

Vivir Saludable

MI MEJOR YO

Una guía para un estilo de vida saludable



IE  **HP**
Inland Empire Health Plan



Índice

INTRODUCCIÓN

Introducción a Vivir Saludable	7
Establecimiento de sus metas de salud	7

CAPÍTULO 1

CONTROL DE PESO	9
¿Qué es el control del peso?	9
¿Qué es el índice de masa corporal?	9
¿Qué es el índice de masa corporal para niños y adolescentes?	12
¿Cómo se mide la circunferencia de la cintura?	13
COMPRENSIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA COMIDA	14
¿Qué es la psicología de la comida?	14
¿Qué factores influyen en mi comportamiento al comer?	15
¿Qué es el ciclo de alimentación consciente?	16
¿Qué es una escala de hambre y saciedad?	18
Reflexión y meta de salud	22

CAPÍTULO 2

CONOCIMIENTO DE MYPLATE: VARIEDAD, RACIONES Y NUTRIENTES	26
Céntrese en las frutas enteras	28
Varíe sus verduras	29
La mitad de los granos que consuma deben ser integrales	30

Varíe su rutina de proteínas	31
Cambie a lácteos bajos en grasa o sin grasa	32
Fíjese en el tamaño de las raciones	33
<i>Actividad: elabore un plato saludable</i>	35
LECTURA DE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL	36
Información sobre las porciones	37
Calorías	37
Nutrientes	38
Porcentaje del valor diario (<i>% Daily Value, %DV</i>)	38
COMPRENSIÓN DE LA COMIDA Y LA CULTURA	40
¿Qué factores culturales influyen en mis comportamientos al comer?	40
¿Cómo afecta mi cultura a mis hábitos culinarios y alimentarios?	40
Reflexión y meta de salud	41

CAPÍTULO 3

ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES	44
¿Por qué elegir alimentos con poco bajos en sodio?	45
¿Por qué elegir alimentos bajos en azúcar?	48
¿Por qué elegir alimentos bajos en grasa?	50
<i>Actividad: hoja de trabajo sobre las etiquetas de alimentos</i>	52
COMPRA INTELIGENTE	53
Planee antes de comprar	53
Compre marcas de la tienda o genéricas	54
Compre frutas y verduras de menor costo durante todo el año	54
Elija congeladas	54

Compre a granel	55
Reflexión y meta de salud	55
<i>Actividad: planifique con una lista</i>	85

CAPÍTULO 4

CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	56
¿Qué es dormir bien?	57
¿Cómo puedo afrontar el estrés?	59
¿Cómo puedo ser físicamente activo?	63
Reflexión y meta de salud	69

CAPÍTULO 5

EJERCICIOS DE HÁBITOS SALUDABLES	71
Técnicas de relajación	71
Carta a mi yo del pasado	74
Ejercicios de gratitud	78
Guion de relajación muscular progresiva	80

APÉNDICES

Apéndice A: Lista del súper	85
Apéndice B: Diario de sueño	87
Apéndice C: Mi diario de actividad física	89
Apéndice D: Plan de actividad física	91



Introducción

Introducción a Vivir Saludable

Tener un peso saludable puede ayudar a prevenir muchas enfermedades y problemas de salud. Aunque no sea fácil, con las herramientas y la orientación adecuadas, puede controlar su peso y alcanzar sus metas de salud. Nos inspiran las historias de miembros que alcanzaron sus metas de salud haciendo pequeños pero útiles cambios a lo largo del tiempo. Hay mucho que puede hacer para alcanzar sus metas de peso y prevenir futuros riesgos para la salud.

Este libro le proporciona herramientas e ideas que pueden ayudarle a llevar una vida más activa y saludable. Vivir saludable requiere de una buena nutrición, ejercicio, cuidado de su salud mental y dormir bien. Estas y otras elecciones de estilo de vida le ayudarán a mantener un peso saludable.

Ya sea que quiera mantener, perder o aumentar de peso, queremos que lo consiga. Esperamos que esta guía le ayude en su camino hacia la buena salud.

Al final de cada capítulo, verá la indicación "Establezca una meta de salud". Empiece a pensar en cuáles son sus metas de salud.

Establecimiento de sus metas de salud

Fíjese metas de salud específicas, medibles, alcanzables, pertinentes y de duración limitada (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound, S.M.A.R.T.*) que le ayuden a mantenerse centrado. Aquí le explicamos cómo:

- S - Specific** (específica). Sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer para alcanzar su meta.
- M- Measurable** (medible). Mida la acción como ayuda para hacer un seguimiento de su progreso.
- A - Attainable** (alcanzable). Fíjese una meta que sea realista para poder cumplirla.
- R - Relevant** (pertinente). Fíjese una meta clara basada en el cambio que quiere hacer en su vida.
- T - Time-limited** (de duración limitada). Establezca un plazo para completar la meta.



Capítulo 1

CONTROL DE PESO

¿Qué es el control de peso?

Vivir saludable implica una buena nutrición y mantenerse activo. También incluye tener hormonas equilibradas, buena salud mental y dormir lo suficiente.

La edad, la genética, los problemas de salud, los medicamentos y su entorno pueden afectar su peso. Las personas pueden intentar perder o aumentar de peso durante mucho tiempo y no ver ningún resultado. Si una persona está preocupada por su peso, debe hablar con su doctor. A veces, el aumento y la pérdida de peso pueden deberse a desequilibrios hormonales.

Para la mayoría de las personas, realizar cambios en su vida puede marcar la diferencia a la hora de alcanzar sus metas de pérdida o aumento de peso.

Antes de decidir en qué metas centrarse, debe averiguar si tiene un peso saludable. Una forma es conociendo su índice de masa corporal.

¿Qué es el índice de masa corporal?

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en libras (lb) dividido por el cuadrado de la estatura en pies. El IMC es una medida de la grasa corporal. Se necesitan algunos ajustes para las personas con mucha musculatura o atléticas, y para los adultos mayores.

Usemos ahora la tabla para averiguar si una persona con un IMC de 24.9 tiene un peso saludable:

IMC	Categoría de peso
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso ideal
De 18.5 a 24.9	Peso saludable
De 25.0 a 29.9	Sobrepeso
De 30.0 en adelante	Obeso

En el ejemplo anterior se indicaba que el IMC de la persona era de 24.9, que se encuentra en un grupo de "peso saludable" según los estándares del IMC.

Puede que no sea fácil calcular el IMC por nuestra cuenta, por lo que podemos usar calculadoras de IMC en línea, el sitio web de IEHP, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease and Control and Prevention, CDC*) y otras fuentes. También podemos averiguar nuestro IMC a través de nuestro doctor o usando la tabla de la página siguiente:



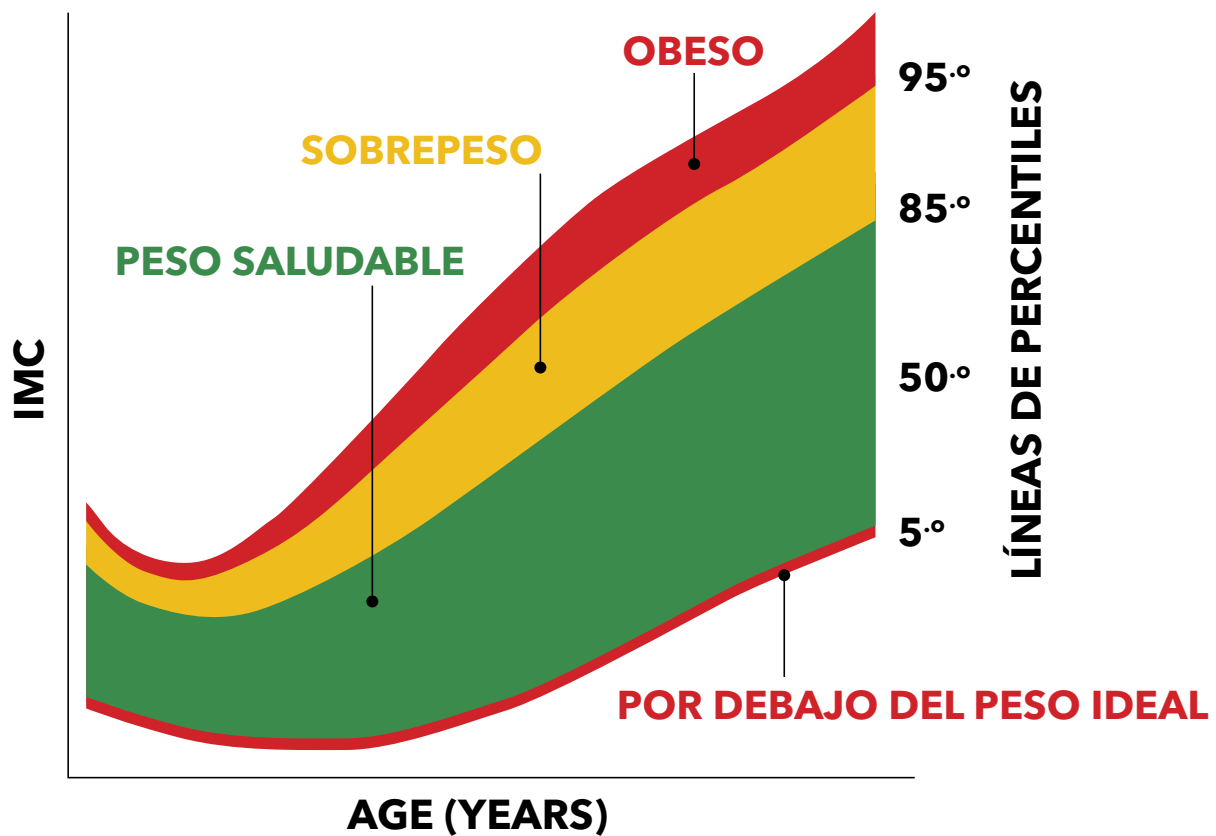
PESO SALUDABLE					SOBREPESO					OBESO					CUALIDAD EXTREMA																					
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Peso corporal (libras)																																				
Estatura																																				
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
5' 3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	174	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
5' 8"	125	131	138	14	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Basado en material del "Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre"

¿Qué es el índice de masa corporal (IMC) para niños y adolescentes?

