

# Pierda peso: regrese a lo básico



Usted y su hijo han trabajado arduamente para hacer cambios de estilo de vida. Han aprendido nuevas conductas de alimentación y actividad. Pero algunas veces, las personas se estancan en un peso. Algunas veces las personas incluso aumentan de peso cuando están intentando perder peso. Puede suceder incluso cuando estén haciendo un gran esfuerzo por perder peso. ¿A usted o a su hijo les pasa esto? ¿Alguno de ustedes está estancado en un peso? ¿Han aumentado parte del peso que perdieron? Si es así, pueden hacer algunas cosas al respecto.

## Mi hija está estancada en el mismo peso. Incluso ha aumentado un poco. ¿Qué debemos hacer?

No se asuste. Aumentar de peso es algo que puede pasar fácilmente. No es lo que usted quiere, pero puede suceder. Es una señal de que su hija probablemente no esté haciendo algo tan bien como ella piensa o le gustaría. No significa que no haya aprendido muchas habilidades. Lo ha hecho. Pero puede que no esté haciendo todas las cosas que ha aprendido. Puede tener deslices.

Las conductas saludables de alimentación y actividad la han ayudado a perder peso. La han ayudado a ser más sana. La han ayudado a manejar su diabetes. Es por eso que necesita volver a ellas. Pueden parecer difíciles. Pero se tornan más fáciles a medida que las pone en práctica.

Comience por intentar averiguar qué fue lo que salió mal. Esto le permitirá saber qué puede hacer para volver a encaminarse. Luego podrá elaborar un plan que funcione.

Pregúntele a su hija:

- ▶ ¿Cómo estás manejando los tamaños de tus raciones?
- ▶ ¿Estás logrando tus metas diarias calóricas y/o para alimentos ROJOS?
- ▶ ¿Estás usando tu Diario de Estilo de Vida? ¿Qué refleja el diario?
- ▶ ¿Has realizado la cantidad suficiente de actividad VERDE cada día? Si no es así, ¿qué puedes hacer para realizar más?

## Lograr estas 4 metas clave ayuda a su hijo a perder peso:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

- ▶ ¿Y la actividad ROJA? ¿Has estado pasando más tiempo del que deberías frente a la computadora o el televisor en forma sedentaria?

Entonces pregúntele por qué es importante para ella seguir perdiendo peso. Ayudarla a identificar por qué ésta es una meta importante la ayudará a permanecer motivada para perder peso. Luego ayúdela a usar sus habilidades de resolución de problemas para superar cualquier obstáculo que le impidiera perder peso.



## Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Consejos para ayudar a su hijo a volver a encaminarse
- ▶ Por qué es tan importante perder peso
- ▶ Recortes rápidos: alimentos ROJOS que se deben evitar
- ▶ Elecciones saludables: alimentos con 100 calorías o menos



LOS PADRES PREGUNTAN

Reducir 500 calorías por día le ayudará a perder 1 libra a la semana.

LOS PADRES PREGUNTAN:

### ¿Qué debemos hacer después de descubrir lo que no estábamos haciendo bien?

Una vez que usted y su hijo sepan qué fue lo que salió mal y por qué quiere seguir perdiendo peso, pueden elaborar un plan. Puede ayudar a su hijo a volver a encaminarse por medio de estos tres pasos:

#### Paso 1: Lleve un registro de su alimentación

- ▶ **Anime a su hijo para que un día a la semana lleve un registro de todos los alimentos que come.** Asegúrese de que lleve un registro de sus calorías también. Esto lo ayudará a saber bien qué está comiendo. También lo ayudará a saber si está logrando sus metas de alimentación.
- ▶ **O puede llevar un registro de todos los alimentos y calorías que ingiere todos los días, durante una semana.** Esto sería una mejor manera de saber si está logrando sus metas de alimentación. Esta forma le aportaría más información y le daría un mejor panorama de sus hábitos de alimentación.

Una vez que ha comenzado a llevar un registro nuevamente, puede animarlo para que continúe llevando un registro de sus calorías durante una o dos semanas más. Ésta sería la mejor manera de saber lo que realmente está comiendo. Y le daría la mayor cantidad de información.

Su hijo también podría llevar un registro de sus alimentos ROJOS a la vez. Eso lo ayudará a asociar las calorías con la cantidad de alimentos ROJOS que come, y lo ayudará a ajustar su meta calórica.

Una vez que se sienta a gusto con su nuevo plan alimentario, podrá volver a registrar solamente los alimentos ROJOS. Anímelo para que pierda peso nuevamente antes de volver a registrar solamente los alimentos ROJOS.

