BIENVENIDOS

Mi salud primero: ¡Elija perder!

Estamos contentos de que se haya unido al programa médico de pérdida de peso.

CENTRAL HEALTH

Tabla de contenido

Sección 1 7

Bienvenido(a) al programa 7

Elija perder: El camino de manejar peso 8

Compromiso del programa Mi salud primero: ¡Elija perder! 10

Expectativas del grupo 11

Mis metas 12

Sección 2 17

Su evaluación de salud y metas 17

Resumen de clases grupales 18

Frases utilizadas con frecuencia 19

Clase grupal 1 23

Los grupos de alimentos 23

Planificador de mi plato 24

Tamaños básicos de porciones 27

Densidad de nutrientes vs. densidad calórica 28

Comiendo para perder peso 29

Creando una comida equilibrada 29

Alimentación saludable con un presupuesto 30

Etiqueta nutricional 31

Actividad de etiqueta nutricional 32

Clase grupal 2 35

Beneficios del ejercicio 35

Mueva su cuerpo 36

Alimente su cuerpo 37

Ejercicios para una mejor salud 38

Clases de ejercicios 40

Plan de ejercicios de 6 semanas 42

Zumba 45

Clase grupal 3 49
Escala del hambre y la saciedad 49
Hambre física vs. hambre emocional 50
Consejos para una alimentación consciente: PAUSA 51
La alimentación consciente y la escala del hambre y la saciedad 52
Emociones y comida 54
La rueda de sentimientos 56
Cree su caja de herramientas de afrontamiento 59
Respiración cuadrada 60
Tarea sobre la alimentación emocional 61
Recordatorio diario de autocompasión 62
Consejos para salir a cenar 63
Guía de comida rápida 64
Coloree su plato 66
Cree su lista de supermercado 67
Recopilando todo junto 68
Clases grupales 4 y 5 71
Actividad de cocina: Healthy Chef 71
Ida al súper 72

Ubicación de las clases grupales: Clinical Education Center
1400 N. Interstate Hwy 35
Austin, TX 78701

Teléfono: 512.978.8130, Option 3.

Horario de las clases grupales: 10 a.m. a medio día (llegar 30 minutos antes para registrarse)

SECCIÓN 1

SECCIÓN 1

SECCIÓN 1

Bienvenido al programa

Estamos muy contentos de que esté poniendo su salud primero con el programa Mi salud primero: ¡Elija perder!. Juntos, lo ayudaremos a construir hábitos que mejoren su salud de por vida, no solo por un corto tiempo, como las dietas.

Este programa lo ayudará a perder peso, pero este no es el objetivo principal. El objetivo principal es sentirse mejor en todos los sentidos al ingerir comidas balanceadas, mantenerse activo y tomar decisiones inteligentes. Si se mantiene al día con estos cambios, los hábitos que hará lo ayudarán a sentirse más saludable y feliz toda su vida.

Para quién es este programa

Este programa es para cualquier persona cuyo peso dificulta la vida diaria o causa problemas de salud. Estamos aquí para ayudarlo a vivir más sano, manejar problemas de salud a largo plazo y sentirse mejor en su vida diaria.

Para que le vaya bien en este programa tiene que comprometerse. Debe hacer cambios constantes, mantenerse en contacto con su equipo y construir nuevos hábitos más saludables. No se preocupe—no hará esto solo. Nuestro equipo lo apoyará en cada paso del camino. Si está listo para trabajar en sentirse más saludable y feliz, este programa es perfecto para usted.



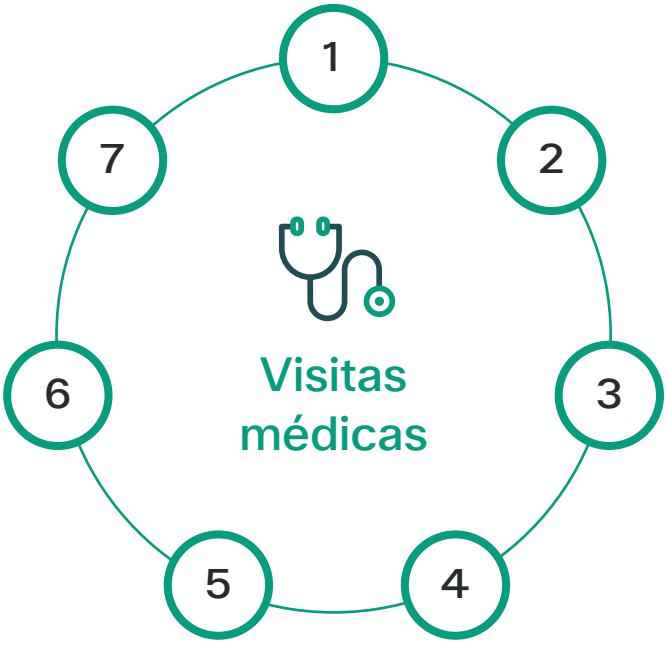
Elija a perder:
El camino de manejar peso

Comenzarás con una visita al médico, donde vas a:

- Hablar sobre tu salud y ponerte metas.
- Repasar tus medicinas.
- Hacerte exámenes de sangre.
- Revisar tu peso y medidas.

Seguirás viendo a tu médico durante el año para dar seguimiento a tu progreso.





Te reunirás con diferentes miembros del equipo de cuidado para apoyarte:

- Un dietista para ayudarte con un plan de comidas que sea sencillo.
- Un farmacéutico para tus medicinas.
- Un consejero para el manejo del estrés, las emociones y las decisiones saludables.

CUANTO SEA NECESARIO

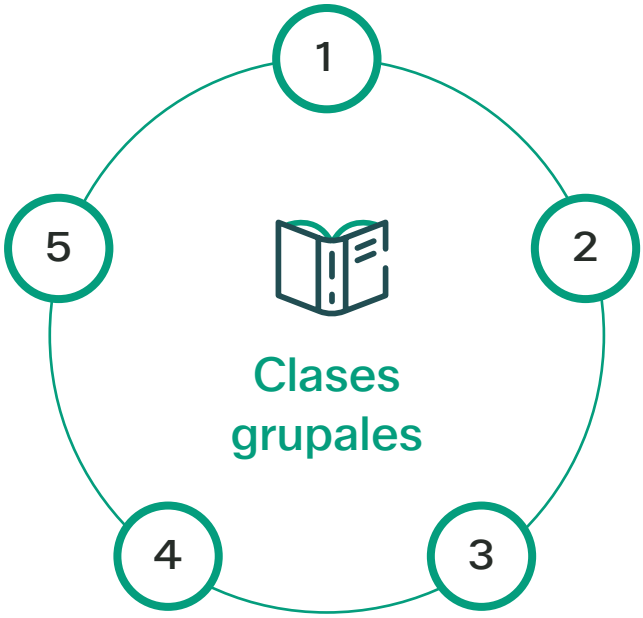


También asistirás a clases grupales donde aprenderás sobre:

- Alimentación saludable
- Nutrición
- Ejercicio
- Cómo las emociones afectan tus decisiones de comida

También puedes participar en actividades divertidas como Zumba, cocinar e ir al supermercado.

Al final, tendrás una graduación para celebrar tu éxito.





Compromiso del programa Mi salud primero: ¡Elija perder!

	INICIALES AQUÍ
1. Me comprometo a completar el programa ¡Elija perder!. Esto incluye asistir a todas las citas programadas con mi equipo de atención y participar en las clases grupales.	_____
2. Estableceré metas que sean importantes para mí. Sé que el progreso requiere tiempo y esfuerzo, y que mi equipo de atención me apoyará ajustando mis metas si es necesario.	_____
3. Saber qué alimentos consumo y cuánto ejercicio hago es una parte importante para crear hábitos saludables. Trabajaré en crear hábitos saludables que pueda mantener.	_____
4. Hacer cambios en la vida puede ser difícil. Haré lo mejor que pueda para mantenerme enfocado(a) en las metas que me importan.	_____
5. Mi estado de ánimo y emociones pueden afectar la manera en que como y hago ejercicio. Tengo un equipo de atención para apoyarme, y les pediré ayuda con mis emociones cuando lo necesite.	_____
6. Tomaré los medicamentos o suplementos que me recete el médico tal como me indique. Informaré a mi equipo de atención si tengo efectos secundarios o problemas.	_____
7. Celebraré mis logros, por pequeños que sean, y los usaré como motivación para seguir avanzando.	_____

Expectativas del grupo

Estas reglas ayudarán a crear un lugar seguro para que todos hablen y compartan en el grupo.

1. Mantenga la confidencialidad. Guarde todo lo dicho en el grupo para usted mismo.
2. Sea usted mismo. Comience desde el lugar en el que se encuentra, no desde aquel que cree que los demás esperan de usted.
3. Venga al grupo a tiempo y quédese hasta que termine. Si venir al grupo a tiempo es difícil para usted, hable con el líder del grupo.
4. Hable con los demás de manera educada y recuerde que cada uno tiene sus propias opiniones y experiencias.
5. Usted tiene el derecho a hablar en el grupo, así como el derecho de no hacerlo.
6. _____
7. _____
8. _____

Mis metas

El programa le proporcionará información para ayudarle a desarrollar una relación saludable con la comida y apoyarlo en el logro de sus metas de salud. Esperamos que este programa le ayude a:

- Comer de manera que alimente su cuerpo y mente, sin que esto le impida comer alimentos que le gustan o se sienta mal por los alimentos que elige.
- Escuchar y confiar en su cuerpo para reconocer lo que necesita para sentirse seguro, contento y nutrido.
- Aprender sobre la conexión emocional que todos tienen con la comida.
- Reconocer lo que su cuerpo le dice con respecto a sus niveles de hambre y saciedad.
- Encontrar formas de hacer actividad física que le resulten cómodas.

¿Qué le motivó a iniciar su camino hacia una vida más saludable? Reflexione sobre el momento o evento que le hizo decidir hacer un cambio y cómo lo hizo sentir.

¿Cuáles son algunos de los cambios que le gustaría hacer al participar en esta clase?

¿Qué podría resultarle difícil al participar en el programa de mi salud primero?

¿Cuál es uno de los resultados que le gustaría lograr durante estas clases?

¿Qué sería diferente en su vida si lograra este resultado?

Hacer cambios en la vida puede ser difícil. ¿Cuáles son algunos de los pasos que puede tomar para mantenerse motivado en los días que sean difíciles o cuando tenga ganas de rendirse?

Escriba algunos de los pasos que podría seguir para mantenerse enfocado y motivado a lo largo de este programa:

¿Cómo es su vida cuando se encuentra en su mejor estado de salud? ¿Qué hábitos pone de primero de manera regular? ¿Cómo se siente cuando hace estas cosas?