Para niños y adolescentes, el IMC se usa para evaluar problemas de peso y de salud. Un niño puede tener un IMC elevado para su edad y sexo. Para revisar si el peso es un problema, un doctor necesitaría hacer más pruebas.

El IMC se usa para evaluar el sobrepeso de los niños a partir de los dos años. Después de calcular el IMC, se expresa como un percentil que se puede ver en una gráfica.



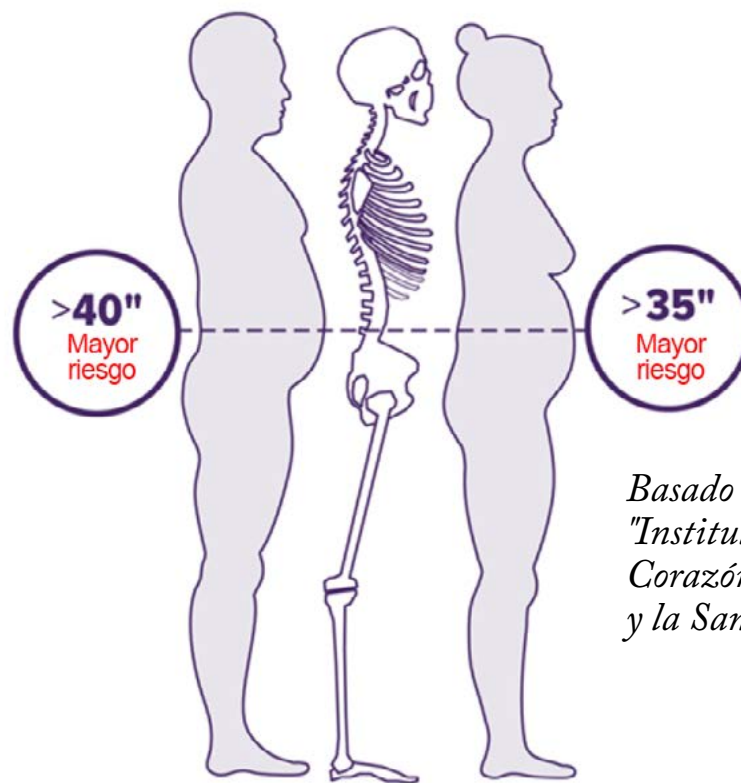
Basado en material de los "Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades"

Esta gráfica mide los patrones de talla y crecimiento de niños y adolescentes de Estados Unidos.

¿Cómo se mide la circunferencia de la cintura?

Revisar las medidas de la cintura es una forma más de averiguar si una persona tiene un peso saludable o no. Más de 35 pulgadas para las mujeres y más de 40 pulgadas para los hombres los pone en un mayor riesgo de salud. Por ello, las mujeres deben buscar tener una cintura de no más de 35 pulgadas y los hombres de no más de 40 pulgadas.

Puede medir su cintura en su hogar con una cinta métrica. Mídase la cintura colocando la cinta métrica cómodamente alrededor de la cintura, justo por encima del hueso de la cadera. Exhale, y después lea la cinta métrica.



Ahora que ya sabe dónde encaja en la categoría de peso con su IMC, exploremos otros temas sobre lo que influye en su peso y su salud.

COMPRENSIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA COMIDA

¿Qué es la psicología de la comida?

Lo que comemos afecta la manera como nos sentimos. La comida debe hacernos sentir bien. Sabe muy bien y nutre nuestro cuerpo. Si come muy poco o demasiado, su salud y su calidad de vida podrían verse afectadas. Esto puede provocar sentimientos negativos hacia la comida.

Aprendiendo a tomar decisiones más saludables y conscientes, podrá ser capaz de controlar el comer demasiado o los "atracones", o el no comer lo suficiente. Al tomar el control de su hambre de comida también puede lograr tener pensamientos positivos hacia la comida.

Hay muchas razones para cambiar los hábitos de alimentación poco saludables por buenos hábitos de alimentación, como las siguientes:

- Más energía
- Una relación positiva con la comida
- Una mejor salud
- Mayor facilidad de movimiento
- Una mejor imagen del cuerpo

Aunque queramos comer de forma más saludable, esto puede ser una tarea difícil de hacer.

¿Qué factores influyen en mi comportamiento al comer?

Muchas razones pueden influir en nuestros sentimientos hacia la comida y en nuestro comportamiento al comer. Estas razones son:

- Culturales
- Sociales
- Familiares
- Personales
- La situación económica
- Psicológicas

Muchas personas usan la comida para hacer frente a sentimientos de estrés, aburrimiento, preocupación o incluso para prolongar sentimientos de alegría. Aunque esto puede ayudar a corto plazo, comer para hacer frente a los sentimientos frecuentemente causa preocupación y culpa, e incluso puede aumentar los sentimientos negativos. Las personas no están afrontando el problema que les causa el estrés. Además, pueden experimentar otros resultados no deseados. Esto puede incluir niveles altos de azúcar o de colesterol en la sangre, o presión arterial alta.

Piense en cambiar su comportamiento al comer. Afronte su forma de pensar sobre la comida. Esto ayuda a darse cuenta de los patrones de pensamiento que pueden afectar su éxito a la hora de comer de forma más saludable y controlar su peso. También ayuda aprender afirmaciones positivas para afrontar estas situaciones.

Los pensamientos negativos para afrontarlas incluyen:

- "Esto es muy duro". "No puedo hacerlo".
- "Si no llego a mi meta de peso, habré fracasado".
- "Ahora que perdí peso, puedo volver a comer todo lo que quiera".

Los pensamientos positivos para afrontarlas incluyen:

- "Me doy cuenta de que estoy comiendo en exceso". "Necesito pensar en cómo puedo detener este patrón de comportamiento".
- "Necesito aprender qué provocó que comiera en exceso para poder elaborar un plan para afrontarlo si se vuelve a presentar".
- "¿Tengo hambre o es solo un antojo? Esperaré a ver si se me pasa este sentimiento".

Un método que ha ayudado a muchas personas con el peso y los comportamientos al comer es el ciclo de alimentación consciente.

¿Qué es el ciclo de alimentación consciente?

El ciclo de alimentación consciente es un modelo que nos enseña a sintonizar mejor con la elección de alimentos, con nuestros propios pensamientos y con la preparación de la comida. Ha ayudado a muchas personas con problemas de salud como la diabetes y la presión arterial alta.



Ciclo de alimentación consciente: ¿Por qué como?

Comer alimentos para nutrir nuestros cuerpos es como llenar el depósito de gasolina de nuestro automóvil: nuestros cuerpos necesitan alimentos igual que los automóviles necesitan gasolina para moverse y funcionar. Los alimentos nos dan energía para hacer ejercicio, ir a trabajar y realizar las actividades cotidianas. Los alimentos también garantizan que nuestros órganos funcionen correctamente. Esto incluye la digestión, la respiración, los latidos del corazón y la función cerebral. Una alimentación adecuada nos mantiene sanos y previene las enfermedades. Mantiene nuestros huesos fuertes y refuerza nuestro sistema inmunológico. Una de las razones por las que comemos es porque se trata de una necesidad física. Lo necesitamos para sobrevivir. Otra razón por la que las personas comen puede deberse a la salud mental o a las emociones.

Cuando come debido a sus emociones, se le llama comer emocional. Lo que provoca el comer emocional es diferente para cada persona. El estrés, las preocupaciones económicas, los problemas de salud o las dificultades en las relaciones son motivos para el comer emocional. Piense en una escena habitual de una película. Cuando una chica está triste, sus amigos le llevan chocolate para que se sienta mejor. Cuando el comer emocional sucede frecuentemente y usted no tiene otras formas de afrontarlo, esto puede conducir a hábitos poco saludables.

Por último, las personas comen para nutrirse. Los nutrientes que se encuentran en los alimentos son necesarios para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo. No comer alimentos saludables puede provocar enfermedades y problemas de salud a largo plazo. Necesitamos llevar una alimentación bien equilibrada para que nuestros cuerpos funcionen bien.

Ciclo de alimentación consciente: ¿Qué como?

Un plan de alimentación que incluya una variedad de alimentos saludables nos ayuda a controlar el peso. Las pautas alimentarias para los estadounidenses establecen un plan de alimentación saludable:

- Destaca las frutas, las verduras, los granos integrales y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Varía las fuentes de proteínas como mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres (frijoles y chícharos), productos de soya, frutos secos y semillas.

- Es baja en azúcares añadidos, sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias.