#### Paso 2: Reduzca los alimentos ROJOS y/o las calorías

Después de que su hijo lleve un registro de sus alimentos ROJOS y de las calorías durante algunas semanas, ambos tendrán un panorama claro de lo que está comiendo cada día. Luego usted y su hijo podrán elaborar un plan realista para disminuir sus alimentos ROJOS y/o sus calorías.

¿Recuerda el balance energético? Usted pierde peso cuando quema más energía de la que ingiere al comer.



He aquí dos formas de hacerlo:

- ▶ **Reduzca los alimentos ROJOS.** Supongamos que su hijo está comiendo 8 alimentos ROJOS por día. Podría fijarse la meta de disminuir esa cantidad a 6 durante la primera semana. Recuerde ir paso a paso hasta que pueda alcanzar una meta de no más de 3 alimentos ROJOS por día. Ésta es la forma más simple.
- ▶ **O reduzca 500 calorías por día.** Recuerde que su hijo puede perder 1 libra por semana reduciendo 500 calorías por día. Ayude a su hijo a sumar sus calorías por día. ¿Suman 2,000? ¿Suman 2,400? Sea el total que sea, ése es su punto de inicio. Luego reduzca 500 calorías desde ese punto de inicio. Ésa es su nueva meta calórica. Quizá suma 1,500. Quizá 1,900. Sea el total que sea, ayude a su hijo a usarlo para planificar



#### Metas de actividad física

Medalla de plata	=	200 minutos por semana
Medalla de oro	=	300 minutos por semana
Medalla de platino	=	400 minutos por semana

Tyrone estaba desanimado. Había aumentado 2 libras en un mes. Deseaba perder 4 libras. Su meta era perder 1 libra a la semana, no aumentar de peso. Estaba comenzando a pensar que nada daría resultado. Les dijo a sus padres lo desalentado que se sentía. Sintió ganas de abandonarlo todo. “¿Para qué hacer tanto esfuerzo si nada funciona de todos modos?”, preguntó.

“Sé que estás desanimado”, le dijo su padre. “Pero ésa no es la forma correcta de enfrentar las cosas. Ése es un pensamiento “por qué a mí”. No es justo para contigo mismo”.

“Quizá”, respondió Tyrone, “pero nada funciona”.

“Eso no lo sabemos”, le dijo su padre. “La única manera de saber qué está saliendo mal es llevar un registro de todo lo que comes y de todas tus calorías. Eso es lo que hiciste cuando comenzaste el TLP. Te permitió ver lo que tenías que cambiar. Y eso es lo que debes hacer ahora”.

“Eso parece ser mucho trabajo para nada. No creo que valga el esfuerzo”, dijo Tyrone.

“Quizá sí sea mucho trabajo”, le respondió su padre. “Pero estoy seguro de que valdrá la pena el esfuerzo”.

Aunque Tyrone no estaba muy entusiasmado, llevó un registro completo durante una semana. Cuando lo revisaron en una reunión familiar, vieron algunas áreas problemáticas. Tyrone tomaba al menos una gaseosa por día. Dos veces fue a un restaurante de comida rápida y comió hamburguesas con queso y papas fritas, y tomó gaseosa. “¿Qué piensas? ¿Éstas son cosas que puedes cambiar?”, le preguntó su padre.

“Sí. Puedo hacer algo con respecto a las gaseosas. Pensé que habría tomado una o dos por semana, pero no tantas. Creo que no me di cuenta de cuánto me estaba alejando”.

“Es fácil olvidar lo que realmente uno está haciendo a menos que se anote. Es por eso que yo llevo un registro. ¿Y los restaurantes de comida rápida?”, le preguntó su padre. “¿Qué puedes hacer acerca de eso?”

“Puedo hablar con Sam para tratar de hacer algo más activo después de la escuela. Si precisamos una merienda, podremos comer fruta en casa. O quizá en su casa. Siempre hay formas en las que podría comer más sano en un restaurante de comida rápida, pero sería difícil. Sería mejor no ir”.

“Eso parece un buen plan”, le dijo su padre. “¿Y qué tal si llevas un registro de lo que comes y de tus calorías de nuevo esta semana? De esa manera sabremos qué hacer si tenemos que encontrar la forma de reducir incluso más alimentos ROJOS”.

“OK. Ahora veo cómo me ayudará. Había olvidado cuánto me ayudaba llevar un registro. Pensé que sabía bastante bien lo que estaba comiendo. Supongo que es fácil tener deslices y engañarse a uno mismo”, dijo Tyrone.

sus comidas y meriendas. Use la Guía de Referencia Alimentaria y la Hoja de Ayuda. Anímelo para que mantenga el resto de sus hábitos de alimentación como estaban. Apoye a su hijo limitando la cantidad de alimentos ROJOS de su hogar.