SECCIÓN 2

SECCIÓN 2

SECCIÓN 2

Su evaluación de salud y metas

El impacto de tener sobrepeso

Salud física

- Puede aumentar el riesgo de problemas médicos como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, problemas de fertilidad y algunos tipos de cáncer.
- Puede causar dolor en las articulaciones y la espalda.
- Puede aumentar el riesgo de problemas respiratorios, como la apnea del sueño.
- Puede hacer que sea más difícil moverse y mantenerse activo.

Bienestar emocional

- Puede hacer que se sienta mal debido a su cuerpo o que tenga baja autoestima.
- Puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad.

Vida diaria

- Daña su condición física, lo que hace que sea más difícil hacer el trabajo duro e incluso las tareas normales que hace todos los días.
- Puede causar problemas para dormir, lo que puede afectar su nivel de energía y sus actividades diarias.

Tómese un momento para pensar en cómo su peso ha afectado su vida.



Resumen de clases grupales

CLASE GRUPAL 1

Nutrición 101

- Los grupos de alimentos
- Planificador de mi plato
- Tamaños básicos de porciones
- Densidad de nutrientes vs. densidad calórica
- Comiendo para perder peso
- Creando una comida equilibrada
- Alimentación saludable con un presupuesto
- Etiqueta nutricional
- Actividad de etiqueta nutricional

CLASE GRUPAL 2

Mueva su cuerpo (actividad y clase)

- Beneficios del ejercicio
- Mueva su cuerpo
- Alimente su cuerpo
- Ejercicios para una mejor salud
- Clases de ejercicios
- Plan de ejercicios de 6 semanas
- Zumba

> Hacer cambios en la vida puede ser difícil. Recuerde celebrar cada logroy hablar con su equipo de salud si se siente desanimado(a). Estamos listos para trabajar juntos y ayudarle a sentirse más saludable y feliz.

CLASE GRUPAL 3

Alimentación consciente, las emociones y la comida

- Escala del hambre y la saciedad
- Hambre física vs. hambre emocional
- Consejos para una alimentación consciente: PAUSA
- La alimentación consciente y la escala del hambre y la saciedad
- Emociones y comida
- La rueda de sentimientos
- Cree su caja de herramientas de afrontamiento
- Respiración cuadrada
- Tarea sobre la alimentación emocional
- Recordatorio diario de autocompasión
- Consejos para salir a cenar
- Guía de comida rápida
- Coloree su plato
- Cree su lista de supermercado
- Recopilando todo junto

CLASE GRUPAL 4

Actividad de cocina (Healthy Chef)

CLASE GRUPAL 5

Ida al súper

Nota: Central Health no comprará alimentos durante esta visita. Cada persona deberá pagar sus propios productos.

Frases utilizadas con frecuencia

Esto es un recurso que ofrece un lenguaje común para brindarle una mejor asistencia en su camino con Primero mi salud: ¡Elija perder!.

Señales del cuerpo: cómo su cuerpo le indica que necesita alimentarse o que ha comido suficiente.

Imagen corporal: cómo se percibe y se siente respecto a su cuerpo.

Positividad corporal: ser amable con su cuerpo.

Neutralidad corporal: no enfocarse en cómo se ve su cuerpo; su cuerpo no es ni bueno ni malo.

Confianza corporal: la certeza de que su cuerpo puede comunicarle lo que necesita.

Deseo intenso: un fuerte impulso o necesidad de algo.

Cultura de la dieta: creencias que valoran la apariencia por encima de la salud.

Conductas alimentarias desordenadas: una forma de alimentarse que personas adoptan y que puede resultarles perjudicial. Esto puede incluir saltarse comidas, sentirse mal cuando come o hacer ejercicio en exceso.

Trastorno alimentario: formas de alimentarse perjudiciales que afectan la salud y la vida. Una persona que lucha con un trastorno alimentario requiere atención médica.

Alimentación emocional/por estrés: depender de la comida como método principal para manejar la angustia y otras emociones difíciles.

Escala del hambre y la saciedad: una escala del 1 al 10 que describe diferentes señales que su cuerpo le indica si usted tiene hambre o está saciado. La escala puede ayudarle a comprender mejor las señales de su cuerpo.

Comer de manera consciente: prestar atención a cómo comemos nos puede ayudar a aprender sobre nuestros hábitos alimenticios. Comer de manera consciente no se trata de centrarse en el peso.

Autocompasión: tratarse a usted mismo con la misma amabilidad con la que trataría a un amigo cuando esté pasando por un momento difícil o se sienta triste.

Diálogo interno: la forma en que nos hablamos a nosotros mismos. Puede ser buena o mala.

Diversidad corporal: tenemos diferentes cuerpos, y podemos celebrar esas diferencias.

Estrés: una reacción natural a situaciones difíciles o desafiantes. El exceso de estrés puede perjudicar nuestra salud y nuestro bienestar.

Desencadenantes: algo (un evento, sonido, olor, etc.) que puede provocar algún tipo de reacción negativa.



CLASE GRUPAL 1

CLASE GRUPAL 1

Los grupos de alimentos

Frutas



Opción de carbohidratos

Proporcionan nutrientes y fibra para su salud y crecimiento.
Trate de comer una amplia variedad de colores diferentes.

Verduras



Opción de carbohidratos

Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Ayudan a promover la buena salud y la digestión.

Granos



Opción de carbohidratos

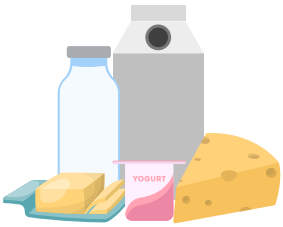
Proporcionan energía y nutrientes importantes como fibra, vitamina B y minerales.

Proteína



Ayudan a desarrollar músculo, a sanar, a producir enzimas y hormonas y a mantener fuerte su sistema inmunológico.

Lácteos



Opción de carbohidratos y proteína

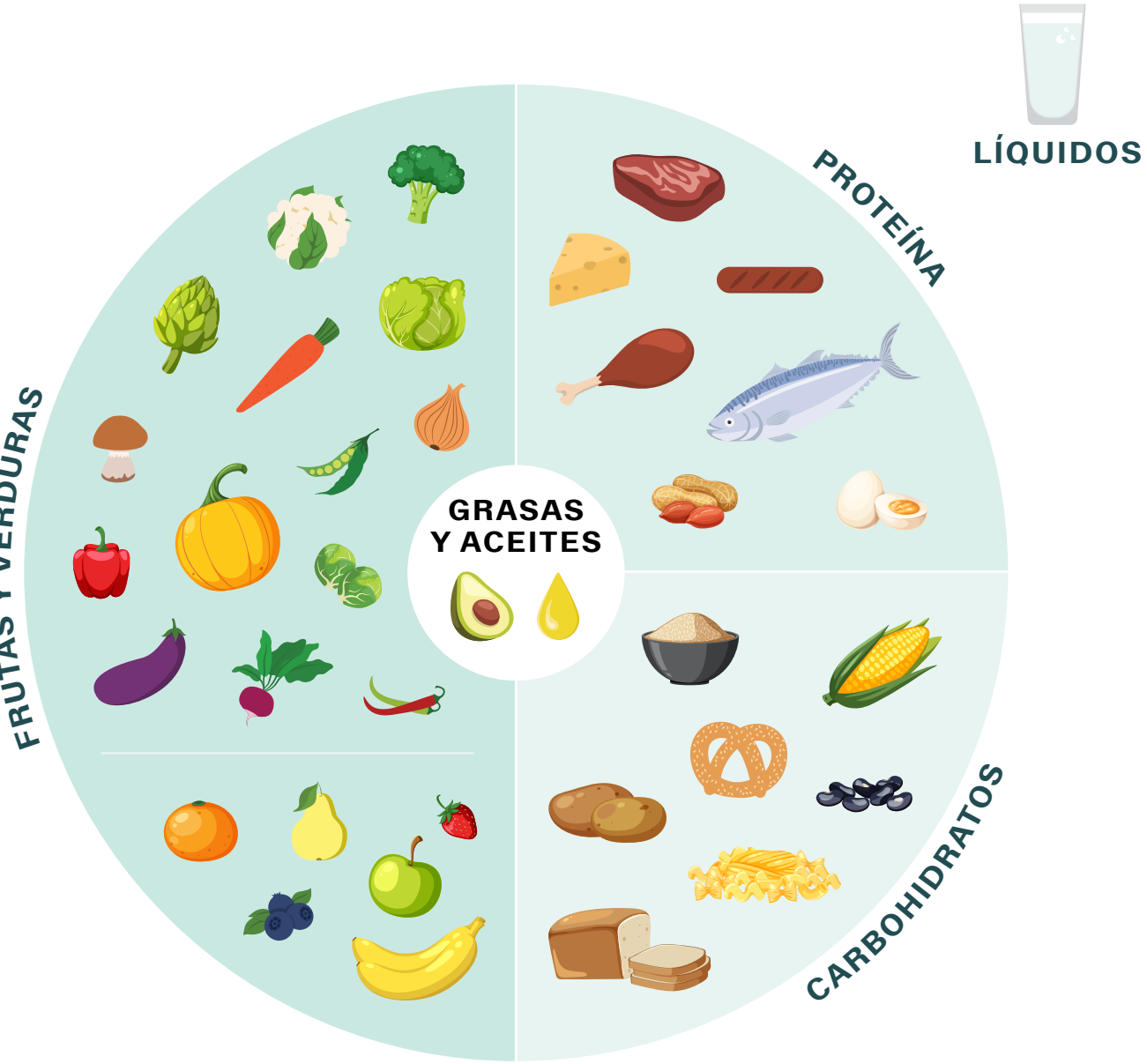
Estos alimentos tienen mucho calcio, lo que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. También tienen otros nutrientes como proteína y vitamina D.

Grasas y aceites



Proporcionan energía y ayudan a absorber ciertos nutrientes. Apoyan a su cerebro y su salud. Consumir con moderación ya que son altos en calorías.

Planificador de mi plato



Método de uso

- Llene la mitad de su plato con verduras y frutas.
- Llene un cuarto de su plato con carne magra, pollo o pescado; aproximadamente 3 onzas.
- Llene un cuarto de su plato con carbohidratos, como granos integrales o productos de trigo integral.
- Usa una pequeña cantidad de aceite saludable al cocinar, como aceite de oliva o de aguacate (aproximadamente 1 cucharada).

Guías para la planificación de comidas

Carbohidratos
Elija tres porciones en cada comida.*

Las opciones incluyen panes y almidones, frutas, algunas verduras y leche. Si su plan de comidas es diferente, ajuste el número de porciones en consecuencia.

