo bien encaminado.
- ▶ Una de las mejores cosas que puede hacer sería unirse a su hijo y realizar cambios en su propio estilo de vida. Le sugerimos que consulte a su médico y obtenga su permiso tan pronto como usted pueda.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙

Sugerencia

- ⊙ Registrar los alimentos, bebidas y calorías en su *Diario de Estilo de Vida*

Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ 4 cambios importantes de estilo de vida que les ayudarán a usted y a su hijo a perder peso
- ▶ Cómo llevar un registro de las conductas alimentarias
- ▶ Cómo llevar un registro de su peso y del peso de su hijo



Es muy importante hacer una reunión familiar todos los días.

Muchos niños con diabetes tienen hábitos alimentarios y de actividad no saludables. Esto les provoca pesar demasiado. Además, esto hace que sea más difícil controlar su diabetes. Usted y su hijo pueden cambiar esos hábitos trabajando juntos. Esto ayudará a que su hijo pierda peso y tenga mejor salud. Para poder hacerlo, su hijo deberá cambiar algunos hábitos alimentarios y de actividad física. Será incluso mejor para ambos si usted también realiza estos cambios saludables en su estilo de vida

4 cambios importantes de estilo de vida

El TLP les ayudará a usted y a su hijo a realizar 4 cambios importantes de estilo de vida. Los cambios de estilo de vida no implican dietas relámpago ni esfuerzos a corto plazo. Son hábitos para toda la vida. Estos cambios de estilo de vida ayudarán a su hijo a perder peso, manejar la diabetes y vivir una vida más sana.

Realizar estos cambios de estilo de vida también le ayudarán a **usted** a perder peso, si es necesario, y a vivir una vida más sana.

Ingiera menos calorías

1

Para perder peso, su hijo debe ingerir 1200 a 1500 calorías por día.

La energía que consume y la energía que ayuda a su cuerpo a mantenerse activo se miden en calorías. Es probable que en este momento su hijo ingiera demasiadas calorías. Algunos jóvenes ingieren mucho más de lo que pueden quemar por medio del movimiento y la actividad. Debido a que la cantidad que ingieren es mayor que la que queman, las calorías adicionales se almacenan en sus cuerpos como grasa.

Pesar demasiado no es sano. Además hace que la diabetes sea más difícil de controlar. El TLP ayudará a su hijo a perder peso y a manejar la diabetes. Una forma de lograr esto es ingerir menos calorías. El programa le enseñará a su hijo cómo hacerlo.

Si desea perder peso, también debe ingerir menos calorías por día.

Coma menos alimentos no saludables y más alimentos saludables

2

A menudo, las personas ingieren alimentos que tienen muchas calorías y muy poco valor nutricional. Debido a que estos alimentos contienen mucha grasa o azúcar, no ayudan a que su cuerpo se desarrolle de manera saludable. Ingerir demasiadas calorías puede contribuir a la diabetes y provocar que usted y su hijo aumenten mucho de peso. Estos alimentos se llaman alimentos ROJOS para advertir a su hijo para que se detenga y piense antes de comerlos.

El TLP les enseñará a usted y a su hijo cómo limitar los alimentos no saludables. Además, les enseñará cómo sustituirlos con alimentos más saludables. Éstos se denominan alimentos VERDES porque es cierto que uno puede seguir comiéndolos.

Pesar demasiado no es sano. Además hace que la diabetes sea más difícil de controlar.

3

Manténgase más activo físicamente

Cuanto más activo se mantenga, más calorías usará. Usar calorías al realizar actividad física le ayuda a perder peso y a tener más energía. También ayuda a su hijo a manejar su diabetes. Más adelante usted y su hijo comenzarán a llevar un registro de la actividad física. Entonces su hijo, y posiblemente usted también, comenzarán a mantenerse más activos.

¿Puede calcular cuántas horas por semana se mantiene su hijo físicamente activo? _____

¿Puede calcular cuántas horas por semana se mantiene usted físicamente activo? _____

¡Cuando comience a registrar la actividad física, dentro de algunas semanas verá hasta que punto acertó!

4

Sea menos sedentario

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas mirando televisión o jugando videojuegos, en vez de mantenerse activas. Este tipo de comportamiento que implica “estar sentado sin hacer nada” se denomina “sedentario”. En el TLP, al comportamiento sedentario se le da el nombre de “actividad ROJA” y a mantenerse físicamente activo se le da el nombre de “actividad VERDE”.

La actividad física quema calorías y ayuda a su hijo a manejar la diabetes. Estar sentado sin hacer nada durante mucho tiempo permite que las calorías que ingiere se transformen en grasa. Pasar un poco de tiempo sentado es necesario. Su hijo necesita sentarse en la escuela, en las comidas familiares y cuando hace las tareas escolares. Pero ser sedentario todos los días durante demasiado tiempo no es sano.

El TLP le enseñará a su hijo formas de ser menos sedentario.

Mantenerse activo
quema calorías y ayuda
a su hijo a manejar la
diabetes.



¿Qué debo hacer respecto a los capítulos del TLP de mi hijo?

Básicamente, asegúrese que su hijo los lea y realice las actividades. Anime a su hijo a empezar a principios de la semana. Hay demasiado para leer y hacer si su hijo lo pospone.

A los padres les resulta útil hacer que sus hijos les muestren todos los días las actividades que realizaron. Esto le ofrece la oportunidad de ver lo que su hijo está aprendiendo. Además, le da la oportunidad de ayudarlo si está estancado.

En su capítulo, le ofrecemos algunas actividades de muestra, pero no todas.

Repase todas las actividades de su hijo durante sus reuniones familiares. Algunas de las actividades de los capítulos de su hijo implican su participación. Por ejemplo, la planificación de menús saludables

o la realización de contratos respecto al apoyo no se pueden llevar a cabo sin su ayuda. En su capítulo del TLP se les da el nombre de "Actividades Familiares".

Si su hijo tiene problemas para entender algo, como por ejemplo la Guía de Referencia Alimentaria, tómese tiempo para explicárselo.

Una última cosa sobre el capítulo de su hijo. Repasarlo le brinda más cosas para elogiar.

Dígale a su hijo que se siente orgulloso de la manera en que avanza, realizando actividades físicas o aprendiendo tanto sobre cómo ser sano.

Recuerde, ¡para los niños nunca son demasiados los elogios por hacer las cosas bien!

Comience llevando un registro de los hábitos alimentarios

Todos de los 4 cambios de estilo de vida son importantes. Es difícil cambiar todo de una vez. Primero nos concentraremos en cambiar los hábitos alimentarios. Les enseñaremos a usted y a su hijo cómo ingerir menos calorías, consumiendo menos alimentos no saludables. Luego su hijo se esforzará por mantenerse más activo físicamente. Para entender sus hábitos, debe observarlos y llevar un registro de ellos.



¿Cuál es el cambio más difícil?

Marque la columna del cambio de estilo de vida que considere más difícil de hacer. Después marque el cambio que considere más fácil de hacer. Finalmente explique por qué.

Cambio de estilo de vida	El más difícil	El más fácil	¿Por qué?
ingerir menos calorías			
ingerir más alimentos saludables y menos alimentos ROJOS			
mantenerse más activo físicamente al realizar actividades VERDES			
realizar menos actividades ROJAS (sentado)			

Su hijo también rellenó una tabla como éste. Durante su reunión familiar, platique acerca de lo que usted y su hijo anotaron. Muéstrelle estas tablas al PAL. El PAL puede hacer sugerencias sobre cómo manejar lo que presenta mayor dificultad.

¿Cómo usamos el Diario de Estilo de Vida?

Examine el diario de su hijo en todas las reuniones familiares. Anime a su hijo a realizar una buena tarea de registro. Es posible que tenga que enseñar a su hijo a usar el Diario de Estilo de Vida. A continuación se encuentra lo que debe decirle a su hijo.

Primero, verifica el día de la semana y escribe la fecha. Durante las próximas semanas, anotarás lo que comes y bebes en los cuatro espacios que llevan los siguientes nombres: Hora, Alimento, Cantidad y Calorías. Luego registrarás el tipo de alimento que comes.

En la columna Hora, anota la hora del día en que comes. Esto es información importante porque te ayudará a darte cuenta de que hay horas en que los hábitos aparecen con mayor frecuencia que en otras, como por ejemplo, comer papitas todos los días a las 3 PM. Una vez que ves estos patrones alimentarios, resulta más fácil cambiarlos.

Anota todo lo que comas y bebas en la columna Alimento, inclusive cualquier tipo de merienda.

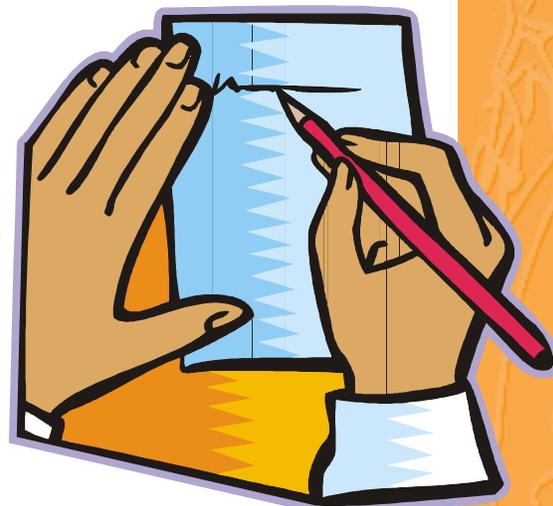
Marca la cantidad de raciones que comes en la columna Cantidad. Por ejemplo, si comes dos trozos de pastel, anota "2". Si no estás seguro de cuánta comida es una ración, sigue adelante y trata de estimar.

Después anota la cantidad de calorías que comiste. Utiliza la Guía de Referencia Alimentaria como ayuda.

Al escribir en tu Diario de Estilo de Vida, la ortografía no es importante. Lo que importa, al escribir en tu Diario, es la exactitud. No temas tratar de estimar ahora, pero mide las raciones después de que se te enseñe cómo hacerlo. Es importante que el Diario esté completo. Incluye todo lo que comas y bebas.

Guía de Referencia Alimentaria

La Guía de Referencia Alimentaria (GRA) es un grupo de tablas que le proporcionan información importante sobre prácticamente cualquier tipo de alimento que desee comer. Los alimentos están listados según su grupo en la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. Puede utilizarla para averiguar cuántas calorías hay en una ración. Una ración tiene el tamaño de una porción normal. El tamaño de una porción es la cantidad que se supone que debe comer de cada alimento.



Éste es un buen ejemplo de cómo debería ser el Diario de Estilo de Vida de su hijo.

Nombre: Alicia

Fecha: 9/7/2003

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

Registro alimentario: Rellene la mayor cantidad de información posible

Hora	Alimento	Cantidad	Calorías	Porciones ROJAS
7:30 am	rosca de pan	1	320	
	mantequilla	1 cucharadita	35	
	Toronja (grande)	½	50	
	leche (2%)	2 tazas	240	
11 am	chips de maíz	1 onza	155	
	Gaseosa	1 lata	110	

Alicia hizo un buen trabajo. Anotó todo lo que comió en el desayuno y en su merienda. Trató de ser lo más específica posible en todo. Anotó la mantequilla que le puso a su rosca de pan. Anotó el tipo de leche que bebió. Incluso anotó las calorías.



¿Qué debo hacer cuando examino el Diario de Estilo de Vida de mi hijo?

En general, hay dos cosas que debe hacer. Buscar cosas para elogiar y buscar cosas para cambiar.

Comience buscando cosas para elogiar. Esto hará que su hija se sienta bien. También hará que desee hacer más cosas para merecer sus elogios.

Probablemente, lo primero que puede hacer es elogiar a su hija por anotar cosas en su Diario. Hágale saber qué tan importante es y qué tan orgulloso que se siente de ella.

Anime a su hija a anotar todo lo que come y bebe. Será mucho más fácil si lo lleva consigo de modo que pueda anotar todo enseguida.

Pregúntele si hoy tuvo problemas para llevar el registro. Si los tuvo, hable de ellos y anímela a seguir intentándolo. ¿Necesita ayuda para registrar las calorías? ¿Necesita ayuda con la Guía de Referencia Alimentaria?

Después de poner énfasis en los aspectos positivos, pregúntele lo que aprendió hoy al llevar su Diario de Estilo de Vida.

¿Hay algo que a ella le gustaría cambiar? ¿Algo que le gustaría hacer que mejoraría sus hábitos alimentarios? ¿Tiene usted alguna sugerencia?

Tomar conciencia le ayuda a cambiar

Al llevar el registro de sus hábitos alimentarios, podrá ver hasta qué punto sus cálculos se acercan a la realidad.

El primer paso para aprender a comer de forma más sana es ser consciente de lo que come.

Recuerde, los cambios de estilo de vida llevan tiempo y práctica. No espere que usted ni su hijo realicen los cambios de una vez. Ir paso a paso es la mejor manera de lograr sus metas de perder peso y mejorar su salud.

Llevar un
registro deja
claras las
elecciones.

Sus hábitos

¿Piensa que tiene algunos hábitos alimentarios no saludables? ____

¿Cuáles son?

¿Le gustaría cambiar estos hábitos alimentarios no saludables? ____

¿Cuáles son sus hábitos alimentarios saludables?

Los hábitos de su hijo

¿Piensa que su hijo tiene algunos hábitos alimentarios no saludables? ____

¿Cuáles son?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios saludables de su hijo?



¿Por qué es tan importante llevar un registro?

Usted y su hijo están por cambiar algunos hábitos que han tenido durante largo tiempo. Hábitos tales como la manera en que compran los alimentos, la rapidez con la que comen, la cantidad que comen, el lugar y el momento en que comen y los alimentos que comen.

Pero antes de que usted o su hijo comiencen a hacer estos cambios, usted debe tener una idea clara respecto a lo que necesita cambiar.

Todas las personas son diferentes. Usted puede tener algunos hábitos alimentarios muy buenos. También puede tener algunos hábitos alimentarios malos.

Llevar un registro de todo lo que come o bebe puede parecer mucho pedir para un niño, o incluso para un padre. No lleva mucho tiempo, pero uno necesita tener mucho cuidado. En realidad, lleva más tiempo al comienzo, para aprender cómo hacerlo. Luego lleva menos tiempo. Después de que transcurre aproximadamente una semana, llevar el registro se vuelve una rutina.

El esfuerzo de llevar un registro alimentario preciso vale la pena. Todo el tema del cambio de hábitos comienza con el conocimiento de esos hábitos. De lo contrario, engañarnos resulta demasiado fácil.

Anotar las cosas ayudará a su hijo a ver exactamente cuáles son las elecciones alimentarias saludables y no saludables. Anotar la hora también aclara cuáles son las circunstancias. Su hijo puede estar comiendo alimentos saludables en su hogar y llenándose con comida chatarra en la escuela o cuando mira televisión.

Llevar un registro deja claras las elecciones.

Cuando todo esto se aclara, cuando está anotado en blanco y negro, usted, su hijo y el PAL pueden comenzar a hacer planes para cambiar las cosas paso a paso.

El TLP es un programa de eficacia probada. No es sólo la idea de una persona. El TLP fue preparado por un equipo formado por algunos de los principales especialistas de la nación.

Estos especialistas descubrieron que las personas que hacen mejor la tarea de llevar un registro de sus hábitos alimentarios son quienes realizan mejor los cambios. Hacen el mejor trabajo de perder peso. Hacen la mejor tarea de evitar volver a aumentar de peso.

De hecho, se dice que la mejor forma de predecir el éxito es ver qué tan bien las personas llevan el registro.

Entonces, puede llevar tiempo para aprender a llevar el registro. Hay que tener paciencia, pero es la clave del éxito. Eso es lo que dicen los especialistas. Asegúrese de explicar esto a su hijo.

Su hijo necesita mucho apoyo para hacer los cambios que son difíciles.

También debe estar seguro de hacer de su hogar un ambiente más saludable.

Cómo llevar un registro de sus gráficas de peso



Las personas que se pesan y llevan un registro de los cambios tienden a tener mayor éxito a largo plazo en perder peso.

Su PAL chequeará el peso de su hijo en cada sesión. Su PAL también chequeará su peso en cada sesión si usted participa plenamente, como nosotros esperamos. Pero usted y su hijo también deben llevar el registro de su peso en el hogar. El registro del peso se llevará en una gráfica de peso. Es una hoja de papel que le entregará su PAL, en la que puede anotar su peso cada semana. Exámínela. Fíjese si entiende cómo usarla. Si es así, repase el proceso con su hijo. De no ser así, pídale ayuda a su PAL.

Cómo usar su gráfica de peso:

- 1) Pésese todas las semanas.
- 2) Pésese el mismo día y a la misma hora todas las semanas. Puede hacerlo a primera hora en la mañana o inmediatamente antes de irse a dormir.
- 3) Ponga un punto al lado del número que representa su peso de esa semana en su gráfica de peso.
- 4) Después de algunas semanas de participar en el programa, una los puntos en su gráfica de peso. Observe si su peso baja, aumenta, o sube y baja.
 - ▶ Si su línea va hacia abajo, significa que está perdiendo peso.
 - ▶ Si su línea va hacia arriba, significa que está aumentando de peso.
 - ▶ Si su línea sube y baja, significa que en algunas semanas aumentó de peso y que en otras semanas perdió peso, así que probablemente en esas semanas su peso permaneció igual.

Gráfica de peso para



Llene los espacios a continuación para delinear sus metas de peso.

Peso inicial _____

Meta de peso a las 4 semanas _____

Meta de peso a las 8 semanas _____

Meta de peso a las 12 semanas _____

Meta de peso a las 16 semanas _____

Meta de peso a las 20 semanas _____

Meta de peso a las 24 semanas _____

Si cree que le será útil llevar un registro de estas metas, puede indicarlas en una gráfica de peso.

¿Cómo se sentiría si perdiera 26 libras en 6 meses?

¿Cree que puede lograr esa meta?

___ Sí

___ Tal vez

___ No

¿Por qué?

¿Qué aprendió en este capítulo?

El TLP les ayudará a usted y a su hijo a realizar 4 cambios importantes de estilo de vida: *ingerir menos calorías, ingerir menos alimentos no saludables, mantenerse más activo físicamente y ser menos sedentario*. Estos cambios de estilo de vida ayudarán a que usted y su hijo pierdan peso. A su hijo le servirán de ayuda para cuidar de su diabetes y vivir una vida más sana.

El primer paso para hacer los cambios de estilo de vida es llevar un registro de sus hábitos alimentarios en el Diario de Estilo de Vida. De hecho, puede ser la cosa más importante que su hijo aprenda a hacer. Es la base de todos los demás cambios que realizará su hijo. Asegúrese de examinar el Diario de su hijo todos los días. Aliéntelo y hágale preguntas mientras examina el Diario. También aprendió cómo llevar una gráfica de peso.

Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a llevar un Diario de Estilo de Vida.
- ▶ Ayude a su hijo a usar la gráfica de peso.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Lleve su propio Diario de Estilo de Vida.
- ▶ Lleve un registro del peso en una gráfica de peso.

Capítulo 3:

Aprenda sobre los alimentos: Alimentos que son saludables y otros que no son tan saludables

Esto es lo que aprendió en el capítulo 2:

- ▶ El Programa de Estilo de Vida TODAY les ayudará a usted y a su hijo a realizar 4 cambios importantes de estilo de vida: ingerir menos calorías, ingerir menos alimentos no saludables, realizar más actividad física y ser menos sedentario. Estos cambios de estilo de vida les ayudarán a usted y a su hijo a perder peso. A su hijo le servirán de ayuda para cuidar de su diabetes y vivir una vida más sana.
- ▶ El primer paso para hacer los cambios de estilo de vida es llevar un registro de sus hábitos alimentarios en el Diario de Estilo de Vida. Llevar un registro será la cosa más importante que su hijo aprenda a hacer. Es la base de todos los otros cambios que realizará. Asegúrese de examinar el Diario de su hijo todos los días. Aliéntelo y hágale preguntas mientras que lo haga.
- ▶ También aprendió a usar una gráfica de peso para llevar un registro de su progreso.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ La Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes y diferentes grupos de alimentos
- ▶ La Guía de Referencia Alimentaria
- ▶ Cómo saber cuántos alimentos comer de cada grupo
- ▶ Plan Alimentario "Semáforo"
- ▶ Alimentos ROJOS, AMARILLOS y VERDES
- ▶ Cómo animar y ayudar a su hijo a realizar cambios saludables



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- 🎯 Leer y completar este capítulo
- 🎯 Hacer una reunión familiar todos los días
- 🎯 Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- 🎯

Sugerencias

- 🎯 Lograr su meta de peso de _____
- 🎯 Registrar todos sus alimentos, bebidas y calorías en su Diario de Estilo de Vida

Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes

La Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes divide los alimentos en varios grupos básicos. Algunos de los grupos tienen nombres largos. Para simplificarlos, les daremos un nombre breve a algunos de estos grupos.

- ▶ Panes, Granos, Frijoles y Verduras con Almidón (Almidón)
- ▶ Frutas
- ▶ Verduras sin Almidón (Verduras)
- ▶ Carne, Sustitutos de la Carne, Queso y Otras Proteínas (Carne)
- ▶ Leche
- ▶ Grasas, Aceites y Dulces



Los grupos de alimentos se disponen en una pirámide que muestra cuántas porciones de cada alimento se deben comer por día. La pirámide es más grande en la parte inferior y más pequeña en la parte superior. Esto le muestra que usted necesita comer más alimentos de la parte inferior de la pirámide y menos de la parte superior.

Los alimentos de los cinco grupos de alimentos de la parte inferior deben ser su primera elección. Son alimentos que contribuyen a que su cuerpo se desarrolle y esté fuerte.

Examinemos más detalladamente cada uno de estos grupos de alimentos, comenzando por la parte inferior.

El Grupo del Almidón

El Grupo del Almidón de la parte inferior de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes es el más grande. Usted necesita comer más porciones de este grupo que de cualquier otro, pero si come demasiado de estos alimentos puede aumentar de peso. Las roscas de pan, las galletas, la avena, los espaguetis, las papas, los frijoles horneados y las tortillas fritas se encuentran dentro del Grupo del Almidón. La mayoría de los alimentos de este grupo están hechos a base de granos, pero también incluyen frijoles y verduras con almidón. Por ejemplo, las verduras con almidón, como el maíz y la papa, se encuentran en este grupo. Los alimentos del Grupo del Almidón se derivan de plantas. Algunos granos se muelen para convertirse en harina. La harina se utiliza para elaborar panes, galletas y panecillos dulces. Algunas veces comemos el grano entero, como el arroz.



- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer al menos 4½ porciones del Grupo del Almidón todos los días.

Las Futas

La manzana, el kiwi, la piña, la fresa y la sandía son frutas. Los alimentos de este grupo contienen Vitamina A, Vitamina C y fibra. Su cuerpo necesita estas vitaminas para ayudar a cicatrizar las cortaduras y para ver en la oscuridad. Su cuerpo necesita fibra para ayudar a que su sistema digestivo siga funcionando.



- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer al menos 2 porciones de Frutas por día.

Las Verduras

El brócoli, la zanahoria y el calabacín son verduras sin almidón. Las verduras contienen muchas vitaminas. Su cuerpo necesita estas vitaminas para tener piel, cabello y ojos sanos. Cada verdura es parte de una planta. Puede ser la raíz, el tallo, la hoja, la flor, el fruto o la semilla.



- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer al menos 3 porciones de Verduras por día.

La Carne

El Grupo de la Carne está compuesto de carne y sustitutos de la carne. El pavo, el bistec y el pescado son proteínas. El huevo y el queso también se encuentran dentro de este grupo de alimentos. Su cuerpo necesita

Escriba algunas de las frutas que a usted y a su hijo les gustan.

Me gusta:

A mi hijo le gusta:

Escriba algunos de las verduras que a usted y a su hijo les gustan.

Me gusta:

A mi hijo le gusta:

proteínas para desarrollar músculos y ayudarlo a crecer.



La mayoría de los alimentos de este grupo es de origen animal. Algunos alimentos de este grupo, como el tofu, son de origen vegetal.

- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer al menos 2 porciones del Grupo de la Carne por día.

La Leche

La leche descremada y el yogur son alimentos del grupo de la leche. Todos los alimentos de este grupo se elaboran a partir de la leche. Estos alimentos contienen calcio. Su cuerpo necesita calcio para formar huesos y dientes fuertes. Los quesos están en el grupo de las proteínas, no en el grupo de la leche, porque proveen proteínas y a menudo sustituyen a la carne o al pescado.



- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer al menos 2 porciones del Grupo de la Leche por día.

Las Grasas, los Aceites y los Dulces

En la parte superior de la pirámide se encuentra el Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces. Este grupo es el más pequeño. Las gaseosas, los caramelos, la mantequilla y la mayonesa son alimentos de este grupo.



Estos alimentos están llenos de grasa, azúcar, aceite y calorías. La mayoría tiene muy poco valor nutricional.

La mayoría no ayuda a que su cuerpo se desarrolle fuerte o sano.

Comer muchos de estos alimentos con mucha grasa y azúcar puede impedir que usted coma suficientes alimentos de los otros 5 grupos de alimentos. Comer dulces puede provocarle caries. Nuestros cuerpos necesitan algo de grasas, pero la mayoría de los estadounidenses comen demasiadas. Comer demasiada grasa y azúcar también puede hacerle aumentar de peso. Esto empeora el control de la diabetes de su hijo. Comer menos de estos alimentos de la parte superior de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes le ayudará a reducir sus calorías.

- ▶ Para perder peso, usted y su hijo deben comer muy pocas porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces.



Conozca los grupos de alimentos

Ubique cada uno de estos alimentos en la columna que identifica el grupo de alimentos al que pertenece. Su hijo tiene una tabla como esta. Repase esta actividad con su hijo en una reunión familiar. Use la Guía de Referencia Alimentaria para verificarla. Esto ayudará a su hijo a aprender a utilizar la Guía de Referencia Alimentaria para identificar los grupos de alimentos.

Manzana	Pollo	Pescado	Papitas
Rosca de pan	Requesón	Leche	Fresas
Brócoli	Galletas	Espinacas	Queso suizo
Mantequilla	Huevos	Piña	Yogur
Caramelos			

Almidón	Frutas	Verduras	Carne	Leche	Grasas y Aceites

Uso de la Guía de Referencia Alimentaria

La Guía de Referencia Alimentaria (GRA) consiste en un grupo de tablas que le proporcionan información importante acerca de prácticamente cualquier alimento que usted desee comer. Los alimentos están anotados de acuerdo al grupo al que pertenecen en la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. Puede usar la GRA para averiguar cuántas calorías hay en una porción. También le informa qué tan grande es una porción normal de un alimento. El tamaño de la porción es la cantidad que se supone que usted debe comer de cada alimento. El tamaño de la porción en la GRA puede ser mucho más pequeño que la cantidad del alimento que usted come normalmente.

Aquí hay algunos ejemplos:

Alimento	Tamaño de la porción de la GRA	Tamaño de la porción ingerida típicamente
rosca de pan	1/4 rosca de pan (1 onza)	1
cereal (seco, sin azúcar)	3/4 taza	1 a 1 1/2 tazas
pasta	1/3 cup	1 to 2 cups

La Guía de Referencia Alimentaria hace más fácil ver cuáles alimentos son los más saludables. El color del texto le indica en qué grupo de color se encuentra ese alimento. El color es en realidad un código, un modo rápido de proporcionarle cierta información importante. Algunos alimentos tienen el código ROJO. Otros el VERDE o el AMARILLO. Más adelante en este capítulo, aprenderá más acerca de cómo funciona esto.

El comer sano

El comer sano significa comer alimentos que pertenecen a cada uno de los grupos de alimentos y contienen muchas vitaminas. También significa comer la cantidad correcta del alimento. El comer sano es importante para todos. Es especialmente importante para su hijo, porque comer bien ayuda a la gente a manejar la diabetes. También le ayuda a usted a perder peso.

Aquí hay una lista útil de cómo su hijo puede utilizar la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes para comer de forma sana y perder peso. Para perder peso, usted y su hijo deben comer esta cantidad de alimentos todos los días.

- ▶ **Por lo menos 4 1/2** porciones del Grupo del Almidón
- ▶ **Por lo menos 3** porciones del Grupo de las Verduras
- ▶ **Por lo menos 2** porciones del Grupo de las Frutas
- ▶ **2** porciones del Grupo de la Carne
- ▶ **Por lo menos 2** porciones del Grupo de la Leche
- ▶ **Muy pocas** porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

En algún momento, usted podrá sentirse cómodo con su peso. Puede ser que no quiera perder más. Pero puede ser que quiera continuar con los hábitos alimentarios saludables y mantener su peso. Para mantener su peso y su nivel de salud, debe comer esta cantidad de alimentos todos los días:

- ▶ **6-11** porciones del Grupo del Almidón
- ▶ **3-5** porciones del Grupo de las Verduras
- ▶ **2-4** porciones del Grupo de las Frutas
- ▶ **2-3** porciones del Grupo de la Carne
- ▶ **2-3** porciones del Grupo de la Leche
- ▶ **Muy pocas** porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces



¿Cómo puedo usar el Diario de Estilo de Vida para ayudar a mi hija a realizar cambios?

Otra buena manera de encontrar cosas para elogiar es comparando lo que su hija comió hoy con lo que comió ayer o la semana pasada. Repase el Diario y busque estos cambios. Destáquelos y elogie a su hija por hacer cambios saludables.

El cambio podría ser pequeño. ¿Su hija comió una fruta más hoy?, ¿o una verdura más? ¿Cambió su merienda de papitas fritas por zanahorias? ¿Su Diario es más preciso hoy que ayer? ¿Ingerió menos calorías hoy?

Pregúntele si fue difícil hacer estos cambios. Déle a su hija la posibilidad de presumir un poco. Asegúrese de elogiarla por hacer el esfuerzo.

Después de resaltar lo positivo, pregunte a su hija lo que ha aprendido al llevar un Diario todos los días. ¿Hay algo que a ella le gustaría cambiar?

Pregunte primero las ideas que tiene su hija para hacer cambios. Ofrezcale sus sugerencias sólo si parece estar estancada. Asegúrese de tener varias ideas para que su hija pueda elegir la que más le guste. A nadie le gusta sentir que lo están obligando a hacer algo.

Puede ser que algunos días no haya ningún cambio. Algunos días lo mejor puede ser simplemente animar a su hijo a seguir con una nueva conducta hasta que se convierta en un hábito saludable. Después de todo, los cambios de estilo de vida se dan poco a poco. Lo importante es seguir avanzando.