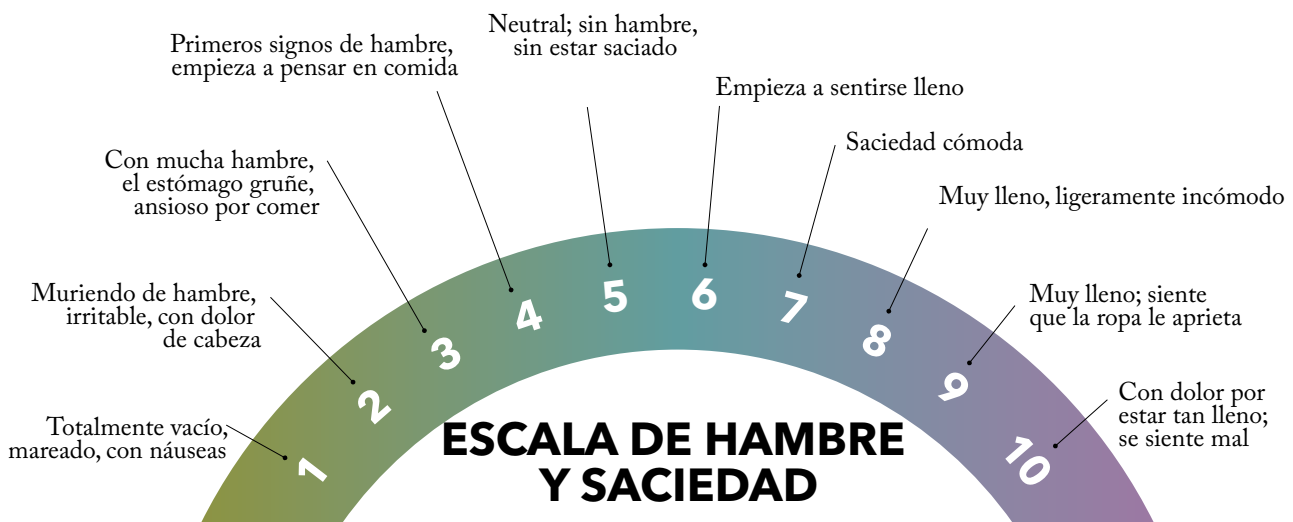
Los capítulos 2 y 3 de esta guía contienen más consejos sobre la elección de alimentos y los tamaños de las raciones.

Ciclo de alimentación consciente: ¿Cómo como?

Cómo come puede influir en qué y cuánto come. Por eso es importante practicar la consciencia plena. Pregúntese usted mismo o use una "escala de hambre y saciedad" para comprobar si tiene hambre.

¿Qué es una escala de hambre y saciedad?

Cuando quiera comer, pregúntese: "¿De qué tengo hambre?" y "¿Qué se me antoja comer?". Tómese un momento y preste atención a su cuerpo. ¿Tiene antojos? ¿Cómo están sus niveles de energía? ¿Tiene poca energía? ¿Se siente ansioso o estresado? Una vez que empiece a comer, use la escala de hambre y saciedad para comprobar el hambre, la saciedad y la satisfacción.



Basado en material de "Graciously Nourished"

Coma sin distracciones.

En nuestra cultura, no es fácil comer sin distracciones. Piense en cómo está comiendo. ¿Está comiendo mientras mira el teléfono o la televisión? ¿Está comiendo mientras trabaja en su escritorio en el trabajo?

Cuando su atención se centra fuera de lo que está comiendo, existe el riesgo de comer en exceso. A veces no tenemos tiempo para comer como nos gustaría. Tal vez tenga prisa por llegar al trabajo y esté comiendo en el automóvil.

Haga todo lo posible por preparar y planificar los horarios de sus comidas.

Practique comer en un entorno tranquilo. Observe cómo se siente cuando come con intención.



Sea consciente. Preste atención a lo que está comiendo. En algunas culturas, las personas dan las gracias antes de cada comida. Tómese un tiempo y piense en cómo ha llegado la comida a su plato. En algunas comidas, alguien cocinó para usted o un agricultor plantó las semillas para que crecieran las verduras o las frutas.

Cuando es consciente, puede apreciar la comida de manera diferente. También puede pensar en su cuerpo y en cómo trabaja para sostenerlo cada día. Puede pensar en lo que su cuerpo necesita. Hacer esto cambiará sus pensamientos sobre la comida y su relación con su cuerpo. Con el tiempo, su visión de la comida puede cambiar.

Ciclo de alimentación consciente: ¿Cuánto como?

La cantidad que come dependerá de cosas como la edad y el nivel de actividad. Cuando trate de aumentar, mantener o perder peso, empiece por conocer el número de calorías que debe ingerir al día. Puede usar la tabla de la derecha para saber cuántas calorías debe ingerir al día:

Recuerde:

- Ser sedentario significa hacer solo las actividades de la vida diaria, como levantarse por la mañana, caminar hasta la cocina o ir a su automóvil.
- Ser moderadamente activo significa ser activo, lo mismo que caminar aproximadamente de una milla y media a tres millas al día a una velocidad de entre tres y cuatro millas por hora, además de la vida cotidiana.
- Activo significa estar activo, como caminar más de tres millas al día a una velocidad de entre tres y cuatro millas por hora, y los movimientos de la vida cotidiana.

Para obtener más consejos sobre tamaños de las raciones e ingesta calórica, lea los capítulos 2 y 3 de esta guía.



Necesidades calóricas estimadas por día, por edad, sexo y nivel de actividad física

HOMBRES			
EDAD	SEDENTARIO	MODERADAMENTE ACTIVO	ACTIVO
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,600
5	1,200	1,400	1,600
6	1,400	1,600	1,800
7	1,400	1,600	1,800
8	1,400	1,600	2,000
9	1,600	1,800	2,000
10	1,600	1,800	2,200
11	1,800	2,000	2,200
12	1,800	2,200	2,400
13	2,000	2,200	2,600
14	2,000	2,400	2,800
15	2,200	2,600	3,000
16	2,400	2,800	3,200
17	2,400	2,800	3,200
18	2,400	2,800	3,200
19-20	2,600	2,800	3,000
21-25	2,400	2,600	3,000
26-30	2,400	2,600	3,000
31-35	2,400	2,600	3,000
36-40	2,400	2,600	2,800
41-45	2,200	2,600	2,800
46-50	2,200	2,400	2,800
51-55	2,200	2,400	2,800
56-60	2,200	2,400	2,600
61-65	2,000	2,400	2,600
66-70	2,000	2,200	2,600
71-75	2,000	2,200	2,600
Más de 76	2,000	2,200	2,400

MUJERES			
EDAD	SEDENTARIA	MODERADAMENTE ACTIVA	ACTIVA
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,400
5	1,200	1,400	1,600
6	1,200	1,400	1,600
7	1,200	1,600	1,800
8	1,400	1,600	1,800
9	1,400	1,600	1,800
10	1,400	1,800	2,000
11	1,600	1,800	2,000
12	1,600	2,000	2,200
13	1,600	2,000	2,200
14	1,800	2,000	2,400
15	1,800	2,000	2,400
16	1,800	2,000	2,400
17	1,800	2,000	2,400
18	1,800	2,000	2,400
19-20	2,000	2,200	2,400
21-25	2,000	2,200	2,400
26-30	1,800	2,000	2,400
31-35	1,800	2,000	2,200
36-40	1,800	2,000	2,200
41-45	1,800	2,000	2,200
46-50	1,800	2,000	2,200
51-55	1,600	1,800	2,200
56-60	1,600	1,800	2,200
61-65	1,600	1,800	2,000
66-70	1,600	1,800	2,000
71-75	1,600	1,800	2,000
Más de 76	1,600	1,800	2,000

Ciclo de alimentación consciente: ¿Dónde invierto mi energía?

La mayoría de las veces, cuando las personas piensan en cómo usan su energía, piensan en mantenerse activas. ¿Cuánto están comiendo y cuánto se mueven? Pero sea lo que sea a lo que dedique su tiempo, en ello está invirtiendo su energía. Podemos ser más conscientes de cómo invertimos nuestro tiempo y energía. Tómese un momento para pensar en sus actividades diarias. ¿Qué está haciendo?

Actividades en las cuales invertir su energía:

- Dar un paseo con un amigo
- Leer un libro
- Jugar juegos
- Escribir un diario
- Hacer jardinería
- Bailar
- Cocinar comidas saludables

Reflexión y meta de salud

Repasemos lo aprendido en este capítulo leyendo esta "historia de la vida real". Después de leer la historia de Tina, piense en cómo le ayudaría a Tina a alcanzar sus metas de salud.

"Hace unos años, Tina se embarcó en un viaje de salud. Tuvo dos embarazos seguidos y había aumentado más de 50 libras. Se encontraba en un punto en el que su IMC era superior a 30 (rango de obesidad). Se sentía triste por su aumento de peso y siguió subiendo de peso incluso después de que nació su hija. Se dio cuenta de que quería hacer algunos cambios".

¿Cómo le ayudaría a Tina a alcanzar sus metas de salud? ¿Qué cambios le sugeriría usando el ciclo de alimentación consciente?

Ahora, ¡centrémonos en usted! ¿Tiene alguna meta de salud que le gustaría alcanzar?

Fíjese una meta de salud

Fíjese metas de salud S.M.A.R.T. que le ayuden a mantenerse centrado. Cómo hacerlo:

- S** - **Specific** (específica). Sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer para alcanzar su meta.
- M** - **Measurable** (medible). Mida la acción como ayuda para hacer un seguimiento de su progreso.
- A** - **Attainable** (alcanzable). Fíjese una meta que sea realista para poder cumplirla.
- R** - **Relevant** (pertinente). Fíjese una meta clara basada en el cambio que quiere hacer en su vida.
- T** - **Time-limited** (de duración limitada). Establezca un plazo para completar la meta.