### **Paso 3: Logre su meta de actividad VERDE**

Ayudar a su hijo a reducir sus calorías y alimentos ROJOS es

muy importante para ayudarlo a perder peso. También lo es realizar suficiente actividad VERDE. Lo ayuda a quemar más calorías. Si su hijo ya está logrando su meta de actividad verde, ¡mejor! Ahora es un buen momento para ayudarlo a establecer una nueva meta, más alta. Podrá hacerlo agregando minutos a su meta de actividad VERDE actual. Si está en el nivel de la medalla de plata de 200 minutos de actividad VERDE por semana, trabaje para conseguir la de oro. Si está en el nivel de la medalla de

oro de 300 minutos por semana, trabaje para conseguir la de platino de 400 minutos por semana. Hágalo paso a paso. Agregue 5 minutos por día todas las semanas hasta que logre su nueva meta. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de perder peso. Ayuda a mantener el balance energético. Puede apoyar a su hijo haciendo que toda la familia participe en la meta de actividad.

### Qué no hacer

- ▶ No se saltee comidas ni meriendas.
- ▶ No ingiera menos de 1,200 calorías por día.
- ▶ No coma para lidiar con sus emociones.
- ▶ No cambie sus hábitos de alimentación los fines de semana o días festivos.

### ¿Cómo podemos saber si está funcionando?

### ¿Qué deberá hacer mi hija si no está funcionando?

Debería pesarse todas las semanas. Ésa es la única manera de saber qué efectos está surtiendo el plan. Su hija tiene que aprender a mantener su propia energía en equilibrio. Puede que le lleve algunas semanas hacerlo bien. No importa.

- ▶ Si logra su meta calórica y pierde peso, puede mantener la misma meta calórica.
- ▶ Si logra su meta calórica y su peso se mantiene, debe reducir su meta calórica.
- ▶ Si logra su meta calórica y



aumenta de peso, debe bajar su meta calórica incluso más. Asegúrese de que no baje de 1,200 calorías por día.

- ▶ Si no logra su meta calórica, anímela para que use sus herramientas de resolución de problemas.
- ▶ Cualquiera que sea su meta, debe seguir realizando actividad física.

Utilice las Hojas de Ayuda para encontrar alimentos ROJOS que pueda eliminar y alimentos más saludables para sustituirlos.

### Cómo ayudarse a sí mismo a perder peso

- ▶ Lleve un registro de sus conductas de alimentación y actividad.
- ▶ Evite las dietas de moda.
- ▶ Siga el Plan Alimentario del TLP.
- ▶ Reduzca los alimentos ROJOS y las calorías.
- ▶ Use la GRA y la Hoja de Ayuda.
- ▶ Lleve un registro de su peso.
- ▶ Aumente la actividad VERDE.
- ▶ Utilice las herramientas de resolución de problemas para superar cualquier obstáculo para la pérdida de peso.

### Cómo ayudar a su hijo a perder peso

Anime a su hijo a:

- ▶ Llevar un registro de sus conductas de alimentación y actividad.
- ▶ Evitar las dietas de moda.
- ▶ Seguir el Plan Alimentario del TLP.
- ▶ Reducir los alimentos ROJOS y las calorías.
- ▶ Usar la GRA y las Hojas de Ayuda.
- ▶ Llevar un registro de su peso.
- ▶ Aumentar la actividad VERDE.
- ▶ Usar herramientas de resolución de problemas para superar los obstáculos.

LOS PADRES PREGUNTAN

# Pierda peso: regrese a lo básico

## Cómo ayudar a su hijo

*Repase la hoja de ayuda de su hijo. No se limite a leerla. Hable sobre ella. Elogie el progreso alcanzado y el esfuerzo que ha hecho. Haga preguntas. Hable sobre sus motivos. Ayúdelo a planificar.*

## Su plan para volver a encaminarse

*Haga una lista de todas las razones por las cuales desea perder peso:*

*Use su Diario de Estilo de Vida para completar los espacios en blanco sobre su peso, alimentos ROJOS, calorías y actividad VERDE. Puede usar información para un día típico o promediar los totales para una semana.*

**PASO 1: Lleve un registro**

Peso cuando comenzó el TLP

Peso actual

Meta de peso

Alimentos ROJOS actuales por día

Calorías actuales por día

Minutos actuales de actividad VERDE por semana

*En la casilla del Paso 2 a continuación, escriba su nueva meta calórica por día. Recuerde que puede perder 1 libra por semana ingiriendo 500 calorías menos por día. Luego establezca una nueva meta de alimentos ROJOS por día.*