Plan Alimentario “Semáforo”

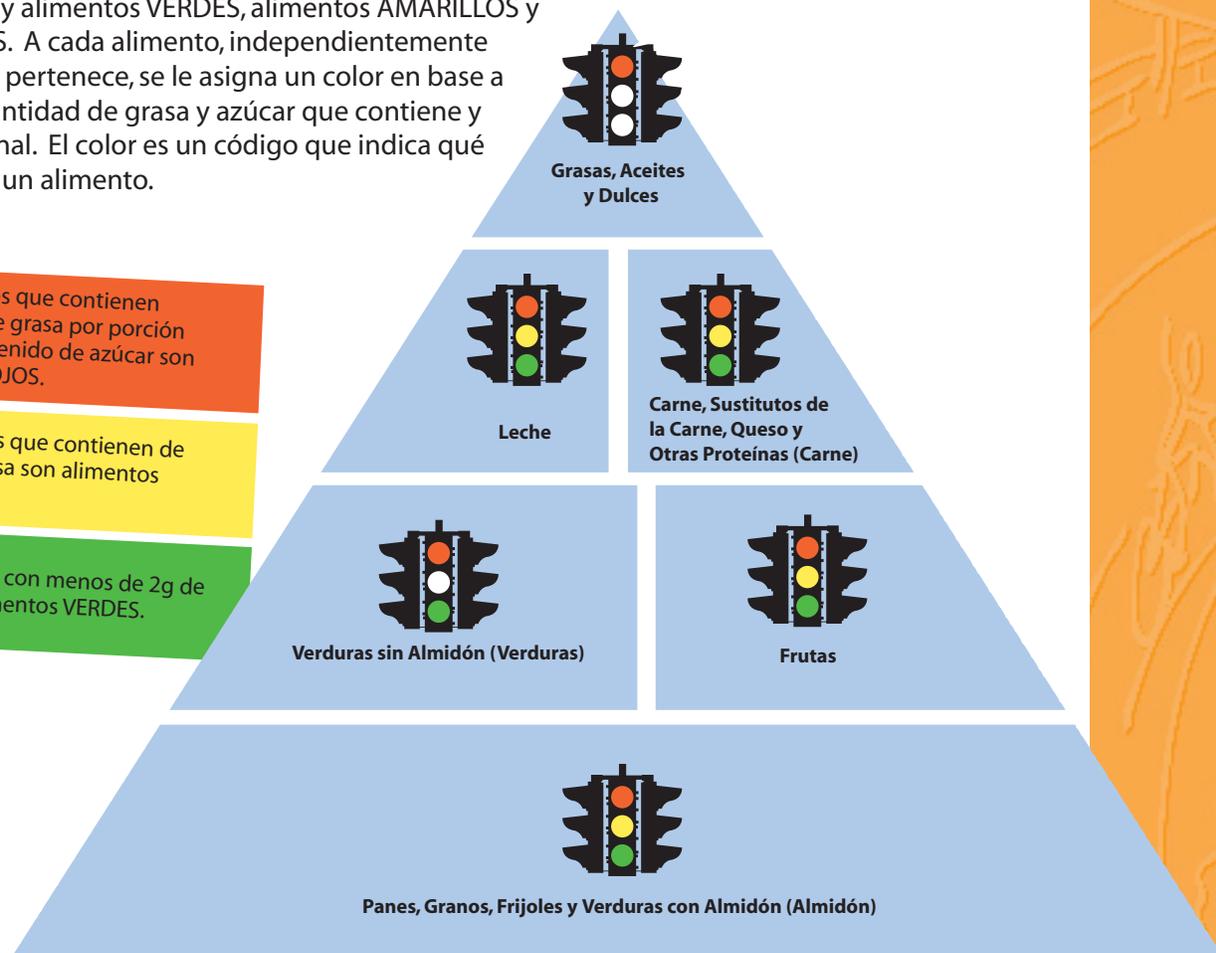
El Programa de Estilo de Vida TODAY usa el Plan Alimentario “Semáforo” para ayudarles a usted y a su hijo a tomar buenas decisiones respecto de los alimentos. Esto les ayudará a ambos a perder peso. También ayudará a que su hijo cuide de su diabetes. El Plan Alimentario del TLP usa la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes y la Guía de Referencia Alimentaria (GRA).

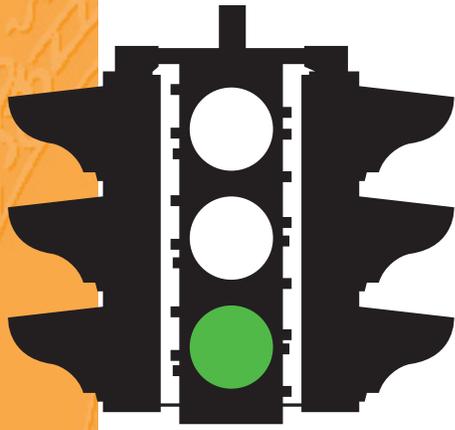
En el Plan Alimentario del TLP, cada grupo de alimentos básicos se divide en opciones alimentarias basadas en los colores de un semáforo. Hay alimentos VERDES, alimentos AMARILLOS y alimentos ROJOS. A cada alimento, independientemente del grupo al que pertenece, se le asigna un color en base a sus calorías, la cantidad de grasa y azúcar que contiene y su valor nutricional. El color es un código que indica qué tan saludable es un alimento.

 Los alimentos que contienen más de 5g de grasa por porción y/o alto contenido de azúcar son alimentos ROJOS.

 Los alimentos que contienen de 2 a 5g de grasa son alimentos AMARILLOS.

 Los alimentos con menos de 2g de grasa son alimentos VERDES.





Alimentos VERDES

Como el color en un semáforo, el VERDE significa que puede seguir adelante cuando desea comer estos alimentos. Los alimentos VERDES tienen poco o ningún contenido de grasa o azúcar. Los alimentos VERDES tienen menos calorías que otros alimentos y están llenos de valor nutricional. Los alimentos VERDES contienen menos de 2 gramos de grasas.

Los alimentos del grupo VERDE deben ser su **primera opción** al elegir qué comer. La mayoría de las frutas y verduras son alimentos VERDES. También hay alimentos VERDES en los otros grupos de alimentos. Aquí hay algunos ejemplos de alimentos VERDES en los diferentes grupos de alimentos:

¿Cuáles son sus alimentos VERDES preferidos?



Escriba sus alimentos VERDES preferidos en la tabla de la derecha. Como ayuda, use la Guía de Referencia Alimentaria. El índice al comienzo de la

Guía de Referencia Alimentaria le indicará dónde encontrar cada grupo de alimentos. Escriba los que le interesan. Su hijo está llenando una tabla como ésta. Hable de estas listas con su hijo en una reunión familiar.

Comer alimentos como estos les ayudarán a usted y a su hijo a ser más sanos.

Mantenga esta lista a mano. Le brindará un modo rápido y fácil de elegir alimentos saludables cuando planifique comidas o meriendas.

Grupo del Almidón	Grupo de las Frutas	Grupo de las Verduras	Grupo de la Carne	Grupo de la Leche	Grupo de Grasas, Aceites y Dulces
pan de trigo integral	manzanas	brócoli	claras de huevo	leche de soja	ninguno
avena	frambuesas	zanahorias	pechuga de pollo sin piel	leche descremada	ninguno
palomitas de maíz	sandía	pepino	camarones	yogur, natural y sin contenido de grasa	ninguno



¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a llevar un mejor registro de lo que come?

Una de las mejores maneras de ayudar a su hijo consiste en llevar un buen registro de sus propios hábitos alimentarios. Muéstrole lo que usted está haciendo y explíquele por qué piensa que es tan importante.

A menos que usted conozca con exactitud cuáles son sus hábitos alimentarios, será difícil mejorarlos. En realidad, será prácticamente imposible. Pregunte a su hijo qué es lo que se interpone cuando no puede llevar un buen registro. ¿Es porque piensa que no es importante? ¿Se olvida llevar su Diario de Estilo de Vida a la escuela? ¿No le alcanza el tiempo para hacerlo?

¿Se avergüenza de registrar su conducta alimentaria delante de otras personas? ¿Se siente desanimado? ¿O realmente no quiere cambiar sus hábitos alimentarios?

No asuma que sabe qué es lo que está mal hasta que le pregunte. Quizás haya más de una cosa interponiéndose en el camino.

Luego trate de resolver el problema. Después de que crea entender lo que no está bien, pregunte a su hijo si tiene alguna idea de cómo lidiar con el problema. Por ejemplo, si no lleva su Diario con él, ¿en qué otro lugar podría anotar lo que comió? Siempre podría copiarlo luego en su Diario y agregar las calorías.

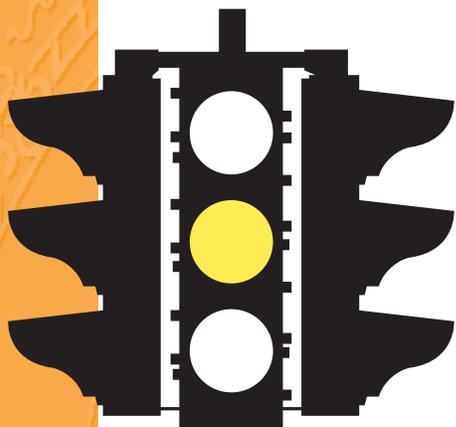
También es bueno hablar acerca de las dificultades que usted tiene para llevar un registro. Cuente a su hijo cómo está lidiando con ellos.

Recuerde que usted es un ejemplo, tanto por estar haciéndolo como por la manera como lo está haciendo. Si usted decide que llevar un registro es importante, es mucho más probable que él lleve un registro como lo hace usted.

Una última cosa.

Vuelva a repasar estas cosas con su hijo. Fíjese cómo va todo. No tema elogiar a su hijo por hacer el esfuerzo ni ajustar el plan si no está funcionando tan bien como a usted le gustaría.

Los alimentos VERDES tienen menos calorías que otros alimentos y están llenos de valor nutricional



Alimentos AMARILLOS

AMARILLO significa ir más despacio, tener cuidado al querer comer estos alimentos.

Los alimentos AMARILLOS generalmente tienen más calorías y un poco más de grasa y carbohidratos que los alimentos VERDES. Pero todavía le proporcionan una importante nutrición. Los alimentos AMARILLOS contienen de 2 a 5 gramos de grasa por porción. Algunos alimentos AMARILLOS tienen un bajo contenido de grasa pero son AMARILLOS porque contienen muchos carbohidratos, lo que puede hacer subir sus niveles de azúcar en la sangre.

Los alimentos AMARILLOS deben ser su **segunda opción** al elegir qué comer. Algunas veces puede comer un alimento VERDE en lugar de uno AMARILLO. Por ejemplo, en lugar de comer palomitas de maíz de bajo contenido de grasa (alimento AMARILLO), puede comer palomitas de maíz preparadas sin aceite (alimento VERDE). Otras veces, un alimento AMARILLO puede ser su mejor opción.

Aquí hay algunos ejemplos de alimentos AMARILLOS en diferentes grupos de alimentos:

Grupo del Almidón	Grupo de las Frutas	Grupo de las Verduras	Grupo de la Carne	Grupo de la Leche	Grupo de Grasas, Aceites y Dulces
galletas dulces de animalitos	Jugo de manzana	ninguno	salmón	leche, 1%	ninguno
galletas Triscuit	frutas secas		jamón magro, al horno	yogur de bajo contenido de grasa	
maíz					
guisantes					
papas					

¿Cuáles son sus alimentos AMARILLOS favoritos?



¿Puede agregar a la tabla algunos ejemplos de alimentos AMARILLOS de los diferentes grupos de alimentos? Su

hijo tiene una tabla como ésta. Examinen la tabla juntos en la reunión familiar. Como ayuda, use la Guía de Referencia Alimentaria.

Alimentos ROJOS

ROJO significa detenerse y pensar antes de comer este alimento.

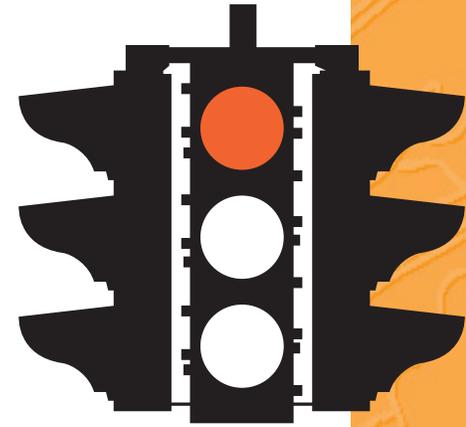
Los alimentos ROJOS deben ser su **última opción**. Los alimentos ROJOS están llenos de calorías, azúcar o grasa. Los alimentos ROJOS contienen más de 5 gramos de grasa o tienen un alto contenido de azúcar. **No** contribuyen a que su cuerpo permanezca fuerte ni sano.

Muchos de estos alimentos ROJOS están en el Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces en la parte superior de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. No obstante, los alimentos ROJOS se pueden encontrar en TODOS los otros grupos de alimentos.

La mayoría de las personas comen demasiados alimentos ROJOS. Lo mejor es no comer más de 3 porciones de alimentos ROJOS por día. Es mejor comer alimentos VERDES y AMARILLOS. Todos los caramelos, las papitas y los dulces son alimentos ROJOS. Aquí hay algunos otros ejemplos de alimentos ROJOS y del grupo al que pertenecen:

panecillo dulce (Almidón)	granola común (Almidón)
papas fritas (Grasas, Aceites y Dulces)	mantequilla (Grasas, Aceites y Dulces)
perros calientes comunes (Carne)	aderezo para ensaladas (Grasas, Aceites y Dulces)
mayonesa (Grasas, Aceites y Dulces)	queso crema (Grasas, Aceites y Dulces)
cóctel de frutas enlatada en jarabe espeso (Frutas)	ponche hawaiano (Frutas)

Estos alimentos se pueden comer de vez en cuando, pero no muy a menudo. Un poquito de grasa en las comidas es necesaria para su cuerpo. Demasiada grasa no es saludable. Comer demasiados alimentos ROJOS también le puede hacer aumentar de peso. Si se mantiene alejado de estos alimentos ROJOS que contienen tanta grasa, puede obtener grasas suficientes de los alimentos AMARILLOS que usted coma.



¿Cuáles son los alimentos ROJOS que se deben evitar?



A su hijo se le solicitó que hiciera una lista de algunos de los alimentos ROJOS que hay en su hogar. Repase la lista de su hijo

en una reunión familiar. Ayude a su hijo a identificar otros alimentos ROJOS. Como ayuda, use la Guía de Referencia Alimentaria. Agregue a la lista otros alimentos ROJOS que su hijo no haya anotado. ¿Qué alimentos ROJOS podría usted dejar de comer?

Muestre esta lista al PAL.

Los alimentos ROJOS están llenos de calorías, azúcar o grasa.



Lo que nos indica el semáforo acerca de un alimento

Su hijo tiene una tabla como ésta. Busque cada tipo de leche anotado en la siguiente tabla en la Guía de Referencia Alimentaria. Ayude a su hijo a rellenar el color del TLP y las calorías de cada tipo de leche.

Alimento	Color del TLP	Calorías
leche entera		
leche 2%		
leche 1%		
leche descremada		



¿Cuánto tenemos que cambiar para comenzar a perder peso?

Posiblemente no sea tanto como usted se imagina.

Simplemente con reducir aproximadamente 500 calorías diarias por semana, su hijo perderá 1 libra. Esto significa que su hijo se sentirá mejor.

Si elimina 1000 calorías diarias, en una semana perderá 2 libras!

¿Cuánta comida es?

Su Guía de Referencia Alimentaria le indicará con exactitud, así como también las etiquetas de información nutricional.

Aquí hay algunos ejemplos para comenzar. Si su hijo elimina una barrita de caramelo (aproximadamente 260 calorías) y dos dedos de pollo (245 calorías) por día, consumirá aproximadamente 500 calorías menos diarias y perderá 1 libra en una semana. Eliminar 2 latas de gaseosa elimina aproximadamente 220 calorías.

Comience reduciendo alimentos con gran contenido calórico o comiendo porciones más pequeñas de estos alimentos.





Su hijo está haciendo el mismo ejercicio. Esto le ayudará a usted a aprender más sobre sus hábitos alimentarios. Use la siguiente tabla para escribir lo que comió hoy en el desayuno. Luego utilice la Guía de Referencia Alimentaria (GRA) para llenar los espacios en blanco sobre el tamaño de la porción y las calorías. Repasen juntos las tablas.

Alimento	Tamaño de la porción de la GRA	Calorías de la GRA	Tamaño de la porción que comió	Calorías que ingirió

¿Qué le indica esto sobre su desayuno? Escriba los cambios positivos que podría realizar. Por ejemplo, si cambió un panecillo dulce de tamaño común (450 calorías) por una rebanada de pan tostado blanco (80 calorías), ¡estaría eliminando 370 calorías! Eso es mucho. Incluso si lo untó su pan tostado con mantequilla (35 calorías), ¡aún estaría eliminando 335 calorías!

Podría cambiar _____ por _____. Esto reduciría mis calorías en _____.

Podría cambiar _____ por _____. Esto reduciría mis calorías en _____.

Podría cambiar _____ por _____. Esto reduciría mis calorías en _____.

Podría cambiar _____ por _____. Esto reduciría mis calorías en _____.



¿Cuál es la mejor forma de empezar a perder peso?

Comience reduciendo alimentos con gran contenido calórico o comiendo porciones más pequeñas de estos alimentos.

Primero examine los Diarios de Estilo de Vida. Busque alimentos que contengan muchas calorías y muy poco valor nutricional. Deben ser los primeros que elimina. Al eliminar alimentos como caramelos, gaseosas, papas fritas, helado o pizza, elimina mucha calorías inmediatamente.

Luego comience a sustituirlos por alimentos más saludables.

Un truco consiste en comer más frutas y verduras de bajo contenido calórico o graso todos los días. Si come más de estos alimentos y los come primero, se sentirá satisfecho y perderá su apetito para los

alimentos que no son tan saludables para usted. Use sus Diarios para planificar cómo usted y su hijo pueden hacer esto.

Preste atención al tamaño de las raciones. Una porción regular de pastas es 1/3 taza. ¿Cuántas porciones consume cuando come pastas? Una porción tiene 60 calorías.

Hasta que usted y su hijo adquieran el hábito de medir, probablemente estarán comiendo más alimentos que usted cree. Esto significa que estarán comiendo más calorías que ustedes pensaban.

Al comer raciones más pequeñas ingerirá menos calorías. Esto sucede especialmente con alimentos ricos en calorías o grasas. Por ejemplo, si aún quiere comer pizza, coma únicamente una porción. Sustituya con frutas y verduras las otras porciones de pizza que habitualmente comería.

Hable con su hijo acerca de estas ideas. Averigüe cómo a él le gustaría empezar. Luego aliéntelo cada vez que tenga la oportunidad.

Hágale saber que usted también está realizando cambios. Es por eso que usted no es sólo un entrenador. Usted es un ejemplo.

Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Enseñe a su hijo a entender la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes.
- ▶ Enseñe a su hijo a utilizar la Guía de Referencia Alimentaria.
- ▶ Enseñe a su hijo a utilizar el Plan Alimentario "Semáforo".
- ▶ Anime a su hijo a utilizar estas herramientas para planificar comidas y meriendas saludables.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Use estas herramientas para planificar comidas y meriendas saludables para usted.

¿Qué aprendió en este capítulo?

En este capítulo, aprendió tanto sobre la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes como sobre la Guía de Referencia Alimentaria. La Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes indica cuántas raciones debe comer de cada tipo de alimento para perder peso.

- ▶ **por lo menos 4 1/2** porciones del Grupo del Almidón
- ▶ **por lo menos 3** porciones del Grupo de las Verduras
- ▶ **por lo menos 2** porciones del Grupo de las Frutas
- ▶ **2** porciones del Grupo de la Carne
- ▶ **por lo menos 2** porciones del Grupo de la Leche
- ▶ **muy pocas** porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

La Guía de Referencia Alimentaria es un modo útil de ver qué alimentos son los más saludables en cada grupo. Por supuesto, necesita saber cómo medir y comparar los tamaños de las raciones para usar la Guía de Referencia Alimentaria.

El Plan Alimentario del TLP es un modo útil de usar la Guía de Referencia Alimentaria para ver qué alimentos son VERDES, AMARILLOS o ROJOS.

- ▶ Los alimentos VERDES contienen **menos de 2 gramos** de grasa. Son los alimentos más saludables y deben ser su primera opción.
- ▶ Los alimentos AMARILLOS contienen de **2 a 5 gramos** de grasa por porción y tienen valor nutricional. Deben ser su segunda opción.

- ▶ Los alimentos ROJOS contienen **más de 5 gramos** de grasa. Los alimentos ROJOS deben ser su última elección porque están llenos de calorías, azúcar o grasa. Tienen poco valor nutricional.

Puede usar estas herramientas para tomar decisiones más saludables cuando coma. Esto le ayudará a perder peso.

También aprendió algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo en las reuniones familiares. Además de buscar cosas para elogiar, puede ayudar a su hijo a planificar maneras de cambiar los hábitos alimentarios con el fin de perder peso y manejar la diabetes.

Capítulo 4:

Aprenda más sobre el Plan Alimentario del TLP

Esto es lo que aprendió en el capítulo 3:

- ▶ En el capítulo anterior, aprendió sobre la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes y sobre la Guía de Referencia Alimentaria.
- ▶ La Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes indica cuántas raciones debe comer de cada tipo de alimento para perder peso.
 - ▶ Por lo menos 4 1/2 porciones del Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón (Almidón)
 - ▶ Por lo menos 3 porciones del Grupo de las Verduras sin Almidón (Verduras)
 - ▶ Por lo menos 2 porciones del Grupo de las Frutas
 - ▶ 2 porciones del Grupo de la Carne, los Sustitutos de la carne, el Queso y Otras Proteínas (Carne)
 - ▶ Por lo menos 2 porciones del Grupo de la Leche (Leche)
 - ▶ Muy pocas porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces
- ▶ La Guía de Referencia Alimentaria es un modo útil de ver cuáles son los alimentos más saludables dentro de cada grupo de alimentos. Por supuesto, necesita saber cómo medir y comparar los tamaños de las raciones para usar la Guía de Referencia Alimentaria.
- ▶ El Plan Alimentario del TLP es una manera de usar la Guía de Referencia Alimentaria para ver qué alimentos son VERDES, AMARILLOS o ROJOS.
 - ▶ Los alimentos VERDES contienen menos de 2 gramos de grasa. Son los alimentos más saludables, y deben ser su primera opción.
 - ▶ Los alimentos AMARILLOS contienen entre 2 - 5 gramos de grasa por porción y tienen valor nutricional. Éstos deben ser su segunda opción.
 - ▶ Los alimentos ROJOS contienen más de 5 gramos de grasa por porción. Éstos deben ser su última opción, porque están llenos de calorías, azúcar o grasa. Tienen muy poco valor nutricional.
- ▶ Puede usar estas herramientas para tomar decisiones más saludables cuando coma. Esto le ayudará a perder peso.
- ▶ También aprendió algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo durante las reuniones familiares. Además de buscar cosas para elogiar, puede ayudar a su hijo a planificar maneras de cambiar los hábitos alimentarios con el fin de perder peso y manejar la diabetes.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día

Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Alimentos libres (no restringidos)
- ▶ Alimentos combinados
- ▶ Alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar
- ▶ Cómo llevar un registro de los alimentos ROJOS
- ▶ Metas con respecto a los alimentos ROJOS
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a hacer elecciones saludables y a llevar de mejor manera un registro de los hábitos alimentarios



Alimentos libres (no restringidos)

Un *alimento libre* es cualquier alimento o bebida que contenga:

▶ Menos de 20 calorías por porción

A veces, el tamaño de una porción de un alimento libre se encuentra indicado, y a veces no. Los alimentos con un tamaño de porción indicado deben limitarse a 3 porciones por día. Asegúrese de distribuirlos durante el día.

Los alimentos libres que se encuentran indicados sin un tamaño de porción se pueden comer cada vez que lo desee, dentro de lo razonable, por supuesto! Comer en exceso nunca es saludable.

Las gaseosas dietéticas, los caramelos duros sin azúcar, el té helado sin endulzar, la salsa ketchup y la salsa picante son alimentos libres. Todos los alimentos libres se mencionan en su GRA. Las hierbas y especias también son alimentos libres. También lo son la mostaza, los pepinillos y



ACTIVIDAD
FAMILIAR

¿Cuáles son sus alimentos libres preferidos?

Anote algunos de sus alimentos libres preferidos. Use la Guía de Referencia Alimentaria como ayuda. Anote el tamaño de la porción, si está indicado. Su hijo tiene una tabla como ésta. Repasen juntos sus tablas durante la reunión familiar.

Alimento libre	Tamaño de la porción

la salsa barbacoa. Revise el Índice de la GRA para ver dónde se encuentra la lista de los alimentos libres.

- ▶ **No coma más de 3 porciones de alimentos libres** por día, a menos que un alimento no tenga un tamaño de porción indicado. Si el alimento libre tiene un tamaño de porción indicado, entonces será necesario agregar calorías cuando se coman 4 o más porciones de estos alimentos en un día.

Alimentos combinados

Los platos preparados con distintos alimentos se llaman *alimentos combinados*. Algunos de estos alimentos no se encuentran en la Guía de Referencia Alimentaria. La pizza es un alimento combinado. Una rebanada de pizza tiene masa (Almidón), salsa (Verduras) y queso (Carne).



También puede tener otros alimentos del Grupo de la Carne (como pepperoni) u otros alimentos del Grupo de las Verduras (pimientos verdes).

Las hamburguesas, los guisados, los platos de pasta, las sopas, los platos salteados con aceite y los tacos también son alimentos combinados.

A veces, un alimento combinado puede convertirse en un alimento de otro grupo de color. Si se agrega mantequilla, mayonesa, salsa de jugo de carne, aceite o aderezo para ensalada a un alimento VERDE o AMARILLO, se convierte en un alimento ROJO. El aceite o los aderezos le agregan mucha grasa a los alimentos VERDES o AMARILLOS.

Por ejemplo, una papa horneada es un alimento AMARILLO. Pero si se fríe las papas en aceite para hacer papas fritas, agrega mucha grasa y las convierte en ROJAS. El brócoli es un alimento VERDE. Cuando le agrega mantequilla o queso común, el brócoli se convierte en un alimento ROJO.

¿Cómo puede darse cuenta de qué grupo de color de alimento pertenece un alimento combinado? Aquí hay una regla general: Si un alimento combinado tiene cualquier alimento que sea ROJO, el alimento combinado será un alimento ROJO. Los alimentos ROJOS dominan a los demás alimentos.

Suponga que come un plato de pasta. El plato tiene fideos tipo cabellos de ángel, aceite y verduras. La pasta y las verduras no son alimentos ROJOS, pero el aceite sí lo es. Este plato combinado sería un alimento ROJO. Aunque los espaguetis no son un alimento ROJO, una porción de espaguetis con albóndigas es un alimento ROJO. Una albóndiga es un alimento ROJO, y hace que la combinación de espaguetis y albóndigas también es un alimento rojo.

Si un alimento combinado tiene cualquier alimento que sea ROJO, el alimento combinado es un alimento ROJO.

Anote algunos alimentos combinados que usted come:

¿Se le ocurren otros ejemplos de alimentos que cambien de color del Plan Alimentario del TLP cuando se les agrega grasa?

Alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar

Los alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar están hechos para que tengan el aspecto, el sabor y el aroma de los alimentos con alto contenido graso o de azúcar. Han sido modificados para que tengan **menos grasa** y/o azúcar, pero no son alimentos saludables. Estos alimentos siguen estando en el Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces, lo que los convierte en alimentos ROJOS, sin importar cuántos gramos de grasa tengan. Estos alimentos pueden tener un contenido reducido de grasa, no tener grasa, tener un contenido reducido de azúcar o ser versiones sin azúcar de los alimentos de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. Algunos ejemplos de estos alimentos ROJOS son:



Galletas dulces o brownies (Snack Wells)
Papitas (horneadas)
Helado de bajo contenido graso
Queso crema de bajo contenido graso

Los alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar tienen, de todas formas, alto contenido calórico y son poco nutritivos. Esto significa que no tienen mucho valor nutricional. Puede ser que tengan buen sabor. Pero no le ayudan a ser más fuerte ni más sano. Los alimentos de la punta de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes son todavía alimentos ROJOS, inclusive si su contenido de grasa y azúcar se ha reducido.

Está intentando hacer mejores elecciones de alimentos. Es mejor que trate de no comer alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar. En cambio, es mejor encontrar alimentos VERDES y AMARILLOS para comer.

► **Recuerde, el consumo de alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar debe ser limitado, si es posible.**

¿Cuáles son algunos de los alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar que usted come?

Lleve un registro de los alimentos ROJOS



Su hijo tiene como tarea llevar un registro de cuántos alimentos ROJOS come cada día. Su hijo llevará el registro en su Diario de Estilo de Vida. Llevar un registro de sus alimentos ROJOS es el primer paso para controlarlos. El próximo paso será aprender cómo comer menos alimentos ROJOS cada día. Asegúrese de repasar esto con su hijo durante sus reuniones familiares.

Llevar un registro de los alimentos ROJOS lo ayudará a aprender hábitos alimentarios saludables. También le demostrará su apoyo a su hijo.



¿Qué es lo malo de comer alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar? ¿No le ayudan a perder peso?

El consumo de alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar puede ayudarle a perder peso si come menos en general. Es posible que comerlos no lo ayude a mantener su peso a largo plazo.

Esto se debe a que saben bien, igual que los alimentos con alto contenido graso o de azúcar. De ese modo, no perderá su gusto por los alimentos que tienen mucha grasa o calorías.

Por ejemplo, si come un helado de bajo contenido graso, eso no cambiará su gusto por el helado. Después de haber adquirido el hábito de comer helado de bajo contenido graso, puede decidir comer helado común en una fiesta donde no haya helado de bajo contenido graso. Ésta no sería una elección saludable.



Es probable que suceda algo así cuando no haya disponibles alimentos reducidos en grasa y sin azúcar. Por eso es mejor si puede aprender a evitarlos.

Una mejor manera de hacer esto es adquirir el gusto por alimentos VERDES y AMARILLOS más saludables. ¿Cómo se hace esto? Experimente con ellos. Pruebe muchos alimentos VERDES y AMARILLOS y descubra cuáles le gustan.

¿Cuáles son algunos de los alimentos AMARILLOS y VERDES que puede comer en lugar de alimentos ROJOS reducidos en grasas y sin azúcar?

Metas del Plan Alimentario del TLP

Sus metas ya están bastante claras. Su hijo desea perder peso, y usted posiblemente desee hacerlo también. Esto ayudará a cuidar de la diabetes de su hijo. Para hacer esto, usted y su hijo están realizando algunos cambios importantes de estilo de vida. Están intentando comer de forma más sana.



¿Qué significa realmente comer forma más sana?

Significa que los alimentos VERDES sean su primera opción, y que los alimentos AMARILLOS sean la segunda. Ese es el punto de vista positivo.