Repase el capítulo y vea si hay algún área en la que le gustaría centrarse. Escriba aquí su meta:



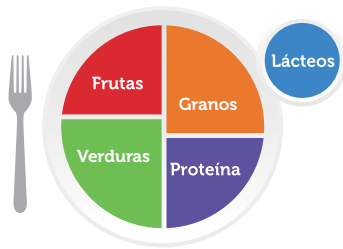


Capítulo 2

**CONOCIMIENTO DE MYPLATE:
VARIEDAD, RACIONES Y NUTRIENTES**

Conocimiento de MyPlate: variedad, raciones y nutrientes

Todas las elecciones de comidas y bebidas son importantes cuando se trata de nuestra salud. Para muchos de nosotros, sin embargo, comer saludable no es fácil. Por eso usamos MyPlate para ayudar a orientar nuestras elecciones alimentarias. ¡Empecemos de forma sencilla con MyPlate!



Empiece de forma sencilla
con **MyPlate**

En primer lugar, conozcamos cada uno de los grupos de alimentos. Usar MyPlate nos ayuda a obtener la mejor variedad, y las mejores raciones y nutrientes. Usando MyPlate, nuestro cuerpo obtiene lo que necesita para estar saludable.

En la siguiente sección, nos centraremos en lo siguiente:

- **Variedad:** ingesta de una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.
- **Raciones:** conocimiento del tamaño de las porciones de una variedad de alimentos.
- **Nutrientes:** elección de alimentos llenos de los nutrientes que necesitamos.

Comer frutas y verduras ayuda a reducir el riesgo de muchas enfermedades. Esto incluye enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer. Las frutas y verduras también tienden a ser bajas en calorías. Consumir alimentos bajos en calorías nos ayuda a mantener un peso saludable.

Aprendamos un poco más sobre los grupos de alimentos y por qué cada uno es importante para vivir saludable.

Céntrese en las frutas enteras

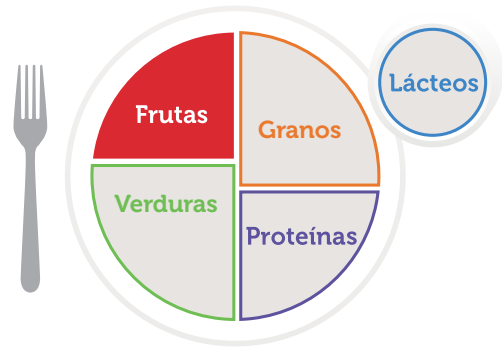
Beneficios de las frutas para la salud:

- Las frutas están repletas de potasio y otras vitaminas y minerales. Estos son nutrientes clave. Sin embargo, muchas personas no consumen las suficientes.
- Las frutas son ricas en fibra. La fibra ayuda con la digestión. También hace que se sienta lleno más rápidamente.
- La mayoría de las frutas son bajas en grasa, sodio y calorías. Esto es de gran ayuda si está tratando de perder peso o de mantenerlo.

¿Qué alimentos pertenecen al grupo de las frutas?

El grupo de la fruta incluye todas las frutas y el jugo 100% de fruta. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas. Al menos la mitad de la fruta que comemos debe proceder de fruta entera antes que de jugo 100% de fruta.

Pero ¿la fruta no tiene azúcar? Sí, la fruta tiene azúcar natural, lo que la hace dulce. Sin embargo, la fruta también tiene fibra, que disminuye el tiempo que tardamos en digerirla y absorber el azúcar. ¡Esto hace que la fruta sea dulce y saludable!

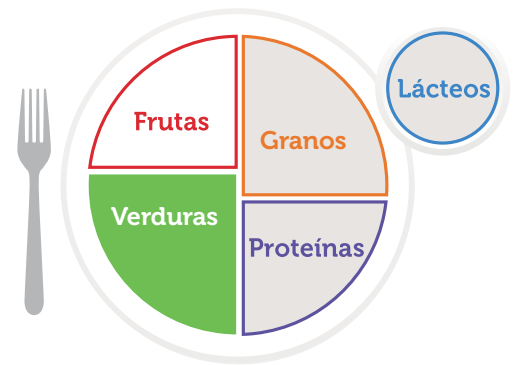




Varíe sus verduras

Beneficios de las verduras para la salud:

- Las verduras están cargadas de vitaminas y minerales. Las verduras ayudan a controlar la presión arterial. También ayudan a reducir nuestro riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
- Las verduras, como otros alimentos vegetales, son ricas en fibra. La fibra ayuda a reducir el colesterol en la sangre y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- La mayoría de las verduras son bajas en grasa, sodio y calorías, y no contienen nada de colesterol.

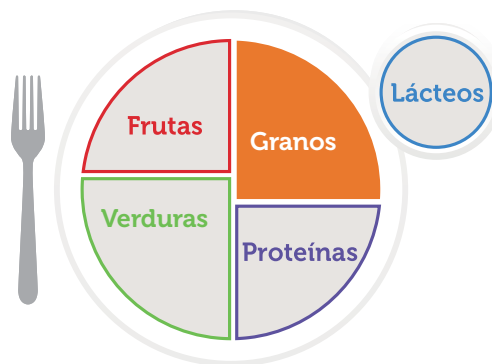


¿Qué alimentos pertenecen al grupo de las verduras?

El grupo de las verduras incluye todas las verduras y el jugo 100% de verduras. Las verduras pueden ser crudas o cocidas. También pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas.

Las verduras nos aportan muchos nutrientes clave. Estos incluyen vitaminas, minerales y fibra. Todas esas verduras también nos ayudan a mantener un peso saludable. Así que démosle a nuestro cuerpo lo que necesita. ¡Varíe sus verduras!

La mitad de los granos que consume deben ser integrales



Beneficios de los granos para la salud:

- Los granos integrales son ricos en minerales como el hierro. A los granos refinados se les eliminan muchos de estos nutrientes. Los granos integrales son una opción mucho mejor.
- Los granos integrales tienen más fibra que los refinados. Esta ayuda con la digestión. La fibra también ayuda a reducir nuestro colesterol y nuestro riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Los granos integrales tienen un alto contenido de vitaminas B. Éstas nos ayudan a convertir los alimentos en energía. Esto también ayuda a mantener un peso saludable.

¿Qué alimentos pertenecen al grupo de los granos?

El grupo de los granos incluye el trigo, el arroz, la avena, la harina de maíz, la cebada y otros. El pan, la pasta, los cereales, la sémola y las tortillas son ejemplos de productos de grano. Algunos de estos productos son de grano integral, pero debemos revisar el envase para estar seguros.

Los granos refinados fueron molidos, un proceso que elimina el salvado y el germen. Este proceso elimina la fibra, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de granos refinados son la harina blanca, la sémola de maíz, y el pan y el arroz blancos. Siempre que sea posible, debemos elegir granos integrales. Por ahora, tratemos de que la mitad de nuestros granos sean integrales. De ese modo, obtenemos gran cantidad de esos valiosos nutrientes.

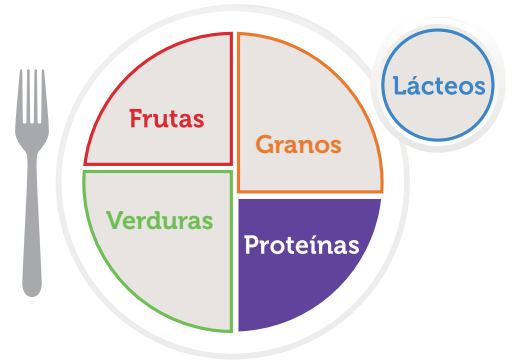




Varíe su rutina de proteínas

Beneficios de las proteínas para la salud:

- Las proteínas funcionan como bloques de construcción. Forman los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre. Incluso ayudan a crear vitaminas.
- Los nutrientes que proporcionan los distintos alimentos con proteínas pueden diferir. Por eso es importante la variedad. Comer una variedad de proteínas mantiene el cuerpo funcionando bien.
- Muchos alimentos del grupo de las proteínas tienen vitaminas B y minerales. Estos también ayudan a formar glóbulos rojos. El hierro ayuda a prevenir la anemia. El magnesio ayuda a fortalecer los huesos y favorece la función muscular. El zinc ayuda a nuestro sistema inmunológico.