Ejemplos de una porción de carbohidratos:

Granos integrales o productos de trigo integral
- 1 rebanada de pan integral
- 1/3 taza de arroz o pasta integral
- 1/2 taza de avena o papas cocidos
- 3/4 taza de cereal seco

Verduras y frutas
- 1 taza de verduras crudos
- 1/2 taza de verduras cocidos
- 1 fruta pequeña, como una manzana o pera.
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta en lata con jugo
- 1/2 taza de jugo de fruta

Lácteos
- 1 taza de leche baja en grasa (1% or 2%)
- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de yogur libre de azúcar y bajo en grasa

Proteínas
Elija 1 a 3 onzas de proteína magra por comida.*

Ejemplos de una porción:
- 1 onza de carne magra, como pollo o pescado
- 1 huevo o clara de huevo
- 1 onza de queso bajo en grasa
- 1/4 taza de requesón bajo en grasa
- 1/2 taza de frijoles

Grasas y aceites
Elija de 1 a 2 porciones por comida.*

Ejemplos de una porción:
- 1 cucharada de margarina, aceite o mantequilla
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas o mayonesa

*Nota: Si tiene un plan de comidas personalizado, la cantidad de porciones que elija por comida puede ser diferente.

Guía visual para el tamaño de las porciones

1 taza
- Una bola de baseball o un puño cerrado
- Sirve para: arroz cocinado, pasta, verduras, cereal, leche



1/2 taza
- Un bombillo o una bola de tennis
- Sirve para: frutas, yogur, frijoles, puré de papa



1/3 taza
- Un huevo
- Sirve para: granola, queso rallado, salsas



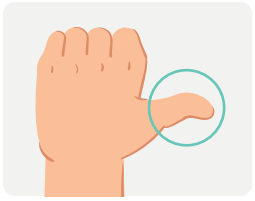
1/4 taza
- Cuatro dados
- Sirve para: granos, cereal, queso rallado



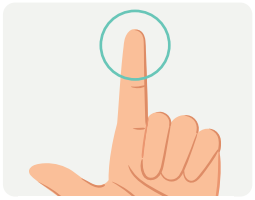
2 cucharadas
- Una bola de golf
- Sirve para: mantequilla de maní, aderezo para ensalada



1 cucharada
- Su pulgar (desde su nudillo a la punta)
- Sirve para: aceite, mantequilla mayonesa



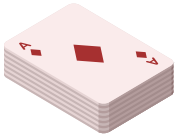
1 cucharadita
- La punta de su dedo índice (cerca del tamaño de un dado)
- Sirce para: azúcar, mostaza, especies



1 onza
- Un par de dados o un pedazo de queso
- Sirve para: nueces, queso, chocolate



3 onzas
- A deck of cards o la palma de su mano (sin dedos)
- Sirve para: carne, pescado, pollo



Tamaños básicos de porciones

Frutas

1 naranja mediana
1 manzana mediana
1/2 banano
3/4 taza de piña
1 taza de bayas



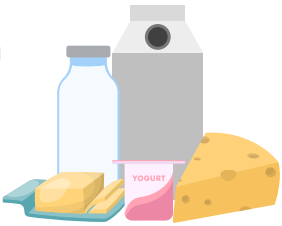
Grasas

1 cucharadita de aceite vegetal
1/4 taza de nueces
1 cucharadita de mayonesa
1/4 aguacate mediano
1 cucharada de mantequilla



Lácteos

1 taza de leche baja en grasa
1 oz de queso
3/4 taza de yogur
1/2 taza de queso cottage



Verduras

1/2 taza de verduras cocidos
1 taza de verduras crudos



Proteína

3 oz de su opción de proteína

Ejemplos:

pechuga de pollo, pescado, huevos, pavo magro y carne de res



Granos

1/3 taza de arroz cocido o pasta
1/2 taza de avena seca
1/2 taza de arroz silvestre
1 rebanada de pan
6 galletas saladas
1/2 taza de papas cocidas

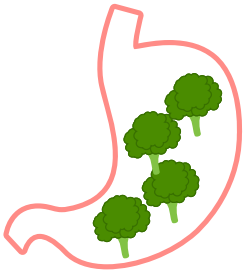


Densidad de nutrientes vs. densidad calórica

Entendiendo sus opciones de alimentos

Alimentos con densidad de nutrientes

Los alimentos ricos en nutrientes son bajos en calorías y altos en nutrientes. Comer estos alimentos lo ayudará a sentirse lleno mientras intenta perder peso.



4 tazas de brócoli = 120 calorías



1/2 taza de fresas
30 calorías, vitamina C, 2 g de fibra, antioxidantes

1 pimiento mediano
30 calorías, 2 g de fibra, vitaminas C y A, antioxidantes

1 pepino mediano
30 calorías, 2 g de fibra, vitamina K

1 taza de espinaca cruda
7 calorías, vitaminas A y K, folato, antioxidantes

3/4 taza de yogur griego bajo en grasa
100 calorías, 15 g de proteína, calcio, vitamina B12

4 oz de pechuga de pollo
180 calorías, 34 g de proteína, 4 g de grasa

Agua
0 calorías

Alimentos con densidad calórica

Los alimentos ricos en calorías contienen más calorías y menos nutrientes. Las porciones son pequeñas, pero contienen muchas calorías.



1 cucharada de aceite de oliva = 120 calorías



1 cucharada de aceite de cocina
120 calorías, 14 g de grasa

1 cucharada de mantequilla
100 calorías, 12 g de grasa, 7 g de grasa saturada

2 cucharadas de aderezo ranch
150 calorías, 15 g de grasa

2 cucharadas de mantequilla de maní
200 calorías, 16 g de grasa

3/4 taza de helado
200 calorías, 12 g de grasa, 8 g de grasa saturada, 20 g de azúcar

4 oz de bistec de ribeye
350 calorías, 28 g de proteína, 25 g de grasa, 10 g de grasa saturada

12 oz soda en lata
150 calorías, 40 g de azúcar añadido

Comiendo para perder peso

Prepárese para el éxito

Planifique sus comidas con anticipación para lograr sus objetivos y obtener mejores resultados. Cortar los productos, cocinar proteínas y separar en porciones las comidas con anticipación ayudará. Cuando coma en un restaurante, busque artículos en el menú que apoyen sus metas.

Carbohidratos complejos y fibra



Estos son los tipos de carbohidratos que queremos comer. Son mejores para su azúcar en la sangre y contienen nutrientes y fibra. La fibra es importante: nos mantiene llenos, reduce el colesterol y ayuda con el movimiento intestinal. **(frutas, verduras, granos enteros, frijoles)**

Proteína



Comer proteínas magras ayuda con la pérdida de peso al mantenernos llenos. También se necesita más energía para digerir, lo que puede ayudar a quemar más calorías. La proteína ayuda a aumentar músculo y el metabolismo. **(pollo, pavo, huevos, pescado)**

Limite las grasas



La grasa tiene muchas calorías, así que tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Las calorías se pueden sumar rápidamente. Elija grasas no saturadas más saludables. **(frutos secos, semillas, aceite de oliva, aguacate)**

Beba agua



El agua ayuda con la pérdida de peso y nos ayuda a sentirnos lleno. Mueve la fibra por el cuerpo y ayuda a regular el movimiento intestinal.

Control de porciones

Comer porciones más pequeñas puede ayudar a mantenerse en el buen camino con sus metas de pérdida de peso. Una forma de hacerlo fácilmente es usar platos más pequeños para sus comidas.

Alimentación saludable con un presupuesto

Cocine desde cero



Cocinar sus propias comidas es más saludable y asequible.

Las comidas hechas con alimentos enteros en casa cuestan menos que comprar opciones precocinadas.

Revise su cocina



Revise los artículos que ya tiene a la mano.

Revise su refrigerador y despensa antes de ir al supermercado. *Ejemplos: huevos, verduras congeladas, frijoles, y pasta.*

Productos de temporada



Elija frutas y verduras de temporada.

Las frutas y verduras que están en temporada a menudo son más frescas y asequibles. Si utiliza SNAP, algunos mercados de agricultores ofrecen "Double Up Food Bucks" para productos frescos.

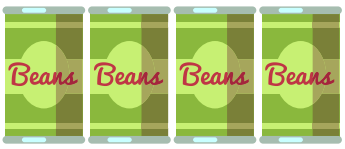
Visite doubleuptexas.org para ver ubicaciones y más detalles.

Escriba una lista de supermercado



Escribir una lista y tener un plan reduce las compras por impulso y asegura que use lo que compra.

Compre a granel



Compre alimentos básicos como especias, arroz, frijoles y avena a granel.

Comprar carnes magras a granel también ahorra dinero. Congele lo que no consuma.

Use cupones



Descargue la aplicación de su supermercado favorito para encontrar cupones.

Muchas tiendas usan cupones y ofrecen descuentos especiales semanales.

Etiqueta nutricional

Entendiendo cómo leer una etiqueta nutricional es importante para su salud y nutrición.

El tamaño de la porción se refiere a una porción. Los nutrientes enumerados incluyen la cantidad contenida en este tamaño de porción.

Limite las grasas saturadas al 10% de las calorías diarias y evite las grasas trans.

Limite el sodio diario a 2300 mg.

Intente consumir 25–30g de fibra al día.

Limite el azúcar añadido a menos del 10% de las calorías diarias.

Busque alimentos que sean ricos en vitaminas y minerales.

Información Nutricional

6 porciones por envase

Tamaño de la porción **1 taza (230g)**

Cantidad por porción

Calorías **245**

	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**14%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasas Trans 0g	
Colesterol 8mg	**3%**
Sodio 210mg	**9%**
Carbohidratos Totales 34g	**12%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Totales 5g	
Incluye 4g de Azúcares Añadidos	**8%**
Proteína 11g	
Vitamina D 4mcg	20%
Calcio 210mg	16%
Hierro 3mg	15%
Potasio 380mg	8%

* El % de Valor Diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como referencia para nutrición general.

Etiqueta de nutrición

Actividad

Lea las siguientes preguntas y vea si puede encontrar las respuestas en la etiqueta.

Información Nutricional

6 porciones por envase

Tamaño de la porción **1 taza (230g)**

Cantidad por porción

Calorías **245**

	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**14%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasas Trans 0g	
Colesterol 8mg	**3%**
Sodio 210mg	**9%**
Carbohidratos Totales 34g	**12%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Totales 5g	
Incluye 4g de Azúcares Añadidos	**8%**
Proteína 11g	
Vitamina D 4mcg	20%
Calcio 210mg	16%
Hierro 3mg	15%
Potasio 380mg	8%

* El % de Valor Diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como referencia para nutrición general.

¿Cuál es el tamaño de la porción?

¿Cuántas calorías hay en cada porción?

¿Cuánta grasa hay en una porción?

¿Cuántos gramos de sodio hay en una porción?