También significa elegir comer menos alimentos ROJOS.

“Elegir” es una palabra importante. Piense en ella. Comer no es tan solo algo que se hace sin pensar. De ahora en adelante, comer es elegir. Es elegir hacer lo que le hará más sano. Lo que elija comer hará una diferencia enorme en su salud.

Asegúrese de que su hijo comprenda que comer es una elección entre ser sano o no serlo.

Significa que los alimentos VERDES sean su primera opción, y que los alimentos AMARILLOS sean la segunda.

Aquí hay una manera simple de pensar en las opciones de alimentos. Revise el código de color del alimento en el Plan Alimentario del TLP. Luego pregúntese: ¿Este alimento me ayudará a perder peso? ¿Ayudará a mi cuerpo a ser más sano? ¿Me ayudará a manejar la diabetes?

Si la respuesta es “No”, la elección saludable debe estar clara.

Entonces es su decisión hacer lo correcto o lo que sea aún mejor. Esto quiere decir no comer ese alimento, o comer sólo una pequeña cantidad.

Use la palabra “elección” cuando hable con su hijo. Es un buen recordatorio de que comer es elegir.

Asegúrese de elogiar a su hijo por hacer elecciones saludables.



¿Qué es tan importante respecto a comer menos alimentos ROJOS? ¿Cuántos debemos comer?

Comer más alimentos que sean saludables y menos alimentos ROJOS es importante para su salud y la de su hijo. Reducir sus alimentos ROJOS ayudará a usted y a su hijo a lograr sus metas calóricas. También les ayudará a perder peso.

Pero comer menos alimentos ROJOS puede ser la parte más difícil respecto a la pérdida de peso y al manejo de la diabetes. Eso es porque los alimentos ROJOS generalmente saben bien. Y puede ser que usted tenga el hábito de comerlos. ¿Usted o su hijo beben muchas gaseosas? Eso es un hábito alimentario ROJO que muchos de nosotros tenemos. Es también un hábito que tenemos que cambiar.

Recuerde, hablamos acerca de hacerlo al dar un paso a la vez. Eso es lo que usted y su hijo van a hacer con los alimentos ROJOS. Primero anotarán sus alimentos ROJOS, para saber realmente cuántos comen y cuándo los comen.

Luego, progresivamente, comerán menos alimentos ROJOS cada día. Al final, aprenderán a comer no más de 3 alimentos ROJOS por día.

¿Lo sabe su hijo?

- ▶ Los alimentos VERDES contienen menos de 2 gramos de grasa.
- ▶ Los alimentos AMARILLOS contienen entre 2-5 gramos de grasa.
- ▶ Los alimentos ROJOS contienen más de 5 gramos de grasa.
- ▶ Los alimentos libres tienen menos de 20 calorías por porción.
- ▶ Cualquier alimento combinado que contenga un alimento ROJO es un alimento ROJO.

Elimine 500 calorías
diariamente durante
una semana, y perderá
1 libra.

¿Cómo podemos eliminar 500 calorías?



ACTIVIDAD
FAMILIAR

Usted y su hijo están intentando ingerir menos calorías. Estos son todos alimentos ROJOS de alto contenido calórico. Elimine unos 2 de ellos por día, y estará reduciendo alrededor de 500 calorías. Elimine 500 calorías diariamente durante una semana, y perderá 1 libra. ¿Puede ser difícil reducir o eliminar estos alimentos todos juntos? Reúnase con su hijo y vea si puede encontrar otros alimentos ROJOS que pueda eliminar. Use la Guía de Referencia Alimentaria.

Alimento ROJO	Calorías
Una taza de helado común	340
Dos chupetes	216
Una rosquilla	250
Dos latas de gaseosa	220
Una rebanada de pastel	330
Dos deditos de pollo	245
Una rebanada de pizza con queso de masa delgada	210
<i>Vea si hay otros alimentos ROJOS que pueda eliminar. Use la Guía de Referencia Alimentaria como ayuda para pensar en ellos.</i>	



¿Cómo puedo ayudar a mi hija a reducir el consumo de alimentos ROJOS? Es lo que a ella le gusta comer.

No hay una respuesta fácil para esta pregunta.

Si desea perder peso, una de las cosas más eficaces que puede hacer es reducir su propio consumo de alimentos ROJOS. Haga saber a su hija lo que está haciendo, y por qué. Usted desea ser sano. Desea perder peso. Quiere ayudarla a ser sana y a manejar su diabetes. ¿Quién podría discutir eso?

Usted también puede servir como un ejemplo sano de lo que ella puede hacer.

Algo más puede ayudar. Deshágase de todos los alimentos ROJOS que haya en su casa que no sean indispensables. Si no están allí, nadie puede comerlos.

Luego intente el enfoque a largo plazo. Ayúdele a descubrir otros alimentos VERDES y AMARILLOS que pueden sustituir los alimentos ROJOS. Ayúdele a ver otras opciones. Examinen juntos la Guía de Referencia Alimentaria. Pregúntele qué le gusta.

La forma de hacer esto es convertirlo en un proyecto continuo, un experimento. Anímela a probar distintas comidas para ver qué le guste. Quizás lo que funciona para usted no funcione para ella. O puede ser que sí.

El melón cantalupo es un alimento VERDE. Es mucho más saludable que los caramelos, y sabe igual de dulce. Pero puede ser que ella prefiera la piña, o manzanas que puede llevar consigo. ¿Alguna vez probó el kiwi?

Haga que sea divertido. Pruebe algo usted, y algo ella. Comparen las observaciones. ¿Con qué puede experimentar en casa? ¿Qué le parece cocinar con margarina en aerosol en vez de aceite de oliva? Es sólo un detalle, pero es un alimento libre en vez de uno ROJO. ¿Qué más puede sugerir ella?

Haga una lista o una tabla. ¿Puede descubrir una manera de llevar un registro de lo que prueban, lo que le funciona a ella y lo que le funciona a usted?

Lo principal es hacerle participar en el proceso. Anímela a probar, pero no insista en que haga las cosas de la misma manera de usted.



¿Qué aprendió en este capítulo?

Aprendió más sobre el Plan Alimentario del TLP.

- ▶ Un *alimento libre* es cualquier alimento que contenga menos de 20 calorías por porción. Los *alimentos libres* con un tamaño de porción indicado deben limitarse a 3 porciones por día. Los *alimentos libres* sin un tamaño de porción indicado pueden comerse, con moderación, siempre que desee.
- ▶ Los platos preparados con diferentes alimentos se denominan *alimentos combinados*. Si un *alimento combinado* tiene cualquier alimento que sea ROJO, es un alimento ROJO.
- ▶ Algunos alimentos ROJOS están hechos para que tengan el aspecto, el sabor y el aroma de los alimentos de alto contenido graso o de azúcar. Tienen menos grasa, azúcar y calorías. Debe evitar el consumo de alimentos ROJOS reducidos en grasa y sin azúcar, si es posible.

Usted y su hijo han aprendido a identificar algunos alimentos que pueden sustituir los alimentos ROJOS. Progresivamente, usted y su hijo comerán cada vez menos alimentos ROJOS. Su meta final es comer no más de 3 alimentos ROJOS por día.

También aprendió que una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a llevar un registro de lo que está comiendo es que usted haga lo mismo. Comer implica elegir. Hacer elecciones saludables sobre lo que come le ayudará a perder peso, y ayudará a su hijo a cuidar de su diabetes.

Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Identifique los alimentos saludables que pueden comer.
- ▶ Identifique los alimentos ROJOS que pueden evitar.
- ▶ Elogie y anime mucho a su hijo por las elecciones saludables que hace.
- ▶ Hable sobre las elecciones alimentarias de su hijo todos los días durante su reunión familiar.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Use el Plan Alimentario del TLP para mejorar sus propios hábitos alimentarios.

Capítulo 5:

La reafirmación positiva fomenta cambios de estilo de vida

Esto es lo que aprendió en el capítulo 4:

- ▶ Aprendió más sobre el Plan del TLP.
 - ▶ Un *alimento libre* es cualquier alimento o bebida que contenga menos de 20 calorías. Los alimentos libres con un tamaño de porción indicado deben limitarse a 3 porciones por día. Los alimentos libres sin un tamaño de porción indicado pueden comerse, con moderación, siempre que desee.
 - ▶ Los platos preparados con distintos alimentos se denominan *alimentos combinados*. Si un alimento combinado tiene cualquier alimento que sea ROJO, es un alimento ROJO.
 - ▶ Algunos alimentos ROJOS están hechos para que tengan el aspecto, el sabor y el olor de los alimentos de alto contenido graso o de azúcar. Tienen menos grasa, azúcar y calorías. Pueden estar rotulados como “reducidos en grasa” o “sin azúcar”. Aún así se consideran alimentos ROJOS.
- ▶ Usted y su hijo han aprendido a identificar algunos alimentos que pueden sustituir los alimentos ROJOS. Progresivamente, usted y su hijo comerán cada vez menos alimentos ROJOS. Su meta final es comer no más de 3 alimentos ROJOS por día.
- ▶ También aprendió que una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a llevar un registro de lo que está comiendo es que usted haga lo mismo.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Reafirmación positiva y elogio
- ▶ Cómo elogiar de manera eficaz
- ▶ Cómo disminuir la crianza negativa



Reafirmación positiva y elogio

Este programa se basa en la reafirmación positiva. Una de las recompensas más eficaces es el elogio. Este capítulo se concentrará en el elogio y en cómo utilizarlo para ayudar a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su *Diario de Estilo de Vida*
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Anotar sus alimentos ROJOS todos los días



¿Qué es el elogio?

El elogio es un tipo de reafirmación positiva. Elogiar significa decir a las personas que a usted le gusta lo que hicieron. Significa que desea que continúen haciendo lo que hicieron.

Recibir elogios hace que las personas deseen continuar con esa conducta. Por supuesto, si el elogio no es verdadero o si se hace con demasiada frecuencia pierde su significado.

Elogiar es algo que las personas hacen todo el tiempo. Puede ser tan simple como decir, "buen trabajo" o "gracias". Para elogiar puede usar palabras o acciones como abrazos, sonrisas o "chocar las manos".

Para empezar, puede aprender a elogiar a su hijo. Después puede seguir adquiriendo nuevas conductas que sean más difíciles de aprender. Primero elogie pequeñas cosas. Después elogie las conductas que sean más difíciles o impliquen mayor esfuerzo.



¿Cómo ayuda el elogio a que los niños aprendan nuevas conductas?

Su hijo está probando cosas nuevas. Ahora está probando nuevas conductas alimentarias. Pronto intentará aprender nuevos hábitos de actividad.

Es difícil aprender nuevos modos de hacer las cosas. No es fácil cambiar algunos hábitos que ha tenido durante mucho tiempo. Su hijo necesitará ánimo.

Es probable que usted también lo necesite.

Un pequeño éxito anima. Los errores desaniman. Todos los niños cometen muchos errores al aprender nuevas conductas.

Es por eso que su hijo necesita que usted lo aliente.

Su hijo necesita saber que lo más importante no es el éxito o el fracaso ahora mismo. Es el éxito en el futuro. Un poco de éxito y muchos elogios por parte de los padres ayuda a los niños a creer que, después de todo, pueden tener éxito.



¿Por qué el elogio es tan eficaz?

Buena pregunta. El elogio es eficaz porque a los niños les encanta que les presten atención. Les encanta que los padres les presten prácticamente cualquier tipo de atención. La necesitan.

A veces, los niños hacen cosas que a los padres no les gustan si eso hace que les presten atención. Es mejor recibir atención negativa de los padres cuando gritan o se enojan que no recibir ningún tipo de atención.

A menudo, los padres dan por sentada la buena conducta de sus hijos. Cuando se portan mal, les prestan mucha atención.

Un poco de éxito y muchos elogios por parte de los padres ayudan a los niños a creer que, después de todo, pueden tener éxito.

Parece difícil de creer, pero los niños repetirán una conducta que atraiga su atención, aunque sea una atención negativa. Si usted presta atención a sus hijos cuando se comportan de un modo que a usted le gusta, esas conductas van a aumentar.

Es por eso que debe prestarle a su hijo atención positiva por los cambios saludables que está haciendo en su estilo de vida.



¿No pensará mi hijo que ser elogiado por los padres es tonto? Tal vez ni siquiera se dé cuenta.

Su hijo realmente se dará cuenta cuando usted comience a elogiarlo. Elogiar a su hijo por hacer lo correcto lo convertirá en una influencia muy poderosa en su vida.

A menudo, los padres no se dan cuenta de cuánto poder tienen para influir positivamente a sus hijos. Los niños tienden a hacer cosas que atraigan la atención de sus padres, aunque se trate de atención negativa. Con los adolescentes sucede lo mismo. Aunque frecuentemente simulan que no les importa, los adolescentes desean obtener la atención de sus padres tanto como los niños más pequeños.

El truco es prestarles atención por hacer cambios positivos. Cuanta más atención preste a su hijo, más realizará cambios saludables de estilo de vida.

Recibir elogios ayuda a los niños a sentirse bien con ellos mismos. Si su hijo se siente bien cuando está cerca de usted, deseará estar más tiempo cerca de usted. Además, es más probable que haga cosas que le permitan obtener su atención positiva.

No tiene que fiarse de nuestra palabra. Simplemente puede descubrir la poderosa influencia que usted puede ser. Sólo tiene que comenzar a elogiarlo y verá qué sucede.

Cómo elogiar de manera eficaz

Muchos padres no tienen el hábito de elogiar. Es algo que se tiene que aprender. Le enseñaremos cómo elogiar. Le vamos a sugerir actividades y maneras que le permitan aprender cómo elogiar. Aprender a elogiar es como cualquier otra cosa. Requiere práctica.

Debe prestarle a su hijo atención positiva por los cambios saludables que está haciendo en su estilo de vida.



A menudo, los padres dan por sentada la buena conducta de sus hijos.

**ACTIVIDAD
PARA LOS
PADRES**

Acostúmbrese a elogiar

Haga una lista de las conductas alimentarias saludables que su hijo esté realizando. Acostúmbrese a elogiar estas conductas cuando las observe. Conserve esta lista a mano. Agréguele otras conductas positivas que se le ocurran que quiera fomentar. Agregue las conductas sobre las que su hijo diga que le gustaría recibir más apoyo.

Muéstrele esta lista al PAL. Ayudará al PAL a conocerlos a usted y a su hijo.

Conductas alimentarias saludables de su hijo

Aprender a elogiar es como cualquier otra cosa. Requiere práctica.

Cómo usar el elogio para ayudar a su hija a hacer cambios saludables de estilo de vida



¿Cómo elogio? ¿Qué digo?

Elogie la conducta de su hija, no a su hija en general.

Suponga que su hija elige un alimento VERDE en vez de un alimento ROJO. No diga: “Eres estupenda”. Eso es demasiado general. Además es confuso.

En lugar de eso diga: “¡Te felicito por hacer una elección más saludable!” Esto haría que su hija se sintiera contenta con usted. También haría que se sintiera bien con respecto a lo que está haciendo. ¡Probablemente su hija haga más elecciones saludables para que usted la elogie nuevamente!

O suponga que su hija decide montar en bicicleta después de la escuela. Usted podría decir: “Qué buena elección hiciste al montar en tu bicicleta en vez de mirar TV. Montar bicicleta te ayudará a ser más sana”. Esto le indica a su hija que a usted lo pone contento verla hacer lo que es bueno para su cuerpo.

Elogiar es realmente simple. Solamente tiene que describir lo que está haciendo su hija. Después díglele lo complacido que se siente.



¿Cómo puedo hacer para que mis elogios realmente sirvan?

Buena pregunta. Elogiar a su hija no es simplemente decir: “¡Buen trabajo!”

El elogio siempre tiene mayor significado si usted describe **exactamente** lo que su hija hizo. Así que continúe y diga: “¡Te felicito por anotar todas tus calorías!” Esto es mucho más poderoso porque le permite a su hija saber que usted realmente está prestando atención a comportamientos específicos.

Trate de elogiarla **lo más pronto posible**. Es cuando su hija será más consciente de lo que hizo bien.

No vacile en elogiar a su hija por hacer algo bien día tras día. Ella necesita saber que usted se da cuenta del buen hábito que está adquiriendo. Esto le indica lo mucho que a usted le importa.

Otra cosa es elogiar a su hija por **trabajar arduamente**. Esto le indica que usted comprende que ella realmente está haciendo un esfuerzo.

Esté atento. Continúe buscando cosas para elogiar. Piense en la nueva conducta que su hija está tratando de aprender. Si usted estuviera haciendo estos cambios, ¿qué le parecería difícil? ¿En qué tiene que trabajar arduamente ella?

No tema preguntarle a su hija qué hizo que sea motivo de orgullo para ella. También puede decirle lo que le haría sentirse orgulloso. ¿Qué hizo ella bien? ¿Qué ha tratado de hacer bien? No puede verlo todo, pero puede tratar de informarse de lo que hizo su hija que sea digno de elogio.

Elogiar puede ser lo más eficaz que puede hacer para ayudar a su hija a realizar cambios positivos.



¿Hay algo que deba evitar al elogiar?

No se limite a elogiar a su hijo. Elogie su conducta. No diga: “Eres estupendo”. Diga: “Estoy orgulloso de ti por haber trabajado tanto para anotar todas tus calorías”.

Elogiar a su hijo como persona en vez de elogiar lo que está haciendo lo confundirá a él.

Usted no desea que su hijo piense que es bueno o malo, dependiendo de lo que haga o no haga.

Usted desea concentrarse en la conducta y en el esfuerzo que su hijo está haciendo para realizarla.

Elogiar puede ser lo más eficaz que puede hacer para ayudar a su hijo a realizar cambios positivos.

Aprenda sobre sus propios hábitos de elogio

Conteste las siguientes preguntas.

¿Ha elogiado recientemente a su hijo por hacer cambios de estilo de vida? _____

¿Qué dijo?



La búsqueda de los alimentos ROJOS

Se le ha pedido a su hijo que lleve a cabo esta semana una actividad especial. Se llama la “Búsqueda de los alimentos ROJOS”. Se le pidió que examinara los distintos alimentos que hay en su cocina y tratara de identificar al menos 10 de cada grupo. Se le pidió que cuando identificara un alimento, lo anotara en una lista en el capítulo y le colocara encima un autoadhesivo ROJO, AMARILLO o VERDE. La Guía de Referencia Alimentaria puede servir de ayuda.

Asegúrese de repasar con su hijo esta actividad durante una reunión familiar. Si tiene tiempo, sería bueno que llevara a cabo esta actividad con su hijo. Hacerla juntos le daría la oportunidad de conversar con él sobre los diversos alimentos a medida que los ponen en la lista.

Trate de que la actividad sea divertida. Puede dividir la tarea o hacer una competencia. Usted puede buscar todos los alimentos VERDES. Su hijo puede buscar todos los alimentos ROJOS. Ambos pueden buscar todos los alimentos AMARILLOS. El primero que encuentre 15, o el que encuentre la mayoría, obtiene la recompensa de... (elijá algo divertido como recompensa!)

Cómo disminuir la crianza negativa

La reafirmación puede ser positiva o negativa. Cuando entienda la diferencia deseará aprender a recurrir solamente a la reafirmación positiva en vez de a la negativa para ayudar a su hijo a realizar cambios saludables de estilo de vida.



¿Qué es la reafirmación negativa? ¿Cómo funciona?

La reafirmación negativa enseña nuevas conductas al eliminar algo que es desagradable después de que la conducta aparece. Usualmente esto significa regañar o criticar hasta que el niño haga lo que usted desea.

Suponga que usted regaña a su hijo para que limpie su habitación. Cuando su hijo finalmente la limpia, usted deja de regañarlo. Su hijo hizo finalmente lo que usted deseaba (limpió su habitación) para dejar de sufrir algo desagradable (su regaño). Su regaño fue una reafirmación negativa.

Esto realmente significa que usted espera que su hijo continúe limpiando su habitación para evitar que en el futuro lo regañe.

En otras palabras, usted desea que a su hijo su regaño le parezca tan desagradable que la próxima vez limpie su habitación para evitar ser regañado.

En cierto modo, su reafirmación negativa (su regaño) funciona. Pero es este tipo de acción que tiene que hacer una y otra vez para lograr que su hijo coopere la próxima vez.

El problema con la reafirmación negativa es que hace que la vida se torne desagradable. A su hijo no le gusta estar cerca de usted porque lo regaña, y a usted no le gusta tener que regañarlo.



¿Cuáles pueden ser algunos ejemplos de reafirmación negativa?

Además de regañar, los padres pueden criticar o gritar a sus hijos. Los padres también emplean las miradas enojadas y el sarcasmo. Todas éstas son formas de reafirmación negativa.

En general, los padres hacen estas cosas con buenas intenciones. Están tratando de motivar a sus hijos para que hagan lo correcto.

Pero este modo de crianza hace la vida desagradable para todos. Ésa es una de las razones por las cuales le estamos enseñando técnicas de crianza positiva. La otra razón es que la reafirmación positiva funciona mejor.

El problema con la reafirmación negativa es que hace que la vida se torne desagradable.



Averigüe si usted emplea reafirmación negativa

Aquí se indica cómo saber la frecuencia con que emplea reafirmación negativa con su hijo.

Lleve un registro de sus comentarios negativos durante un día. Escoja un día esta semana y anote cada vez que regaña, critica o grita a su hijo. Lleve un registro de cómo su hijo responde cuando usted muestra alguna de estas conductas negativas. Ser consciente de tener un estilo de crianza negativa le ayudará a cambiarlo.



¿Castigar no es un buen método para conseguir que los niños se porten bien? ¿Qué hay de malo en ello? No es lo mismo que regañar.

No. No es lo mismo que regañar. Pero tampoco es tan eficaz como algunos métodos más positivos.

Muchos padres emplean el castigo con sus hijos. El niño se comporta de cierta forma y el padre lo castiga por esa conducta. Algunas veces hay que hacerlo.

Pero el uso del castigo implica algunos problemas. Por un lado, un niño puede tener malos sentimientos respecto a la persona que impuso el castigo. Eso no es algo que usted quiera.

El otro problema es que el castigo no le enseña al niño una nueva conducta. El niño sólo aprende a eliminar la vieja conducta. Eso tampoco es lo que usted quiere.

La reafirmación positiva es una manera de enseñar nuevas conductas. La reafirmación positiva implica ofrecer algo positivo, como un premio, después de que un niño haya adquirido una nueva conducta.

Algunos premios pueden ser regalos, viajes y privilegios. Por supuesto, la reafirmación positiva es una de las maneras más eficaces de reafirmar nuevas conductas. Con frecuencia es el mejor premio.



¿En qué se diferencia la reafirmación positiva de la negativa?

Se trata de grandes palabras, pero los conceptos son simples.

Es probable que actualmente emplee reafirmación positiva sin saberlo.

Reafirmación positiva significa dar algún tipo de premio que le guste a su hijo después de que hace algo que a usted le gusta.

Si usara reafirmación positiva no regañaría a su hijo para que limpiara su habitación. Podría prometerle un premio cuando lo hiciera.

Pero podría simplemente usar el elogio y el ánimo como premios sin decirle a su hijo que está siendo premiado.

En vez de regañar, animaría a su hijo a limpiar su habitación y lo elogiaría después de que lo hubiera hecho.

El encuentro, en vez de ser desagradable, es grato. Lo ha hecho agradable, tanto para usted como para su hijo. Es mucho más probable que su hijo responda de la forma que usted desea.



Experimente con el elogio

Aquí hay una manera de ver por sí mismo lo eficaz que es el elogio. Elija una conducta que desearía que su hijo tuviera más a menudo. Podría ser algo similar a hacer la cama. Podría ser un cambio saludable de estilo de vida, como ir caminando a la escuela, comer más verduras o no comer ricos postres.

Elogie a su hijo cada vez que muestre esta conducta. Lleve un registro de la frecuencia con que su hijo muestra esta conducta. Lleve un registro de la frecuencia con que usted elogia esta conducta.

Observe si después de dos semanas de elogios su hijo muestra esta conducta con mucha más frecuencia que antes.





¿No hay una buena manera de recordar a los niños lo que deben hacer?

Por supuesto que sí.

Asegúrese de recordarlos de una manera positiva y hágalo sólo una vez. El truco es decir lo que su hija puede hacer, no lo que no puede hacer.

Con frecuencia los padres dicen: “No puedes mirar televisión hasta que hayas terminado de leer tu capítulo”. O dicen: “No puedes llamar a tus amigos hasta después de nuestra reunión familiar”.

Ésa no es la manera de hacerlo. Parece como si fuera así: “A menos que hagas lo que yo quiero, no puedes hacer lo que tú quieres”. Expresándolo de este modo hace que el énfasis esté en lo negativo.

Mucho mejor sería decir: “Si lees tu capítulo ahora tendrás tiempo para mirar televisión más tarde”. O: “Hagamos ahora nuestra reunión familiar así que tendrás tiempo para llamar a un amigo si lo deseas”.

Al decirlo de esta manera, el énfasis se pone en las cosas positivas que su hija necesita hacer y lo que logrará como resultado de hacerlas. Le hace saber a su hija que cumplir primero con sus responsabilidades le permitirá hacer otras cosas que desea. Pero no desafía a su hija ni le hace enojar.

Por supuesto, para que esto funcione, tiene que dejar claro por anticipado cuáles son sus expectativas. De lo contrario, su hija no sabrá cuáles son sus responsabilidades. Si usted espera que haga sus tareas escolares, que lea el capítulo del TLP y asista a las reuniones familiares antes de las actividades recreativas o sociales todos los días, debe decirselo antes.

Si no deja claras cuáles son sus expectativas antes del momento, no va a estar recordándole a su hija sus responsabilidades. Le va a estar dando nuevas instrucciones. Recordar sólo resulta eficaz cuando hay una rutina, un modo habitual de hacer cosas que se aclaran por anticipado.

Permanezca tranquilo cuando le haga recordar. Simplemente hágalo amablemente, sin amenazas. Intente ser tan casual como pueda. Esto transmite su confianza



Practique el elogio

Aquí hay otra manera de practicar el elogio. Esta semana, realice una actividad agradable con su hijo durante al menos 10 minutos. Puede ser tan simple como jugar a un juego de mesa, armar un rompecabezas o salir a caminar. Utilice este tiempo para disfrutar de estar juntos y practicar cómo elogiar a su hijo.



Preste atención al elogio

Su PAL hablará con usted acerca del elogio durante su próxima reunión. Preste atención a la frecuencia con que elogia a su hijo. Esto le hará darse cuenta de las oportunidades que tiene de elogiarlo. También le ayudará a usted a elogiarlo más. Si usted crea el hábito de elogiar a su hijo, es probable que él logre un mayor éxito.



¿Qué hay de malo en señalar los errores?

Señalar los errores habitualmente da la impresión de ser una crítica. Cuando se recurre a la crítica, en general el tiro sale por la culata.

La crítica algunas veces consigue que un niño haga lo que usted quiere, especialmente si no cede hasta que el niño se enoje o se canse de su negatividad. Esto no ayudará a que su hijo se sienta bien con respecto a usted o a lo que él está haciendo.

La crítica no enseña a los niños a aprender a reconocer sus propios errores. Hace que continúen dependiendo de sus padres para saber lo que es correcto y lo que es incorrecto.

Algunas veces puede estar bien que señale los errores, siempre que se haga en un contexto más amplio de elogio y reafirmación positiva.

Pero la mayoría de las veces es mejor hacerle preguntas que le ayuden a entender cuáles fueron sus errores.

Hágale preguntas como éstas: ¿Hubo algo que te hubiera gustado hacer de un modo diferente? ¿Qué fue lo difícil al hacer la elección correcta? ¿Qué aprendiste hoy que podría ayudarte en el futuro?

Si usted emplea preguntas para ayudar a su hijo a aprender de sus errores, él no solamente aprenderá de su experiencia. También invertirá mucho más de sí en hacer algo al respecto. Los niños son como nosotros. Hacemos nuestro mejor esfuerzo cuando sentimos que tenemos el control para decidir lo que queremos hacer.



¿La reafirmación positiva puede hacerme cambiar mis hábitos personales?

Por supuesto. ¡La reafirmación positiva también puede ayudarle a usted!

Usted merece el elogio por mostrar esas conductas, igual que su hijo. Haga una lista con algunas de las nuevas conductas saludables que está aprendiendo. Téngala a mano y agregue otras conductas que quiera mejorar cuando se le ocurran.

Trate de adquirir el hábito de elogiarse a sí mismo cuando hace una elección saludable. Si usted es como la mayoría de nosotros, es probable que no aprenda a hacerlo de inmediato.

Aquí tiene un plan. Fije una hora todos los días para repasar lo que hizo en el día. Un buen momento podría ser después de la reunión familiar. En ese momento, usted ya estará pensando en hacer cambios y elogiar a su hijo. Examine su Diario y elógiase por hacer lo correcto cada vez que lo haya hecho.

Al principio, elogiarse puede parecer tonto. Pero no lo es. Es realmente una manera eficaz de ayudarle a cambiar.



¿Qué aprendió en este capítulo?

Aprendió lo eficaces pueden ser el elogio y el ánimo. También aprendió algunas maneras de adquirir el hábito de elogiar para animar a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida. Dar premios después de que su hijo hace lo correcto es una forma de reafirmación positiva. Elogiar también es una reafirmación positiva. Se trata de cómo ayudar a su hijo a aprender a hacer lo correcto sin que se enoje con usted.

Regañar y criticar son algunos de los métodos negativos que los padres emplean para moldear las conductas de sus hijos. Algunas veces dan resultado. Algunas veces sólo hacen que los niños opongan más resistencia. Usualmente hacen que los niños se enojen con los padres y se sientan mal respecto a la nueva conducta. Estos son métodos de crianza que usted desea evitar. Además aprendió que podría usar técnicas positivas para premiarse a sí mismo por hacer cambios.

Así es como puede ayudar a su hijo

- ▶ Practique elogiar y recompensar a su hijo por conductas alimentarias saludables.
- ▶ Reduzca en todo lo posible la reafirmación negativa.
- ▶ Haga una lista de las conductas alimentarias positivas de su hijo de modo que pueda elogiarlas o animarlas.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Haga una lista de las conductas por las que pueda elogiarse.
- ▶ Todos los días, tómese un tiempo para elogiarse un poco.