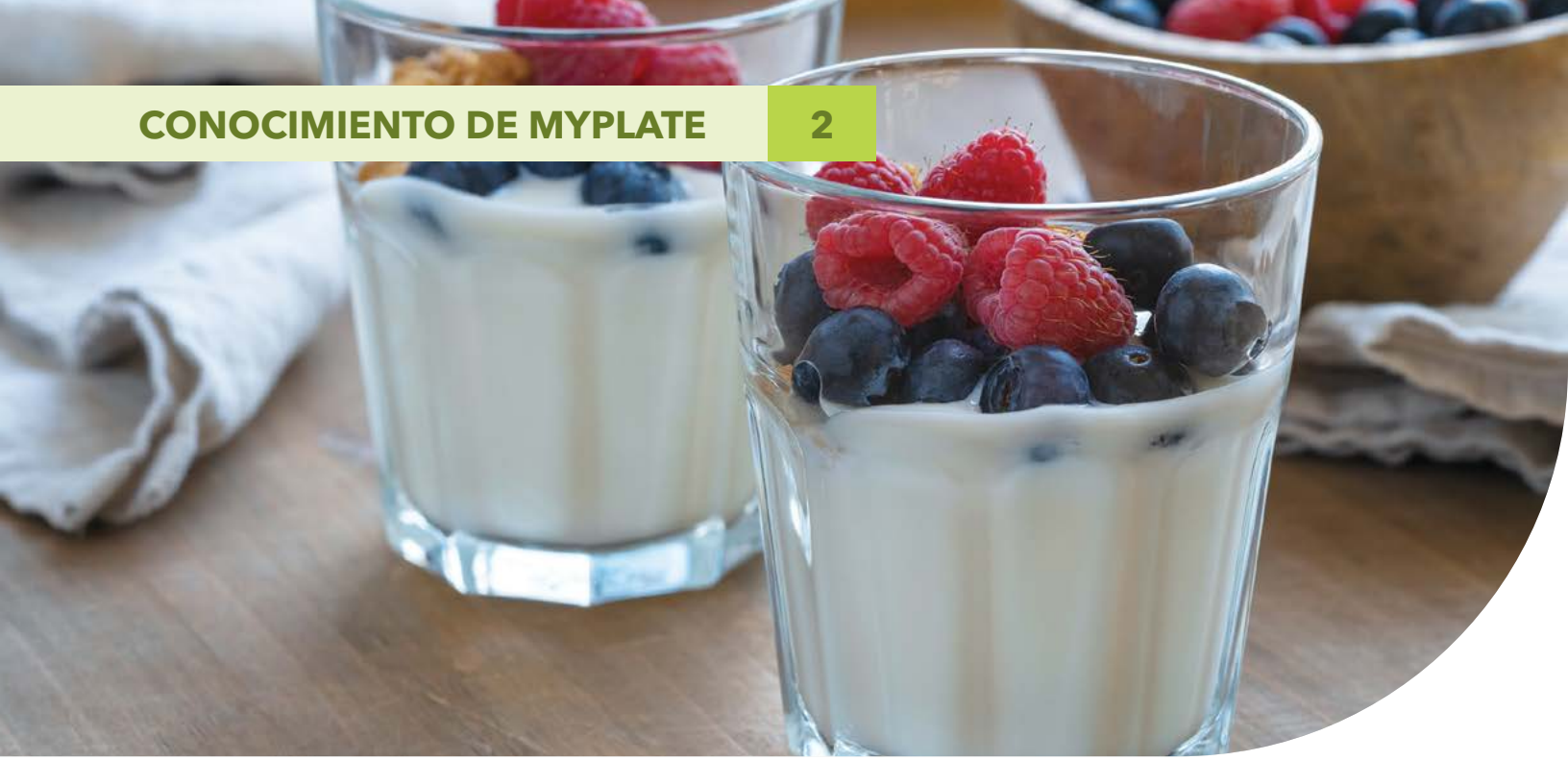
¿Qué alimentos pertenecen al grupo de alimentos con proteínas?

Los alimentos con proteínas incluyen:

- Mariscos, carnes, aves y huevos
- Frijoles, chícharos y lentejas
- Frutos secos, semillas y productos de soya

Los frijoles, los chícharos y las lentejas también forman parte del grupo de las verduras.

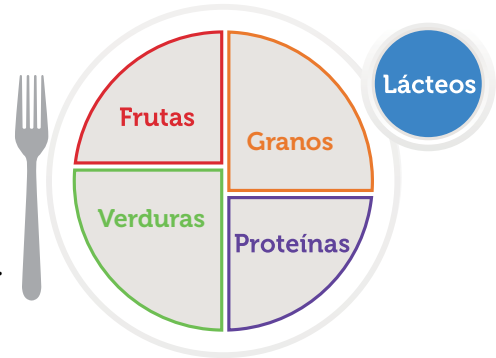
La mayoría de las personas comen mucha carne, aves y huevos. Tratemos de comer más frutos secos, semillas, frijoles, chícharos, lentejas, soya y mariscos. Estos alimentos son ricos en proteínas. También tienen grasas insaturadas, fibra y vitamina D. Suelen ser bajos en sodio y grasas saturadas.



Pásese a los lácteos bajos en grasa o sin grasa

Beneficios de los lácteos para la salud:

- El calcio y la vitamina D son nutrientes clave a cualquier edad. Los lácteos ayudan a mejorar la salud de los huesos. Esto es crucial para los niños y los adolescentes cuando se está formando la masa ósea. Estos nutrientes ayudan a mantener sanos nuestros huesos también en la edad adulta.
- Los lácteos proporcionan potasio, que ayuda a controlar la presión arterial.
- Los lácteos bajos en grasa y sin grasa son bajos en grasas saturadas. Esto ayuda a reducir el colesterol en la sangre y a mantener saludable nuestro corazón.



¿Qué alimentos pertenecen al grupo de los lácteos?

El grupo de los lácteos incluye leche, yogur, queso, leche deslactosada, la leche de soya fortificada y yogur.

No incluye los alimentos elaborados con leche con poco calcio y alto contenido de grasa. Ejemplos de ello son el queso crema, la crema agria, la crema y la mantequilla.

Fíjese en el tamaño de las raciones

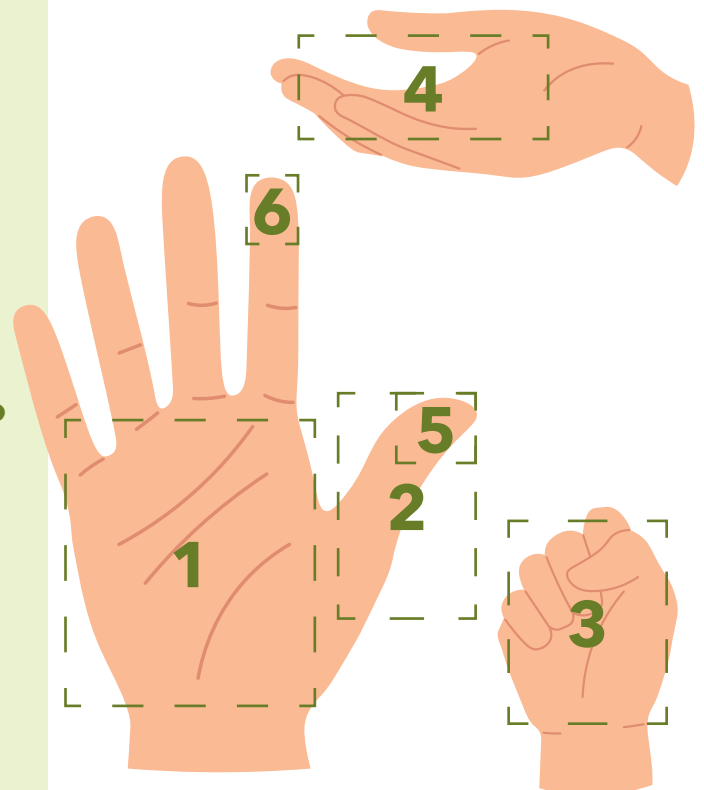
El tamaño de la ración y el tamaño de la porción no son siempre lo mismo. Una ración es la cantidad de comida que usted decide comer de una vez. Una porción es una cantidad específica de alimento, como una rebanada de pan u ocho onzas (una taza) de leche.

Las raciones en los restaurantes pueden ser bastante grandes. ¡Una comida puede equivaler a tres o cuatro porciones! Tendemos a comer más cuando nos sirven más comida. Mantener las raciones bajo control es importante para controlar el peso y el azúcar en la sangre.

Si sale a comer fuera, llévese la mitad de la comida a casa para disfrutarla más tarde. En casa, mida los refrigerios; evite comer directamente del envase. A la hora de comer, reduzca la tentación de repetir manteniendo los recipientes de servir fuera de su alcance. Y con esta "práctica" guía, siempre tendrá a la mano una forma de calcular el tamaño de las raciones:

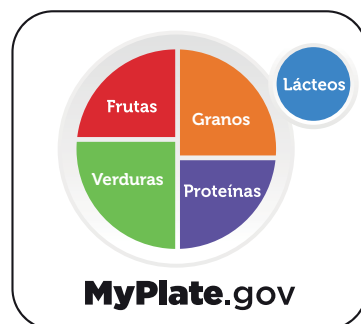
Cuando use MyPlate, fíjese en los tamaños de las porciones que se muestran a continuación:

1. **Tres onzas de carne, pescado o ave**
Palma de la mano (sin los dedos)
2. **Una onza de carne o queso**
Pulgar (de la punta a la base)
3. **Una taza o una fruta mediana**
Puño
4. **Una o dos onzas de frutos secos o pretzeles**
Mano ahuecada
5. **Una cucharada**
Punta del pulgar (de la punta a la primera articulación)
6. **Una cucharadita**
Punta de dedo (de la punta a la primera articulación)

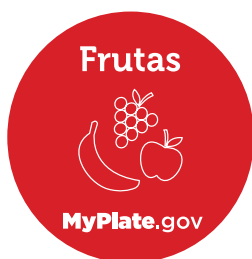


Lista de verificación diaria de MyPlate

Encuentre su estilo de alimentación saludable



Todo lo que come y bebe importa. Encuentre su estilo de alimentación saludable que refleje sus preferencias, cultura, tradiciones y presupuesto, ¡y manténgalo durante toda la vida! La mezcla adecuada puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. La clave está en elegir una variedad de alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos, y asegurarse de que cada elección tenga un contenido limitado de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Empiece con pequeños cambios ("Mis victorias") para hacer elecciones más saludables que pueda disfrutar.