¿Cuántos carbohidratos hay en una porción?

¿Cuántos gramos de fibra hay en esta porción?

¿Cuántos gramos de proteína hay por porción?

CLASE GRUPAL 2

CLASE GRUPAL 2

CLASE GRUPAL 2

Beneficios del ejercicio

Hay muchas razones para seguir haciendo ejercicio, aún si no pierde peso de inmediato.

Salud del corazón
El ejercicio fortalece el corazón y disminuye la presión arterial.

Salud mental
El ejercicio nos hace sentir más felices al liberar químicos naturales en el cerebro. También puede ayudar a lidiar con el estrés de una manera saludable.

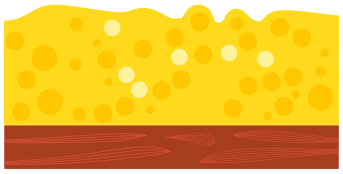
Mejora la autoestima
Terminar un entrenamiento y alcanzar sus metas puede hacerlo sentir bien consigo mismo.

Control de azúcar en la sangre
El ejercicio ayuda a bajar el azúcar en la sangre.

Sentirse energético
El ejercicio ayuda a dormir mejor por la noche. También aumenta el flujo sanguíneo y puede hacer que se sienta más despierto durante el día.

Huesos y articulaciones fuertes
El ejercicio fortalece los huesos y ayuda a mantener flexibles las articulaciones.

Composición corporal: grasa vs. músculo



La grasa almacena energía, nos mantiene cálidos y protege nuestros órganos. Es menos compacto que el músculo y almacena energía extra de los alimentos que consume.



Los músculos nos ayudan a movernos, pararnos erguidos y realizar muchas funciones importantes del cuerpo. Los músculos ayudan a quemar más energía, incluso cuando estamos descansando. El músculo es más compacto que la grasa. Si empieza a hacer ejercicio y aumenta de peso, podría significar que está desarrollando más músculo.

Mueva su cuerpo

Maneras de aumentar su actividad física

- Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- Use un escritorio elevable para estar de pie.
- Pasee a su perro.
- Estacione más lejos de la entrada de la tienda para hacer más pasos.
- Elija caminar o andar en bicicleta cuando sea posible.
- Establezca alarmas en su teléfono o reloj inteligente para recordarle que debe moverse.
- Agregue tareas diarias como sacar la basura y revisar el correo.
- Vaya a nadar o haga otras actividades acuáticas.
- Agregue 5 a 10 minutos de ejercicio durante todo el día.
- Encuentre un compañero con quien tomar caminatas diarias.
- Baile en su sala de estar.
- Haga más pasos mientras haces compras en el supermercado.

Viva un estilo de vida activo

Las pequeñas actividades durante todo el día se suman.



Caminar (3.0 mph)
150–200 calorías por hora



Cortar el césped
315 calorías por hora



Estar de pie
(en vez de estar sentado)
70 calorías por hora



Jugar con los niños
(intensidad moderada)
140 calorías por hora



Trapear el suelo
60–70 calorías en 15 minutos



Jardinería
315 calorías en 15 minutos

Alimente su cuerpo

Antes de hacer ejercicio, elija un bocadillo con un carbohidrato complejo y una proteína. Esto asegurará que su cuerpo tenga energía.

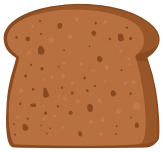
Si vive en un clima cálido y suda mucho, es posible que necesite beber electrolitos adicionales. Hable con su médico o nutricionista para obtener recomendaciones.

Bocadillos antes de hacer ejercicio

1 tortilla
+
2 rebanadas de jamón de pavo




1 rebanada de tostada
+
1 cucharada de mantequilla de maní




1/2 taza de uvas
+
1 rebanada de queso



1 manzana mediana
+
1 cucharada de mantequilla de maní






Manténgase hidratado
Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Intenta consumir un mínimo de 8 tazas de agua al día.

Ejercicios para una mejor salud

El ejercicio le ayuda a moverse más fácilmente, dormir mejor y tener más energía. También puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Los diferentes tipos de ejercicio ayudan a mejorar su salud en general.

Cómo le ayuda el ejercicio

- Ayuda a controlar la presión arterial.
- Le hace más fuerte y le ayuda a tener más energía, especialmente si tiene enfermedad renal.
- Baja el azúcar en la sangre durante 24 a 72 horas, lo cual es importante si tiene diabetes.
- Fortalece su corazón y ayuda a mover la sangre por su cuerpo.
- Ayuda a bajar la hinchazón y facilita la respiración.
- Ayuda con la pérdida de peso y baja el colesterol. Esto puede reducir su riesgo de enfermedad del corazón.

Tres tipos de ejercicio para una mejor salud

1. Cardio

Este tipo de ejercicio hace que su corazón lata más rápido y aumenta tu energía.

Meta: 150 minutos cada semana.

Ejemplos:

Caminar



Andar en bicicleta



Nadar



Bailar



2. Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza ayuda a su cuerpo a desarrollar músculo y mantener los huesos fuertes.

Meta: Hacer ejercicio dos (2) veces por semana.

Ejemplos:

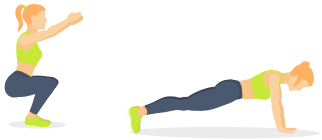
Levantar pesas



Usar bandas de resistencia



Ejercicios con el peso corporal



3. Estiramiento y equilibrio

Los estiramientos ayudan a mantener flexibles sus articulaciones. Esto ayuda a evitar lesiones y hace que las tareas diarias sean más fáciles. A medida que envejece, el equilibrio ayuda a prevenir caídas.

Meta: Practique ejercicios de estiramiento y equilibrio de dos (2) a cuatro (4) veces por semana.

Ejemplos:

Yoga



Tai chi



Manténgase seguro mientras hace ejercicio

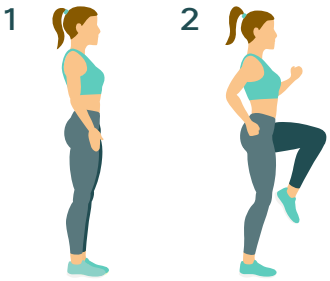
- **Empiece despacio**
  Comience con ejercicios ligeros. Aumente su esfuerzo a medida que su cuerpo se acostumbre.
- **Si está en diálisis**
  Haga ejercicio los días que no vaya a diálisis.
- **Si tiene diabetes**
  - Mantén tabletas de glucosa contigo en caso de que tu azúcar en la sangre baje.
  - Evita hacer ejercicio si tu azúcar en la sangre es mayor que 250 mg/dL.
- **Si tiene insuficiencia cardíaca**
  Evita hacer ejercicio cuando el clima esté muy caluroso, húmedo o frío. Esto puede poner estrés en tu corazón.

Señales de advertencia

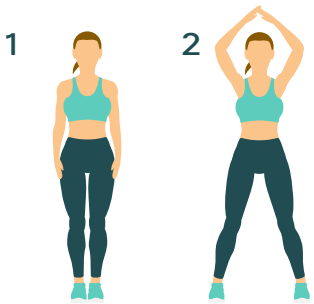
Deja de hacer ejercicio si tienes dolor en el pecho, falta de aire o no te sientes bien. Llama a tu proveedor para programar una cita.

Ejemplos de ejercicios

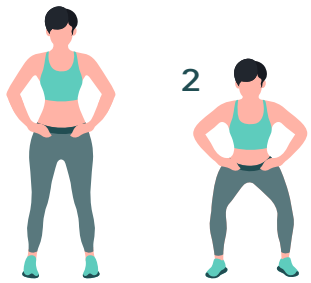
Rodillas altas



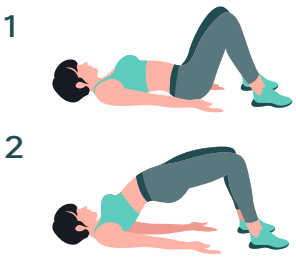
Saltos de tijera



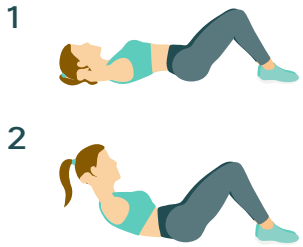
Sentadillas



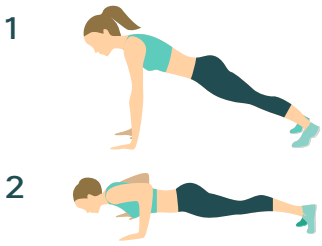
Puente de glúteos



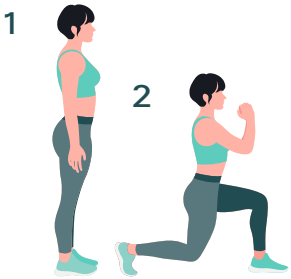
Abdominales



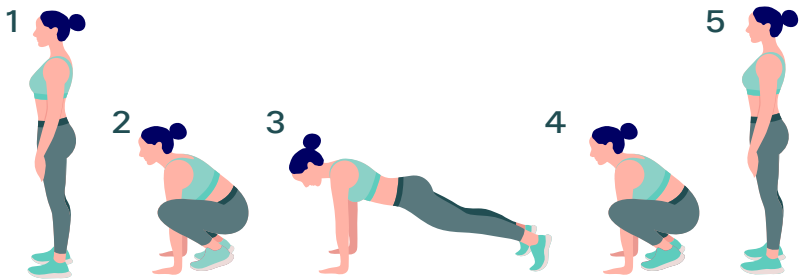
Lagartijas



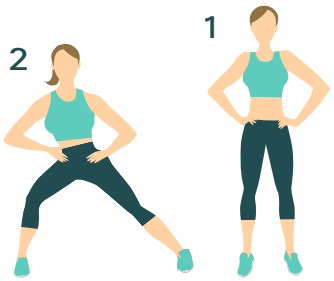
Estocadas



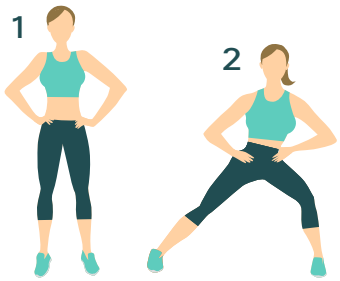
Burpees



Flexión lateral de pierna derecha



Flexión lateral de pierna izquierda



Clases de ejercicios

Formas divertidas y gratis de mover el cuerpo hoy mismo.

Suscripciones a YouTube

Jessamyn Stanley

Yoga with Adriene

Walk at Home

POPSUGAR Fitness

Yes2Next

Yoga with Tim

MadFit dance workouts

Programas descargables para correr y entrenar en casa

Couch to 5K

Couch to 5K printable plan

Runkeeper

Zombies, Run!