Capítulo 6:

Haga de su hogar un lugar saludable

Esto es lo que aprendió en el capítulo 5:

- ▶ Aprendió lo eficaces que pueden ser el elogio y el ánimo. También aprendió algunas maneras de adquirir el hábito de elogiar para animar a su hijo a hacer cambios saludables de estilo de vida. Al igual que darle recompensas después de hacer lo correcto, elogiarlo y animarlo forman parte de la reafirmación positiva. Se trata de cómo ayudar a su hijo a aprender a hacer lo correcto sin que se enoje con usted.
- ▶ Regañar y criticar son algunos de los métodos negativos que los padres emplean para moldear las conductas de sus hijos. Algunas veces dan resultado. Algunas veces sólo hacen que los niños opongan más resistencia. Usualmente hacen que los niños se enojen con los padres y se sientan mal respecto a la nueva conducta. Estos son métodos de crianza que usted desea evitar.
- ▶ Además aprendió que podría usar técnicas positivas para premiarse a sí mismo por hacer cambios.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Cómo manejar el ambiente de su hogar para ayudar a su hijo a hacer elecciones saludables
- ▶ Cómo hacer que las recetas familiares favoritas sean más saludables
- ▶ Por qué es tan importante preparar comidas saludables



Maneje su hogar para ayudar a su hijo

Este capítulo le enseñará cómo manejar el ambiente de su hogar. El ambiente de su hogar es muy importante. Lo que usted hace en el hogar tiene mucho que ver con lo que su hijo hace para manejar la diabetes.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Prestar atención a la frecuencia con que elogia a su hijo

⊙

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día



¿Qué es tan importante acerca del ambiente de nuestros hogares?

Para empezar, es el lugar en el que su hijo pasa la mayor parte del tiempo. Es donde come la mayoría de sus alimentos. Y es el único lugar que usted puede controlar. Usted no dirige un restaurante de comida rápida ni dirige la escuela. Pero sí dirige su hogar.

El truco es dirigirlo del modo que funcione mejor para su hijo y su familia. Dirigirlo de un modo que ayude a todos a lograr sus metas de realizar cambios alimentarios saludables.

El ambiente de su hogar comprende muchas cosas que tienen una enorme influencia en los hábitos alimentarios de su hijo. Y en los suyos. Cosas como los alimentos en su hogar, las comidas que usted planifica, sus actitudes ante comer, dónde se permite comer y lo que otros miembros de la familia hacen.

El ambiente del hogar influye sobre todos. Todos influyen sobre el ambiente del hogar.

Pero usted está a cargo. Usted puede hacer que el ambiente del hogar sea lo más saludable posible. Esto hará que sea mucho más fácil hacer elecciones saludables para su hijo y para su familia.

Usted puede hacer que el ambiente del hogar sea lo más saludable posible.



¿Qué significa manejar el ambiente de mi hogar? ¿Cuáles son algunas de las maneras en que puedo hacer eso?

El ambiente de su hogar tiene un poderoso efecto sobre las elecciones y conductas de su hijo. Algunos padres no le prestan atención al ambiente del hogar. Algunos lo dan por sentado. Pero usted puede controlar el ambiente de su hogar. Lo puede moldear de modo que ayude a su hijo a hacer elecciones saludables respecto a su estilo de vida.

Puede hacer esto organizando las cosas para que sea más probable que su hijo haga elecciones saludables. Una manera consiste en tener disponibles alimentos VERDES y AMARILLOS para que coma su familia. Otra consiste en deshacerse de la comida chatarra y limitar los alimentos ROJOS. Tener alimentos saludables en su hogar facilita hacer elecciones saludables.

Su hogar es el lugar donde debe haber alimentos saludables que usted y su hijo puedan elegir comer.

Las reglas también pueden ayudar a moldear el ambiente. Las buenas reglas establecen límites sobre la clase de elecciones que puede hacer. Por ejemplo, no se debe comer fuera de la cocina o del comedor. No se debe comer mirando televisión ni trabajando en la computadora. De esta manera nadie estará comiendo meriendas sólo por hábito. Se comerá únicamente cuando se tenga hambre.



¿Por qué mi hija come cuando realmente no tiene hambre? ¿Cómo puedo ayudarla?

Buena pregunta. Probablemente no hay sólo una respuesta. Pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudarla.

Los viejos hábitos no desaparecen por completo. Incluso aún después de que usted aprenda nuevos hábitos, los viejos hábitos subsisten en el fondo. A menudo reaparecen cuando algo los provoca.

Suponga que su hija esté aburrída. Antes, probablemente hubiera pensado en la comida. Esto le hubiera hecho creer que tenía hambre. El paso siguiente es que va en busca de comida. Una vez que encuentra la torta, no hay nada que hacer. Se la come.

Es una reacción en cadena. Una pequeña cosa lleva a la otra.

Es posible que su hija vuelva a hacer lo mismo que solía hacer si se aburre ahora. O si se disgusta por algo. Las personas a menudo comen como respuesta a sus sentimientos. Parece ser más fácil que hablar acerca de ellos o lidiar con ellos.

O posiblemente tenga el hábito de comer meriendas frente al televisor. Mirar televisión puede llevarla a comer cuando no tiene hambre.

La mejor manera de evitar esta reacción en cadena es eliminarla desde el comienzo, cuando su hija se siente aburrída, disgustada, o lo que sea. Pero tiene que hacer buenas elecciones.

Hable con ella acerca de lo que siente justo antes de que vaya a buscar algo para comer. ¿Está aburrída? ¿Está disgustada? ¿Está mirando televisión? ¿Qué le está pasando? ¿De qué disfruta?

Haga otro plan para las cosas que ella puede hacer cuando está disgustada. Podría escribir sobre lo que siente. O hacer una lista de los amigos con los que puede conversar. O buscar maneras de hacer algo activo. Anímela para que hable con usted. Prométale que realmente la va a escuchar.

Asegúrese de que ella sepa qué tan importante es tratar inmediatamente las cosas que provocan sus pensamientos de la comida. Es mucho más fácil tratarlas en ese momento. Es mucho más difícil una vez que pensó en la comida, la encontró y se dispuso a comerla.

Otra cosa. Converse con ella sobre cómo funciona esta reacción en cadena. Hágale saber cómo los viejos hábitos regresan cuando se los provoca. Dígale que es normal, pero que se puede lidiar con la situación. Esto le ayudará a estar más en guardia.

Tener alimentos saludables en su hogar facilita hacer elecciones saludables.



Cambie los alimentos ROJOS por otros

Una buena manera de ingerir menos calorías es cambiar los alimentos ROJOS en las recetas, comidas o meriendas por alimentos VERDES o AMARILLOS. También puede preparar las comidas de un modo más saludable. Hornear, cocinar al vapor, asar a la plancha, hervir y cocinar a la parrilla son alternativas más saludables que freír.

Aquí hay algunas otras ideas para preparar comidas saludables:

- ▶ En lugar de mantequilla o salsa de jugo de carne sobre una papa, cambie a queso cheddar de bajo contenido graso o salsa picante.
- ▶ En lugar de carne vacuna molida o salchicha en su salsa de espaguetis, cambie a verduras como cebollas, pimientos o brócoli.
- ▶ En lugar de mantequilla y leche entera en el puré de papas, cambie a leche descremada, sal, pimienta y caldo de pollo sin grasa.
- ▶ En lugar de carne oscura de pavo y pollo con piel, cambie a carnes blancas sin piel.
- ▶ En lugar de torta o pastel para el postre, cambie a frutas frescas.

Deténgase y piense antes de comprar alimentos ROJOS en la tienda de comestibles.

Tendemos a comer la comida que tenemos más a mano. Si no tiene a mano alimentos ROJOS, su hijo no los comerá. Si su hogar está surtido de papitas y galletas dulces, eso es lo que comerá. Haga que las frutas y las verduras sean más fáciles de comer, comprándolas y manteniéndolas accesibles para su familia. Cuando compre un alimento ROJO, asegúrese que sea parte de una comida saludable que esté planificando, no simplemente otra merienda no saludable para tentarse o tentar a su familia.



¿Qué más puedo hacer para ayudar a mi hijo a hacer buenas elecciones en el hogar?

La planificación es importante. Animarlo y elogiarlo son también excelentes maneras de ayudar. Pero hay otra manera que es muy eficaz. Se llama “control del estímulo”.

Esto simplemente significa que usted controla las cosas del hogar que “estimulan” o invitan a su hijo a hacer elecciones. Pero, después de todo, es su hijo que escoge.

Así es como funciona.

Básicamente, usted reorganiza las opciones que ofrece su hogar. Las opciones se generan en su hogar. Casi todo lo que hay allí le ofrece a su hijo una opción.

Por ejemplo, considere los alimentos ROJOS. Si hay meriendas o alimentos ROJOS, su hijo los encontrará tentadores. Tarde o temprano los comerá. Suponga que usted se deshace de todas las meriendas preparadas con alimentos ROJOS. Entonces no podrá tentarse. No puede comer lo que no hay.

Por otra parte, puede tener disponibles meriendas VERDES saludables, alimentos como manzanas o zanahorias. Tarde o temprano su hijo probablemente las probará. Puede descubrir que le gustan.

Su hijo puede decidir merendar o no. Pero usted ha organizado las cosas de modo que no se enfrente a opciones que no sean saludables.

En cambio, podrá elegir entre dos opciones saludables. También puede optar por no comer una merienda, lo cual está bien. O puede merendar alimentos saludables, lo cual también está bien.

Pero no optar por un viejo hábito es difícil. Necesita toda la ayuda que usted pueda ofrecerle.

Los alimentos conducen a diferentes conductas. Usted desea tener muchos alimentos saludables VERDES y AMARILLOS en su hogar para fomentar conductas alimentarias saludables. Seguramente no desea tener muchos alimentos ROJOS a su alrededor.



Deshacerse de los alimentos ROJOS es un buen comienzo. ¿Qué más puedo hacer?

Reorganizar su hogar es realmente una manera de ayudar a su hijo. Realmente no va a estar obligando a su hijo a hacer elecciones saludables. Pero seguramente podrá facilitar que su hijo haga elecciones por sí mismo. Usted podrá hacer que esto sea más probable. No está decidiendo por él. Lo que está haciendo es establecer las opciones que ofrece su hogar.

Si no tiene a mano alimentos ROJOS, su hijo no los comerá.

Usted puede hacer lo mismo con otras cosas además de la comida. ¿Dónde guarda usted sus zapatos para caminar y su ropa deportiva? ¿Dónde guarda el equipo deportivo y para practicar actividad física? ¿Se encuentran en un lugar visible? ¿Fácil de usar? ¿O están escondidos en el fondo de un armario o en el sótano?

¿Qué pasa con las cosas que hacen que los niños se mantienen inactivos? ¿La TV se encuentra en la habitación más cómoda de la casa? ¿La computadora?

¿Hay reglas sobre cómo utilizarlas? ¿Durante cuánto tiempo?

¿Hay una regla en el hogar que establezca que no se puede comer fuera de la cocina o del comedor? ¿Dejó usted en claro que esta regla se aplica tanto a meriendas como a comidas? ¿Que nadie puede merendar mientras mira televisión?

Establecer algunas reglas saludables es también una parte importante de cómo puede mejorar el ambiente de su hogar de modo de ayudar a su hijo a hacer mejores elecciones.

Una lista de comestibles le ayudará a comprar alimentos saludables

Comprar alimentos saludables puede ser difícil. Hay tantos alimentos sabrosos y bien presentados para tentarlo. Muchos de estos alimentos además son muy costosos.

Es importante preparar alimentos saludables para su familia. Esto comienza planificando un menú saludable. Usar una lista para las compras le ayuda a concentrarse en la compra de alimentos saludables.



¿Hay trucos sobre cómo comprar?

Por supuesto que sí. De hecho, prácticamente podría tener algunas reglas para usted mismo.

Planifique sus comidas. La primera regla es planificar sus comidas y meriendas para la semana. Anote lo que comerán en cada comida. Trate de usar la menor cantidad posible de alimentos ROJOS. Algunas comidas, como el desayuno, pueden ser todas iguales.

Luego haga una lista de todos los alimentos que necesita comprar en la tienda de comestibles. Ésta es la segunda regla. Tenga en cuenta, por supuesto, que está tratando de comer alimentos más saludables

Sea específico en cuanto a los alimentos. No escriba simplemente "verduras". Escriba "espinaca". También sea específico en cuanto a los alimentos que tienen etiquetas de información nutricional. No escriba simplemente "leche". Escriba "leche descremada".

No se debe comer mirando televisión ni trabajando en la computadora.

No se debe comer fuera de la cocina o del comedor.

Usar una lista cuando hace las compras le ayuda a concentrarse en la compra de alimentos saludables.

Compra de alimentos saludables



Hay alimentos VERDES y AMARILLOS en todos los grupos de alimentos. Compre alimentos VERDES y AMARILLOS que usted y su hijo hayan identificado. Vaya de compras con su hijo. Conversen acerca de las elecciones que están haciendo mientras que compran. Anime a su hijo a leer las etiquetas de información nutricional y a comparar grasas y calorías en diferentes versiones del mismo alimento.

Las listas son importantes porque le ayudan a estar seguro de obtener todo lo que necesite para sus comidas. También le ayudan a concentrarse en elegir alimentos más saludables.

Las listas también le ayudan a ser más astuto que la tienda de comestibles. Muchos alimentos ROJOS vienen en envases coloridos y están ubicados en lugares donde pueden ser vistos fácilmente. Muchos de estos alimentos ROJOS son más caros que los alimentos VERDES o AMARILLOS.

Las personas que van a la tienda sin una lista son más propensas a comprar estos alimentos debido a que tienen tan buen aspecto.

No compre ningún alimento que no esté en su lista. Ésta es su tercera regla.

Trate de ir a la tienda después de haber comido. Si está satisfecho, será menos probable que compre impulsivamente. Ésta no es una regla pero es un buen consejo.

Otro consejo. Lleve a su hijo con usted. A medida que compran, hablen acerca de las elecciones saludables que estén haciendo. Hacer juntos las compras es una gran oportunidad de reafirmar lo que su hijo está aprendiendo sobre las elecciones saludables. Hablar acerca de esto mientras que compra la convierte aún más en una experiencia de aprendizaje.

Una regla final. Si llega a su hogar y se da cuenta de que cometió un error, corríjalo. Si compró algunos alimentos ROJOS que no estaban en su lista, devuélvalos. Inmediatamente. No permita que permanezcan en su hogar ni un momento más de lo necesario.

Si usted se obliga a devolver los alimentos ROJOS a la tienda, es probable que la próxima vez no los compre.

Cómo entender las etiquetas de los alimentos

La mayoría de los alimentos y bebidas que usted compra en la tienda de comestibles vienen con una etiqueta de información nutricional. Esta etiqueta contiene mucha información importante que puede ayudarle a hacer elecciones saludables.

Uno de los mejores lugares por donde comenzar a mirar en la etiqueta de información nutricional es el tamaño de la porción. Compare el tamaño de la porción mencionada con la cantidad que usted realmente come o bebe. ¡Podrá sorprenderse de lo que realmente se considera una



porción! Si la cantidad que come es mayor que el tamaño de la porción, usted está ingiriendo más calorías y grasas que las mencionadas en la etiqueta.

También observe que el tamaño de la porción de la etiqueta de información nutricional puede no coincidir con el tamaño de la porción recomendado por la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. Use la Guía de Referencia Alimentaria para escoger la ración correcta para usted.

La próxima cosa que debe buscar en la etiqueta es la cantidad de calorías por porción. Las calorías miden cuánta energía se obtiene de un alimento. A menudo usted obtiene más de las necesarias.

La etiqueta de información nutricional le indica cuánta grasa hay en una porción. La grasa se mide en "gramos". En una etiqueta de información nutricional, los gramos se abrevian con la "g". La etiqueta de información nutricional proporciona información sobre carbohidratos, proteínas, fibras y vitaminas. Su PAL o CDE puede ayudarlo a entender esta información, si es necesario para su plan alimentario saludable.

¿Puede ubicar estas cosas en esta etiqueta de leche descremada?

Leche descremada

Información Nutricional		
Tamaño de la porción 1 taza (240 ml)		
Porciones por envase aproximadamente 5		
Cantidad por porción		
Calorías 90		
Calorías de grasas 0		
% Valor Diario*		
Grasas totales 0g	0%	
Grasas saturadas 0g	0%	
Colesterol 5mg	2%	
Sodio 125mg	5%	
Carbohidratos totales 11g	4%	
Fibra dietética menos de 0g	0%	
Azúcar menos de 11g		
Proteínas 8g	16%	
Vitamina A	10%	
Vitamina C	4%	
Calcio	30%	
Hierro	0%	
Vitamina D	25%	
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores, dependiendo de sus necesidades calóricas:		
Grasas totales	Calorías 2,000	2,500
Menos de	Menos de 65g	80g
Colesterol	Menos de 20g	25g
Sodio	Menos de 300mg	300mg
Carbohidratos totales	Menos de 2,400mg	2,400mg
	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g
Proteín	50g	65g
Calorías por gramo:		
Grasas 9		
Carbohidratos 4		
Proteínas 4		

Leche entera

Información Nutricional		
Tamaño de la porción 1 taza (240 ml)		
Porciones por envase 2		
Cantidad por porción		
Calorías 150		
Calorías de grasas 70		
% Valor Diario*		
Grasas totales 8g	12%	
Grasas saturadas 5g	25%	
Colesterol 35mg	12%	
Sodio 125mg	5%	
Carbohidratos totales 12g	4%	
Fibra dietética 0g	0%	
Azúcar menos de 12g		
Proteínas 8g	16%	
Vitamina A	6%	
Vitamina C	4%	
Calcio	30%	
Hierro	0%	
Vitamina D	25%	
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores, dependiendo de sus necesidades calóricas:		
Grasas totales	Calorías 2,000	2,500
Grasas saturadas	Menos de 65g	80g
	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	Menos de 300g	375g
Fibra dietética	25g	30g
Proteínas	50g	65g
Calorías por gramo:		
Grasas 9		
Carbohidratos 4		
Proteínas 4		



ACTIVIDAD FAMILIAR

Cómo comparar las etiquetas de alimentos

Su hijo está comparando información de una etiqueta de información nutricional de una leche descremada con una etiqueta de información nutricional de una leche entera en su capítulo del TLP. Repase esta actividad con su hijo. Preste atención a la diferencia en grasas y calorías.

Esta etiqueta contiene mucha información importante que puede ayudarlo a hacer elecciones saludables.

Prepare comidas saludables

Hay muchas maneras diferentes de preparar los alimentos que compramos en la tienda de comestibles. Algunos alimentos están previamente envasados y tienen instrucciones para cocinarlos incluidas en el paquete. Preparamos otros alimentos usando instrucciones llamadas recetas. Muchas familias tienen sus maneras favoritas de preparar los alimentos. Las recetas pueden ser anotadas o simplemente ser recordadas por la persona que usualmente las cocina. Todos los alimentos ROJOS, VERDES y AMARILLOS se pueden usar en recetas. Algunos métodos de cocción como freír la comida en aceite pueden convertir a un alimento en ROJO.

Sustituya los alimentos VERDES y AMARILLOS por alimentos ROJOS en las recetas familiares favoritas

A su hijo se le ha asignado una actividad que consiste en anotar algunas recetas familiares favoritas y en contestar algunas preguntas sobre ellas en el capítulo. Su hijo puede saber cuál es la comida, pero no saber qué incluye la receta o cómo prepararla. Es probable que usted deba ayudar a su hijo a contestar estas preguntas sobre las recetas. También hay preguntas sobre alimentos ROJOS en las recetas y puede ser necesario que usted ayude a su hijo a contestarlas.



Las recetas familiares favoritas usualmente se pueden preparar con alimentos VERDES o AMARILLOS más saludables, en lugar de alimentos ROJOS. Hornear, cocinar al vapor, asar a la plancha, hervir y cocinar a la parrilla son maneras más saludables de preparar la comida que freír. Esta actividad está diseñada para ayudar a su hijo y a usted a aprender cómo hacer esto con algunas recetas familiares favoritas.

Use la Guía de Referencia Alimentaria para encontrar alimentos más saludables que sustituyan a los alimentos ROJOS en estas recetas. Existen también muchos libros de cocina saludable con recetas que le pueden aportar ideas. Hable con su PAL acerca de cualquier alimento ROJO para el cual le cueste encontrar alternativas para reemplazarlo. Agregue estos alimentos VERDES y AMARILLOS a su lista de compra de comestibles.

Trate de que esta actividad sea divertida. Puede realizar esta actividad más de una vez para aumentar la cantidad de recetas saludables que tiene. Cada vez que lo haga, su hijo aprenderá más.

Las recetas familiares favoritas usualmente se pueden preparar con alimentos VERDES o AMARILLOS más saludables, en lugar de alimentos ROJOS.

Medidas: Cómo acertar

Usted acaba de aprender sobre las etiquetas de los alimentos y cómo leerlas. Cada etiqueta de un alimento indicará el tamaño de una porción. Será necesario pesar y medir determinados alimentos para obtener el tamaño correcto de la porción. Recuerde que obtener el tamaño correcto de la porción es muy importante. Esto es cómo usted sabe cuántas calorías ingerirá si come ese alimento.

La Guía de Referencia Alimentaria le brinda información sobre los alimentos basada en el tamaño normal de una ración. No obstante, a menos que usted pueda medir algunos alimentos, no podrá compararlos con la Guía de Referencia Alimentaria. Es por eso que necesita aprender a medir los alimentos que no vienen ya medidos.

Éstas son algunas maneras de medir y pesar sus alimentos:

Tazas y cucharas medidoras de metal y plástico

Use tazas y cucharas medidoras de plástico para alimentos sólidos como margarina, puré de papas y cereal. Llene la taza o cuchara hasta arriba. Luego nivélela agitando o pasando un cuchillo por la parte superior. No debe haber algún alimento rebozando la taza o cuchara. Incluso un poquito de alimento que reboce puede agregar grasas y calorías adicionales.

Taza medidora de vidrio

Use una taza medidora de vidrio para líquidos tales como sopas o leche. Vierta el líquido en la taza. Después lea la línea al nivel del ojo. Si lee por encima, sus ojos pueden engañarlo, aparentando que hay menos de lo que realmente hay!

Balanza

Use una balanza para medir carnes y quesos. Asegúrese de que la balanza esté equilibrada y la aguja esté apuntando al cero. Es importante pesar las carnes después de cocinarlas. Las carnes pierden algo de peso cuando se cocinan. Cuatro onzas de carne cruda pesarán aproximadamente 3 onzas después de la cocción.



Cuando pese queso, notará que una rebanada puede parecer igual a otra, pero las dos pueden no pesar lo mismo. Necesitará pesarlás una por una para averiguar el peso de cada rebanada. Puede revisar la etiqueta para obtener información del tamaño de la porción en rebanadas previamente envasadas.

La mayoría de la gente se sorprende cuando comienza a pesar y medir alimentos.

Lo siguiente es lo que tendrá que hacer la próxima vez que tenga un vaso de leche, agua o jugo.

Sirva un vaso de leche, agua o jugo como lo haría normalmente.

¿Puede calcular cuántas onzas tiene? _____

Ahora mida la cantidad con una taza medidora. _____

¿Qué tan lejos estuvo su cálculo de la cantidad real? _____

¿Quién cocina? ¿Quién cocina con usted?

Preparar alimentos es una tarea importante. La persona que cocina controla qué y cómo se cocina. Esto significa que quien cocina tiene mucha influencia sobre qué tan saludable sea la comida.

¿Quién cocina generalmente en su casa? _____

¿A usted le gusta cocinar? _____

¿Su hijo cocina? _____

Encontrar tiempo para hacer comidas saludables a veces es difícil para las familias. Los padres a menudo "se atascan" con la tarea. Algunas veces la gente piensa que no tiene suficiente tiempo para preparar comidas saludables. A menudo usan restaurantes de comida rápida o muchos alimentos previamente envasados con gran cantidad de calorías.

Le sugerimos que planifique, mida con anticipación, compre los alimentos correctos y haga que cocinar sea algo importante.

Cocinar, en lugar de comer afuera o de comer alimentos previamente envasados con gran cantidad de calorías, es la mejor manera de asegurar que su familia coma comidas saludables.



¿No va a llevar mucho tiempo todo esto de la cocina?

Seguro. Llevará algo de tiempo. Pero tal vez no lleve tanto tiempo como usted cree. Compárelo con el tiempo que le lleva ir al restaurante de comida rápida, comer y volver a su hogar. Podría salir con ventaja.

Pero ése no es el punto principal. Esto es lo realmente importante. Cocinar, en lugar de comer afuera o de comer alimentos previamente envasados con gran cantidad de calorías, es la mejor manera de garantizar que su familia coma comidas saludables. Usted tiene el control. Puede estar seguro de que las comidas que usted sirve son saludables.

Usted está a cargo, pero no necesita hacerlo todo. De hecho, no debería. Haga que su hijo participe. Enséñele cómo cocinar distintas comidas. Haga que sea divertido para ambos. Conversen sobre tamaños de porciones y sobre su día. Conviértalo en un evento social, no en una tarea doméstica. Haga que toda la familia participe.

Conversen sobre lo que están haciendo. Muy probablemente, estará experimentando nuevas maneras de hacer las cosas.

Intercambien los roles. Deje que su hijo tome el mando en algunas comidas. Cocinar juntos y conversar sobre esto es un buen modo de disfrutar de su mutua compañía. Ríase de sus propios errores. Es un asunto serio, pero no tiene que ser un momento serio.

Cuando cocine, piense en los tamaños de las porciones. No cocine tanta comida que ocasione que haya demasiado para comer. Eso sólo fomentará los viejos hábitos de comer en exceso. Especialmente cuando los que esté cocinando sean alimentos ROJOS.



Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Reestructure el ambiente de su hogar de modo de ofrecer opciones saludables.
- ▶ Compre más alimentos VERDES y AMARILLOS en lugar de alimentos ROJOS.
- ▶ Haga que su hijo participe en la planificación de comidas saludables y en la compra de alimentos saludables.
- ▶ Establezca reglas para la compra de comestibles para ayudarlo a lograr sus metas.
- ▶ Cocine junto con su hijo como un modo de divertirse y de enseñarle más acerca de los hábitos alimentarios saludables.
- ▶ Use las etiquetas de información nutricional para seleccionar alimentos más saludables.
- ▶ Mida los tamaños correctos de las raciones cuando cocine o coma.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Trate de disfrutar de todos estos cambios con su hijo. Haga que sea divertido para ambos.

¿Qué aprendió en este capítulo?

El ambiente de su hogar tiene un efecto poderoso sobre las conductas de su hijo. Usted puede controlar el ambiente de su hogar. Puede hacerlo organizando las cosas de manera que sea más probable que su hijo haga elecciones saludables. Una manera consiste en tener alimentos VERDES y AMARILLOS disponibles para que su familia los coma. Otra es deshacerse de los alimentos ROJOS. Las reglas también pueden ayudar a moldear el ambiente. No se debe comer fuera de la cocina o del comedor. No se debe comer mirando televisión ni trabajando en la computadora.

Preparar alimentos es importante. Esto comienza planificando un menú saludable. Usar una lista cuando hace las compras le ayuda a concentrarse en la compra de alimentos saludables. Hacer las compras juntos puede ser un modo de enseñarle a su hijo sobre las elecciones alimentarias saludables. Las etiquetas de información nutricional pueden ayudarle a seleccionar alimentos más saludables.

Las recetas familiares favoritas usualmente se pueden preparar con alimentos VERDES o AMARILLOS más saludables, en lugar de alimentos ROJOS. Hornear, cocinar al vapor, asar a la plancha, hervir y cocinar a la parrilla son maneras más saludables de preparar la comida que freír. Es importante medir el tamaño de las porciones cuando come o cocina.

Cocinar puede ser divertido. Es una buena actividad para realizar con su hijo. Pueden conversar y divertirse. También puede enseñarle a su hijo las habilidades que implica la preparación de comidas saludables.

Capítulo 7:

Sea ejemplo y entrenador de lo que es comer sano

Esto es lo que aprendió en el capítulo 6:

- ▶ El ambiente de su hogar tiene un efecto poderoso sobre las conductas de su hijo. Usted puede controlar el ambiente de su hogar. Puede hacerlo organizando las cosas de manera que sea más probable que su hijo haga elecciones saludables. Una manera consiste en tener alimentos VERDES y AMARILLOS disponibles para que su familia los coma. Otra es deshacerse de los alimentos ROJOS. Las reglas también pueden ayudar a moldear el ambiente. No se debe comer fuera de la cocina o del comedor. No se debe comer mirando televisión ni trabajando en la computadora.
- ▶ Preparar alimentos es importante. Esto comienza planificando un menú saludable. Usar una lista cuando hace las compras le ayuda a concentrarse en la compra de alimentos saludables. Hacer las compras juntos puede ser una manera de enseñar a su hijo sobre las elecciones alimentarias saludables. Las etiquetas de información nutricional pueden ayudarle a seleccionar alimentos más saludables.
- ▶ Las recetas familiares favoritas usualmente se pueden preparar con alimentos VERDES o AMARILLOS más saludables, en lugar de alimentos ROJOS. Hornear, cocinar al vapor, asar a la plancha, hervir y cocinar a la parrilla son maneras más saludables de preparar la comida que freír. Es importante medir el tamaño de las porciones cuando come o cocina.
- ▶ Cocinar puede ser divertido. Cuando esté cocinando, puede conversar y disfrutar de la compañía de los miembros de su familia. También puede enseñar a su hijo las habilidades que se necesitan para preparar comidas saludables. Preparar comidas saludables no tiene que tomar demasiado tiempo.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Por qué el desayuno y el almuerzo son comidas importantes
- ▶ Consejos para planificar desayunos y almuerzos saludables
- ▶ Sugerencias para menús
- ▶ Cómo ser un ejemplo para su hijo



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Planificar y preparar comidas saludables
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día

Compendio del capítulo

Esta semana su hijo está aprendiendo sobre comer desayunos y almuerzos saludables. Se le ha dado a su hijo información y actividades para hacer. Estas cosas le ayudarán a planificar desayunos y almuerzos saludables. Planee pasar tiempo repasándolas con su hijo.

En este capítulo también aprenderá cómo ser un ejemplo para su hijo. Parte de su función en este programa consiste en entrenar a su hijo para que aprenda mejores maneras de vivir una vida sana. Otra tarea importante es servir de ejemplo de los cambios que su hijo está tratando de hacer.



¿Por qué es tan importante ser el ejemplo? ¿No puede mi hijo hacer estos cambios por sí mismo?

Probablemente no. Al menos no con éxito. Si quiere que su hijo realmente haga cambios saludables de estilo de vida, usted tiene que hacerlos también. Es realmente la manera en que funciona.

A continuación se explica la razón.

Su hijo tiene muchas cosas en su contra. Pesa demasiado y tiene diabetes. Es mucho con lo que tiene que lidiar.

Pero también está atrapado en otras situaciones negativas. Sus amigos probablemente no se fijen en lo que comen. Los almuerzos en la escuela, los restaurantes de comida rápida y muchos alimentos ROJOS tentadores en la tienda de comestibles hacen que sea difícil cambiar.