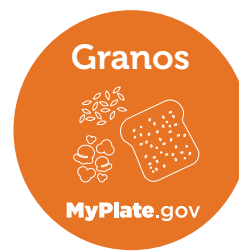
2 TAZAS

Céntrese en las frutas enteras.
Céntrese en frutas enteras frescas, congeladas, enlatadas o secas.



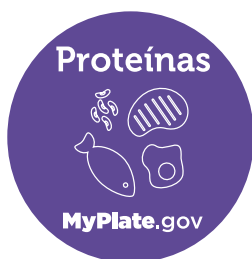
2 1/2 TAZAS

Varíe sus verduras.
Elija una variedad de verduras coloridas, frescas, congeladas y enlatadas; asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.



6 ONZAS

La mitad de los granos que consume deben ser integrales.
Busque alimentos integrales leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.



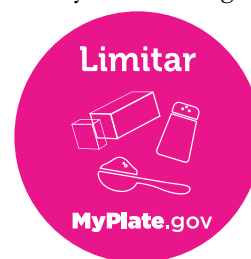
5 1/2 ONZAS

Varíe su rutina de proteínas.
Mezcle sus alimentos con proteína de manera que incluya mariscos; frijoles y chícharos; frutos secos y semillas sin sal; productos de soya; huevos, y carnes magras y aves.



3 TAZAS

Cambie a leche o yogur bajos en grasa o sin grasa.
Elija leche, yogur y bebidas de soya (leche de soya) sin grasa para reducir la grasa saturada.



Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Limite la ingesta diaria a lo siguiente:

- Sodio a **2,300 miligramos**
- Grasa saturada a **22 gramos**
- Azúcares añadidos a **50 gramos**

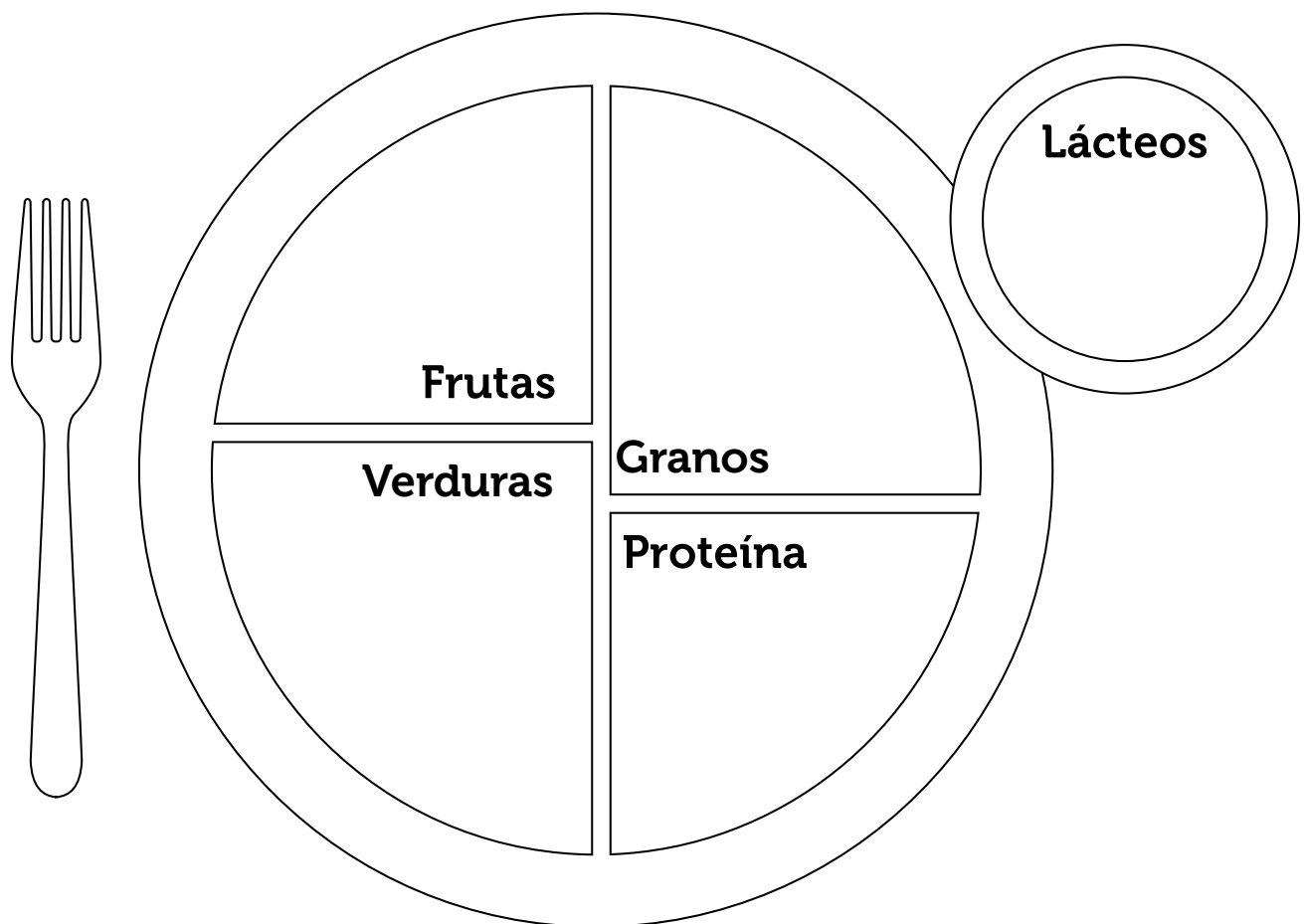
Actividad

Use MyPlate para elaborar un plato saludable

Instrucciones:

1. Cree una comida para el desayuno, el almuerzo o la cena.
2. Escriba el nombre de la comida en el plato.
3. Use las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones de MyPlate.

Pregúntese: ¿cumple la meta de un plato saludable con una variedad de alimentos de cada grupo?



Lectura de la etiqueta de información nutricional

La etiqueta de información nutricional puede ayudarnos a hacer elecciones saludables. La etiqueta muestra la cantidad de nutrientes por porción. Esto facilita la comparación de los alimentos.

- Debemos comer más alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra.
- Debemos comer menos alimentos con azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal).

El % del valor diario se basa en una ingesta de 2,000 calorías al día. Puede comer menos o más calorías al día. La cantidad depende de muchas cosas. Estas incluyen su edad, sexo, nivel de actividad y peso. También depende de si está tratando de perder peso, o mantenerlo o aumentarlo.

Echemos un vistazo más de cerca a las cuatro partes de la etiqueta de información nutricional.

1. Información sobre la porción

2. Calorías

3. Nutrientes

4. Guía rápida del porcentaje del valor diario (% Daily Value, %DV)

* El 5% o menos es bajo.
• El 20% o más es alto.

Información nutricional	
4 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 taza (227g)	
Cantidad por porción	
Calorías	280
	% del valor diario*
Grasa total 9 g	12%
Grasa saturada 4.5 g	23%
Grasa trans 0 g	
Colesterol 35 g	12%
Sodio 850 g	37%
Total de carbohidratos 34 g	12%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcar total 6g	
Incluye 0 g de azúcares añadidos	0%
Proteína 15 g	
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 320 mg	25%
Hierro 1.6 mg	8%
Potasio 510 mg	10%

* El % del valor diario (DV) le indica cuánto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día para los consejos generales de nutrición.

4 porciones por envase
Tamaño de la porción 1 taza (227 g)

1. Información sobre las porciones

- Nos da una idea de la cantidad que suelen comer o beber las personas.
- Puede venir en tazas, piezas, gramos u otras unidades.
- Las cantidades de nutrientes se basan en el tamaño de la porción.

Pregúntese: "¿estoy comiendo media porción, una porción o más?". En nuestra etiqueta de alimento de ejemplo, una porción es una taza. Sin embargo, si comemos dos porciones, estaremos obteniendo el doble de cantidad de todos los nutrientes que figuran en la etiqueta del alimento. ¡Esto incluye el doble de calorías!

2. Calorías

Cantidad por porción
Calorías 280

- Las calorías son una medida de la energía de los alimentos y las bebidas.
- Se usan 2,000 calorías al día como estándar en las etiquetas de los alimentos.
- Usted puede necesitar más o menos de 2,000 calorías al día.

En el ejemplo, hay 280 calorías en una porción de lasaña. ¿Y si se comiera todo el paquete? Eso serían cuatro porciones, o 1,120 calorías.

3. Nutrientes

Puede usar la etiqueta para obtener los nutrientes que necesita. Busque alimentos que contengan más nutrientes saludables y menos nutrientes poco saludables.

× **Céntrese más en estos nutrientes:**

Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio

× **Céntrese menos en estos nutrientes:**

Grasa saturada, sodio y azúcares añadidos

×	Grasa total 9 g	12%
	Grasa saturada 4.5 g	23%
	Grasa trans 0 g	
	Colesterol 35 g	12%
×	Sodio 850 g	37%
	Total de carbohidratos 34 g	12%
×	Fibra dietética 4 g	14%
	Azúcar total 6g	
×	Incluye 0 g de azúcares añadidos	0%
	Proteína 15 g	
×	Vitamina D 0 mcg	0%
×	Calcio 320 mg	25%
×	Hierro 1.6 mg	8%
×	Potasio 510 mg	10%

Centrémonos en tomar alimentos ricos en nutrientes de los que queremos más. También podemos limitar los alimentos ricos en nutrientes que queremos menos. Esto nos ayudará a alcanzar nuestras metas de nutrientes. Esto también puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas de peso y forma física. Si nos centramos en los nutrientes, es más probable que logremos un peso saludable.