Nike Run Club

Charity Miles

Strava

Clases de aptitud física en línea

Healthier Texas ofrece clases por media de Zoom. Hay un calendario disponible en su página web que tiene diferentes tipos de clases.

Senderos para caminar en Austin

Senderos aptos para sillas de ruedas

Plan de ejercicios de 6 semanas

Plan para principiantes. Adapte los ejercicios para ajustarlos a sus necesidades.

- Use zapatos adecuadas.
- Vaya lento para ir rápido.
- Reconozca dolores frente a lesiones.
- Manténgase hidratado.
- Estire antes y después de su ejercicios.
- Entrene su mente.

	Semanas 1–2	Semanas 3–4	Semanas 5–6
LU	• Paseo rápido 1 min • Caminata 1 min • Repita 10 veces	• Paseo rápido 2 min • Caminata 2 min • Repita 6 veces	• Trote 2 min • Caminata 2 min • Repita 6 veces
MA	Yoga o toque su música favorita y baile durante 20 min	Yoga o toque su música favorita y baile durante 25 min	Yoga o toque su música favorita y baile durante 30 min
MI	• Paseo rápido 1 min • Caminata 1 min • Repita 10 veces	• Paseo rápido 2 min • Caminata 2 min • Repita 6 veces	• Paseo rápido 3 min • Caminata 2 min • Repita 5 veces
JU	• Rodillas altas 30 seg • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 30 seg • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 30 seg • 1 min de descanso • Estocadas 30 seg • 1 min de descanso • Sentadillas 30 seg • 1 min de descanso • Saltos de tijera 30 seg • 1 min de descanso • Repita todo x1	• Rodillas altas 30 seg • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 30 seg • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 30 seg • 1 min de descanso • Estocadas 30 seg • 1 min de descanso • Sentadillas 30 seg • 1 min de descanso • Saltos de tijera 30 seg • 1 min de descanso • Repita todo x2	• Rodillas altas 1 min • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min • 1 min de descanso • Estocadas 1 min • 1 min de descanso • Sentadillas 1 min • 1 min de descanso • Saltos de tijera 1 min • 1 min de descanso • Repita todo x3
VI	Día de descanso	Día de descanso	Día de descanso
SA	• Paseo rápido 1 min • Caminata 1 min • Repita 10 veces	• Paseo rápido 2 min • Caminata 2 min • Repita 6 veces	• Trote 3 min • Caminata 2 min • Repita 5 veces
DO	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo

Plan intermedio. Adapte los ejercicios para ajustarlos a sus necesidades.

- Use zapatos adecuadas.
- Vaya lento para ir rápido.
- Reconozca dolores frente a lesiones.
- Manténgase hidratado.
- Estire antes y después de su ejercicios.
- Entrene su mente.

	Semanas 1–2	Semanas 3–4	Semanas 5–6
LU	• Trote 2 min • Caminata 2 min • Repita 6 veces	• Trote 5 min • Caminata 3 min • Repita 3 veces	• Trote 12 min • Caminata 2 min • Repita 2 veces
MA	• Rodillas altas 45 seg • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 45 seg • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 45 seg • 30 seg de descanso • Estocadas 45 seg • 30 seg de descanso • Sentadillas 45 seg • 30 seg de descanso • Saltos de tijera 45 seg • 30 seg de descanso • Abdominales 45 seg • 30 seg de descanso • Lagartijas 45 seg • 30 seg de descanso • Puente de glúteos 45 seg • 30 seg de descanso • Repita todo x3	• Rodillas altas 1 min • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min • 1 min de descanso • Estocadas 1 min • 1 min de descanso • Sentadillas 1 min • 1 min de descanso • Saltos de tijera 1 min • 1 min de descanso • Abdominales 1 min • 1 min de descanso • Lagartijas 1 min • 1 min de descanso • Puente de glúteos 1 min • 1 min de descanso • Repita todo x3	• Rodillas altas 1 min • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min con pesas de 5–10 lbs • 1 min de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min con pesas de 5–10 lbs • 1 min de descanso • Estocadas 1 min con pesas de 5–10 lbs • 1 min de descanso • Sentadillas 1 min con pesas de 5–10 lbs • 1 min de descanso • Saltos de tijera 1 min • 1 min de descanso • Abdominales 1 min • 1 min de descanso • Lagartijas 1 min • 1 min de descanso • Repita todo x3
MI	• Trote 3 min • Caminata 2 min • Repita 5 veces	• Trote 10 min • Caminata 3 min • Repita 2 veces	• Trote 12 min • Caminata 2 min • Repita 2 veces
JU	Repita los ejercicios del martes	Repita los ejercicios del martes	Repita los ejercicios del martes
VI	Día de descanso	Día de descanso	Día de descanso
SA	• Trote 5 min • Caminata 3 min • Repita 3 veces	• Trote 10 min • Caminata 3 min • Repita 2 veces	Trote 20 min
DO	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo

Plan avanzado. Adapte los ejercicios para ajustarlos a sus necesidades.

- Use zapatos adecuadas.
- Vaya lento para ir rápido.
- Reconozca dolores frente a lesiones.
- Manténgase hidratado.
- Estire antes y después de su ejercicios.
- Entrene su mente.

	Semanas 1–2	Semanas 3–4	Semanas 5–6
LU	• Trote 5 min • Caminata 3 min • Repita 3 veces	• Trote 12 min • Caminata 2 min • Repita 2 veces	Trote 25 min
MA	• Rodillas altas 1 min • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min con pesas de 10–20 lbs* • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min con pesas de 10–20 lbs* • 30 seg de descanso • Estocadas 1 min con pesas de 10–20 lbs* • 30 seg de descanso • Sentadillas 1 min con pesas de 15–25 lbs* • 30 segundos de descanso • Burpees 1 min • 30 seg de descanso • Abdominales 1 min • 30 seg de descanso • Lagartijas 1 min • 30 seg de descanso • Repita todo x3	• Rodillas altas 1 min • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min con pesas de 15–20 lbs* • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min con pesas de 15–20 lbs* • 30 seg de descanso • Estocadas 1 min con pesas de 15–20 lbs* • 30 seg de descanso • Sentadillas 1 min con pesas de 15–25 lbs* • 30 seg de descanso • Burpees 1 min • 30 seg de descanso • Abdominales 1 min • 30 seg de descanso • Lagartijas 1 min • 30 seg de descanso • Repita todo x3	• Rodillas altas 1 min • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna derecha 1 min con pesas de 15–25 lbs* • 30 seg de descanso • Flexión lateral de pierna izquierda 1 min con pesas de 15-25 lbs* • 30 seg de descanso • Estocadas 1 min con pesas de 15–25 lbs* • 30 seg de descanso • Sentadillas 1 min con pesas de 15–30 lbs* • 30 seg de descanso • Burpees 1 min • 30 seg de descanso • Abdominales 1 min • 30 seg de descanso • Lagartijas 1 min • 30 seg de descanso • Repita todo x3
MI	• Trote 10 min • Caminata 3 min • Repita 2 veces	• Trote 12 min • Caminata 2 min • Repita 2 veces	Trote 25 min
JU	Repita los ejercicios del martes	Repita los ejercicios del martes	Repita los ejercicios del martes
VI	Día de descanso	Día de descanso	Día de descanso
SA	• Jog 10 min • Walk 3 min • Repeat 2 times	Trote 20 min	Trote 30 min
DO	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo	Actividad física con un familiar/amigo

* Una botella de 150 onzas de detergente para ropa pesa 9,4 lbs
Un galón de jarra de leche pesa 8,4 lbs
La bolsa de arroz pesa alrededor de 4 libras cada una
Añadir artículos en una mochila para lograr el peso deseado

Clases de Zumba Disponibles

Gratis, bilingüe y abiertas a la comunidad

Sé parte de una clase de baile y actividad física que combina ritmos internacionales para tonificar y fortalecer los músculos, mejorar la coordinación, corregir la postura y aumentar tu resistencia en general.

Central Health Hornsby Bend Health & Wellness Center
3700 Gilbert Rd.

Lunes, 6:30–7:30 p.m.

Para preguntas, llama al 512.716.7210.



Central Health Southeast Health & Wellness Center
2901 Montopolis Dr.

Lunes, 6:30–7:30 p.m.
Sábado, 9–10 a.m.

Tonificación Zumba
Miércoles, 6:30–7:30 p.m.

Para preguntas, llama al 512.978.8528.



Central Health Del Valle Health & Wellness Center
7050 Elroy Rd.

Los martes y jueves
6:30–7:30 p.m.

Para preguntas, llama al 512.978.8570.

Lo que debe saber antes de venir

- Llega diez minutos antes para registrarte (solo la primera vez).
- El espacio es limitado.
- No hay servicio de cuidado de niños.
- Se proporcionarán pesas ligeras de mano.

CENTRAL HEALTH | ZUMBA



CLASE GRUPAL 3

CLASE GRUPAL 3

CLASE GRUPAL 3

Escala del hambre y la saciedad

La escala del hambre ayuda a entender y manejar nuestros hábitos alimenticios al describir diferentes estados de hambre y saciedad. El uso de esta escala puede guiarlo al tomar decisiones de una alimentación consciente. Esto ayuda a evitar comer en exceso para que pueda tener una relación equilibrada y saludable con los alimentos. Trate de permanecer entre un 3 y un 7 en la escala.



1. Muero de hambre y me siento débil.
2. Tengo mucha hambre. Tengo poca energía y dolor de cabeza.
3. Tengo hambre. Mi estómago ruge.
4. Tengo un poco de hambre y empiezo a pensar en la comida.
5. Me siento neutral, ni hambriento, ni lleno.
6. Estoy satisfecho, ligeramente lleno; puedo dejar de comer.
7. Estoy lleno, pero no me siento mal.
8. Estoy tan lleno que me siento mal.
9. Estoy demasiado lleno y me siento con náuseas y asqueado.
10. Me siento con náuseas

Hambre física vs. hambre emocional

Es esencial saber la diferencia entre el hambre emocional y el hambre física. Comprender esta diferencia puede ayudarnos a aprender maneras saludables de lidiar con las emociones.



Hambre física

Esta es una señal del cuerpo que dice que debemos comer. Es la forma en que el cuerpo dice que necesita alimentos para obtener energía y nutrientes.

Cómo se siente el hambre física en el cuerpo

- **Sensación de hambre.**
  Su estómago se siente "vacío", ruge o duele. Es posible que tenga problemas para concentrarse y se sienta mareado o aturdido.
- **Ha pasado un tiempo.**
  El hambre aumenta lentamente con el tiempo. Cuando hayan pasado de 3 a 4 horas desde su última comida, está listo para comer de nuevo.
- **Cualquier comida servirá.**
  No está deseando un sabor o textura específico. Comerá lo que esté alrededor porque tiene hambre.
- **La sensación de hambre se detiene cuando come.**
  El hambre desaparece cuando come bien.