Aquí hay una pequeña palabra con un gran significado para describir todo esto: "tóxico". Significa "peligroso". Su hijo vive en un ambiente tóxico. Vive en un ambiente que es peligroso para su salud. Este ambiente tóxico es una de las razones por las cuales tantas personas en nuestro país están luchando contra el sobrepeso.

La buena noticia es que usted, su hijo y su familia tienen la oportunidad de manejar este ambiente tóxico de manera cuidadosa. Cuentan con la ayuda de algunos de los mejores médicos especialistas del país. Esto se debe a que su hijo tiene diabetes y participa en este programa.

Pero su hijo puede sentirse muy solo tratando de hacer estos cambios. Nadie más tiene que hacerlo. A nadie le importa. Sus amigos y las personas a su alrededor probablemente no lo estén intentando.

Probablemente ni siquiera sepan el peligro en que se hallen. Probablemente no sepan que la industria alimentaria utiliza anuncios ingeniosos para hacerles consumir grandes cantidades de alimentos no saludables. No entienden qué tan "tóxico" es el ambiente alimentario que los rodea.



Esto puede sonar duro. Pero es verdad. Su hijo no puede hacerlo solo. Su hijo necesita mucho apoyo por parte de usted y del resto de la familia.

Las palabras de apoyo no son suficientes. El amor y el ánimo no son suficientes. Su hijo necesita más de usted.

Su hijo necesita que usted se haga cargo del ambiente del hogar y que lo llene de opciones saludables. Alimentos VERDES y AMARILLOS. Premios por hacer cambios de estilo de vida. Oportunidades de mantenerse activo, de realizar actividad física.

También necesita verle a usted intentando hacer cambios alimentarios y perdiendo peso, si usted necesita hacer estas cosas. Esto realmente ayudará a motivarlo.

En resumidas cuentas: su hijo necesita que usted sea un ejemplo además de un entrenador.



¿Cuál es el ejemplo que debo dar?

Sea el ejemplo de todo lo que quiera que su hijo valore. Enseñe a su hijo cómo tratar a los demás, cómo trabajar arduamente, cómo asumir responsabilidades y cómo seguir intentando.

Pero ahora usted tiene que ser el ejemplo de algo en lo que probablemente no haya pensado mucho. Cómo hacer cambios saludables de estilo de vida. Esto probablemente sea nuevo tanto para usted como para su hijo.

En este momento deberá concentrarse en cambiar las conductas alimentarias. Pronto también intentará realizar más actividad física a fin de poder quemar más calorías.

Pero esta semana necesita demostrar a su hijo que está tratando de comer desayunos y almuerzos más saludables.



¿Cómo puedo ser un ejemplo? Ni siquiera yo mismo tengo buenos hábitos alimentarios.

Ése es exactamente el punto. No los tiene, pero lo está intentando. Está haciendo el esfuerzo de aprender a comer bien para poder perder peso y ser más sano. Y su hijo lo sabe.

Después de años de no hacerlo bien, está trabajando arduamente para lograrlo. Su hijo respeta esto incluso más que si usted lo hiciera naturalmente.

Su esfuerzo muestra qué tan importante es hacer cambios saludables de estilo de vida. Usted y su hijo están aprendiendo juntos a desarrollar hábitos alimentarios saludables. Es un esfuerzo conjunto. Es un esfuerzo de equipo. Esto hace que todo sea más especial.

**Su hijo necesita
que usted sea un
ejemplo además de
un entrenador.**

**Sea el ejemplo de
todo lo que quiera
que su hijo valore.**



Cómo hacer que el desayuno sea saludable

La forma de comer un desayuno saludable está clara. Reduzca la cantidad de alimentos ROJOS y coma más frutas y verduras. Aquí hay algunos consejos para ayudarles a usted y a su hijo a hacerlo

- ▶ Algunos cereales tienen mucho menos cantidad de azúcar que otros. Las hojuelas de maíz, Special K y Kix son opciones saludables. Agregue fruta para dar un sabor dulce a los cereales.
- ▶ Evite usar mantequilla, queso crema, jarabe o crema agria en su pan tostado, rosas de pan, panecillos ingleses, pan queques o barquillos. Éstos agregan grandes cantidades de azúcar y/o grasa.
- ▶ Trate condimentos con bajo contenido de grasa o de azúcar. Las mermeladas de frutas frescas sobre pan tostado y panecillos ingleses son dulces y saludables. También puede comer verduras con sus rosas de pan. ¡Es buenísimo cubrir las rosas de pan con tomates y pepinos en rebanadas!
- ▶ Reduzca los alimentos ROJOS para el desayuno como los pan queques con chispas de chocolate y crema batida, las rosquillas, los Poptarts, las barritas de cereal y los barquillos con mantequilla y jarabe.
- ▶ Incluya frutas en su desayuno. Coma manzana, naranja, banana, pera, durazno o arándanos con su cereal, pan tostado, pan queque o rosca de pan.
- ▶ ¡La fruta le ayudará a sentirse satisfecho y agregará un sabor dulce a su comida de la mañana! Recuerde, el desayuno es la comida más importante del día.
- ▶ Incluya verduras en su desayuno. Corte algo de apio, zanahoria, pimientos, pepinos o tomates y cómalos como parte de su desayuno.
- ▶ Tómese su tiempo para desayunar. También ayuda planificar su menú la noche anterior. Despertarse diez minutos más temprano todas las mañanas también le dará tiempo adicional.
- ▶ ¡Asegúrese de tener en su hogar alimentos para el desayuno que pueda llevarse! Yogur sin grasa, cereales secos, frutas y rosas de pan son buenas elecciones.

No lo olvide. La motivación es la clave del éxito. La motivación de su hijo reflejará la suya. Lo que su hijo hace reflejará lo que usted hace.

El comer sano: El desayuno



¿Qué implica ser el ejemplo de las conductas alimentarias saludables?

Ser el ejemplo significa simplemente adquirir las conductas que desee para su hijo.

Hasta ahora ha sido el ejemplo de los aspectos básicos que ha aprendido durante las últimas semanas. Cómo llevar un registro de sus conductas alimentarias. Decir "No, gracias" a los alimentos ROJOS. Intentar mantenerse dentro de su límite de calorías.

Ahora hay algunas nuevas conductas de las que puede ser el ejemplo, conductas importantes como planificar comidas saludables, aprender a comprar inteligentemente, mantener los alimentos ROJOS fuera de su casa, comer un desayuno saludable, cocinar comidas saludables y divertirse al hacerlo.

Su esfuerzo para hacer cambios muestra a su hijo lo que debe hacer. Al mismo tiempo, le demuestra qué tan importante es el programa para usted.



¿Por qué es tan importante desayunar? Mi hija siempre se salta el desayuno.

Muchas personas son como su hija. No desayunan.

Algunas personas dicen que no tienen hambre. Otras piensan que no tienen tiempo. Algunas incluso creen que les ayuda a perder peso.

Otras se van apuradas comiendo alimentos rápidos y fáciles de preparar que son poco saludables, alimentos como rosquillas, Poptarts o barritas de cereal. Otras comen desayunos no saludables en sus casas; cereales que están llenos de grasa o azúcar u otra comida chatarra.

Saltarse el desayuno es realmente una mala idea. Desayunar con comida chatarra es aún peor.

El desayuno es la comida más importante del día. Es la comida que nos hace arrancar. La comida que nos da la energía para enfrentar los retos del día.

Las personas que saltan el desayuno pronto tienen hambre. Cuando se dan cuenta de que tienen hambre, ya están comiendo la chatarra de comida rápida que pueden encontrar en el trabajo o en la escuela. Están ingiriendo más calorías, no se están alimentando bien y están alterando los niveles de azúcar en la sangre.

Saltarse el desayuno conduce a pérdida de energía, falta de concentración y aumento de peso. Usted llega a tener demasiada hambre, así que come en exceso tan pronto como sea posible.

El truco consiste en tranquilizarse, hablar con él y buscar la manera de que desayune. Puede llevar varias semanas. Así que necesitará tener paciencia. Aquí hay algunos consejos.

Hable con él acerca de su falta de apetito a la hora del desayuno. Escuche atentamente. Analícelo.

¿Qué está diciendo realmente? ¿Realmente no tiene hambre? ¿Es verdad que está retrasado y no tiene tiempo para desayunar? ¿O piensa que no tiene tiempo para desayunar? ¿Cree que perderá peso si se salta el desayuno? ¿Le encanta comer comida chatarra de las máquinas dispensadoras en la escuela? ¿No sabe cómo preparar un desayuno saludable? ¿No lo ve a usted ni a otros miembros de su familia desayunando? O quizá sea sólo un hábito.

Pregúntele acerca de lo que pasa en la escuela. ¿Cuándo le da hambre? ¿Come meriendas antes del almuerzo? ¿Qué come? ¿Qué hay en las máquinas dispensadoras? ¿Qué es saludable? ¿Cómo se siente acerca de sus elecciones? ¿Qué hacen los amigos? ¿Está excesivamente hambriento a la hora del almuerzo? ¿Qué come en el almuerzo? ¿Cuánto come?

Sugiera un trato. Al comienzo él desayunará dos días a la semana. Observe cómo marcha.

Haga algunas sugerencias. Hágalas en forma de preguntas. ¿Estaría él dispuesto a intentar desayunar dos días a la semana? Anímelo a hacer esto. Sugiera que lleve un registro de cuándo tiene hambre, cuándo come, qué come y cuánto come cada día. Pídale que lleve un registro de cuánta energía siente cada día.

Si su hijo accede a intentar, elógielo y aliéntelo.



He estado elogiando mucho a mi hija. Pero me pregunto si la estoy elogiando demasiado. ¿Realmente debo estar elogiándola cada vez que lleve el registro de sus conductas en su Diario? ¿O cada vez que coma verduras en vez de alimentos ROJOS?

Buena pregunta. Ha atinado en un punto importante. Y tiene razón. No elogia a su hija por cada conducta saludable.

Al principio es bueno hacerlo. Al principio, cuando apenas está aprendiendo una conducta difícil, muchos elogios ayudan.

Sin embargo, más adelante, después de que haya comenzado a hacer de las nuevas conductas una rutina, puede comenzar a elogiar menos. Continúe elogiando, de todas formas. Aún es importante hacerle saber que usted se da cuenta y aprecia sus elecciones saludables.

Saltarse el desayuno conduce a pérdida de energía, falta de concentración y aumento de peso.

Sin embargo, es mejor comenzar a elogiar otros esfuerzos que esté haciendo para cambiar. ¿Qué es lo que ahora le resulta difícil? ¿En qué área está realmente haciendo un buen esfuerzo? Es ahí donde deberá concentrar sus elogios.

Luego, una vez que parezca dominar eso, puede elogiarla menos por eso y comenzar a elogiarla por otras nuevas conductas.

Esto mantendrá el elogio eficaz. De esta manera, su hija sabe que usted se da cuenta de lo que es realmente difícil para ella y qué se ha convertido en un hábito saludable.

Si el elogio no es real pierde significado. Si elogia demasiado por cosas pequeñas, el elogio puede perder parte de su significado.

El comer sano: El almuerzo



¿Qué puedo hacer con la influencia que los demás tienen sobre mi hija? Parece que lo único que sus amigos comen es comida chatarra.

Tiene razón en eso. Es seguro que usted no es el único ejemplo que tiene su hija. Pero puede ser que sea el único ejemplo positivo en lo que se refiere a la buena alimentación.

Su hija está rodeada de muchos niños con malas conductas alimentarias.

No hay duda de que ejercen su influencia sobre ella para que coma la misma comida chatarra que ellos comen, especialmente si piensa que le ayudará a integrarse al grupo. Todos los niños quieren sentirse parte del grupo.

Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para contrarrestar la influencia de estos otros ejemplos.

Hable con su hija acerca de lo que pasa. ¿Siente que necesita comer lo mismo que ellos para poder integrarse? ¿Ha intentado comer alimentos saludables y se lo han cuestionado, o se han burlado de ella por eso? ¿Sabe lo que podría hacer de forma diferente?

Pregúntele acerca de sus amigos también. ¿Todos tienen malos hábitos alimentarios? ¿Hay algunos que intentan ser saludables respecto a lo que comen y a cuánto pesan? Si es así, ¿le gustaría pasar más tiempo con ellos? ¿Cómo podría hacerlo?

¿Le gustaría que usted implementara un sistema especial de recompensa? ¿Un sistema que la recompensaría cada vez que esté con amigos y no coma comida chatarra?



Cómo hacer que el almuerzo sea saludable

Aquí hay algunos consejos sobre cómo comer más frutas y verduras y menos alimentos ROJOS en el almuerzo. Tome estos consejos para usted y su hijo.

- ▶ Evite llevar cosas para picar o postres ROJOS con su almuerzo. Las papitas, los Doritos, las galletas dulces, los ositos de goma y los enrollados de frutas son alimentos ROJOS. En lugar de estos, pruebe frutas y verduras cortadas en trozos pequeños. Son ideales para picar.
- ▶ No prepare emparedados que tengan mucha mantequilla, mayonesa o queso crema. Elija rellenos de emparedados saludables de los cinco grupos de alimentos que sean VERDES o AMARILLOS. Siempre puede agregar algunas verduras. La lechuga, los tomates, los pepinillos y los pimientos dan un excelente sabor a los emparedados.



Mejore los almuerzos que su hijo come en la escuela

Se le han hecho a su hijo algunas sugerencias acerca de maneras de comer un almuerzo saludable en la escuela. Repase estas sugerencias con su hijo. Ayúdele a usar estas sugerencias para planificar almuerzos saludables en la escuela. Cree menús para algunas comidas básicas que a su hijo le gusten. De esta manera podrá hacer las compras con anticipación. Luego lea el menú semanal de la escuela con anticipación. Haga que su hijo se lleve el almuerzo cuando no haya nada saludable para comer en el menú del almuerzo de la escuela.

No se enoje con ella cuando siga con sus viejos hábitos. En lugar de eso, anímela a seguir tratando de cambiarlos. Elógiela cuando lo haga. Hágale saber que usted sabe qué tan difícil es. Es por eso que usted admira tanto sus éxitos.



¿Qué debo hacer cuando me equivoco? Me equivoco muchas veces. No soy un ejemplo tan bueno.

Sí lo es.

Lo importante no es ser perfecto, sino que usted siga haciendo un esfuerzo.

Su hijo necesita ver que usted lo sigue intentado, incluso cuando se equivoque. Usted también está luchando, al igual que su hijo. Esto hace que todos sus esfuerzos sean aún más especiales. Y sumamente poderosos.

Muestre a su hijo cómo lidiar con los errores. Comience admitiendo que usted se equivocó. Sea abierto al respecto.

Luego pregúntese en qué se equivocó. ¿Por qué comí alimentos ROJOS en el almuerzo? ¿Qué estaba pensando? ¿Cómo podría haberlo hecho diferente? ¿Qué cambiaré la próxima vez? Deje que su hijo sepa lo que usted está pensando.

Manejarlo de esta manera lo hace un ejemplo de cómo manejar los errores y los contratiempos. Su hijo sin duda se equivocará muchas veces. Todos lo hacemos.

Deje que su hijo vea su honestidad hacia usted mismo, su actitud abierta acerca de su error, su voluntad y su enfoque para resolver el problema.

Recuerde, la fuerza de voluntad de su hijo es clave para su éxito. Lo que usted hace cuando las cosas se ponen difíciles inspirará a su hijo.

¡Ese es el mejor ejemplo!

Examine el menú con su hijo todas las semanas. Hablen acerca de lo que serían elecciones saludables. ¿Cuáles serían los tamaños saludables de las porciones? ¿Qué no debería comer en absoluto? ¿Qué puede sustituir?

Es posible que algunos días las opciones sean tan malas que su hijo tenga que llevarse un almuerzo a la escuela. Hable con su hijo acerca de lo que le gustaría. Empaque almuerzos similares cada día. Esto hará que sea más fácil y más rápido. Luego podrá comprar las cantidades suficientes de los mismos comestibles con anticipación, como por ejemplo yogur sin grasa, frutas y verduras. Sugiera que su hijo empaque él mismo su almuerzo la noche anterior. De esa manera no tendrá que perder tiempo cuando todos estén apurados por la mañana.

Visite los restaurantes de comida rápida con su hijo. Estudien los menús. Vean si pueden encontrar alguna opción saludable que su hijo pueda comer cuando vaya con sus amigos. Anoten las mejores opciones para que él las pueda recordar.

Anime a su hijo a llevar una lista como recordatorio de cuáles son las opciones saludables.



¿Cómo puedo preparar a mi hijo para las fiestas?

Las fiestas son otro tipo de evento fuera de su casa que usted no puede controlar.

La verdad es que posiblemente no hayan alimentos saludables para elegir. Tiene que preparar a su hija para esto. Es posible que ella tenga que aprender cómo divertirse sin comer cuando sea el caso. Éstas son formas de ayudarla.

Haga un juego de roles con ella para practicar las maneras en que ella puede rechazar algunos alimentos. Ayúdele a encontrar maneras de decir que no tiene hambre. O que tiene diabetes y que tiene que controlar lo que come. O a cambiar de tema. No espere que ella sea capaz de explicar que está tratando de comer únicamente alimentos saludables o de perder peso.

Es importante que practique lo suficiente a fin de sentirse cómoda con las distintas maneras de rechazar la comida no saludable.

En algunos casos usted puede hacer algo para ayudar.

Si conoce a la familia que organiza la fiesta, llame con varios días de anticipación y explique que su hija está intentando comer de forma sana.



No tiene que explicar que su hija quiere perder peso. Diga solamente que es para manejar mejor su diabetes. Pregunte si ofrecerán alguna comida saludable. Sugiera opciones específicas. Cuando entiendan, la mayoría de las personas estará dispuesta a ayudar.

Otra manera es que su hija lleve su propia merienda a la fiesta. Para hacer esto, probablemente necesite mucho ánimo. No obstante, si es capaz de aprender a hacer esto adquirirá mucha seguridad en sí misma. También tendrá la seguridad de que estará comiendo de forma sana.

Recuerde, esto es algo que usted puede incentivar, pero no puede obligarla a hacerlo.

¿Qué aprendió en este capítulo?

Usted ha aprendido que comer almuerzos y desayunos saludables es importante porque le proporcionan nutrientes y energía para enfrentar un día atareado. Es útil planificar las comidas con anticipación para que usted y su hijo puedan comprar los alimentos en la tienda de antemano.

También ha aprendido qué tan importante es ser un ejemplo para su hijo, además de un entrenador. Las habilidades y la voluntad que usted demuestre tendrán un impacto poderoso en el éxito de su hijo. También ha aprendido algunas maneras de ayudar a su hijo a hacer elecciones alimentarias saludables cuando no esté en casa.

Haga un juego de roles con ella para practicar las maneras en que ella puede rechazar algunos alimentos.

Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Planifique desayunos y almuerzos más saludables.
- ▶ Haga listas de comestibles y compre los alimentos para estas comidas más saludables.
- ▶ Ayude a su hijo a planificar almuerzos saludables para la escuela.
- ▶ Sea ejemplo de los hábitos alimentarios que desea enseñar a su hijo.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Planifique y coma desayunos y almuerzos saludables.
- ▶ Descubra qué salió mal y siga adelante cuando se equivoque.



Capítulo 8:

Coma inteligentemente: Cenas, meriendas y bebidas

Esto es lo que aprendió en el capítulo 7:

- ▶ Comer desayunos y almuerzos saludables es importante. Proporcionan nutrientes y energía para enfrentar un día activo. Es útil planificar las comidas con anticipación para que usted y su hijo puedan comprar los alimentos en la tienda de antemano. La planificación de comidas también le ayudará a comer más alimentos VERDES y AMARILLOS. Planificar sus comidas le ayudará a comer menos alimentos ROJOS. Al comer más alimentos VERDES y AMARILLOS y menos alimentos ROJOS, usted reduce la cantidad de calorías que consume



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Maneras de ayudar a su hijo a obtener el apoyo de otros miembros de la familia para comer sano
- ▶ Planificación de cenas y meriendas
- ▶ Cómo hacer que la comida de la noche sea más saludable y divertida
- ▶ Por qué todos en la familia deben hacer cambios alimentarios saludables
- ▶ Consejos para ayudarle a preparar cenas, meriendas y bebidas saludables



Compendio del capítulo

Los padres tienen el poder de cambiar el ambiente familiar. Usted puede transformar su hogar en un ambiente familiar más saludable para todos, no solamente para su hijo con diabetes. Todos los miembros de la familia se benefician cuando los padres usan su autoridad para transformar el hogar en un ambiente familiar más saludable. Este capítulo le presentará algunas formas en que puede hacerlo. Su cena familiar es una de las mejores oportunidades para comenzar.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Planificar y preparar comidas saludables
- ⊙ Comprar los alimentos para estas comidas saludables
- ⊙ Ayudar a su hijo a obtener el apoyo de los otros miembros de la familia para comer de forma sana

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día



¿Por qué es importante involucrar a otros miembros de la familia en la realización de cambios saludables si sólo mi hijo y yo formamos parte del programa?

Su familia le puede estar haciendo este tipo de preguntas.

¿Qué tiene que ver todo esto con nosotros? Nosotros no tenemos diabetes. ¿Por qué debemos cambiar nuestros hábitos alimentarios?

Pero tiene mucho que ver con ellos. Usted y su hijo no pueden hacer la clase de cambios que están intentando sin un gran apoyo por parte de la familia. Tratar de hacerlo sin apoyo es pedirles demasiado.

Usted está ayudando a su hijo a desarrollar hábitos alimentarios nuevos, muy diferentes y mucho más saludables. Esto es muy difícil de hacer si las personas que lo rodean continúan con los hábitos alimentarios no saludables.

Los padres tienen el poder de cambiar el ambiente familiar.

Por ejemplo, los alimentos. Una de las cosas que usted necesita hacer es limitar los alimentos ROJOS en su hogar. Esto es para evitar que usted y su hijo coman demasiados alimentos ROJOS. Primero elimine las meriendas de comida chatarra. Si no las hay no podrán comerlas.

Pero si tiene alimentos ROJOS en su casa para las meriendas de otros miembros de la familia, estarán ahí para tentarlos a usted y a su hijo a estancarse en sus viejos hábitos alimentarios no saludables.

Entonces los alimentos ROJOS deben desaparecer.

¿Y cómo los va a sustituir? Con alimentos saludables VERDES y AMARILLOS. ¿Y qué alimentos habrá en la casa para los otros miembros de la familia? Alimentos saludables VERDES y AMARILLOS.

¿Qué sucede si otros miembros de la familia quieren traer alimentos ROJOS para comerlos ellos mismos? Hable con ellos acerca de por qué es un problema. Explíqueles que cambiar los hábitos alimentarios tan drásticamente implica mucha fuerza de voluntad. Es difícil de hacer. Y ya es lo suficientemente duro cuando su hijo tiene que estar en la escuela con otras personas que no le brindan apoyo. Su hijo se merece, y necesita, el apoyo de todas las personas del hogar.

Recuerde a su familia qué tan seria es la diabetes. Explíqueles que no tiene cura. Explíqueles que perder peso y hacer



cambios de estilo de vida son caminos importantes que conducen a su hijo a manejar la diabetes.

Aproveche su amor y lealtad. Hágales saber qué tan importante es el apoyo de ellos para su hijo. Hágales saber cuánto aprecia su cooperación y apoyo.

Algo más para decirle a su familia. Explíqueles la manera en que realizar estos cambios mejorará la salud de ellos. Incluso puede evitar que ellos desarrollen diabetes. Probablemente les ayudará a perder peso y a estar en mejor condición física. Esto también debe valer para algo.

Coma inteligentemente: Las cenas



¿Es importante la cena?

Claro. Por varias razones.

Si cena en forma adecuada, es la oportunidad de comer más frutas y verduras en el día. Ésta es una buena forma de llenarse de alimentos que ayudan a que su cuerpo funcione de manera óptima. Le ayuda a perder peso porque estos alimentos son bajos en calorías, grasas y azúcar.

De hecho, las familias que comen en el hogar más frecuentemente tienen más éxito en perder peso y en mantener su pérdida de peso.

Además, comer en el hogar le ofrece la oportunidad de aprender a cocinar comida de bajo contenido graso. Ésta es una destreza importante a largo plazo.

Preparar la cena con su hijo (otra buena idea) les brinda a usted y a él la oportunidad de relacionarse. Ambos pueden aprender más acerca de la cocina de bajo contenido graso y divertirse probando nuevas maneras de hacer las cosas.

De algún modo, ambos son novatos en esta clase de cocina, y por eso pueden aprender juntos.

De hecho, es una buena manera de fortalecer el trabajo familiar en equipo. Lo mejor de la cena debe ser el tiempo compartido con la familia. Esto significa que ustedes desean concentrarse el uno en el otro, no en la comida. Demasiadas familias en los Estados Unidos se

Una de las cosas que usted necesita hacer es limitar los alimentos **ROJOS** en su hogar.



Tome control de la cena

A su hijo se le han asignado la actividad de anotar en qué consisten algunas cenas familiares típicas. Repase esta actividad con su hijo. Ayúdele a evaluar qué tan saludables son sus cenas. En otra actividad, su hijo anota algunas frutas y verduras que le gustaría probar en la cena. Repase esta lista con su hijo. Agregue las frutas y verduras a su lista semanal de comestibles.



¿Hay algunas reglas tontas?

A su hijo se le ha asignado una actividad que consiste en ver si hay alguna regla familiar que dificulte comer de forma inteligente en la cena. Por ejemplo, algunas familias tienen una regla que consiste en comer todo lo que haya en el plato. Esta regla hace que usted continúe comiendo, incluso después de estar satisfecho. Hable con su hijo sobre estas reglas o hábitos que dificultan comer de forma inteligente. Recuerde, las reglas también pueden ser hábitos familiares que todos siguen. A veces no se necesita llamar regla para que sea una regla.

se concentran en la comida y sustituyen la conversación por la televisión. Asegúrese de no hacer esto.

Algunas familias no comprenden cuál es el punto. Caen en la trampa de pensar que la cena tiene que ver principalmente con los alimentos. De modo que ni siquiera se molestan en cenar juntos. Lo hacen en diferentes horarios. Lo hacen frente al televisor. Incluso se pueden preparar sus propias comidas diferentes. Nunca utilizan la cena para conocerse el uno al otro. Si ustedes no se relacionan durante la cena, ¿cuándo lo van a hacer?



¿Qué hago cuando el resto de mi familia no desea cenar otra cosa más que hamburguesas con queso y papas fritas? Mi hijo y yo estamos tratando de comer más sano en el Plan Alimentario del TLP. ¿Debo preparar comidas separadas?

De ninguna manera. Además de ser mucho más trabajo, preparar dos comidas enviaría el mensaje equivocado. Incluso si alguien trajera las hamburguesas con queso y papas fritas de un restaurante de comida rápida para que usted no tuviera que cocinar las dos comidas, sería el mensaje equivocado.

Estar rodeados de todos esos alimentos ROJOS, probablemente alimentos ROJOS deliciosos, sería muy duro para usted y para su hijo. Les recordaría de los sabores de los alimentos que se acostumbraban comer. Sería más difícil cambiar los viejos hábitos.

Usted no necesita esto. Su hijo no necesita esto. Y no es justo para ustedes.

Además, arruinaría el trabajo familiar en equipo que usted está tratando de construir.

Usted está tratando de que la familia trabaje en conjunto como equipo para lograr algunas metas comunes. Todos están tratando de ser más sanos comiendo alimentos más saludables. Esto ayudará a que los miembros de la familia pierdan peso. También ayudará a su hijo a manejar una enfermedad muy seria.

Usted y su hijo necesitan el apoyo pleno de su familia para tener éxito. Es por eso que es tan importante que su familia se una para esto.

Explique todo esto a su familia. Luego establezca una regla. Se permitirán pocos alimentos ROJOS en la casa, a menos que sean necesarios para cocinar o que se planifiquen como parte de una comida saludable. Hágale saber a su familia que usted preparará algunos

alimentos ROJOS para las comidas. Pero tienen que ser limitados. Tienen que formar parte de un plan alimentario saludable.

Hágales saber que usted estaría dispuesto a tratar de preparar estos alimentos de forma más sana. Por ejemplo, trate de servir papas horneadas en lugar de papas fritas.

Si alguien no puede resistirse al deseo de hamburguesas con queso y papas fritas, ese miembro de la familia tendrá que comer esos alimentos fuera del hogar.

Eso no significa que usted esté fomentando esta clase de alimentación. Pero está dejando en claro que no se debe hacer en el hogar. De esta forma la elección mala de uno no perjudicará al resto.

Su hogar es una zona de seguridad. Es el lugar en el cual todos saben que estarán comiendo comidas y meriendas saludables. Es el lugar en el cual se espera que todos los miembros del equipo familiar se involucren en aprender hábitos alimentarios saludables.



¿Cómo puedo preparar comidas para ayudar a que mi familia coma de forma sana?

Usted ya conoce los aspectos básicos. Puede usar recetas saludables, planificar comidas para una semana, hacer las compras con una lista, involucrar a su hijo en la preparación de las comidas y hacer que cocinar sea divertido.

Pero hay algunas otras cosas que usted puede hacer.

Cocine sólo lo que necesite. Muchas familias tienen el hábito de preparar más comida de la que necesitan. En cambio, si usted cocina sólo lo que su familia necesita, reducirá la cantidad de comida que ellos comen.

Si prepara más de lo que necesitan, congélela de inmediato. De esta manera puede utilizarla cuando la necesite. Y no quedará en el refrigerador tentando a alguien a merendar tarde en la noche.

Asegúrese de preparar algunas frutas y verduras en cada cena.

Pregúnteles a su hijo y a los otros miembros de su familia qué alimentos VERDES les gustan.

Limite la cantidad de alimentos ROJOS que sirva. Comer algunos alimentos ROJOS no es malo, siempre y cuando sea en cantidades pequeñas y se planifique con anticipación. Pero comerlos impulsivamente es casi siempre una mala idea. Comerlos como merienda prácticamente siempre es mala idea.



Consejos para una cena saludable

A su hijo se le ha entregado una lista de consejos que ayudarán a que la cena sea más saludable para todos ustedes. Repase estos consejos con su hijo. Vea cuáles podrían funcionar en su familia. Vea si ya está utilizando algunos.

Su hogar es una zona de seguridad. Es el lugar en el cual todos saben que estarán comiendo comidas y meriendas saludables.



¿Cómo puedo servir las comidas para ayudar a que mi familia coma de forma sana?

No sirva la comida al “estilo familiar” con grandes platos sobre la mesa. Al contrario, deje que los miembros de la familia se sirvan solos y dejen la comida en la cocina. Coman en el comedor o en la mesa de la cocina sin bandejas de comida en la mesa. El hecho de no tener comida adicional frente a uno hace menos probable que uno la coma.