4. El porcentaje del valor diario (%DV)

El % del valor diario (%DV) nos indica la cantidad de un nutriente que una porción agrega a nuestra dieta diaria. Busquemos el sodio en nuestra etiqueta alimentaria de ejemplo. Vemos que cada porción contiene 850 miligramos (mg) de sodio. Esto equivale al 37% del sodio que deberíamos consumir en un día. Si estamos tratando de comer menos sodio, podemos buscar opciones bajas en sodio leyendo la etiqueta de los alimentos.

- El 5% DV o menos de un nutriente en una porción es BAJO.
- El 20% DV o más de un nutriente en una porción es ALTO.

- Use el %DV de la etiqueta de los alimentos para hacer elecciones saludables.

Una porción contiene el 37% del sodio necesario para un día. Sin embargo, ¿qué ocurre si comemos más de una porción? Pues bien, comer dos porciones de esta lasaña nos aporta el 74% de nuestro % de valor diario de sodio. ¡Eso es aproximadamente tres cuartas partes de nuestro sodio para el día!

Podemos usar la etiqueta de información nutricional para comprar alimentos saludables. Luego, podemos usar MyPlate para planificar comidas saludables con los alimentos que

	% del valor diario ^o
Grasa total 9 g	12%
Grasa saturada 4.5 g	23%
Grasa trans 0 g	
Colesterol 35 g	12%
Sodio 850 g	37%
Total de carbohidratos 34 g	12%
Fibra dietética 4 g	37%
Azúcar total 6g	
Incluye 0 g de azúcares añadidos	0%
Proteína 15 g	
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 320 mg	25%
Hierro 1.6 mg	8%
Potasio 510 mg	10%



compramos. Recuerde, ¡llenemos la mitad de nuestro plato con frutas y verduras! Cuando necesitemos un recordatorio, simplemente veamos MyPlate como guía. De este modo, obtenemos gran cantidad de los nutrientes saludables que necesitamos y limitamos los nutrientes menos saludables que nos causan problemas de salud.

En el Capítulo 1, nos hicimos más conscientes de lo que comemos usando el ciclo de alimentación consciente. A medida que aprendemos más sobre la alimentación saludable, descubrimos que los alimentos también son importantes por otras razones.

Por ejemplo, algunos alimentos pueden ser importantes para nuestra cultura. Hablemos más sobre esto en la siguiente sección.

COMPRENSIÓN DE LA COMIDA Y LA CULTURA

¿Qué factores culturales influyen en mi comportamiento al comer?

Nuestra cultura influye en nuestras elecciones alimentarias. Esto se conoce como cultura alimentaria. Nuestra cultura alimentaria condiciona nuestras elecciones de alimentos de muchas maneras:

- Los ingredientes que elegimos
- Cómo preparamos las comidas
- Qué pensamos que es saludable o poco saludable

Nuestra cultura alimentaria también nos conecta con nuestras tradiciones familiares:

- Tradiciones familiares y culturales con la hora de la comida
- Recetas que se heredan entre miembros de la familia
- Qué sabores, olores y vistas nos conectan con nuestra cultura

Nuestra cultura alimentaria forma parte de nuestra identidad. Además, nuestra comida y nuestras costumbres nos conectan con nuestro pasado cultural. Esto ayuda a mantener vivas nuestras tradiciones familiares. Podemos mantener nuestra cultura alimentaria y también alcanzar nuestras metas de salud.

¿Cómo afecta mi cultura a mis hábitos de cocina y alimentación?

Pensemos en nuestros hábitos culturales de cocina y alimentación. Queremos mantener nuestra cultura alimentaria, pero también comer saludable. Podemos y debemos abrazar nuestra cultura alimentaria. Sin embargo, a veces ayuda adaptar esos alimentos para hacerlos más saludables.

Las siguientes son algunas formas de respetar nuestras tradiciones culturales sin dejar de comer saludable:

- **Modifique las recetas:** no tenemos por qué evitar nuestras comidas culturales. Podemos modificar las recetas para hacerlas más saludables. Por ejemplo, podemos agregar más frutas y verduras a los platillos culturales que nos encantan.
- **Modifique la manera de cocinar:** podemos cambiar nuestra forma de preparar los alimentos para hacerlos más saludables. Por ejemplo, si el pollo suele freírse, podemos probar a hornearlo en su lugar. Podríamos cocer las verduras al vapor en lugar de freírlas o saltearlas.

Podemos mantener nuestra cultura alimentaria y comer saludable con pequeños cambios que hagan más saludables nuestras comidas culturales. De ese modo, mantenemos nuestras tradiciones e identidad cultural, y, además, alcanzamos nuestras metas de salud para prevenir enfermedades.

Reflexión y meta de salud

Practicemos lo aprendido en este capítulo leyendo este escenario. Cuando termine de leer la historia de Elisa, reflexione sobre cómo podría ayudar a Elisa a alcanzar sus metas de salud.

Elisa está organizando un almuerzo en su nuevo departamento. Está entusiasmada por impresionar a su familia y amigos con sus comidas favoritas. Esta es la lista de alimentos que planea cocinar y servir para el almuerzo:

1. Frijoles pintos refritos
2. Arroz español casero
3. Tortillas de maíz caseras, fritas para tacos
4. Las carnes para los tacos incluyen carnitas y carne asada
5. Entre las bebidas se incluyen horchata casera y refrescos
6. Flan y pastel de chocolate de postre

¿Cómo se pueden adaptar estos alimentos para hacerlos más saludables?

¿Qué alimentos y grupos de alimentos podría incluir en el menú?

Ahora, ¡centrémonos en usted! ¿Tiene alguna meta de salud que le gustaría alcanzar?

Fíjese una meta de salud

Fíjese metas de salud S.M.A.R.T. que le ayuden a mantenerse centrado. Cómo hacerlo:

- S - Específica.** Sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer para alcanzar su meta.
- M - Medible.** Mida la acción como ayuda para hacer un seguimiento de su progreso.
- A - Alcanzable.** Fíjese una meta que sea realista para poder cumplirla.
- R - Pertinente.** Fíjese una meta clara basada en el cambio que quiere hacer en su vida.
- T - De duración limitada.** Establezca un plazo para completarla.

Repase el capítulo y vea si hay algún área en la que le gustaría centrarse. Escriba aquí su meta:





Capítulo 3

ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES

ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES

¿Tiene problemas frecuentemente para planear comidas saludables o elegir las opciones más saludables para la cena? Es hora de acabar con la confusión y aprender a elegir alimentos saludables. Idear comidas saludables puede ser difícil, y este sentimiento puede aparecer cuando estamos en el supermercado.

Para crear un plato saludable en casa, sepa qué alimentos tienen cantidades elevadas de sal, grasa y azúcar. Leer las etiquetas de los alimentos en el supermercado y saber qué alimentos tienen un alto y un bajo contenido de estos nutrientes son buenas maneras de orientarse para elegir alimentos saludables.

¿Por qué elegir alimentos bajos en sodio?

Tomar demasiada sal puede provocar presión arterial alta, lo que puede aumentar el riesgo de infarto y derrame cerebral. La buena noticia es que reducir su consumo puede ayudarle a bajar su presión arterial, a mantener su corazón saludable y a mantener un peso saludable.

RANGO DE EDAD	CANTIDAD DE SODIO
Adultos y niños mayores de 14 años	Menos de 2,300 mg al día
Niños de nueve a 13 años	Menos de 2,300 mg al día
Niños de cuatro a ocho años	Menos de 2,300 mg al día
Niños de dos a tres años	Menos de 2,300 mg al día

Las pautas alimentarias para los estadounidenses recomiendan a los adultos y niños mayores de 14 años limitar la ingesta de sal a menos de 2,300 mg al día, lo que equivale aproximadamente a una cucharadita de sal de mesa.

¿Qué alimentos tienen un alto contenido de sal?

Es posible que consuma más sal de la que necesita aunque nunca tome el salero. Esto se debe a que más del 70% de la sal que ingerimos procede de alimentos envasados y de los que tomamos en restaurantes. Esto puede dificultar el control de la cantidad de sal que consume, ya que se agrega a los alimentos antes de que usted los compra.

Estos son algunos consejos para elegir alimentos saludables:

- Limite las carnes y los pescados ahumados, curados, salados o enlatados, como tocino, carnes frías, jamón, salchichas, sardinas y anchoas.
- La sal se usa como conservante en las sopas, el chili, los frijoles y la salsa para espagueti enlatados, así que límitelos y cocine más frecuentemente en casa para controlar la sal de sus comidas.
- Tenga cuidado con los alimentos congelados con alto contenido de sal, como burritos o pizza. Compare las etiquetas y elija el producto con menos sal.

Conozca estos seis alimentos conocidos como los "Seis salados". Tienen niveles muy altos de sal.

Puede controlar la cantidad de sal que usted agrega. Pero la próxima vez que vaya al supermercado, puede ayudar a reducir la cantidad de sal que come y bebe con estos consejos:

- Compre productos bajos en sal, reducidos en sal o sin sal añadida.
- Busque verduras frescas, congeladas o enlatadas sin salsas añadidas.
- Elija aves, mariscos y carnes magras frescos o congelados en lugar de productos listos para comerse.
- Agregue hierbas y especias en lugar de sal a los platos.



American Heart Association.
Healthy for Good™

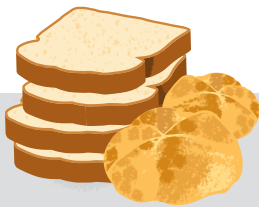
¿SABÍA QUE?