Hambre emocional

Esto es cuando comemos para consolarnos. Sucede cuando usamos la comida para lidiar con ciertos sentimientos, emociones o situaciones difíciles.

Cómo darnos cuenta de que tenemos hambre emocional

- **No hay sensación física de hambre.**
  Su estómago no ruge. Todavía puede estar lleno por su última comida.
- **Causado por una emoción.**
  Puedes identificar una emoción específica que desencadene el deseo de comer. Los sentimientos comunes que causan la alimentación emocional incluyen: tristeza, soledad, aburrimiento, estrés o ansiedad.
- **No ha pasado mucho tiempo.**
  Solo ha pasado poco tiempo desde su última comida. El hambre emocional puede venir muy rápido.
- **Tiene un fuerte antojo.**
  Tiene antojo de "comida reconfortante" como algo muy dulce, salado o grasoso.
- **El sentimiento no se detiene cuando está lleno.**
  Puede que esté muy lleno y aún no se sienta "satisfecho".

Consejos para una alimentación consciente: PAUSA

Comer de manera consciente requiere algo de práctica y tiempo, pero es verdaderamente útil. Aquí tiene consejos para practicar una alimentación más consciente:

1. **Pausa:** tómese 30 segundos para respirar. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración antes de empezar a comer.
2. **Atención plena:** préstele toda su atención a su comida. Cuando coma, trate de dejar el teléfono, apagar la televisión o eliminar otros tipos de distracciones. Siempre puede seguir comiendo con amigos o familia.
3. **Comprensión:** observe cómo la comida afecta su cuerpo. ¿Qué señales le envía su cuerpo?
4. **Sentidos:** use todos los sentidos cuando coma. Observe cómo su comida huele, suena, sabe e incluso cómo se ve. ¿Su comida es crujiente o suave? ¿Dulce o salada? ¿Qué colores hay en su plato y qué huele? Disfrute estas sensaciones diferentes cuando come.
5. **Disfrute de:** pensar en lo que está disfrutando su comida. ¿Hay algo que no está disfrutando?

Si le resulta difícil seguir algunos de los consejos para una alimentación consciente, intente cambiar solo un pequeño aspecto de su experiencia al comer. Por ejemplo, podría sentarse en un lugar distinto o usar un plato diferente. Estos pequeños cambios pueden ayudarle a crear nuevos hábitos alimenticios conscientes y hacer que el proceso se sienta más fácil con el tiempo.

Con la práctica, comer de manera consciente puede ayudarle a sentirse más conectado con su cuerpo y más satisfecho con sus comidas.

¿Hay algún otro paso en el que pueda pensar que le ayude a comer de manera consciente?

La alimentación consciente y la escala del hambre y la saciedad

En ocasiones, no notamos las pequeñas señas que nuestro cuerpo nos da para indicarnos que tenemos hambre o estamos llenos. Una manera de comprender mejor estas señas es con la práctica de "la alimentación consciente". Comer consciente significa prestar mucha atención a cómo se siente nuestro cuerpo para decidir cuándo y cuánto debemos comer.

Piense en las señas que le dicen que tiene hambre. ¿Cuáles son?

¿Y cuáles son las señas que le indican que está lleno?

¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden cambiar lo hambriento o lleno que se siente?

Revise los tipos de hambre y la escala de hambre y la saciedad.

La escala del hambre y la saciedad es una herramienta que nos ayuda a entender las emociones que tenemos en nuestro cuerpo cuando tenemos hambre o estamos llenos. Una buena regla que seguir con la escala del hambre y la saciedad es comenzar a comer cuando se está en un nivel 3 o 4 y detenerse cuando se alcanza aproximadamente un 7. Recuerde, esto es solo una guía—no una regla estricta.

Pero usted es el experto en su cuerpo. Las señas de hambre y saciedad pueden ser complicadas, y usted merece comer siempre que lo necesite. El objetivo es escuchar las señales de nuestro cuerpo y prestar atención a cómo nos sentimos cuando comemos. De esto se trata el comer consciente.

La escala del hambre y la saciedad puede ayudarle a entender cuándo tiene hambre y cuándo está lleno.

PASO 1
Escuche a su cuerpo y observe cómo se siente en las diferentes partes de su cuerpo.

PASO 2
Identifique su nivel de hambre con la ayuda de la escala. Tenga en cuenta que podría sentir hambre o saciedad de una manera que sea diferente de lo que muestra la escala.



PASO 3
Nutra su cuerpo. Si está en el rango de "hambre", es hora de comer. Si se está acercando a "lleno", haga una pausa y dese tiempo para ver si todavía tiene hambre.

Tómese un momento para observar cómo se siente su cuerpo ahora mismo —¿qué percibe?

Puede que se necesite algo de práctica para comprender realmente lo que su cuerpo intenta decirle, pero está bien. Cuanto más preste atención, más fácil será notar sus señas de hambre y saciedad.

¿Hay algo que usted crea que podría dificultarle escuchar las señas de hambre o saciedad de su cuerpo?

Tomarse el tiempo para escuchar al cuerpo y ser más conscientes durante una comida puede ayudarnos a:

- Sentir más satisfecho con lo que se come.
- Reducir el estrés o la ansiedad.
- Darle al cuerpo más tiempo para digerir.
- Disfrutar de los alimentos que elegimos para nutrirnos aún más.

Emociones y comida

Comer es una experiencia emocional para todos. Los distintos alimentos pueden brindarnos alegría y felicidad. La comida también es una manera de conectarnos con la familia y la cultura.

¿Puede pensar en un momento en el que comer lo hizo sentir feliz de verdad?

A veces, uno come cuando está enojado o triste. Cuando se tiene estos sentimientos, es necesario encontrar maneras de afrontarlos. Estos sentimientos pueden ser difíciles o causar temor, por lo que uno tiende a buscar distracciones. Una manera de distracción es comer para lidiar con estas emociones. Este cuestionario puede ayudar a comprender si se está utilizando la comida para satisfacer necesidades emocionales en lugar de responder al hambre física.

Pregunta	Sí	No
¿A veces come sin darse cuenta o come a escondidas?		
¿Alguna vez se siente culpable después de comer?		
¿Alguna vez come después de que algo le ha hecho sentir enojado o molesto, incluso si no tiene hambre?		
¿Alguna vez come como una manera de distraer a su mente de algo que le preocupa? ¿Alguna vez come para sentirse mejor?		

Refiere a la página de Hambre física vs. hambre emocional.

Reflexione sobre una ocasión en la que utilizó la comida para sentirse mejor o para evadir sus emociones. ¿Cómo se sintió después?

Comer en respuesta a nuestras emociones no siempre es algo negativo. Sin embargo, este tipo de alimentación, es conocido como "alimentación emocional", generalmente no mejora el bienestar a largo plazo. Cuando se come de esta manera en respuesta a cómo uno se siente, se puede considerar que se está usando la comida como una "estrategia de afrontamiento".

¿Puede pensar en algún alimento que disfrute y que lo ayude a mejorar su estado de ánimo?

¿Existen alimentos que usted considere que afecte su estado de ánimo?

¿Cómo se pueden manejar los sentimientos sin recurrir siempre a la comida? Una forma es reconocer lo que estamos sintiendo. Puede resultar intimidante experimentar emociones, en especial aquellas difíciles. Sin embargo, aprender nuevas formas de manejar los sentimientos, sin recurrir a la comida, es un buen punto de partida.

Aprender a convivir con las emociones

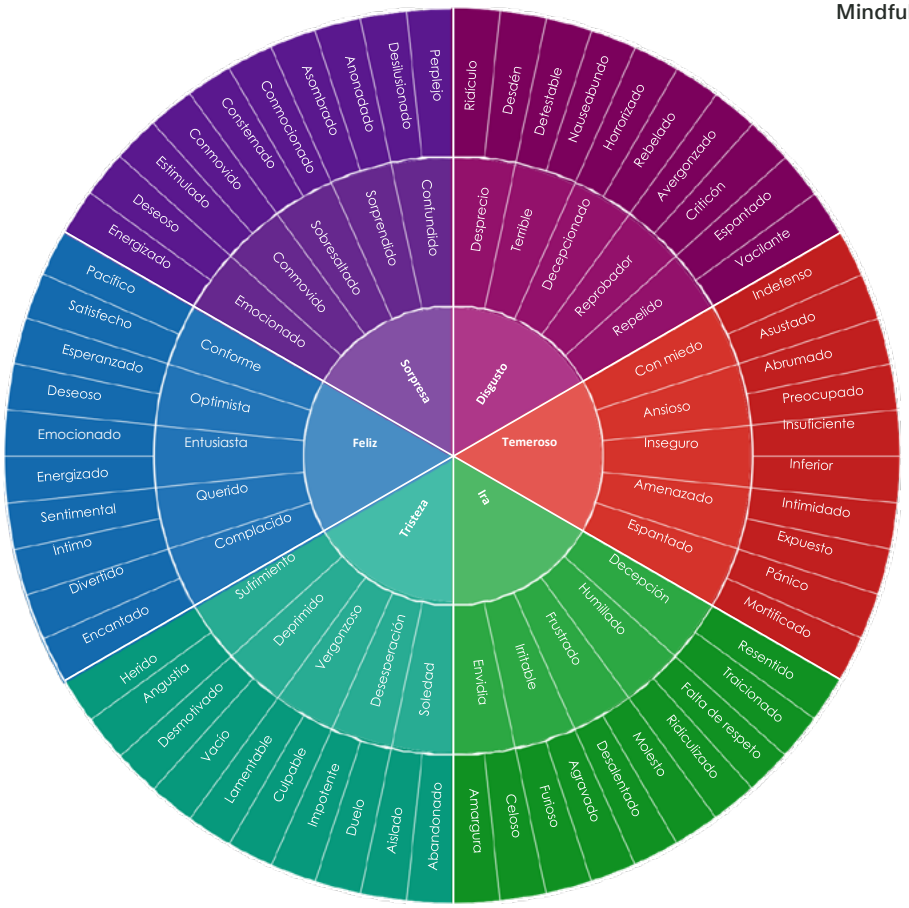
Para convivir con las emociones, primero es necesario reconocer cómo uno se siente. Esto puede ayudar a identificar cómo la alimentación podría contribuir a que uno se sienta mejor. La rueda de sentimientos es una herramienta que puede ayudar a identificar lo que se está sintiendo. (Ver la rueda de sentimientos en la siguiente página).