Ponga un tazón de frutas frescas sobre la mesa en el horario de la cena. De ese modo, cuando los miembros de la familia sientan ganas de comer una segunda porción o un postre, podrán servirse una fruta. Esto ayudará a que se sientan satisfechos y les dará algo de tiempo para pensar en hacer elecciones saludables. Anímelos a que usen las frutas de esta manera.

Trate de reducir la cantidad de entradas que ofrezca. Haga que el lunes sea la noche de los espaguetis, el martes la noche del pollo a la parrilla, el miércoles la noche de las verduras salteadas. Esta regularidad parece ayudar a reducir la cantidad de alimentos que las personas comen.

Cambie el enfoque de la comida. En lugar de concentrarse en la comida, concéntrese en la familia. Haga que la cena familiar sea una oportunidad de conversar, conocer las novedades del día de todos y hablar acerca de lo que viene. Mantenga el televisor apagado y no atienda llamadas telefónicas. Haga que sea divertido. Haga que sea especial. Haga que sea un momento que todos esperen con ansias.



¿Qué puedo hacer para que la cena sea más saludable cuando me sirvo a mí mismo?

Comience con los aspectos básicos. Llene su plato con verduras VERDES cuando se sirva a sí mismo. Si está satisfecho después de comer verduras, no necesitará comer demasiados alimentos con más grasas y calorías.



Unas cuantas zanahorias en vez de galletas dulces pueden marcar una diferencia enorme.

No agregue mantequilla, aderezo para ensalada, mayonesa o crema agria a sus verduras crudas o cocidas. Notará que saben lo suficientemente bien sin la grasa o mantequilla adicional.

Evite agregar a sus carnes salsa de jugo de carne, salsa tártara u otras salsas elaboradas de grasa. Si bien estas salsas pueden agregar sabor, ocultan el sabor de la carne. Cuando la carne se prepara correctamente, es jugosa y tierna. No necesita sabor adicional.

Evite comer la grasa adicional de los bordes de algunas carnes. Aún mejor, corte la grasa antes de cocinar la carne. De ese modo, nadie podrá comerla.

Evite comer postres que tengan mucha grasa y/o azúcar, como tortas glaseadas, pasteles, galletas dulces o budines. Sustituya un postre con alimentos ROJOS por uno con alimentos VERDES o AMARILLOS.

Éstas son pautas bastante básicas para todos. Repáselas con su hijo y con los otros miembros de su familia. Trate de ser el ejemplo usted mismo.

Realmente, otra cosa buena para hacer es hablar acerca de estas conductas a medida que las ponga en práctica. No todo el tiempo. Pero de vez en cuando diga cosas como: "Me voy a servir más brócoli para poder quedarme satisfecho y no desear otra porción de espaguetis con albóndigas". Esto ayuda a hacer la conexión entre lo que está haciendo y sus motivos por hacerlo. Aclara las cosas para todos. Es otra manera en que puede ayudar a su familia a aprender hábitos alimentarios saludables.

Coma inteligentemente: Las meriendas



¿Cómo influyen las meriendas?

Las meriendas influyen mucho en el aumento de peso.

Hay algunas verdades sorprendentes acerca de las meriendas. ¿Sabía usted que el niño promedio obtiene 25% de sus calorías a través de meriendas todos los días? Eso es mucho.

También es verdad que los niños a menudo comen más de 500 calorías en meriendas.

La buena noticia es que hay muchísimo espacio para mejorar. Adivine lo que sucedería si un niño cambiara dos latas de gaseosa (220 calorías) por agua y no consumiera dos galletas dulces de dos pulgadas (160 calorías en total) por día.

¡Este niño perdería aproximadamente 35 libras al año! ¡Eso es aproximadamente 35 libras por eliminar sólo las dos gaseosas y dos galletas dulces pequeñas por día! Nada más. ¡Ningún otro cambio, sólo eso!



Cómo planificar las comidas para la cena

A su hijo se le ha asignado una actividad que consiste en planificar una cena saludable. Ayúdele a planificar cenas saludables. Use la Guía de Referencia Alimentaria y los libros de cocina saludable. Tenga en cuenta las calorías, los gramos de grasa y los tamaños de las porciones. Sea realista. Luego ayude a su hijo a preparar la comida. Hágalo de modo divertido y pásenlo bien cuando coman.

Repita esta actividad hasta que usted y su hijo hayan diseñado por lo menos tres comidas saludables.



ACTIVIDAD FAMILIAR

Planifique algunas meriendas saludables

A su hija se le ha asignado una actividad que consiste en repasar algunos consejos para meriendas saludables y hacer una lista de meriendas saludables que a ella le gustaría. Repase estos consejos con su hija. Luego repase la lista de meriendas saludables de su hija. Inclúyalas en la lista de comestibles.



ACTIVIDAD FAMILIAR

Postres saludables

A su hijo se le ha asignado una actividad que consiste en identificar postres saludables. Repase esta lista con su hijo. Ayúdele a agregar algunos postres saludables que a él o ella no se le hayan ocurrido. Estos son postres que todos ustedes podrían comer, en lugar de postres llenos de azúcar y grasa. Planifique incluir algunos de estos postres en sus menús de cena semanales.

¿Suenan como algo que su hijo sería capaz de hacer? ¿Abandonar sólo dos gaseosas y dos galletas dulces por día?

Es por eso que enfatizamos las meriendas más saludables. Unas cuantas zanahorias en vez de algunas galletas dulces pueden marcar una diferencia enorme.



LOS PADRES PREGUNTAN

¿En qué consiste una merienda saludable?

No es inevitable que las meriendas arruinen un estilo alimentario saludable. No necesitan ser comida chatarra. Existen muchas opciones de meriendas más saludables. Puede evitar los alimentos ROJOS como las papitas, los enrollados de fruta, los Twinkies, los ositos de goma y las galletas dulces con chispas de chocolate.

En su lugar, planifique sus meriendas para que sean alimentos saludables. Las meriendas pueden incluir una variedad de alimentos VERDES y AMARILLOS de los cinco grupos de alimentos.

Las meriendas saludables incluyen frutas frescas, verduras crudas, pretzels, leche descremada y yogur de bajo contenido graso. Palitos de apio, zanahorias, ciruelas, manzanas, naranjas, brócoli y coliflor son meriendas que satisfacen, y comerlas resulta divertido.



LOS PADRES PREGUNTAN

¿No debemos comer ningunas meriendas?

Comer una merienda cuando tenga hambre no es malo. Sólo necesita merendar de forma inteligente.

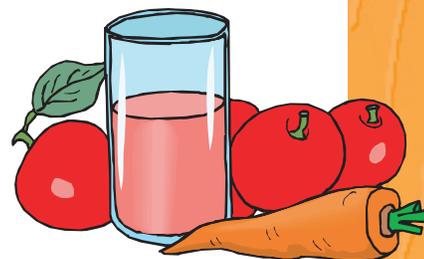
La gente a menudo merienda cuando tiene hambre entre las comidas. Las meriendas deben ser alimentos saludables, rápidos y fáciles de comer para reabastecer su cuerpo. Se deben comer en pequeñas cantidades para satisfacer el hambre, pero no para eliminar el apetito de su próxima comida.

Si pasa mucho tiempo entre una comida y otra, merendar evitará que dé mucha hambre. De esa manera será menos propenso a comer en exceso durante la comida.

Planifique con anticipación qué meriendas va a comer. Al comienzo de la semana, decida qué clase de merienda hará cada día de esa semana. Anótelas en el calendario y colóquelas en el refrigerador.

Esto le ayudará a merendar de alimentos saludables y a evitar la comida chatarra.

Deténgase y piense siempre antes de escoger un alimento para la merienda. Pregúntese: "¿Este alimento ayudará a que mi cuerpo sea más sano?" Si la respuesta es "NO", entonces puede decidir no comer ese alimento como





Haga una lista de meriendas

A su hijo se le ha asignado una actividad que consiste en hacer una lista de meriendas saludables. Su hijo tiene una tabla en la que debe planificar estas meriendas para todos los días de la semana. Repase la lista con su hijo. Asegúrese de que incluya frutas y verduras. Compre algunas para su hijo. Anímelo a experimentar. La semana próxima, su hijo podrá probar otras frutas y verduras. De ese modo descubrirá las que realmente le gustan.

merienda. La próxima vez que esté decidiendo qué alimento escoger como merienda, deténgase y pregúntese: “¿Es ésta una merienda buena y saludable?”

Otro consejo consiste en no merendar si no tiene hambre. Algunas veces las personas se hacen el hábito de merendar en determinadas horas del día o cuando están aburridas.

Evite merendar mientras esté haciendo otra cosa, como mirando televisión o leyendo. Cuando meriende, haga que ésa sea su única actividad. De ese modo puede llevar un registro de lo que realmente está comiendo.



¿La gente merienda cuando no tiene hambre? Pienso que mi hija lo hace.

La gente a menudo merienda por otras razones que no son hambre.

La gente puede merendar cuando está aburrida y no tiene nada que hacer. Las personas pueden simplemente merendar en un horario determinado por costumbre, incluso si en ese momento no tienen hambre. Muchas veces los niños meriendan después de la escuela sólo porque tienen la costumbre. Esto sólo agrega calorías innecesarias.

Hable con su hija acerca de estas inquietudes. Dígale a su hija que la próxima vez que desee una merienda se detenga y se pregunte a sí misma: “¿Realmente tengo hambre ahora? ¿Es esto sólo un hábito? ¿Quiero comer porque estoy aburrida?”

Podrá obtener diferentes respuestas a sus preguntas en diferentes días.

Anímela a acostumbrarse a hacerse estas preguntas. Puede ayudarle a hacerse estas preguntas haciéndoselas en las reuniones familiares.

A veces, las personas se acostumbran al hábito de merendar en determinados momentos del día o cuando están aburridas.

Coma inteligentemente: Las bebidas



¿Cuáles son las opciones saludables de bebidas? ¿Cuáles son las bebidas que se deben evitar?

Nos alegra que lo pregunte.

¿Sabía usted que más del 75% de su cuerpo es agua? Debe tomar aproximadamente ocho vasos de agua por día. Eso mantendrá su cuerpo sano.

Las bebidas sin azúcar se pueden beber en cantidades pequeñas. Tenga cuidado con las gaseosas regulares, los jugos de frutas, los ponches de frutas y las bebidas deportivas. Todos estos contienen muchos carbohidratos y muchas calorías. Además, generalmente no eliminan la sed.

El agua es la mejor opción. La leche descremada o 1% también es una buena opción de bebida. Ambas proveen calcio, que es bueno para sus huesos.



¿Por qué mi hijo debe eliminar las gaseosas y otras bebidas edulcoradas? Es sólo una bebida. . .

Es cierto, es sólo una bebida con muchas calorías y ningún valor nutricional.

¡Una sola lata de gaseosa contiene 16 cucharaditas de azúcar! ¡Eso es como agregar 16 sobrecitos de azúcar al té! ¡Es más azúcar de lo que la mayoría de la gente debe ingerir en un día!

Consumir tanta azúcar puede dañar sus dientes, provocarle aumento de peso y dificultar el cuidado de la diabetes, causando que el azúcar en la sangre se eleve demasiado.

¿Lo sabía?

Los tamaños de las raciones afectan la cantidad de calorías de alimentos y bebidas. Cuanto más grande sea la bebida (¡excepto el agua!) más calorías contendrá. Por ejemplo, considere la gaseosa. ¿Cuántas gaseosas bebe usualmente por día? _____

¿Puede calcular cuántas calorías está ingiriendo cada día solamente por la gaseosa? _____ [Pista: revise la etiqueta de información nutricional en la lata o botella.]

Apoyo para que coman inteligentemente: Haga un contrato con su familia

Como usted sabe, es importante que los miembros de la familia en su hogar comprendan sus metas alimentarias saludables. Los miembros de la familia pueden ayudar a su hijo a realizar cambios de hábitos en el



Se le solicitó a su hijo que hiciera contratos con los miembros de la familia a fin de comer sano. En el capítulo de su hijo hay un ejemplo. Le animamos a repasar estos contratos con su hijo.

A continuación se encuentra un formulario que puede usar para hacer contratos con los miembros de la familia a fin de ayudarlo a lograr sus metas de comer sano.

Yo, _____, prometo hacer cambios saludables de estilo de vida para mejorar mi salud y voy a hacer lo siguiente:

Firma _____

Yo, _____, prometo ayudarte a llevar un estilo de vida saludable y voy a hacer lo siguiente:

Firma: _____

hogar. Firmar contratos con los miembros de la familia los integra en el equipo del TLP de su hijo. Firmar contratos deja en claro que están brindando su apoyo. A usted también le permite saber exactamente lo que los miembros de su familia planean hacer, para ayudarlos a usted y a su hijo a lograr sus metas.

¿Qué aprendió en este capítulo?

En este capítulo aprendió cómo comer inteligentemente en la cena y al merendar. También aprendió a hacer elecciones inteligentes al decidir qué beber. Las actividades familiares ayudarán a su hijo a aprender a acostumbrarse a estos hábitos saludables.

También aprendió algunas otras cosas sobre la familia. Por usted y por su hijo, todos los miembros de la familia necesitan participar en la realización de los cambios de estilo de vida. Esto significa que todos tienen que comer las mismas comidas saludables. No debe haber comidas separadas con alimentos ROJOS para ciertos miembros de la familia. Por supuesto, todos se beneficiarán de estos cambios. Como padre o madre, usted tiene el poder de cambiar el ambiente familiar para que sea más saludable.

También aprendió algunas formas de ayudar a su hijo a obtener el apoyo de otros miembros de la familia a través de los contratos de apoyo.

Así es como puede ayudar a su hijo:

- ▶ Anime a otros miembros de la familia a hacer contratos de apoyo con su hijo.
- ▶ Planifique y sirva cenas saludables.
- ▶ Ayude a su hijo a planificar meriendas saludables.
- ▶ Involucre a toda la familia en el proceso del comer sano.
- ▶ En las cenas, concéntrese en la familia en lugar de la comida.

Así es como puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Use lo que ha aprendido sobre los hábitos alimentarios saludables.
- ▶ Pídale ayuda a toda su familia para planificar y preparar comidas saludables.

En su capítulo, su hijo realizó una actividad que comparaba una comida típica con una comida más saludable. Repase esta actividad con su hijo. Aquí hay algunos ejemplos más para darle ideas acerca de cómo puede transformar una cena típica en una más saludable.

Comida A:

Cena típica antes de comenzar el programa:	Cantidad	Calorías:	Alimentos ROJOS:
Carne vacuna molida (menos de 80% magra)	3 onzas	255 calorías	1 ROJO
Tortilla frita para tacos, 6" de diámetro	2 tortillas fritas	120 calorías	0 ROJO
Aguacate	2 cucharadas (1 onza)	45 calorías	1 ROJO
queso cheddar	1 onza	115 calorías	1 ROJO
Helado	1 taza	340 calorías	2 ROJOS
Jarabe de chocolate	2 cucharadas	110 calorías	2 ROJOS
Galletas dulces con chispas de chocolate	2	160 calorías	1 ROJO
Total:		1145 calorías	8 ROJOS

En base a lo que aprendió sobre lo que es comer sano, repasemos una cena más saludable. ¿Cómo parece la siguiente?

Comida B:

Cena nueva:	Cantidad	Calorías:	ALIMENTOS ROJOS:
Carne molida de pavo (más de 95% magra)	3 onzas	105 calorías	0 ROJO
Tortilla de maíz sin freír, 6" de diámetro	1	50 calorías	0 ROJO
Salsa	¼ taza	Alimento libre	0 ROJO
Queso sin grasa, 0-1 gramo de grasa/porción	1 onza	45 calorías	0 ROJO
Leche descremada	1 taza	90 calorías	0 ROJO
Fresas	1¼ tazas	60 calorías	0 ROJO
Total:		350 calorías	0 ROJOS

Comida A:

Cena típica antes de comenzar el programa:	Cantidad	Calorías:	ALIMENTOS ROJOS:
Salchicha de cerdo	3 onzas	330 calorías	1 ROJO
Legumbres, cocidas	½ taza	25 calorías	0 ROJO
con tocino	1 rebanada	35 calorías	1 ROJO
y lomo de tocino	1" X 1"	120 calorías	1 ROJO
Pan de maíz	2 onzas	150 calorías	1 ROJO
Mantequilla	1 cucharada	105 calorías	3 ROJOS
Tarta de calabaza	1 porción	250 calorías	1 ROJO
Total:		1015 calorías	8 ROJOS

En base a lo que aprendió sobre lo que es comer sano, repasemos una cena más saludable. ¿Cómo parece la siguiente?

Comida B:

Cena nueva:	Cantidad	Calorías:	ALIMENTOS ROJOS:
Jamón extra magro	3 onzas	120 calorías	0 ROJO
Legumbres, cocidas	½ taza	25 calorías	0 ROJO
con caldo de pollo	¼ taza	Alimento libre	0 ROJO
Pan tostado integral	1 rebanada (1 onza)	80 calorías	0 ROJO
Leche descremada	1 taza	90 calorías	0 ROJO
Durazno	1 (4 onzas)	60 calorías	0 ROJO
Total:		375 calorías	0 ROJOS



Capítulo 9:

Haga que su familia se mantenga físicamente activa

Esto es lo que aprendió en el capítulo 8:

- ▶ Aprendió cómo comer inteligentemente en la cena y al merendar. También aprendió a hacer elecciones inteligentes al decidir qué beber.
- ▶ Para que usted y su hijo puedan tener éxito, todos los miembros de su familia necesitan involucrarse en el proceso de hacer cambios de estilo de vida. Todos tienen que comer las mismas comidas saludables. No debe haber comidas separadas con alimentos ROJOS para ciertos miembros de la familia. Por supuesto, todos se beneficiarán de estos cambios. Como padre o madre, usted tiene el poder de hacer que el ambiente familiar sea más saludable.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Qué es la actividad física
- ▶ Cómo el mantenerse físicamente activo puede ayudarle a permanecer sano
- ▶ Cómo el mantenerse físicamente activo puede ayudar a su hijo a manejar la diabetes
- ▶ Cómo estar seguros en los momentos en que usted y su hijo realizan actividad física
- ▶ Cómo llevar un registro de su actividad física
- ▶ Guía de Referencia para Actividades (GRPA)
- ▶ Consejos para ayudarles a usted y a su hijo a mantenerse físicamente activos



Compendio del capítulo

Los padres tienen el poder de cambiar el ambiente familiar. Uno de los cambios que usted puede hacer es mantenerse más activo físicamente. También puede animar a su familia a mantenerse más activa. Al mantenerse más activos físicamente usted y su hijo quemarán más calorías. Esto ayudará a que se pongan en mejor condición física. Les ayudará a usted y a su hijo a perder peso y a no volver a aumentarlo. También ayudará a su hijo a manejar la diabetes. Este capítulo le enseñará algunas maneras de ayudarse a sí mismo y a los miembros de su familia a empezar a mantenerse más activos físicamente.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Hacer que su familia entera coma de forma sana
- ⊙ _____

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día

Actividad física



¿Qué es la actividad física?

La actividad física es todo lo que usted hace que requiere que su cuerpo se mueva.

Cuando usted realiza actividad física quema más energía que si está sentado. Cuando se mantiene físicamente activo se está moviendo y está ejercitando los músculos. Cuando su cuerpo trabaja arduamente puede sentir que su corazón late más rápido y bombea con más fuerza. Más bombeo de sangre significa que sus músculos están recibiendo más oxígeno y por lo tanto más combustible.

Para tener una idea de cómo su corazón late más rápido, chequee su pulso. Usando dos dedos (no el pulgar), toque la parte interna de su muñeca hasta que sienta el pulso. Cuente cuántas pulsaciones siente en 15 segundos.

Luego camine vigorosamente durante 30 segundos.

Entonces chequee su pulso durante 15 segundos. Deberá notar una gran diferencia.



Repase los asuntos de seguridad cuando su hijo está físicamente activo

Éstas son algunas cosas que su hijo debe hacer para mantenerse físicamente activo de manera segura. Le sugerimos que las repase con su hijo varias veces hasta que se conviertan en hábitos.

- ▶ Si su hijo depende de la insulina, debe revisar los niveles de azúcar en la sangre antes de realizar actividad física. Antes de hacer ejercicio, los niveles de azúcar en la sangre de su hijo tienen que ser superiores a 70 pero inferiores a 300.
- ▶ Si el nivel de azúcar en la sangre de su hijo es superior a 300, revise las cetonas en la orina. Si la cantidad de las cetonas es moderada o grande, con un nivel alto de azúcar en la sangre (>240, al azar >300), no permita que su hijo realice actividad física en ese momento. Al contrario, póngase en contacto con el médico o educador en diabetes.
- ▶ Si el nivel de azúcar en la sangre de su hijo es inferior a 70, él o ella debe comer una merienda.
- ▶ Su hijo no debe realizar actividad física si está enfermo, tiene fiebre o una infección, tiene vómitos que persisten y no puede comer o beber, tiene la boca seca y no está produciendo orina.
- ▶ Su hijo no debe mantenerse físicamente activo si no está autorizado a realizar actividad física por un médico.
- ▶ Los amigos, maestros y entrenadores deben saber que su hijo tiene diabetes tipo 2. También deben saber qué hacer si su hijo necesita ayuda.
- ▶ Su hijo debe usar un collar o pulsera de identificación que indica que tiene diabetes. Debe mencionar a quién llamar en caso de emergencia.



¿Cómo es que mantenernos físicamente activos puede ayudar a mi hijo y a mí?

Los padres tienen el poder de cambiar el ambiente familiar.

La actividad física regular les ayudará a perder peso, a fortalecer los músculos, a lograr resistencia y a ser más sanos.

La lista de cosas buenas continúa. Mantenerse físicamente activos les ayudará a hacer que el corazón y los pulmones estén más fuertes. Tendrán más energía para hacer lo que necesiten.

Se sentirán en buena condición física porque se han mantenido físicamente activos. También se sentirán bien con ustedes mismos porque se han mantenido activos.



Guía de Referencia para Actividades (GRPA)

A su hija se le ha asignado la tarea de realizar actividades físicas que sean al menos tan intensas como caminar una milla en 20 minutos. Su hija comenzará a llevar un registro de actividad física en el Diario de Estilo de Vida.

A su hija también se le ha provisto de una Guía de Referencia para Actividades (GRPA). La GRPA contiene listas de actividades agrupadas de acuerdo a qué tan arduamente hacen trabajar su cuerpo. Tal como a los alimentos, a estos niveles de actividad se les han asignado los colores de un semáforo para que sea más fácil ver qué tan útiles son.

Sedentario es una gran palabra que significa estar inactivo o sentado. Las actividades sedentarias no le ayudarán a perder peso. Las conductas sedentarias se denominan actividades **ROJAS** en la GRPA.

Las actividades **VERDES** hacen que su cuerpo trabaje más arduamente y le ayudarán a perder peso. Solamente las actividades VERDES contribuyen a la meta de actividad física de su hijo.

Las actividades **AMARILLAS** son mejores que las actividades ROJAS, pero no tan saludables como las actividades VERDES. Su cuerpo está en movimiento cuando usted realiza una actividad AMARILLA, pero se retiene un poco: no trabaja muy arduamente, lo mismo que los autos de carrera cuando se agita la bandera amarilla. Cuando realiza actividades AMARILLAS su cuerpo se está calentando, preparándose para estar realmente más activo. Las actividades AMARILLAS no contribuyen a la meta de actividad física de su hija.

Además del código de color, la GRPA le proporciona otra manera de averiguar qué tan arduamente está trabajando su cuerpo. En la GRPA las actividades se clasifican por algo que se denomina valor MET. El valor MET indica qué tan arduamente está trabajando su cuerpo cuando usted realiza diferentes actividades. Cuanto más grande sea el número, más calorías utiliza su cuerpo.

Las actividades VERDES tienen un valor MET de 3 o mayor. Algunas actividades VERDES se denominan Fomentadores de la Condición Física, las que tienen un valor MET de 6 o mayor. Estas actividades VERDES se denominan Fomentadores de la Condición Física porque hacen que su cuerpo trabaje más arduamente que otras actividades VERDES; y realizarlas le ayudará a mejorar su condición física más rápido que otras actividades. Su hija no gana puntos extras por realizar Fomentadores de la Condición Física.

Animaremos a su hija a comenzar con la actividad VERDE regular, tal como caminar. Luego animaremos a su hija para que realice cada vez más actividad física. Con el tiempo, cuando su hija esté lista, la animaremos para que también realice Fomentadores de la Condición Física porque éstos le ayudarán a quemar más calorías, a perder peso más rápidamente y a ponerse en buena condición física.

Asegúrese de repasar la GRPA con su hija. Anime a su hija a elegir algunas formas a través de las cuales pueda mantenerse físicamente activa.

Por supuesto, una de las claves es realizar actividad física regularmente. La actividad física diaria es lo mejor. O al menos cada dos días.

Lo importante ahora es que usted y su hijo comiencen y continúen.



¿Hay algo que necesite saber antes de que mi hijo y yo comencemos a realizar actividad física?

Conocer las normas para realizar actividad física con seguridad les ayudará a usted y a su hijo a prevenir lesiones. Éstas son algunas normas básicas que todos deben seguir al hacer ejercicio:

- ▶ Haga un calentamiento y un enfriamiento antes y después de cada sesión de actividad física.

Un buen calentamiento de por lo menos 5 minutos disminuirá su probabilidad de lesionarse. La mejor actividad para un calentamiento es una versión lenta de la actividad que realizará después del calentamiento. Por ejemplo, una caminata lenta es un buen calentamiento antes de comenzar una caminata vigorosa. También es una buena idea proseguir la caminata lenta con algunos estiramientos clave. Al final de una sesión de actividad física, termine con un período de enfriamiento de por lo menos 5 minutos. Tal como el calentamiento, el enfriamiento debe ser una versión lenta de la actividad que acaba de realizar.

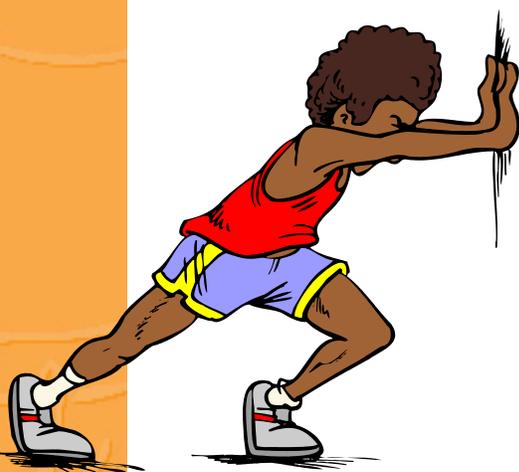
- ▶ Respire durante el esfuerzo.

Cuando haga un ejercicio, respire siempre durante ese esfuerzo. No contenga la respiración cuando haga ejercicio. Si observa a un levantador de pesas, al momento de levantarlas notará que respira profundamente durante el levantamiento. Usted debe hacer lo mismo.

- ▶ Use una buena técnica cuando haga estiramientos.

Estire hasta que sienta que su músculo tira un poco, pero NO hasta el punto en que sienta dolor. Estire hasta completar totalmente el movimiento. Muévase suave y lentamente y NO rebote. Asegúrese de ejercitar ambos lados de su cuerpo. Si realiza el estiramiento del lado derecho, asegúrese de estirar también el lado izquierdo. Mantenga siempre el equilibrio de modo que no se caiga ni se lesione. El estiramiento fortalece los músculos y los huesos y ayuda a prevenir las lesiones.

- ▶ Beba siempre mucha agua.
- ▶ Use medias y calzados buenos, cómodos y que sujeten adecuadamente.
- ▶ Si usted tiene diabetes y ha obtenido el permiso de su médico para mantenerse físicamente activo durante el estudio, pregúntele a su médico si debe revisar los niveles de azúcar en la sangre antes de empezar a estar físicamente activo.



- ▶ Asegúrese de que su hijo siga las directrices básicas de seguridad para la diabetes durante la actividad física.



¿Cómo puedo saber qué tan intensa es una actividad?

Usted puede saberlo al notar qué tan arduamente está trabajando.

Las actividades VERDES son más intensas que las actividades AMARILLAS. Una actividad VERDE es moderada si le falta un poco el aliento y posiblemente suda, pero todavía es capaz de mantener una conversación. Los ejemplos de actividades VERDES moderadas para usted incluyen: realizar una caminata vigorosa, andar en bicicleta por placer o nadar. Los ejemplos de actividades AMARILLAS son cosas como cuidar el jardín y jugar al boliche. Si está participando plenamente en el TLP, su médico de atención primaria lo autorizó a participar en actividades VERDES moderadas tales como caminar. Las actividades de intensidad mayor, tales como los Fomentadores de la Condición Física, requieren de la autorización adicional de su médico de atención primaria.

A su hijo se lo anima a comenzar realizando actividades VERDES moderadas y aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que está físicamente activo. Con el tiempo, esperamos que su hijo comience a incluir los Fomentadores de la Condición Física entre sus actividades. La lista de actividades para su hijo es diferente a la suya. Lo alentamos a usted a seguir con las actividades VERDES moderadas, tales como caminar. Consulte a su médico antes de participar en cualquier actividad que sea más intensa que las que usted está acostumbrado a realizar.

En la GRPA se proveen otros ejemplos de actividades VERDES. Cada semana su hijo tendrá una meta específica para la actividad VERDE. Una vez que se logre la meta de esa semana, la cantidad de minutos de la meta para la actividad VERDE aumentará lentamente. Este aumento en la actividad usualmente será de 30 minutos para toda la semana. Pero si su hijo puede incluir más actividad dentro de su programa, podría aumentar hasta 60 minutos por semana. Eso es solamente 10 minutos por día. Aumentar lentamente hará que sea más fácil lograr las metas y también será más seguro.



Selección de actividades físicas

El Capítulo 9 de su hija tiene listas de algunas actividades VERDES y de otras actividades VERDES que son Fomentadoras de la Condición Física. Repase estas listas con ella. Úselas para ayudar a su hija a seleccionar algunas maneras en que a ella le gustaría realizar actividad física.





¿Qué tan activos debemos mantenernos? ¿Por dónde comenzamos?

Dondequiera que estén, ahí es por donde usted y su hijo deben comenzar. Aumentarán gradualmente su actividad a partir de allí.

No esperamos que comiencen con una sesión de ejercicio intenso. No se están preparando para una maratón. Caminar es una excelente manera de empezar.

Su meta debe ser práctica, razonable y de acuerdo con lo que se recomienda al público estadounidense en general según lo que se indica en el Informe del Cirujano General sobre la actividad física y la salud.

La mejor clase de actividad es aquella que le haga mover las piernas. El uso de las piernas caminando rápido o nadando hace que todo el cuerpo esté involucrado, incluyendo el corazón y los pulmones. Consulte la lista de este capítulo y la GRPA para encontrar otras sugerencias.