**PASO 2:**

**Reduzca las calorías y/o los alimentos ROJOS**

Meta calórica por día

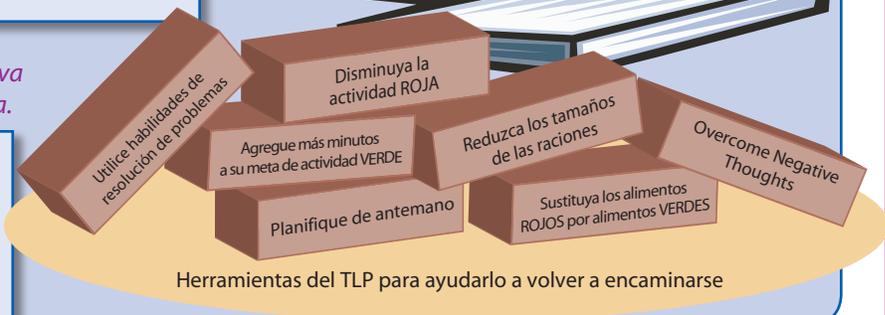
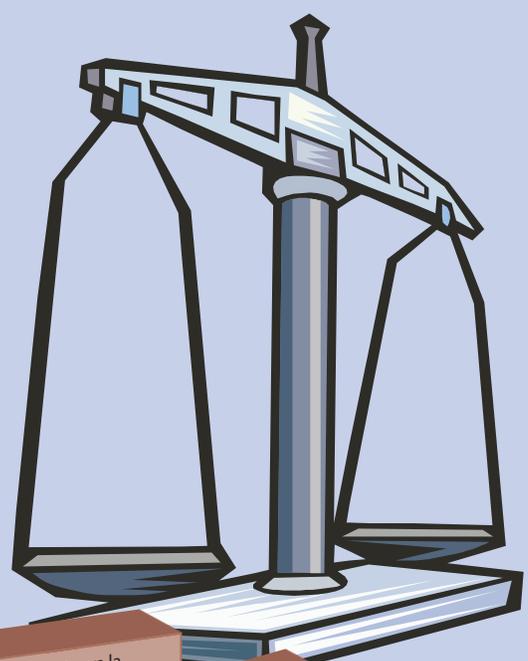
Meta de alimentos ROJOS por día

*En la casilla del Paso 3 escriba su nueva meta de actividad VERDE por semana.*

**PASO 3:**

**Logre su meta de actividad VERDE**

Meta de actividad VERDE semanal



Herramientas del TLP para ayudarlo a volver a encaminarse

## Herramientas para ayudar a reducir mis calorías/alimentos ROJOS

En la tabla a continuación, elija una herramienta que desee usar como ayuda para reducir las calorías y/o los alimentos ROJOS para las próximas dos semanas. Haga una marca junto a ella. Luego anote su plan para usar la herramienta en la columna de la derecha.

Reduzca las calorías/ alimentos ROJOS	✓	Mi plan
▲ Alimentos VERDES		
▼ Tamaños de las raciones		
▲ Resolución de problemas		
▲ Planificación de antemano		
▼ Pensamientos negativos		

## Herramientas para ayudarme a lograr mi meta de actividad VERDE

En la tabla a continuación, elija una herramienta que desee usar como ayuda para lograr su meta de actividad VERDE para las próximas dos semanas. Haga una marca junto a ella. Luego anote su plan para usar la herramienta en la columna de la derecha.

Logre su meta de actividad VERDE	✓	Mi plan
▼ Actividad ROJA		
▲ Minutos de actividad VERDE		
▲ Resolución de problemas		
▲ Planificación de antemano		
▼ Pensamientos negativos		

# Pierda peso: regrese a lo básico

## Lista de alimentos ROJOS

### Recortes rápidos

Ésta es una lista corta de alimentos ROJOS que las personas generalmente comen. Eliminar algunos de éstos cada día es una forma rápida de reducir 500 calorías o más por día. ¡Hágalo durante una semana y pierda una libra!