La rueda de sentimientos

La rueda de sentimientos es una herramienta que le ayuda a entender sus emociones. Comienza con seis emociones básicas en el centro, como felicidad, tristeza y enojo. Cada una de estas emociones se divide en sentimientos más específicos, lo que le permite describir mejor cómo se siente. Esto puede ayudarle a hablar sobre sus emociones, conocerse mejor y aprender cómo manejar diferentes sentimientos.

MindfulCoachingTools.com

Relationship Toolkit



Tres pasos para utilizar la rueda de sentimientos:

PASO 1

Respire unas cuantas veces. Observe cómo se siente su cuerpo en este momento, ya sea física o emocionalmente.

PASO 2

Mire la rueda de las emociones. ¿Hay alguna emoción en la rueda con la que se identifique? Empiece con las emociones "básicas" que se encuentran en el centro: alegría, tristeza, asco, miedo, ira y sorpresa.

PASO 3

Vaya al punto. A veces, resulta difícil identificar con precisión las emociones más allá de las básicas, pero esto requiere práctica.

La rueda de sentimientos puede utilizarse para:

1. Identificar lo que siente a lo largo del día.
2. Formar parte de una autorreflexión diaria: puede ayudar a identificar lo que siente a lo largo del día.
3. Ayudarlo cuando se enfrenta alguna dificultad.

Al aumentar la conciencia sobre los sentimientos, se puede comenzar a notar cuándo se recurre a la comida para sentir algo "diferente" o "mejor". En estos momentos, primero podría tratar de identificar cómo se siente.

Entonces, puede preguntarse:

1. ¿Tengo hambre ahora mismo? (Puede usar la escala del hambre y la saciedad.)
2. Si no tengo hambre, ¿qué necesito realmente en este momento para lidiar con mis sentimientos actuales?
3. ¿Cómo puedo satisfacer esta necesidad o sentimiento? ¿Puedo hacer eso sin recurrir a la comida?

Sentimiento	Cómo podríamos usar la comida	¿Qué podemos hacer en su lugar?
Ansiedad	Para calmarnos	
Aburrimiento	Para hacer algo	
Soledad	Usarlo como un amigo	
Emoción	Para divertirse	
Tristeza	Para sentirse mejor	
Estrés	Para sentirse aliviado	
Agotamiento	Ayudar a sentirse energético	

Revise la página de herramientas de afrontamiento para obtener más ideas sobre qué puede intentar cuando necesite nuevas formas de manejar los sentimientos.

Poner nombre a las emociones es una habilidad que se aprende. Con la práctica, es de esperar que algunos sentimientos se vuelvan un poco más fáciles de manejar. Recuerde que todos somos seres humanos y no somos perfectos. Cometer errores es parte del proceso de hacer cambios en nuestra vida. Cuando se actúa con compasión en lugar de juicio hacia uno mismo, se puede aprender y crecer.

Ahora que ha determinado si tiene hambre emocional o física, siga estos pasos.



Tiene hambre física.

Tome una decisión saludable.

- Tenga comidas balanceadas con una fuente de proteínas.
- No se salte las comidas.
- Coma alimentos o bocadillos cada 3–4 horas.

Coma conscientemente.

- Coma lentamente.
- Elimine las distracciones, como la televisión o el teléfono.
- Deje de comer cuando llegue a 6 o 7 en la escala del hambre.



Está comiendo emocionalmente.

Identifique la emoción que está desencadenando, reemplace la alimentación emocional con un comportamiento positivo.

Use una habilidad de afrontamiento.

- Meditación
- Ejercicio
- Respiración profunda
- Escribir en su diario

Use una técnica de distracción.

- Ver televisión
- Llamar un(a) amigo(a)
- Escuchar música
- Caminar
- Establezca un temporizador en 15 minutos y espere a que pase el antojo

Cree su caja de herramientas de afrontamiento

Todos pasamos por momentos difíciles y de estrés y es importante cuidarnos bien durante esos momentos. Las siguientes herramientas de afrontamiento son algunas actividades que pueden ayudarlo a manejar situaciones estresantes.



Música

- Escuche su canción o música favorita.
- Si le gusta, cante.



Compañía

- Pase tiempo con un ser querido o su mascota.
- Hable con un amigo de confianza.



Dígase afirmaciones positivas a sí mismo

- Puedo hacer esto.
- Soy suficiente.
- Mi afirmación:

_____

_____



Aromas

- Huela algo con lo que tenga una conexión emocional o su aroma favorito.
- También puede oler algo que lo calme.



Concientización

- Apriete y relaje sus puños. Repita esto 10 veces.
- Cante la canción de “feliz cumpleaños” para dar conciencia a su garganta y sus vibraciones.
- Frote sus palmas rápidamente. Piense en cómo se siente y suena.
- Estire su cuerpo.
- Nombre tres cosas que ve, tres cosas que escuche y mueva tres partes del cuerpo.
- Si es seguro hacerlo, camine descalzo sobre el césped o el suelo.



Comodidad

- Tome una ducha o un baño relajante.
- Beba un vaso de agua.
- Coma algo que lo haga felíz.



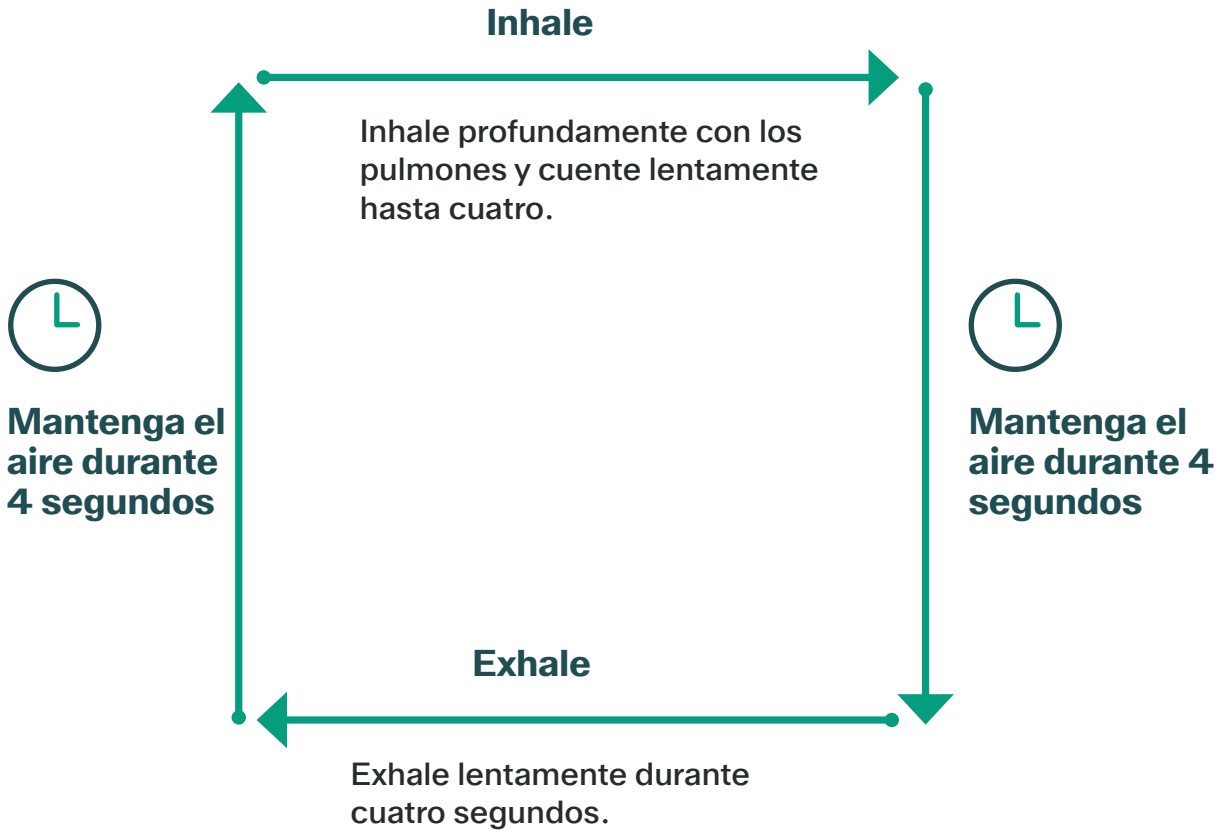
Meditación

- Reflexione sobre 1 a 2 cosas que han salido bien hoy.
- Respire 5 veces lentamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca.

Respiración cuadrada

Use este ejercicio cuando se sienta estresado. La respiración cuadrada puede ayudar a restablecer su mente y cuerpo.

- Primero, úsela cuando se sienta tranquilo. Cuanto más practique la respiración cuadrada, más fácil será.
- Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para sentarse. Si está en una silla, plante los pies en el suelo.
- Una vez que se sienta cómodo en su asiento, siéntese erguido y si se siente cómodo para hacerlo, cierre los ojos.



¿Qué más le gustaría añadir a su caja de herramientas de afrontamiento?

Si tiene problemas o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en línea en 988lifeline.org.

Cuidado personal: tarea sobre la alimentación emocional

Cuidar del cuerpo va mucho más allá de los alimentos que se consumen. Actividades como dormir bien por la noche y moverse pueden ser buenas para el cuerpo y la mente.

Elabore una lista con las acciones que actualmente está llevando a cabo para cuidar su cuerpo:

1

2

3

¿Puede pensar en un paso nuevo que pueda dar para cuidar de su cuerpo y mente?

Revise el folleto de caja de herramientas de afrontamiento para algunas sugerencias.

Recordatorio diario de autocompasión



Descanse cuando lo necesite.



Disfrute de una comida para el desayuno.



Hable amablemente consigo mismo.



Recuerde sus fortalezas.



Use ropa que le sea cómoda.



Coma comida que disfrute.

¿De qué otra manera está cuidando de sí mismo y de las necesidades de su cuerpo hoy?

Consejos para salir a cenar

Puede seguir disfrutando de salir a cenar mientras logra sus objetivos de salud o pérdida de peso. Al tomar decisiones informadas, continuará trabajando y mantendrá el progreso.



Planifique con anticipación

Revise el menú con anticipación. Busque las opciones más saludables que incluyan proteínas magras, verduras y granos enteros.



Tenga en cuenta las entradas

Elija entradas de manera inteligente como sopa, ensalada o una opción de verduras como coles de bruselas, coliflor asada o edamame. Estos alimentos lo ayudarán a llenarse y evitar comer en exceso durante el resto de la comida.



Modifique su pedido

Haga sustituciones según sea necesario. No pida sal en sus papas fritas. Pida aderezo o salsa aparte. Tenga en cuenta las grasas adicionales como el queso, la crema agria, el tocino y el guacamole. Elija alimentos asados en lugar de fritos.