Anime a otros miembros de la familia a mantenerse tan activos como puedan. Ayúdeles a planificar lo que pueden hacer. Ofrézcales hacer cosas con ellos. Realizar una actividad juntos les ayudará a asegurarse de que ambos la realicen.

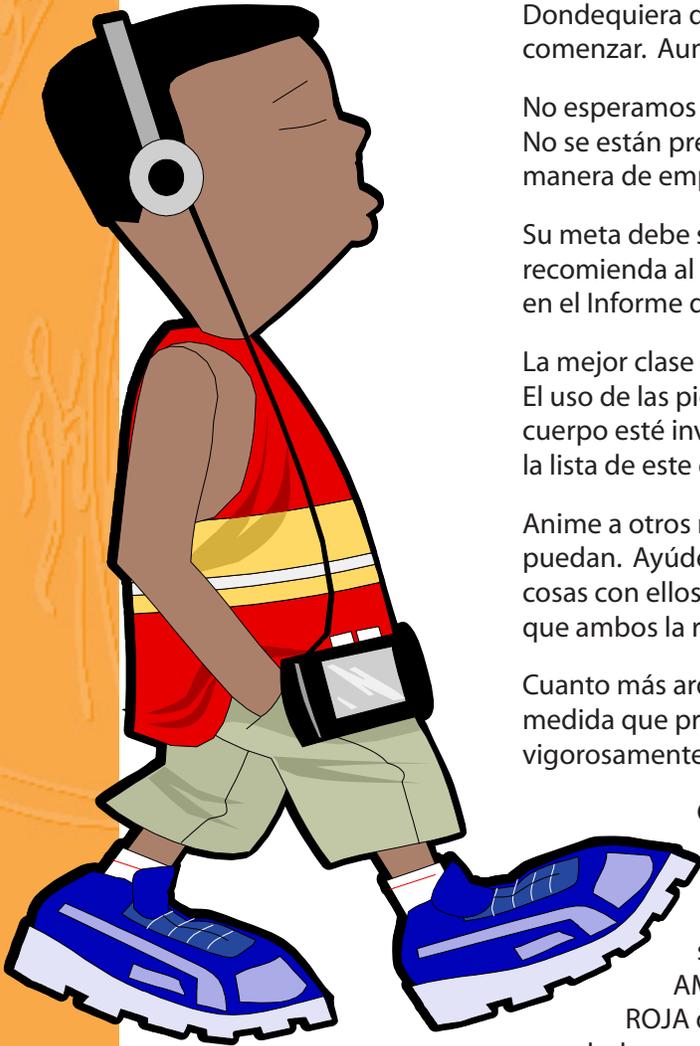
Cuanto más arduamente trabaja su cuerpo, más calorías usa. A medida que progrese gradualmente de caminar sin prisa a caminar vigorosamente, su cuerpo usará más calorías.

Con algunas actividades le podrá parecer que está activo, pero realmente no son actividades VERDES.

Por ejemplo, jugar al boliche es una actividad que no requiere que su cuerpo trabaje a un nivel moderado y se considera una actividad AMARILLA. Las actividades AMARILLAS son verdaderamente mejores que la inactividad ROJA de quedarse sentado, pero no son tan buenas para su salud, o para la salud de su hijo, como las actividades VERDES. Puede buscar los niveles de las diferentes actividades en la GRPA.

Si su médico le ha dado permiso para participar plenamente, le sugerimos que comience con un aumento leve en la actividad VERDE. Haga un poquito más de lo que está haciendo actualmente. Una vez que haya comenzado, muéstrele su Diario de Estilo de Vida a su PAL. El PAL le ayudará a establecer una meta de actividad que sea adecuada para usted en base a la cantidad de actividad que está realizando ahora. Su aumento será gradual, seguro y factible.

Mantenerse físicamente activo haciendo ejercicio puede ayudar a su hijo a perder peso y a manejar los niveles de azúcar en la sangre.





Mi hijo tiene muchas opciones. ¿Qué actividades debo realizar?

Si bien hay muchas actividades en la lista de su hijo, sugerimos que comience por caminar. Otras actividades VERDES recomendadas para los adultos son andar en bicicleta y nadar. Usted debe hacer algunos estiramientos para calentar. Aunque es solamente una actividad AMARILLA, cuidar el jardín es otra buena actividad para los adultos.



¿Cómo afecta a la diabetes el hecho de mantenerse físicamente activo? ¿Qué debo decirle a mi hijo?

Hay muy buenas noticias para su hijo.

Mantenerse físicamente activo no sólo ayudará a su hijo a perder peso. Ayudará a que los niveles de azúcar en la sangre de su hijo se mantengan más cercanos a los intervalos normales. Esto ayudará a su hijo a manejar la diabetes.

Uno de los problemas de la diabetes tipo 2 es que las puertas de las células del cuerpo no funcionan con la eficacia que deben funcionar. La resistencia a la insulina es la incapacidad de la insulina del cuerpo de su hijo de hacer su trabajo o de hacerlo bien. La insulina no puede hacer que las células del cuerpo se abran tan bien como solían hacerlo. Como consecuencia, el azúcar no puede penetrar en las células de manera eficaz. Cuanto más pese su hijo, mayor será la resistencia a la insulina.

Pero la actividad física disminuye la resistencia a la insulina. Ayuda a abrir las puertas de las células. Más azúcar puede ingresar a las células y utilizarse como energía. Cuando el azúcar se traslada a las células hay menos azúcar en la sangre.

La actividad física también le ayuda a perder peso y a evitar el volver a aumentarlo. Perder peso es otra manera de reducir la resistencia a la insulina de su hijo, lo que significa que su nivel de azúcar en la sangre también baja.

Los niveles de azúcar en la sangre disminuyen cuando su hijo comienza a mantenerse físicamente activo. Y ésa es una noticia fantástica.

La actividad física ayuda a bajar los niveles de azúcar en la sangre. También baja las grasas en la sangre, reduce la grasa corporal, mejora la condición física y le hace sentir bien.

En resumidas cuentas: Mantenerse físicamente activo haciendo ejercicio puede ayudar a su hijo a perder peso y a manejar los niveles de azúcar en la sangre. Es una manera fantástica de cuidar de la diabetes.



Cómo el mantenerse activo afecta la diabetes de su hijo

A su hijo se le ha asignado una tarea. Se le ha pedido que compare sus niveles de azúcar en la sangre en los días en que realiza actividad física con sus niveles de azúcar en la sangre en los días en que no realiza actividad física. Esto les ayudará a usted y a su hijo a ver cómo el mantenerse físicamente activos ayuda a manejar la diabetes. Repase los resultados cuidadosamente en sus reuniones familiares todos los días durante dos semanas.

Usted podrá señalar que su hijo tiene niveles inferiores de azúcar en la sangre los días en que se encuentra más activo. Los niveles de azúcar en la sangre serán superiores cuando su hijo se encuentra menos activo. Es importante que su hijo entienda esto. Demuestra que mantenerse físicamente activo ayuda a manejar la diabetes.



¿Cómo empiezo? No me he mantenido muy activo. La actividad física no me atrae.

Comience con un paso por vez. Comience caminando 10 minutos por día. Si puede, haga esto varias veces durante el día.

Su meta debe ser realizar actividad física moderada, como caminar, durante 20 a 30 minutos la mayoría de los días. El Cirujano General recomienda que la mayoría de la gente realice 150 a 175 minutos de actividad física por semana, y eso es lo que le recomienda el Programa de Estilo de Vida TODAY.

También recomendamos que esparza esta actividad en por lo menos tres días. Es mejor esparcir su actividad a lo largo de la semana que acumularla en uno o dos días. Hacer un poquito cada día es más seguro que realizar todo junto en uno o dos días de la semana.



¿Qué tan activa debe mantenerse mi hija? ¿Son sus metas las mismas que las mías?

No. Si está participando plenamente, le sugerimos que realice actividades a un nivel moderado, como caminar vigorosamente o nadar. Su meta debe consistir en realizar estas actividades durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana, de modo que empieza a mantenerse físicamente activo durante 150-175 minutos por semana.

Las metas para su hija son un poco diferentes. Estamos animando a su hija a que comience a realizar actividades moderadas y a aumentar gradualmente la cantidad de tiempo hasta que se mantenga físicamente activa entre 30 y 45 minutos todos los días. La primera meta para su hija es mantenerse físicamente activa 200 minutos por semana. Ésta es la meta de la medalla de plata. Mantenerse físicamente activo 300 minutos por semana es la meta de la medalla de oro. Con optimismo, su hija podrá aprender a mantenerse activa en este nivel.



Llevar un registro de sus hábitos le ayudará a aprender qué tan activo se mantiene.

Por lo tanto, estamos animando a su hijo a pasar más tiempo manteniéndose activo que lo que recomendamos para los adultos.

En el futuro, cuando su hijo esté listo, su PAL le animará a pasar de las actividades VERDES moderadas a algunos Fomentadores de la Condición Física. Por ejemplo, sería estupendo que su hijo pasara de encestar canastas, una actividad VERDE, a jugar baloncesto, una actividad VERDE tipo Fomentador de la Condición Física. Esto ayudaría a su hijo a quemar más calorías y a perder más peso. Realizar actividades VERDES tipo Fomentadoras de la Condición Física también fortalecerá el corazón y los pulmones de su hijo.

Su programa se basa en la actividad VERDE moderada que su médico de atención primaria le autorizó, incluyendo caminar, nadar y andar en bicicleta.

Se estará ayudando a sí mismo y dando un gran ejemplo para su hijo si puede realizar actividades VERDES, como caminar, durante 150-175 minutos por semana.



¿Cómo debemos llevar un registro de nuestra actividad física?

Esta semana, su hijo comenzará a llevar un registro de sus hábitos de actividad física en el Diario de Estilo de Vida. Usted también lo hará si está participando plenamente en el TLP.

Llevar un registro de sus hábitos le ayudará a aprender qué tan activo se mantiene. Le ayudará a aprender qué tipo de actividad VERDE le gusta realizar.

Llevar un registro de su actividad física también puede ayudarle a entender cómo agregar más actividad VERDE en su semana. Mantenerse más activo les ayudará a usted y a su hijo a ser más sanos y a perder peso.

Cada vez que se mantenga activo durante por lo menos 10 minutos, anótelos en su Diario de Estilo de Vida para ese día.

Actividad física VERDE

¡Rellena cada actividad y dibuja una "X" en un por cada diez minutos que la realizaste!

Hora de comienzo	Hora de finalización	Actividad

Minutos totales: _____

Registra tus pasos del podómetro: _____
¡Recuérdalo ponerte en peso tu podómetro todos los días.

Hora de la reunión familiar: AM PM

Metas especiales

Firma del padre, madre o tutor: _____

¿Cómo podemos mantenernos más activos físicamente?

A su hijo se le ha pedido que enumere algunas de las maneras favoritas de mantenerse físicamente activo. Repase esta lista con su hijo. Determine si hay otras formas que su hijo no haya considerado. Ayude a su hijo a pensar en algunas maneras en las que pueda mantenerse activo en diferentes momentos del día. Por ejemplo, su hijo podría hacer una caminata durante el receso en lugar de jugar a las cartas.

Haga su propia lista de formas en las que le gusta mantenerse activo. Compare su lista con la de su hijo. Planifique formas, inclusive las horas, en las que puede realizar estas actividades VERDES. Asegúrese de incluir algunas cosas que pueden hacer juntos, tal como salir a caminar.





Maneras de animar a su hijo a mantenerse físicamente activo

- ▶ Fomente la actividad VERDE.
- ▶ Limite el tiempo de mirar televisión.
- ▶ Establezca una rutina diaria para después de la escuela.
- ▶ Monitorice esa rutina de su hijo.
- ▶ Ayude a su hijo a decidir cuándo, dónde, cómo y con quién realizar las diferentes actividades físicas.
- ▶ Si es posible, programe las actividades VERDES en el mismo horario todos los días.
- ▶ Anote este programa y exhibalo donde sea visible.
- ▶ Dedique tiempo para mantenerse activo con su hijo todos los días.
- ▶ Coméntele a su hijo las conductas de estilo de vida que usted cambió hoy.
- ▶ Guarde los zapatos para correr y el equipo deportivo en un lugar visible que les recuerde a usted y a su hijo que deben realizar actividades VERDES.

Recuerde que la actividad únicamente contribuye a la meta para la actividad VERDE semanal si la realiza continuamente durante por lo menos 10 minutos. No cuente las actividades de nivel AMARILLO. Su PAL le ayudará con cualquier pregunta que tenga al respecto.

Al final de la semana, usted sabrá cuánta actividad ha realizado. De semana a semana se verá a sí mismo más y más activo.



Mi hija detesta la actividad física. ¿Qué puedo hacer para ayudarle?

Hacerse el hábito de mantenerse físicamente activo es difícil para muchos niños. Y no existe una sola manera para motivarlos. Pero le hacemos algunas sugerencias.

Asegúrese de que su hija entienda por qué es tan importante que se mantenga activa. Repase las razones de salud y también cómo se sentirá consigo misma si empieza a mantenerse más activa.

Luego pregúntele qué la detiene. Puede ser algo como no desear sudar o despeinarse. Puede ser que no se sienta bien consigo misma físicamente, y que el hecho de estar activa le recuerde sus limitaciones.

Una vez que usted entienda qué la detiene, podrá sugerir un modo de enfrentar el problema.

Recuérdle que no mantenerse activa no es una opción. Tiene que hacerlo. Son las órdenes del médico. La única interrogante es cómo ella realizará alguna actividad física cada día.

Luego considere todas las posibilidades con ella. Haga una lista de las actividades VERDES que a ella más le gustaría realizar. Luego ayúdele a programarlas en su día. Establezca una rutina anticipada para después de la escuela.

Mantenga la actividad física de ella en el mismo horario todos los días. Una rutina fija elimina parte de la toma de decisiones diaria. Simplemente hace lo próximo que indica el programa, le guste o no. Esto aumenta un poco la probabilidad de que las cosas se hagan.



Ayude a su hijo a llevar un registro de sus patrones de actividad

Su hijo comenzará a llevar un registro de actividades VERDES en el Diario de Estilo de Vida. Llevará un registro de la actividad y de cuántos minutos le tomó. Repase todo esto con su hijo en las reuniones familiares. Asegúrese de elogiarlo y alentarle. Su hijo necesita saber que usted lo apoya mientras comienza con este nuevo esfuerzo para perder peso y cuidar de la diabetes.

Si es posible, planifique horarios para hacer cosas con su hija. De ese modo se pueden animar mutuamente.

¿Qué aprendió en este capítulo?

La actividad física es todo lo que hace que su cuerpo se mueva. La actividad física les ayuda a usted y a su hijo a perder peso y ser sanos. También ayuda a su hijo a manejar la diabetes.

En la Guía de Referencia para Actividades (GRPA), las actividades físicas se clasifican por algo que se denomina valor MET. El valor MET indica qué tan arduamente está trabajando su cuerpo cuando usted realiza diferentes actividades. Cuanto más grande sea el número, más calorías utiliza su cuerpo.

La GRPA usa los colores del semáforo para mostrar lo útil que pueden ser las distintas actividades para quemar calorías y ponerse en buena condición física. La actividad ROJA implica ser sedentario y debe limitarse. Las actividades AMARILLAS son más útiles que las actividades ROJAS, pero no tan saludables como las actividades VERDES. Las actividades VERDES tienen un valor MET de 3 o mayor. Realizar actividades VERDES le ayuda a ser sano. Los Fomentadores de la Condición Física son actividades VERDES con un nivel MET de 6 o mayor. Estas actividades se denominan “Fomentadores de la Condición Física” porque ayudan a que su hijo se ponga en buena condición física.

El TLP no recomienda que usted realice Fomentadores de la Condición Física. El permiso que usted obtuvo de su médico no incluyó los Fomentadores de la Condición Física. Sólo incluyó las actividades VERDES, tales como caminar, andar en bicicleta y nadar.

El Cirujano General y el TLP recomiendan que los adultos realicen 150-175 minutos de actividad VERDE moderada por semana. Los niños deben realizar más. La meta de la medalla de plata de su hijo es realizar 200 minutos de actividad física por semana, y la meta de la medalla de oro es realizar 300 minutos de actividad física por semana.

Usted también aprendió algunas maneras de hacer ejercicio con seguridad, tales como el calentamiento y el enfriamiento, usar la ropa adecuada y estirar de antemano. También aprendió algunas cosas que su hijo debe realizar antes de hacer ejercicio y que son especiales porque su hijo tiene diabetes.

Se recomienda que usted ayude a su hijo a planificar formas de mantenerse más activo. Estos momentos deben programarse en su rutina diaria. Sería estupendo que también programara algún tiempo para realizar actividades junto con su hijo.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Anime a su hijo a mantenerse físicamente activo, aumentando gradualmente hasta un total de 30 minutos cada día.
- ▶ Anime a su hijo a aumentar gradualmente hasta lograr las metas de actividad VERDE, primero de 200 y luego de 300 minutos por semana.
- ▶ Ayude a su hijo a elaborar un programa para después de la escuela que incluya tiempo para la actividad VERDE.
- ▶ Monitoree el programa de su hijo.
- ▶ Planifique horarios para hacer cosas activas con su hijo.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Si está participando plenamente en el programa, elabore un plan que incluya horarios para que usted también se mantenga físicamente activo.
- ▶ Aumente gradualmente hasta llegar a 30 minutos de actividad VERDE la mayoría de los días de la semana, o 150-175 minutos por semana.

Capítulo 10:

Involucre a su familia en la actividad de estilo de vida

Esto es lo que aprendió en el capítulo 9:

- ▶ La actividad física es todo lo que usted hace que requiere que sus músculos se muevan. La actividad física le ayuda a perder peso y a ser sano. También ayuda a su hijo a manejar la diabetes.
- ▶ La Guía de Referencia para Actividades (GRPA) proporciona ejemplos de actividades que cuentan para su meta de actividad VERDE y para aquellas actividades ROJAS que usted desea minimizar. Las actividades AMARILLAS son mejores que las ROJAS, pero no tan saludables como las VERDES.
- ▶ Usted aprendió que su hijo necesita su ayuda para planificar formas de mantenerse más activo. Aprendió a programar actividades VERDES en su rutina diaria. También sería bueno que programara tiempo para realizar actividades VERDES con su hijo. Si está participando plenamente, usted y su hijo podrían planificar mantenerse físicamente activos al menos 30 minutos todos los días. Aprendió que no necesita correr ni sudar mucho para mantenerse físicamente activo. Caminar es una actividad magnífica para los adultos.



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Planificar actividades VERDES para usted y su familia
- ⊙

Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Lo que son las actividades de estilo de vida
- ▶ Cómo la actividad de estilo de vida puede ayudarles a usted y a su hijo a ser sanos
- ▶ Cómo la actividad de estilo de vida puede ayudar a su hijo a manejar la diabetes
- ▶ Cómo incluir más actividad de estilo de vida en su vida
- ▶ Cómo usted y su hijo pueden usar un podómetro
- ▶ Cómo determinar lo saludable que se encuentra su barrio
- ▶ Cómo integrar a amigos y familiares en la actividad de estilo de vida



Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Anotar su actividad VERDE

Haga que los cambios en la actividad física sean posibles

Los padres tienen el poder de cambiar el ambiente familiar. Uno de los cambios que usted puede hacer es ayudar a su hijo y a otros familiares a mantenerse más activos a medida que realizan sus rutinas diarias. Hay maneras de mantenerse físicamente activo que no requieren que usted realice un gran cambio ni que haga un gran esfuerzo. Esto se denomina “actividad de estilo de vida”.



¿Qué es la actividad de estilo de vida? ¿Cómo se diferencia de la actividad física?

No es tan diferente. La actividad de estilo de vida es actividad física.

Pero no es una actividad organizada, como entrenar en un gimnasio o salir a correr.

Cuando la actividad física forma parte de las cosas que usted hace todos los días, se denomina actividad de estilo de vida.

Una actividad de estilo de vida es simplemente parte del modo en que usted vive su vida. Es la manera en la que usted se mantiene activo sin realmente pensar en ello porque es simplemente parte de su rutina, como cuidar el patio o el jardín, subir escaleras, caminar desde el estacionamiento al trabajo o estacionar lejos de la tienda para caminar.

Realizar más actividad de estilo de vida es una gran manera de mantenerse más activo físicamente sin hacer deportes o ejercicios. La actividad de estilo de vida le ayudará a ser más sano y a perder peso.

Las actividades de estilo de vida pueden ser cosas que usted hace normalmente, o podrían ser cosas que usted no hace normalmente pero que podría convertir fácilmente en parte de su vida diaria.



Enumere formas de emplear la actividad de estilo de vida más frecuentemente

A su hijo se le ha pedido que enumere las actividades saludables de estilo de vida que ya realiza. Repase esta lista con su hijo. Ayude a su hijo a agregar otras actividades a la lista. Luego haga una lista de las actividades de estilo de vida que usted realiza. Sus listas pueden incluir actividades como pasear al perro, lavar el auto y caminar a la escuela o al trabajo. Éstas son actividades de estilo de vida que usted y su hijo podrían realizar con más frecuencia. Son formas de mantenerse “físicamente activo” que se pueden incorporar fácilmente a su horario diario.

Si una actividad de estilo de vida dura al menos 10 minutos y se marca como “VERDE” en la GRPA, entonces esta actividad puede contribuir a la meta semanal para la actividad VERDE de su hijo. Asegúrese de que su hijo la anote en el Diario de Estilo de Vida.



Cosas como caminar al trabajo o a la tienda de comestibles, pasear al perro, usar las escaleras en lugar del ascensor o andar en bicicleta en lugar de conducir son todas actividades de estilo de vida.

Piense en lo que hace cada semana: las cosas regulares, actividades ocasionales, sus rutinas. Probablemente pueda encontrar muchas formas de mantenerse más activo físicamente en su rutina diaria.



¿Qué tiene de bueno la actividad de estilo de vida? ¿Cómo ayuda?

La actividad de estilo de vida le permite realizar actividad física durante el curso de un día normal. Esto le ayuda a manejar su peso y a llegar a ser más sano.

Ya que la actividad de estilo de vida forma (o podría formar) parte de su rutina diaria, puede ser cómoda. Puede ser más fácil de realizar que la actividad física, la cual puede necesitar preparación o equipo especial.

Se podría decir que es la diferencia entre simplemente pasar su vida manteniéndose lo más activo posible, y reservar cierto cada día para la "actividad física". Ambas cosas son buenas para usted. Una es más cómoda. La otra está planificada y no necesariamente forma parte de su rutina diaria.

Ya que las actividades de estilo de vida forman parte de su rutina, son más fáciles de mantener por un período prolongado. Esto hace que sean verdaderos cambios de estilo de vida.

Si bien puede tomar un poquito más de tiempo, usted puede usar aproximadamente tantas calorías al estacionar a media milla del trabajo y caminar ida y vuelta como las que usaría al trotar una milla. Una milla es una milla.

Esto es más fácil que trotar. Además, usted no necesita ropa ni equipo especial.

Puede quemar más calorías haciendo una caminata pequeña al mediodía. Luego coma un almuerzo más pequeño. Haga que sea un momento divertido. Haga que sea una ocasión social. Camine con un amigo. Pueden caminar y hablar, divertirse y perder peso.

Puede quemar un montón de calorías a través de estas clases de cambios de estilo de vida. No son difíciles de hacer. Ya está haciendo muchos de ellos. Simplemente hágalos con más frecuencia. Y busque otros para hacer.



¿Necesitaré realizar también otras actividades físicas?

Probablemente.

La mayoría de nosotros no puede obtener la actividad física suficiente usando solamente las actividades de estilo de vida.

La actividad de estilo de vida le permite realizar actividad física durante el curso de un día normal.



Pero las actividades de estilo de vida son una gran ayuda. Contribuyen a desarrollar buenos hábitos de actividad. Si utiliza las actividades de estilo de vida con frecuencia, no necesitará pasar tanto tiempo realizando actividades VERDES más organizadas.



¿Son las actividades de estilo de vida únicamente para los adultos? ¿Necesitan los niños realizar actividades de estilo de vida?

Por supuesto.

De hecho, en estos tiempos, los niños necesitan realizar muchas actividades de estilo de vida. Esto se debe a que tienen menos oportunidades de mantenerse naturalmente activos que las que solíamos tener nosotros cuando éramos niños. Los cambios en la sociedad nos han transformado en personas más sedentarias, menos activas.

Por esta razón, usted debe ayudar a su hijo a encontrar formas de utilizar las actividades de estilo de vida.

Siéntese con su hijo y hablele sobre esto. Consideren juntos todas las posibilidades. Vea si puede identificar algunas formas en que su hijo se mantenga más activo durante el curso de un día normal. ¿Es posible caminar a la escuela? ¿Y caminar a la tienda? ¿O usar las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas? ¿Qué tal rastrillar las hojas, cortar el césped o trabajar en el jardín?

Usted puede ayudar mucho a su hijo animándolo a utilizar las actividades de estilo de vida.



¿Qué sucede con los niños y los deportes? No me refiero a deportes organizados sino simplemente hacer cosas con amigos. ¿Es eso actividad de estilo de vida?

Para los niños lo debe ser. Pero para muchos no lo es. Hoy en día, muchos niños no juegan juntos a la pelota. No salen para jugar deportes.

Además de alentar a su hijo para que salga y juegue un poco al baloncesto, hay algo más que usted puede hacer para animarlo a mantenerse activo. Asegúrese de tener equipo deportivo en la casa.

¿Hay una pelota de baloncesto? ¿Y una pelota de fútbol americano, béisbol o fútbol? ¿Saltaría su hijo la soga si tuviera una? ¿Qué tal discos para levantar pesas? Los discos en general no son demasiado costosos.

Hable sobre esto en una reunión familiar. Pregúntele a su hijo qué equipo le gustaría tener. ¿Qué podría hacer con su hijo?



Actividad para los padres:

¿Qué tan útil es su barrio para su salud?

Estas preguntas le ayudarán a aprender más acerca de cómo su barrio puede ayudarles a usted y a su hijo a ser más sanos. También puede mostrar algunos aspectos en los que su barrio no es útil. También podría descubrir algunas maneras en las que usted y su hijo pueden hacer mejor uso del barrio para mantenerse físicamente activos.

Por favor, repase esta información con su PAL y hable sobre lo que ha aprendido acerca de su barrio.

- ¿Hay una acera o camino para bicicletas donde pueda caminar 1 milla o más en el barrio?
Sí No
- ¿A qué distancia se encuentra el parque o campo de juegos más cercano? _____
- ¿Tiene su hijo que cruzar una calle muy transitada para jugar en el parque o campo de juegos más cercano?
Sí No
- ¿A qué distancia se encuentra el centro comunitario o centro recreativo más cercano? _____
- ¿A qué distancia se encuentran los comercios y tiendas más cercanos en los que comúnmente hace sus mandados? _____
 - ¿Podría ir caminando o en bicicleta a estos lugares?
Sí No
 - ¿Normalmente va caminando o en bicicleta a estos lugares?
Sí No
- ¿Qué tan seguro es para su hijo salir a jugar con otros niños en su barrio?
1 2 3 4 5
Para nada seguro Muy seguro
- ¿Cuántos días de la semana pasada fue caminando o en bicicleta con su hijo a un comercio local?
0 1 2 3 4 5 6 7
- ¿Cuántos días de la semana pasada realizó su hijo actividad física en los siguientes lugares?
 - Instalaciones escolares (fines de semana, fuera del horario escolar)
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Instalaciones escolares (días de semana, fuera del horario escolar)
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Centro recreativo público
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Parque o campo de juegos
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Instalación comercial
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Barrio
0 1 2 3 4 5 6 7
 - Hogar de un amigo u otro sitio
0 1 2 3 4 5 6 7
- ¿Cuántos días de la semana pasada realizó usted actividad física o hizo deportes con su hijo en el barrio (durante por lo menos 10 minutos)?
0 1 2 3 4 5 6 7
- ¿Cuántos días de la semana pasada realizó otro miembro de su familia actividad física o hizo deportes con su hijo en el barrio (durante por lo menos 10 minutos)?
0 1 2 3 4 5 6 7
- ¿Cuántos días de la semana pasada llevó un miembro de su familia a su hijo a un lugar en el que él pudiera estar físicamente activo?
0 1 2 3 4 5 6 7
- ¿Ha pagado cuotas durante los últimos seis meses para que su hijo pueda tomar clases relacionadas con alguna actividad física?
Sí No
- ¿Ha pagado cuotas durante los últimos seis meses para que su hijo pueda participar en una actividad física organizada o en grupos deportivos?
Sí No
- ¿Qué ha aprendido sobre su barrio al considerar estas preguntas?

- ¿Qué ha aprendido sobre sus hábitos al considerar estas preguntas?

- ¿Qué cambios le gustaría hacer en el modo en que usa su barrio?

Fecha _____



¿Cómo se ajustan las actividades de estilo de vida a las otras formas de actividad física?

Las actividades físicas planificadas son esenciales para una buena salud. Algunos ejemplos son caminar, andar en bicicleta o nadar. Estas actividades le ayudarán a ser sano. Le ayudarán a perder peso. Trate de hacer algunas de estas cosas durante 30 minutos la mayoría de los días y, por supuesto, anime a su hijo a hacerlas.

Pero usted también puede obtener beneficios de las sesiones cortas de actividad VERDE moderada. Por ejemplo, si usualmente toma el ascensor en un edificio, puede usar las escaleras.

Usted no puede anotar el subir las escaleras en su Diario de Estilo de Vida (a menos que suba escaleras durante por lo menos 10 minutos). Pero esta actividad le ayudará a quemar calorías, a perder peso y a ser más sano. ¿Por qué? Porque cuanto más activo se mantenga, más energía utilizará, más calorías quemará, y más fortalecerá su corazón y sus pulmones.

Las sesiones cortas de actividad física le dan flexibilidad y puede incluirlas en su día. También reducen la cantidad de tiempo que necesitará para actividades físicas organizadas más intensas.



Si la actividad de estilo de vida es fantástica, ¿por qué es tan difícil?

Algunas veces estamos tan ocupados que aumentar la actividad física parece difícil. Pero en verdad no lo es. Todo lo que tenemos que hacer es acordarnos de usar las oportunidades que tenemos. Puede dividir su actividad en períodos de corta duración. No tiene que separar media hora del día para estar “activo”. Simplemente incluya actividad en su día.

La mayor parte del tiempo no hacemos las cosas de una manera que merezca denominarse “estilo de vida activo” porque hay muchas cosas en nuestras vidas que hacen que deseemos estar inactivos.