	Porción	Calorías
Aderezo para ensaladas regular	2 cucharadas	130
Alitas de pollo (fritas en aceite)	6 alitas	485
Batidos, chocolate/vainilla	1 batido	610
Chips de maíz regulares	1 onza	155
Chocolate (cualquier tipo)	1 onza	150
Donas, de masa o de levadura	1 mediana	250
Gaseosa	16 oz	150
Hamburguesa con queso	1	330
Helado común	1 taza	340
Macarrones con queso	1/3 caja	410
Mantecada (común) de cualquier sabor, de 4" de diámetro	1 entera	250
Mantequilla de maní	2 cucharadas	200
Nachos, supremo	1 orden	470
Papas fritas, cualquier tipo	5 onzas	500
Perro caliente (de un pie)	1	265
Rebanada de pizza (masa común, con queso)	1 rebanada	200

*Asegúrese de fijarse en su Diario de Estilo de vida y hacer una lista de cualquier alimento ROJO que haya estado comiendo. Use la Guía de Referencia Alimentaria para identificar la cantidad de calorías que reduciría si dejara de comer estos alimentos.*

Alimentos ROJOS de su Diario de Estilo de Vida	Cantidad	Calorías

## Calorías: 100 o menos

### Elecciones saludables

Aquí encontrará una lista de alimentos que tienen 100 calorías o menos. Puede usar estos alimentos en sus comidas o meriendas en vez de alimentos ROJOS. Usar los alimentos de esta lista le facilitará lograr su meta calórica y su meta para alimentos ROJOS. Le ayudará a reducir 500 calorías por día. Le ayudará a perder peso.

	Tamaño de la porción	Calorías
<b>Leche y productos lácteos</b>		
Leche descremada	1 taza	90
Requesón sin grasa	½ taza	80
Yogur, con frutas, sin grasa, sin azúcar	½ taza	65
<b>Fruta: Prácticamente todas las frutas, incluso:</b>		
Banana (pequeña)	1	65
Durazno (mediano)	1	60
Manzana (mediana, 2" de diámetro)	1	60
Naranja (pequeña)	1	60
Pera (grande)	½	60
Sandía, en cubitos	1¼ tazas	60
<b>Paletas heladas</b>		
Paleta helada sin azúcar	1	15
<b>Palomitas de maíz</b>		
Preparadas con aire	3 tazas	90
<b>Verduras: Prácticamente todas las verduras, incluso:</b>		
Apio cortado y crudo	1 taza	19
Brócoli (crudo)	1 taza	25
Pepino crudo en rodajas	1 taza	14
Verduras combinadas (congeladas)	1/2 taza	25
Zanahorias (crudas en miniatura)	10 unidades	40

## ¿Cuál es su plan para reducir las calorías?



Haga una lista de alimentos ROJOS que podría evitar. Luego haga una lista de alimentos de bajas calorías que podría comer en su lugar.

Comida	Alimentos que se deben evitar	Mejores opciones
Almuerzo en el trabajo Lunes	Papas fritas	1 manzana

# Pierda peso: regrese a lo básico

**¿Usted o su hijo han aumentado parte del peso que perdieron?  
¿O alguno de ustedes está estancado en un peso? Si es así, puede  
hacer algunas cosas al respecto.**

**Comience intentando averiguar qué fue lo que salió mal.**

Pregúntele a su hijo:

- ▶ ¿Cómo estás manejando los tamaños de tus raciones?
- ▶ ¿Estás logrando tus metas diarias calóricas y/o para alimentos ROJOS?
- ▶ ¿Estás usando tu Diario de Estilo de Vida? ¿Qué refleja el diario?
- ▶ ¿Ha realizado la cantidad suficiente de actividad VERDE cada día? Si no es así, ¿qué puedes hacer para realizar más?
- ▶ ¿Y la actividad ROJA? ¿Has estado pasando más tiempo del que deberías frente a la computadora o la televisión en forma sedentaria?



**Entonces pregúntele por qué es importante para él seguir  
perdiendo peso.**

**Ayudarlo a identificar por qué desea perder peso lo ayudará a seguir motivado.**

**Una vez que usted y su hijo sepan qué fue lo que salió mal y por qué  
quieren perder peso, pueden elaborar un plan..**

**Pueden volver a encaminarse por medio de estos tres pasos:**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1</b> Lleven un registro de todas sus calorías y alimentos ROJOS. Usted y su hijo pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Llevar un registro para un día normal.</li> <li>o</li> <li>▶ Llevar un registro durante una semana.</li> <li>o</li> <li>▶ Llevar un registro durante dos semanas. Ésta sería la mejor opción.</li> </ul> | <p><b>2</b> Reduzcan los alimentos ROJOS y/o las calorías. Usted y su hijo pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fijar una meta de no más de 3 alimentos ROJOS al día.</li> <li>o</li> <li>▶ Reducir 500 calorías por día.</li> </ul> | <p><b>3</b> Logren su meta de actividad VERDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Si usted y su hijo están logrando su meta de actividad VERDE, ¡muy bien!</li> <li>▶ Ahora es un buen momento para establecer una nueva meta más alta agregando unos pocos minutos al día.</li> </ul> |
|---|--|--|