Coma conscientemente

Cenar fuera en entornos sociales a veces puede llevar a comer más debido a las distracciones. Coma lentamente y saboree cada bocado. Pida una caja para guardar sobras, lo que le permitirá dejar de comer cuando se sienta satisfecho y disfrutar del resto más tarde.



Entienda lo que pide

Palabras como “empanado”, “crujiente”, “rebozado”, “rico”, “cremoso” y “cargado” a menudo se refieren a alimentos que son más altos en calorías. Preste atención a los alimentos con alto contenido de sal y pida sustituciones cuando sea necesario.

Guía de comida rápida

Comidas de menos de 500 calorías con alrededor de 20g de proteína.



Subway

Sándwich de pechuga de pavo
en pan de trigo de 9 granos de 6"

- **300–350 calorías**
- **20g de proteína**



Chick-Fil-A

Sándwich de pollo a la parrilla

- **390 calorías**
- **28g de proteína**

Ensalada picante del suroeste (sin aderezo)

- **400 calorías**
- **32g de proteína**



Wendy's

Ensalada de fresas de verano con aderezo de vinagreta de champán

- **430 calorías**
- **38g de proteína (aderezo incluido)**

Hamburguesa con queso de doble pila

- **410 calorías**
- **23g de proteína**



Taco Bell

Tazón de pollo a la parrilla

- **460 calorías**
- **26g de proteína**

Dos tacos suaves de pollo

- **320 calorías**
- **25g de proteína**



Panera Bread

Aguacate, clara de huevo, espinacas y queso en bagel de grano germinado plano

- **350 calorías**
- **19g de proteína**

Tazón mediterráneo con pollo

- **550 calorías**
- **26g de proteína**

Pollo de sésamo asiático, entero

- **410 calorías**
- **30g de proteína**



Arby's

Sándwich clásico de carne asada

- **350 calorías**
- **22g de proteína**



Panda Express

Plato de dos (2) entradas: pollo teriyaki a la parrilla y bistec de sirloin a la pimienta negra, 1/2 de arroz al vapor y 1/2 de vegetales verdes al vapor.

- **485 calorías**
- **52g de proteína**

Plato de dos (2) entradas: camarón salteado al wok y pollo a la pimienta negra, 1/2 arroz al vapor, 1/2 de vegetales verdes al vapor

- **470 calorías**
- **30g de proteína**

Plato de dos (2) entradas: bistec de sirloin a la pimienta negra y camarón salteado al wok, ½ de arroz al vapor y ½ de vegetales verdes al vapor.

- **400 calorías**
- **36g de proteína**



Pollo Regio

1/4 de pollo, frijoles medianos

- **566 calorías**
- **62g de proteína**

1/4 de pollo, 3 tortillas de maíz

- **510 calorías**
- **50g de proteína**

1/4 de pollo, 1/2 frijoles medianos, una tortilla de maíz

- **513 calorías**
- **56g de proteína**



Starbucks

Wrap de espinaca, feta y clara de huevo

- **290 calorías**
- **20g de proteína**

Jamón y suizo en baguette

- **500 calorías**
- **25g de proteína**



KFC

Pechuga de pollo a la parrilla con frijoles verdes y macarrones con queso

- **375 calorías**
- **44g de proteína**

Receta original muslo con puré de papa y salsa

- **410 calorías**
- **22g de proteína**



Chipotle

Ensalada con pollo, frijoles pintos, guacamole, verduras de fajita, salsa de maíz, pico de gallo y aderezo aparte

- **440 calorías**
- **44g de proteína**

Estos son valores calóricos de referencia. Cualquier bebida, aderezo o salsa cambiará estos números.

Coloree su plato

Siga estos consejos de cómo agregar más frutas y verduras a su dieta.



Fresco o congelado

Corte una variedad de verduras frescas para tener listas para agregar a las comidas. Otra buena opción es mantener las verduras congeladas a mano.

Por ejemplo:

- Agregue un puñado de espinacas frescas a sus huevos revueltos.
- Agregue champiñones frescos a su pizza.
- Agregue zanahorias congeladas extra a sus sopas y guisos.



Bocadillos

Mantenga las frutas y verduras listas para disfrutar lavándolas y cortándolas en trozos del tamaño de un bocadillo para opciones rápidas y saludables.

Por ejemplo:

- Zanahorias crudas y hummus
- Yogur con bayas frescas



Cocinando

Las verduras pueden tener un sabor diferente dependiendo de cómo las cocine. Experimentar formas de cocinar verduras puede ayudar a encontrar los sabores que disfrute.

Por ejemplo:

- Cocerlas al vapor
- Asarlas al horno
- Comerlas crudas



Preparar con anticipación

Lave y corte las frutas y verduras con anticipación. Esto hará que sea más fácil para un bocadillo o agregarlos a sus comidas, lo que le ayudará a mantener opciones saludables.



"Ocultar" las verduras

Picarlas muy pequeñas o mezclarlas en salsas al cocinarlas para que sea más difícil sentirle el gusto.

Cree su lista de supermercado

Haga su lista de comestibles de las comidas que se le ocurrió en la sección anterior.

Frutas y verduras	Granos	Proteínas	Grasas saludables	Snacks	Bebidas

Recopilando todo junto

Piense en los cambios que ha hecho en su alimentación y estilo de vida que lo han ayudado. Concéntrese en los hábitos que funcionaron bien y cómo puede seguir usándolos todos los días para mantenerse saludable.

Productos básicos del refrigerador

Apunte todos los alimentos que planea guardar en su refrigerador.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Productos básicos de la despensa

Apunte todos los alimentos que planea guardar en su despensa.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Productos básicos del congelador

Apunte todos los alimentos que planea guardar en su congelador.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____







CLASES GRUPALES 4 Y 5

CLASES GRUPALES 4 Y 5

Actividad de cocina: Chef Saludable



Le Gustaría Aprender a Cocinar Comida Saludable?

- Clases Gratis!
- Programa de 6 semanas
- Mejore su salud de una manera divertida
- Aprenda nuevas recetas saludables

Dirigido por Dietistas Registrados

Acompáñenos en Clase!

Chef Saludable

Patrocinadores: CommUnityCare HEALTH CENTERS · CENTRAL HEALTH · CITY OF AUSTIN

Clases en Español:
Miércoles
10:00am-12:30pm
Clases en Ingles:
Lunes
12:00pm-2:30pm
Local:
(SOLAMENTE)
Southeast
Health & Wellness Center
2901 Montopolis Dr.

Espacio Limitado
Inscríbase:
Llame y Deje un Mensaje
Angelica:
512-978-9269

CLASE GRUPAL 5

Ida al súper

Comprar para lograr una mejor salud

Las compras de comestibles saludables pueden hacer que sea más fácil para usted alcanzar sus metas de salud. Cuando planifica con anticipación y elige alimentos nutritivos, puede ahorrar dinero y tomar decisiones saludables durante la semana. Este folleto ofrece consejos simples para ayudarlo a comprar con confianza y apoyar su salud.



Compre el perímetro de la tienda.

El perímetro de la tienda a menudo tiene los alimentos más frescos y menos procesados.

- Producto: elija una mezcla de frutas y verduras coloridas.
- Carne y mariscos: elija opciones magras como pollo, pavo, pescado o cortes magros de carne de res o cerdo.
- Lácteos y huevos: elija leche, yogur y queso bajos en grasa o sin grasa si estos se ajustan a su plan.
- Puede encontrar más alimentos procesados en los pasillos del medio. Lea las etiquetas para elegir lo que funcione para usted.



Planifique con anticipación con un menú y una lista de compras.

- Anote sus comidas para la semana antes de ir a la tienda.
- Utilice su menú para hacer una lista de comestibles.
- Es útil evitar las compras cuando tiene hambre, ya que puede conducir a compras no planificadas.
- Comprar más temprano en el día también puede ayudarlo a mantenerte enfocado en su lista.



Lea las etiquetas nutricionales.

Revise la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes antes de comprar.

- Grasas saturadas: Elija alimentos con menos de cuatro (4) gramos por porción.
- Sodio (sal): Elija alimentos con menos de 300 miligramos por porción.
- Carbohidratos: los carbohidratos totales incluyen azúcar y fibra.
  - Fibra: Elija alimentos con tres (3) gramos o más por porción. La fibra puede ayudarlo a sentirse lleno.
  - Azúcar agregada: elija artículos con menos de 10 gramos por porción. Poca cantidad de azúcar agregado es mejor para su salud.
- Ingredientes: las listas de ingredientes más cortas pueden ayudarlo a elegir opciones menos procesadas.

Practique la lectura de etiquetas de nutrición

Utilice los objetivos de la etiqueta de nutrición a continuación para comparar los artículos de cada categoría. Elija opciones que cumplan con los cuatro (4) objetivos:

1. Menos de cuatro (4) gramos de grasas saturadas
2. Menos de 300 miligramos de sodio
3. Tres (3) gramos de fibra o más
4. Menos de 10 gramos de azúcar agregada

CATEGORÍA DE COMIDA	OPCIONES DE EJEMPLO	SU ELECCIÓN
PAN	• Pan de trigo 100 % integral • Pan de grano germinado	
TORTILLAS	• Grano entero • Maíz • Tortilla alta en fibra	
YOGUR	• Plain Greek yogurt • Low-fat yogurt with low added sugar	
PROTEÍNA	• Lean ground beef • Chicken • Tuna • Beans	

Consejos adicionales para comprar de manera inteligente.

Pequeños cambios pueden apoyar la buena salud con el tiempo.

- Compre ofertas de alimentos saludables. Las frutas y verduras congeladas son asequibles y nutritivas.
- Compre a granel para alimentos básicos saludables como frijoles, avena y arroz integral.
- Elija paquetes más pequeños de alimentos altos en calorías si desea ayudar a manejar el tamaño de las porciones.
- Compare las marcas. Las marcas de las tiendas pueden ser saludables y costar menos.

Sitios web y aplicaciones de planificación de comidas

Estos sitios web y aplicaciones pueden ayudarlo a planificar las comidas, hacer un seguimiento de las recetas y mantenerlo organizado. Muchos ofrecen versiones gratuitas, con características adicionales disponibles a través de planes de bajo costo.

EatThisMuch.com

- Versión gratuita disponible.
- La versión Premium ofrece planificación de comidas semanales por $5 al mes con un plan de 12 meses.

Mealime.com

- Versión gratuita disponible.
- La versión Premium ofrece acceso completo a la receta por $4 al mes.

PlanToEat.com

- Le permite guardar recetas de las redes sociales.
- $5,95 por mes o $49 por año.

Emeals.com

- Ofrece planes de comidas tales como económicos, bajos en calorías y saludables para el corazón.
- Puede pedir comestibles a través de Walmart.
- $4,99 por mes con un plan de 12 meses.

Notas