Cómo usar las actividades de estilo de vida para mantenerse más activo físicamente

Su hijo tiene la tarea de buscar formas de usar las actividades de estilo de vida para llegar a ser más sano. Su hija considerará las maneras de aumentar la cantidad de veces que puede encontrarse físicamente activa durante un día normal. La meta es realizar una actividad VERDE durante por lo menos 10 minutos. Luego su hija puede anotarla en el Diario de Estilo de Vida. Repase esta lista con ella. ¿Y para usted? ¿Hay actividades de estilo de vida que podría realizar por más de 10 minutos?



Mantenerse sano haciendo cosas de la forma “activa” en lugar de la forma “inactiva”



A su hijo se le ha pedido que enumere 5 formas de hacer más actividad de estilo de vida todos los días. Ayude a su hijo con esta lista y haga la suya propia. ¿Podría usted o su hijo subir las escaleras en lugar de tomar una escalera mecánica o un ascensor? ¿Hay otros momentos en los que usted podría hacer algo de la forma “activa” para aumentar su actividad de estilo de vida? Hable sobre sus ideas con su familia en la reunión familiar. Comparta sus ideas con su PAL.

Las escaleras mecánicas en las tiendas, los controles remotos de los televisores, los autos y los tractores para cortar el césped hacen que sea fácil no usar nuestros cuerpos. A veces son muy útiles. El problema es que dependemos de ellos con tanta frecuencia que nos olvidamos de mantenernos activos. Nos olvidamos que podríamos hacerlo de otra manera.

La cosa es que si usted ve estas comodidades como elecciones, se dará cuenta de que puede optar por usar su cuerpo para hacer algunas cosas de forma más sana.



¿Cómo puedo hacer que las actividades de estilo de vida formen parte regular de mi día?

Algunas veces, lo más difícil en realizar una actividad de estilo de vida es darse cuenta de que tiene una opción, que podría hacer algo diferente, que podría romper un hábito que lo mantiene sedentario

A menudo hacemos las cosas de la manera más fácil, como manejar cuando podríamos caminar o usar el ascensor en lugar de las escaleras porque estamos acostumbrados a hacerlas de ese modo.

Así es como se puede cambiar.

Comience a tomar en cuenta momentos en los que podría realizar actividades de estilo de vida. Empiece a hacer una lista. Siga añadiendo cosas.

Frecuentemente tiene opciones. Preste atención a su ambiente y a las opciones a su alrededor. Cada vez que pueda, elija una opción activa.

Además, sus amigos y familiares probablemente tengan la costumbre de hacer las cosas de la manera “fácil” porque no han pensado en todo esto. Pueden no darse cuenta de que tienen opciones.

Hable con ellos sobre lo que usted está haciendo y por qué. Pídales que se unan a usted. Explíqueles todas las opciones que tenemos diariamente que realmente no consideramos como opciones. Hacer muchas elecciones pequeñas de estilo de vida puede contribuir a grandes cambios.

Hacer muchas elecciones pequeñas de estilo de vida puede contribuir a grandes cambios.



Algunas formas de utilizar la actividad de estilo de vida

Éstas son algunas formas de incorporar actividad VERDE a la vida diaria de su familia:

- ▶ Estacione el auto o bájese del autobús a una milla de su trabajo. Camine el resto de la distancia.
- ▶ Use las escaleras en lugar del ascensor. Deje que su hijo sepa que lo está haciendo.
- ▶ Vaya caminando a lugares que están a menos de una milla de distancia.
- ▶ Camine durante el horario del almuerzo. Coma un almuerzo pequeño.
- ▶ Elija las actividades familiares que ayudarán a todos a quemar calorías. Vaya al zoológico o al parque. Nade.
- ▶ Anime a su hijo caminar a la escuela y a volver caminando, si es seguro hacerlo.
- ▶ Saque a pasear al perro a una larga caminata. Invite a toda la familia para que lo acompañe.
- ▶ Lleve a su familia a andar en bicicleta.
- ▶ Planifique un poco. Siéntese con su hijo y piense en todas las otras formas de incorporar actividad que funcionaría para los dos.
- ▶ Haga una lista de estas ideas y péguela en un lugar donde usted y su hijo puedan verla.



¿Cómo puedo hacer que mi hija utilice las actividades de estilo de vida?

Lo mejor es animar y dar el ejemplo.

Hacer que su hija realice actividad física es como ayudarla a hacer cambios en sus hábitos alimentarios. Lo hace usted y la anima a ella para que lo haga también.

Por supuesto, necesita explicarle por qué es importante y ayudarla con sugerencias.

Demuéstrele a su hija que usted lo está haciendo. Eso hace que sus palabras sean más poderosas.

Pero lo principal es animarla a ella para que lo haga.

Elógiela cuando lo haga. Elógiela cuando esté activa con usted. Elógiela cuando esté activa sola.

Si usted anima, elogia y da el ejemplo, será muy difícil para su hija que no comience por sí misma.



¿Qué es un podómetro? ¿Cómo funciona?

Un podómetro es un pequeño dispositivo que cuenta la cantidad de pasos que usted da. Se usa en la cintura. Es una herramienta para ayudarlo a averiguar cuánto movimiento está realizando.

Le proporciona una forma de aprender cuáles de las actividades agregan números al monitor y cuáles no. La idea es usar el podómetro todos los días durante una semana. Lea la cantidad de pasos que ha dado al final del día. Anote el número en su Diario de Estilo de Vida. Luego, vea si puede dar más pasos al día siguiente. Le deja ver cómo sus elecciones pueden agregar pasos a su rutina diaria. Le permite identificar las situaciones en su día que dejan que agregue números a su podómetro y aquellas que no lo hacen.

En realidad, un podómetro es una manera divertida de recordarse que debe mantenerse activo a medida que avanza en su rutina diaria.

Use su podómetro para desafiarse

Éste es un desafío: Usen usted y su hijo un podómetro todos los días durante una semana. Establezcan una meta para cada uno de ustedes. Establezcan una meta combinada. Planifiquen una recompensa para ambos si logran una meta, tanto individualmente como en equipo.





Fije su podómetro con su PAL, si está participando plenamente en el TLP.

Su PAL ha medido 1/2 milla. Camine la 1/2 milla con su PAL usando el podómetro. Camine a lo que para usted es paso promedio. Revise la hora antes de comenzar y al finalizar. Esto le indicará cuánto demora en caminar media milla. ¿Cuántos pasos indica su podómetro? Multiplique la cantidad de pasos por 2 y sabrá cuántos pasos demora en caminar una milla. Le tomó más de 10 minutos caminar 1/2 milla? Si así fue, camine nuevamente tratando de caminar un poquito más rápido. Si camina 1/2 milla en diez minutos, puede anotar esto como 10 minutos de actividad VERDE.

*Tiempo que me toma
caminar 1/2 milla*

Cantidad de pasos en 1 milla:

Cantidad de pasos en 1/2 milla

Cómo utilizar un podómetro

Antes de colocarse el podómetro cada mañana, presione el botón de borrar para asegurarse de que esté en cero (0). Luego, ajuste el podómetro a su cadera. El podómetro debe deslizarse sobre su cinturón o en la cintura de sus pantalones, pantalones cortos o falda, de modo que quede junto a su cuerpo. En la posición vertical correcta, una persona frente a usted debe poder leer las palabras de la tapa frontal. Asegúrese de cerrar la tapa del podómetro y de que se mantenga cerrada en todo momento mientras lo usa. El podómetro no funcionará con la tapa abierta. Anote la cantidad de pasos de su podómetro por la noche antes de acostarse.



¿Qué aprendió en este capítulo?

La actividad de estilo de vida es la actividad física que realiza durante el curso de su día normal. La actividad de estilo de vida le da flexibilidad en cuanto a cómo mantenerse físicamente activo cada día. Si su actividad de estilo de vida dura por lo menos 10 minutos y tiene una intensidad moderada, usted o su hijo pueden anotarla como actividad VERDE. Pensando en esto puede hallar más oportunidades de utilizar actividad de estilo de vida para mejorar su salud. Utilizar mucho la actividad física le puede ayudar a mantenerse más activo físicamente, de modo que pueda perder peso. Puede ayudar a que su hijo cuide mejor de la diabetes.

Usted puede aumentar la cantidad de tiempo que dedica a actividades diarias, como caminar a la tienda, para que pueda anotarlas en su Diario de Estilo de Vida.

Romper el hábito de “hacer las cosas de la forma inactiva” le ayudará a ser más sano. Puede pedirles a amigos y familiares que lo hagan con usted.

También aprendió cómo ver qué tan saludable se encuentra su barrio, de modo que pueda ayudar a su hijo a utilizarlo mejor para mantenerse más activo físicamente.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a identificar formas en las que ya utiliza la actividad de estilo de vida.
- ▶ Ayude a su hijo a pensar en formas nuevas de mantenerse físicamente activo a través de su estilo de vida todos los días.
- ▶ Anime y elogie a su hijo.
- ▶ Planifique formas en que su hijo use las oportunidades del barrio para realizar actividad VERDE.
- ▶ Desafíe a su hijo a un concurso de pasos utilizando podómetros durante una semana.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Utilice la actividad de estilo de vida para ser más sano todos los días.
- ▶ Use su barrio para realizar actividad VERDE.
- ▶ Utilice un podómetro para desafiarlo a mantenerse más activo físicamente.

Capítulo 11:

Manténgase activo reduciendo el tiempo que pasa sentado

Esto es lo que aprendió en el capítulo 10:

- ▶ La actividad de estilo de vida es la actividad física que realiza durante el curso de un día normal. Pensando en esto puede hallar más oportunidades de utilizar la actividad de estilo de vida para mejorar su salud. Utilizar la actividad física le puede ayudar a mantenerse más activo físicamente de modo que pueda perder peso. Puede ayudar a su hijo a manejar la diabetes.
- ▶ La actividad de estilo de vida le da flexibilidad en cuanto a cómo mantenerse físicamente activo cada día. Si usted se hace el hábito de elegir la forma más activa de hacer las cosas cuando sea posible, adquirirá hábitos saludables de estilo de vida que durarán para toda la vida.
- ▶ Incluso si no realiza una actividad de estilo de vida por mucho tiempo, hacer sesiones cortas con intensidad moderada le ayudará a ser más sano.
- ▶ Usted y su hijo pueden usar podómetros para medir cuántos pasos dan en un día.
- ▶ También consideró algunas oportunidades en su barrio para que su hijo se mantenga físicamente activo.



Esto es lo que aprenderá en este capítulo:

- ▶ Que la conducta sedentaria no es sana
- ▶ Por qué debe pasar menos tiempo inactivo
- ▶ Cómo llevar un registro de las conductas sedentarias
- ▶ Metas para la conducta sedentaria
- ▶ Consejos para ayudarle a controlar las conductas sedentarias
- ▶ Cómo determinar lo saludable que es su hogar



Conducta sedentaria

La semana pasada usted aprendió sobre la actividad de estilo de vida. La actividad de estilo de vida consiste en elecciones activas. La actividad de estilo de vida es una forma de mantenerse activo mientras realiza las tareas diarias. Esta semana hablaremos de lo opuesto a mantenerse activo: la conducta sedentaria. Conducta sedentaria significa estar sentado o inactivo en su tiempo libre. Significa optar por mantenerse físicamente inactivo. Otras palabras para "conducta sedentaria" son "inactividad" y "actividad ROJA".



Cosas para hacer antes de la próxima reunión con su PAL:

- ⊙ Leer y completar este capítulo
- ⊙ Hacer una reunión familiar todos los días
- ⊙ Animar a su hijo o hija a lograr sus metas
- ⊙ Realizar una encuesta de las formas en que su hogar ayuda a que su hijo sea sano
- ⊙ Planificar más actividad de estilo de vida en la rutina de su familia

⊙

Sugerencias

- ⊙ Lograr su meta de peso de _____
- ⊙ Completar su Diario de Estilo de Vida
- ⊙ Lograr su meta calórica de ingerir 1200 a 1500 o _____ calorías por día
- ⊙ Lograr su meta de comer menos de _____ alimentos ROJOS por día
- ⊙ Lograr su meta de actividad VERDE de realizar _____ minutos por día
- ⊙ Registrar la cantidad de pasos de su podómetro todos los días

Es importante reducir la cantidad de tiempo que usted pasa inactivo cada día. En este capítulo aprenderá a reducir su conducta sedentaria. El TLP recomienda que usted y su hijo limiten la actividad sedentaria ROJA a menos de dos horas cada día.



¿Por qué es tan importante reducir la conducta sedentaria?

Estar sentado forma parte de la vida. La gente se sienta en el trabajo, en la escuela y en las comidas familiares.

Pero el día tiene muchas horas. Si usted pasa demasiado tiempo libre inactivo, no tendrá tiempo para realizar la actividad física que lo mantiene sano.

Cuando disminuye su conducta sedentaria tiene más tiempo para mantenerse físicamente activo. También tendrá tiempo para hacer otras cosas importantes, como sus responsabilidades o cosas para divertirse.

Si su hijo no mira televisión después de la escuela, podrá ir al parque con amigos o salir a caminar. Si su hijo no juega con videojuegos, podrá jugar al baloncesto. Si su hijo no está en la Internet, tendrá tiempo para nadar.

Cuando se encuentra inactivo, su cuerpo usa muy poca energía. Al pasar menos tiempo inactivo tendrá tiempo para mantenerse más activo. La actividad física quema calorías y le ayuda a perder peso. También ayuda a su hijo a manejar la diabetes.

Algunas veces, la conducta sedentaria también le hace comer más. Muchas personas se acostumbran a comer mientras miran televisión. Incluso comen cuando no tienen hambre. Es simplemente lo que están acostumbrados a hacer. Mirar televisión las lleva a comer. Muchos comerciales de televisión muestran alimentos y hacen que usted sienta ganas de comerlos. Eso tampoco ayuda.

Si es sedentario y está comiendo, no está quemando muchas calorías. De hecho, está aumentando de peso porque está ingiriendo más calorías.

En resumidas cuentas: Demasiada inactividad no es sana, ni para usted ni para su hijo.



¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a reducir la conducta sedentaria y mantenerse más activo?

Comience por los aspectos básicos. Recuerde que usted es un ejemplo y un entrenador.

Hable sobre por qué es tan importante que ambos se mantengan activos. Explique por qué usted va a mantenerse más activo. Luego hable con su hijo acerca de un plan que funcione para él.

Cuando usted se encuentra inactivo, su cuerpo usa muy poca energía.

Razones para mantenerse menos sedentario

Su hijo tiene la tarea de enumerar algunas razones para mantenerse menos sedentario. Repáselas con él. Asegúrese de que su hijo las entienda. Esto facilitará que su hijo haga cambios. Si a usted se le ocurren algunas otras razones, compártalas con su hijo. Asegúrese de que la lista incluya razones de salud, razones sociales y el cumplir las responsabilidades. Pegue la lista en un sitio donde todos la puedan ver y sirva como recordatorio. everyone can see it and be reminded.



Ayude a su hijo a programar lo que puede hacer cada día de la semana después de la escuela.

Sugíerale pasar tiempo fuera de la casa con amigos a la salida de la escuela. ¿Hay parques, campos de juego o campos de deportes? ¿Dónde hay lugares seguros adonde los niños puedan ir para estar activos juntos?

Si es posible, programe la actividad VERDE para la misma hora todos los días. La hora del día incitará a su hijo a estar activo. Anime a su hijo a llamar a amigos y organizar actividades con anticipación.

Elogie a su hijo por tratar de mantenerse activo.



¿Qué tiene de malo mirar televisión? Mantiene a los niños ocupados y yo no les permito mirar programas que no son apropiados para niños.

Mirar mucha televisión hace que sea más difícil ser físicamente sano.

La conducta sedentaria impide que su hijo se mantenga físicamente activo. El tiempo que su hijo pasa mirando televisión, jugando con videojuegos o navegando en la Internet es tiempo en el que no puede estar afuera haciendo otras cosas. Como usted sabe, mantenerse físicamente activo es muy útil para cualquiera que trate de perder peso, ser más sano o manejar la diabetes.

Otra razón para reducir el tiempo de mirar televisión tiene que ver con comer en exceso. Mucha gente (tal vez la mayoría de la gente) tiene el hábito de comer cuando mira televisión. Si su hijo mira mucha televisión, éste puede ser un hábito difícil de eliminar.

Hay dos maneras de eliminar el hábito de comer mientras se mira televisión: reducir la cantidad de tiempo que su hijo puede mirar televisión todos los días; y establecer una regla que consista en no comer al mirar televisión, jugar con videojuegos o trabajar en la computadora.

La razón para reducir el tiempo de mirar televisión tiene que ver con los comerciales. Muchos comerciales de televisión muestran alimentos y hacen que usted sienta ganas de comerlos. Mirar televisión lleva a la gente a comer más y a consumir alimentos ROJOS. Entonces, incluso si su hijo no está comiendo frente al televisor, puede ser más propenso a hacer elecciones no saludables más tarde.

Éstas son buenas razones para limitar la inactividad de su hijo a no más de 2 horas diarias. Es un asunto de salud.

Si es posible,
programe la actividad
VERDE para la misma
hora todos los días.

La conducta
sedentaria impide que
su hijo se mantenga
físicamente activo.



¿Qué tan saludable es su hogar?

Esta actividad le ayudará a determinar si el ambiente de su hogar está organizado para que sea más fácil para sus familiares mantenerse físicamente activos y comer de forma sana.

Por favor, mencione todos los cuartos de su casa. No mencione el baño, a menos que se encuentren allí un televisor, una computadora o alimentos. Luego visite cada cuarto y conteste estas preguntas. Ésta es una buena actividad para realizar con su hijo. Asegúrese de estar de acuerdo en lo que ocurre en el cuarto. Después de contestar las 10 preguntas acerca de cada cuarto, vea si tiene ideas acerca de cambios que harían para que dicho cuarto sea más saludable.

Muéstrele esto a su PAL. Hable con su PAL acerca de lo que ha aprendido sobre su hogar. Coménteles los cambios que planifica realizar.

Nombre del cuarto: Cocina		
¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca
¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?		

Nombre del cuarto: Sala de estar		
¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca
¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?		

Nombre del cuarto:		
¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca
¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?		

Nombre del cuarto:		
¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca
¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?		

Nombre del cuarto:		
¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca
¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?		

Nombre del cuarto:

¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca

¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?

Nombre del cuarto:

¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca

¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?

Nombre del cuarto:

¿Hay un televisor en el cuarto?	Sí	No
¿Hay una computadora en el cuarto?	Sí	No
¿Hay equipo deportivo o atlético en el cuarto?	Sí	No
Si es así, ¿es fácil de ver y acceder?	Sí	No
¿Hay reglas sobre cómo se debe usar el cuarto?	Sí	No
¿Hay platos para caramelos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay latas de gaseosa o platos para alimentos en el cuarto?	Sí	No
¿Hay caramelos o meriendas en el cuarto?	Sí	No
¿Se come en el cuarto?	Frecuentemente	A veces Nunca

¿Qué cambios en este cuarto ayudarían a los miembros de la familia a considerar y a emplear conductas más sanas?



¿Qué puedo hacer con la televisión? Mi hijo simplemente no me escucha. Nada de lo que le digo lo aleja de la televisión o de sus videojuegos.

Haga que le resulte incómodo. Haga que le sea difícil mirar televisión.

Ponga el televisor orientado hacia la pared. Trasládalo hacia un cuarto en el que nadie desearía mirar televisión. Reemplace las sillas cómodas que están frente al televisor por sillas duras con respaldo recto.

Ponga las videocintas y los videojuegos en un estante alto del armario. Haga que sea difícil alcanzarlos. O manténgalos bajo llave y conserve la única llave. Su hijo puede pedirla y usted puede decidir.

Esto puede parecer un poco tonto, pero tal vez le dé resultado. Ha dado resultado en otras familias.

Hacer este tipo de cosas le envía un mensaje bastante claro a su hijo. En su casa, sentarse en frente del televisor no se considera algo sano. Múevase. Póngase en actividad.

En distintos lugares de la casa, coloque algunas cosas que sirvan como recordatorios para mantenerse físicamente activo. Por ejemplo, mantenga a la vista los zapatos atléticos, las raquetas y las pelotas. Deje a la vista las revistas orientadas a la actividad para que su familia pueda verlas. Pegue cartelitos en su casa acerca de actividades comunitarias en parques locales.

Dígale a su hija que le dará 2 semanas. Si para entonces usted no ve grandes cambios, tendrá que establecer algunas reglas nuevas.





Elabore un horario para la televisión

Ayude a su hijo a elaborar un horario semanal para la televisión. Dado que se limitará el tiempo de televisión, anime a su hijo a seleccionar los programas que son realmente los más importantes. Cree su propio horario para la televisión. Asegúrese de adherirse a estos horarios.



Si hablar con mi hijo y hacer que sea incómodo mirar televisión no funcionan, ¿qué más debo probar?

Establezca algunas reglas.

Algunos padres exigen que sus hijos se ganen el derecho de mirar televisión o de realizar otras conductas sedentarias. No pueden mirar televisión ni jugar con videojuegos ni computadora hasta que terminen todas sus responsabilidades diarias. Estas responsabilidades podrían incluir hacer tarea, leer los capítulos del TLP, completar el Diario de Estilo de Vida, realizar 30 minutos de actividad VERDE, hacer las tareas familiares y asistir a una reunión familiar.

Éste es un plan agresivo. Pero realmente significaría establecer las reglas según sus prioridades.

No tiene nada de malo establecer que algunas cosas merezcan más importancia que otras.

Si es necesario, podría respaldarlo con otra regla. Únicamente usted controla la televisión. Usted la enciende cuando está satisfecho porque su hijo ha cumplido con sus responsabilidades. Usted la apaga cuando se cumple el tiempo.

Otra manera consiste en limitar el tiempo para mirar televisión y usar la computadora. ¿Qué tiene sentido para usted? ¿No más de una hora de conductas sedentarias por día? ¿10 horas por semana? ¿14 horas por semana?

Puede trabajar con su PAL para elaborar el plan que mejor funcione en su familia.

Por supuesto, éstas son solamente sugerencias. Debe probar lo que funciona para usted. Pero si no funciona, cambie las reglas.



¿Cómo podré realizar eso? Todos en la familia, no sólo mi hijo que tiene diabetes, se enfadarían si yo realmente limitara el tiempo de televisión.

Tal vez se enfaden por un tiempo. ¿Pero quién está a cargo del hogar? ¿Usted o su familia?

Es su televisor, su casa y su responsabilidad hacer lo correcto para su hijo. De modo que si es necesario establecer reglas, es su responsabilidad hacerlo.

Explíqueles por qué está estableciendo reglas.

Recuérdelos que ha intentado hacer sugerencias. Pero las cosas no han

cambiado lo suficiente. La diabetes es una enfermedad muy grave. Es importante hacer algo para enfrentarla. Y si eso significa limitar la cantidad de tiempo que su familia pasa sentada frente al televisor, eso es lo que va a hacer.

Recuérdelos que mirar televisión y jugar en la computadora son privilegios. No son derechos que tienen los niños sólo por ser niños.

A veces ser padre no significa ser popular. Tiene que ver con hacer lo que es correcto para su hijo.



¿Qué debo hacer si mi hija se aburre porque no mira mucha televisión?

Celébrelo. Es un problema genial.

Está bien que su hija esté inquieta y se aburra sin televisión. Esto le da a usted la oportunidad de sugerir algunas actividades que realmente valen la pena. Podría hablar de las cosas constructivas que ella podría hacer. Cosas positivas. Más estimulantes. Más saludables.

Ayude a su hija a hacer una lista de las actividades que puede realizar cuando está aburrada, actividades como bailar, o actividades tranquilas como leer por placer. Anime a su hija a caminar a la biblioteca para buscar libros que le gusten.

Ofrézcale hacer cosas con ella. Es una gran oportunidad para conocer más a su hija. Involúcrela en proyectos familiares. Trabajen en el diseño de menús para comidas saludables.

Hay un montón de posibilidades.



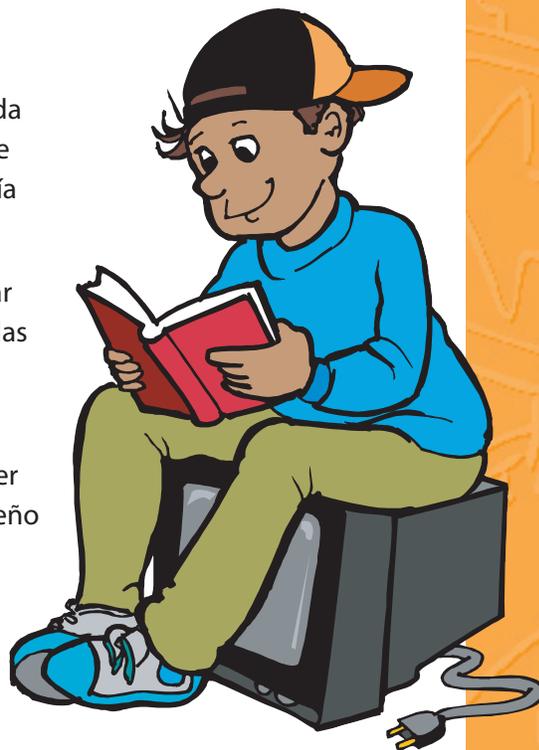
¿Reducir el tiempo de mirar la televisión no lastimará a la familia? En mi familia nos gusta mirar la televisión juntos.

No. De hecho, probablemente mejorará la interacción familiar. Además de los beneficios para la salud, hay algunos beneficios sociales importantes en mirar menos televisión.

Piense sobre lo que hacen cuando miran televisión. No hablan entre sí. No se relacionan entre sí. Simplemente miran el mismo programa. No es un momento familiar. No es ayudar a su familia a entenderse o cuidarse los unos a los otros.

Lo mismo se aplica a los videojuegos. Cuando su hijo juega con videojuegos con amigos, están relacionándose con el juego, no entre sí.

Es mejor cuando los miembros de la familia se toman el tiempo de hablar unos con otros.





De la misma manera es mejor para su hijo hablar con amigos o hacer cosas activas con ellos.

Cuando las familias pasan mucho tiempo frente al televisor, a menudo no cumplen sus otras responsabilidades, como hacer las tareas, cortar el césped o limpiar las habitaciones.

En lugar de mirar televisión, jueguen juntos con juegos de mesa. Incluso mejor, vayan al parque. Manténganse activos juntos. Salgan a caminar en familia.



¿Cómo puedo reducir mi propia conducta sedentaria?

Ésa es una pregunta importante, tanto para su hijo como para usted. Es porque su hijo necesita ver que usted da el ejemplo en las nuevas conductas que está tratando de enseñarle.

Usted tiene que hacer mucho de lo que le enseña a su hijo. Considere su día y elabore un horario. Incluya la actividad física y cenas saludables cerca de la parte superior. Éstas deberían ser prioridades, de modo que debe programar otras cosas con éstas en mente.

Fíjese un límite, tal como hizo para su hijo. De hecho, sería bueno que se fijara el mismo límite. Luego, si cree que necesita mirar más televisión, gáñese el derecho de hacerlo realizando más actividad VERDE. Una hora por una hora.

Planifique los horarios de televisión para la semana del mismo modo en que planifica sus menús semanales. Mire el horario de televisión de esa semana. Anote los nombres de los programas y los días y las horas en que se programan. Ése es su horario para la semana. Adhiérase a él.

Haga una lista de las cosas que le gusta hacer o que desea hacer cuando está en su hogar por la noche. Agregue algunas de ellas a su horario.

Establezca metas para la conducta sedentaria

Esperamos que pronto usted y su hijo reduzcan su conducta sedentaria a no más de dos horas diarias. Usted puede contribuir a esto elaborando un plan que reduzca la cantidad de tiempo que su hijo es sedentario cada día. Utilice algunos de los consejos de este capítulo para guiarse.



¿Cómo puedo saber lo que es saludable y lo que no lo es en el ambiente de mi hogar? Quiero que sea lo más saludable posible para mi familia.

Buena pregunta. Debe dar una mirada a algunas áreas clave de su familia. Utilice la encuesta sobre el hogar que acaba de contestar.

Comience con los televisores. ¿Cuántos televisores tiene? ¿Dónde están ubicados? ¿Están ubicados en sitios en los que su hijo puede mirar mucho más de lo saludable? ¿Están en lugares cómodos? ¿O están en lugares menos cómodos y más propensos a desanimar a su hijo a mirar televisión? ¿Qué cambios le gustaría hacer?

¿Qué pasa con los alimentos ROJOS en su hogar? ¿Cuántos de ellos son meriendas? ¿Cuántos son parte de menús saludables planificados? ¿Qué podría hacer para restringirlos de modo que su familia pueda ser más sana?

¿Dónde guarda el equipo deportivo o para ejercicio? ¿Se encuentran a la vista? ¿Allí donde pueden verse y utilizarse fácilmente? ¿O los tiene en el fondo de algún armario? ¿Qué podría hacer para facilitar el que su hijo use este equipo?

Las reglas que usted establezca forman parte del ambiente de su hogar. ¿Son saludables sus reglas? ¿Está claro para todos que no se puede merendar frente al televisor? ¿Está claro que sólo se puede comer en la cocina o en el comedor?

¿Qué aprendió en este capítulo?

La conducta sedentaria no es sana. Mucha gente pasa demasiado tiempo sentada. Estará trabajando con su PAL para reducir el tiempo que usted y su hijo pasan inactivos. Una buena meta para usted y su hijo consiste en limitar la actividad ROJA a no más de dos horas por día. Sentarse mucho conduce al aumento de peso. Esto empeora el control de la diabetes de su hijo.

Hay algunas formas de ayudar a su hijo a reducir las conductas sedentarias. Ayude a su hijo a programar formas de mantenerse activo durante la semana. Una de las mejores formas de ayudar a su hijo es programar mucho tiempo para estar activos en familia fuera del hogar. Otra forma es limitar el tiempo de mirar televisión. Elabore un horario semanal de programas para mirar. Si es necesario, establezca reglas que limiten el uso del televisor, la computadora y los videojuegos.

Usted elaboró una encuesta sobre su hogar para aprender lo que puede hacer para convertirlo en un ambiente más saludable para su hijo.

Anime y elogie a su hijo cuando progrese.

Recuerde que usted es un ejemplo y un entrenador. Entonces, dé el ejemplo haciendo estos cambios usted mismo.

Así es cómo puede ayudar a su hijo:

- ▶ Ayude a su hijo a elaborar un plan para mantenerse más activo.
- ▶ Elabore una encuesta sobre su hogar y vea cuánto promueve las conductas sanas.
- ▶ Haga que su hogar sea un ambiente que invite menos a sentarse.
- ▶ Enseñe a su hijo a programar tiempo para estar activo después de la escuela.
- ▶ Haga un horario para limitar el tiempo de mirar televisión.
- ▶ Anime y elogie a su hijo por mantenerse activo.

Así es cómo puede ayudarse a sí mismo:

- ▶ Elabore un plan para mantenerse más activo.
- ▶ Limite el tiempo que mira televisión.