Estos seis populares alimentos pueden agregar altos niveles de sodio a su dieta.

Como parte de un patrón dietético saludable que enfatice la ingesta de verduras, frutas, granos secos, granos integrales, proteína vegetal o animal magra y pescado, y minimice la ingesta de grasas trans, carne roja y carnes rojas procesadas, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas, la American Heart Association recomienda 2,300 miligramos (mg) o menos de sodio al día.*



El sodio diario sugerido al que se hace referencia a continuación se basa en la recomendación de 2,300 mg al día:



PANES Y PANECILLOS

Algunos alimentos que puede comer a lo largo del día, como el pan, pueden agregar mucho sodio aunque cada porción no parezca alta en sodio.

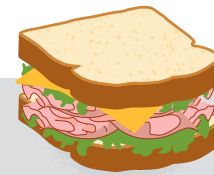
1



PIZZA

Una rebanada de pizza de pepperoni puede contener casi un tercio del sodio dietético diario recomendado. Trate de cambiar por verduras su siguiente rebanada.

2



SÁNDWICHES

Un sándwich o una hamburguesa de un restaurante de comida rápida puede contener más del 100 por ciento del sodio dietético diario sugerido. Pruebe en su lugar medio sándwich con una ensalada de acompañamiento.

3



EMBUTIDOS Y CARNES CURADAS

Una porción de dos onzas o seis rebanadas delgadas de carnes frías puede contener hasta un tercio del sodio dietético diario recomendado. Prepare un sándwich con verduras frescas como lechuga, jitomates, aguacates y pimientos.

4



SOPA

El sodio de una taza de sopa enlatada de la misma variedad puede oscilar entre 49 y 830 miligramos, más de un tercio de su ingesta diaria recomendada. Revise las etiquetas para encontrar variedades con menos sodio.

5



BURRITOS Y TACOS

Las coberturas de los tacos y los rellenos de los burritos pueden contener una gran cantidad de sodio. Elija burritos y tacos llenos de verduras y fuentes de proteínas magras.

6



Compare las etiquetas siempre que sea posible y elija las opciones con menor cantidad de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas y sin grasas trans, y busque la marca Heart-Check, una sencilla herramienta que le ayudará a comer de forma inteligente. Cuando la vea, podrá estar seguro de que un producto se ajusta a las recomendaciones de la American Heart Association para un patrón general de alimentación saludable, incluido el sodio.

*Además, recuerde que el tamaño de la porción marca la diferencia. Ingerir el doble de tamaño de la porción significa que está ingiriendo el doble de sodio. 1,500 mg/día para las personas sensibles al sodio o con mayor riesgo de hipertensión.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los Derechos Reservados. Se prohíbe su uso sin autorización. DS15225 2/20

Fuente: Los seis salados 2020 de la American Heart Association

¿Por qué elegir alimentos bajos en azúcar?

Al igual que la sal, reducir el consumo de azúcar es un paso para hacer elecciones de alimentos saludables. Consumir menos azúcar añadida tiene muchos beneficios, como el mantenimiento del peso y la prevención de la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Ha oído hablar de ello frecuentemente, pero ¿qué debe saber sobre el azúcar? Empecemos por conocer los tipos de azúcar que contienen los alimentos y las bebidas.

Hay dos tipos de azúcar que se encuentran en los alimentos y las bebidas; el azúcar natural y el azúcar añadida:

1. El azúcar natural se encuentra en alimentos como la fruta, la miel y la leche.
2. El azúcar añadida se agrega a los alimentos y las bebidas para endulzarlos o darles más sabor.

¿Cuáles son las recomendaciones para el azúcar?

Una persona promedio consume alrededor de 17 cucharaditas (71 gramos) de azúcar añadida, lo que supera las pautas recomendadas por la American Heart Association. Las pautas dicen:

- Los hombres no deben tomar más de nueve cucharaditas (36 gramos) de azúcar añadida al día.
- Las mujeres no deben tomar más de seis cucharaditas (24 gramos) de azúcar añadida al día.
- Los niños de entre dos y 18 años no deben tomar más de seis cucharaditas (25 gramos) de azúcar añadida al día.

Para limitar los azúcares añadidos:

- Evite los cereales azucarados para el desayuno, los refrigerios azucarados y los dulces.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas y jugos.
- Evite postres como pasteles, galletas, tartas, chocolate y helados.

Elija sin azúcar añadida.

EN LUGAR DE...	VOY A...
Elegir cereales dulces para el desayuno	Elegir "cereales sin azúcares añadidos"
Comer postres dulces	Comer una fruta fresca
Elegir fruta enlatada en almíbar	Elegir fruta fresca o congelada

Revise en la etiqueta si tiene azúcares añadidos.

Consumir menos azúcar añadida en alimentos y bebidas puede ayudarle a mantener un peso saludable. Leer la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a encontrar los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos.

Limite los azúcares añadidos a <50 gramos al día.

Revise la etiqueta para ver si los alimentos son bajos o altos en azúcares añadidos.

Un 5% del valor diario (DV) o menos es bajo, un 20% del DV o más es alto.

¿Por qué elegir alimentos bajos en grasa?

Los tipos de grasas tienen diferentes efectos en el cuerpo. Algunas grasas alimentarias que necesitamos proceden de los alimentos que ingerimos, y se les conoce como grasas esenciales. Algunas aumentan el riesgo de enfermedad y otras ayudan a prevenirlas.

Conozcamos cómo afectan las grasas alimentarias a su cuerpo y cómo elegir alimentos con grasas más saludables.

¿Qué son las grasas trans y saturadas?

Las grasas trans son grasas que se agregan a los alimentos cuando se elaboran. Cuando los alimentos tienen grasas trans, estas ayudan a que duren más tiempo en el estante de la tienda (o en la despensa de su cocina), ayudan a que las grasas se vuelvan más sólidas a temperatura ambiente y hacen que algunos alimentos sean más sabrosos.

Lista de grasas trans:

- Refrigerios como papas fritas, galletas saladas y galletas
- Crema sin leche
- Productos precocinados, como bases para tartas, masa para pizza y masa para galletas
- Algunos pastelillos, donas y tartas

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	2/3 taza (55g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% del valor diario*	
Grasa total 8 g	10%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasa trans 0 g	
Colesterol 0 g	0%
Sodio 160 g	7%
Total de carbohidratos 37 g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcar total 12 g	
Incluye 0 g de azúcares añadidos 20%	
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 235 mg	6%

* El % del valor diario (DV) le indica cuánto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día para los consejos generales de nutrición.

Las grasas saturadas proceden de fuentes animales y algunas vegetales. Se vuelven sólidas a temperatura ambiente, como la manteca de cerdo, la mantequilla y el aceite de coco. Con el tiempo, estas pueden aumentar su colesterol y su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Lista de grasas saturadas:

- Comida rápida como los tater tots y las papas a la francesa
- Algunos productos para untar como la margarina o la crema de cacahuete
- Alimentos fritos como el pollo frito, los aros de cebolla y los nuggets

Elija alimentos sin grasas saturadas o trans.

EN LUGAR DE...	VOY A...
Cocinar con mantequilla	Hacerlo al horno, a la parrilla o a la plancha
Elegir leche entera	Elegir leche sin grasa o al 1%
Elegir cortes de carne con más grasa	Comer cortes magros de carne, pavo o pollo sin piel

Revise en la etiqueta si tiene grasas saturadas o trans.

Las grasas saturadas y las trans pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Leyendo la etiqueta de los alimentos puede saber qué alimentos debe limitar y evitar.

Revise la etiqueta para ver si los alimentos son bajos o altos en grasas saturadas y trans.

- El 5% del valor diario o menos es bajo.
- El 20% del valor diario o más es alto.

Información nutricional	
5 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1/3 de caja (100g)
Cantidad por porción	
Calorías	450
	% del valor diario*
Grasa total 15 g	20%
Grasa saturada 8 g	41%
Grasa trans 1 g	
Colesterol 30 g	11%
Sodio 310 g	13%
Total de carbohidratos 77 g	28%
Fibra dietética 1 g	5%
Azúcar total 61 g	
Incluye 40 g de azúcares añadidos	79%
Proteína 2 g	
Vitamina D 2 mcg	8%
Calcio 151 mg	10%
Hierro 12 mg	70%
Potasio 115 mg	2%

* El % del valor diario (DV) le indica cuánto de un nutriente en una porción de alimento contribuye a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día para los consejos generales de nutrición.

HOJA DE TRABAJO: actividad sobre las etiquetas de los alimentos

¡Póngala a prueba!

Use la información de esta hoja de trabajo para responder las preguntas.

Cereal de la marca Yummy

- 1 ¿Cuántas porciones de cereales hay en este envase? _____
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? _____
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este cereal? _____
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este cereal? _____

Información nutricional	
12 porciones por envase Tamaño de la porción 1 taza (43g)	
Cantidad por porción	150
% del valor diario	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 200mg	9%
Total de carbohidratos 34g	13%
Fibra dietética 5g	17%
Azúcares totales 7g	
Incluye 3 g de azúcares añadidos	7%

Yogur Happy Day

- 1 ¿Cuántas porciones de yogur hay en este envase? _____
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este yogur? _____
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este yogur? _____
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en un envase de este yogur? _____
- 5 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este yogur? _____
- 6 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en un envase de este yogur? _____

Información nutricional				
2 porciones por envase Tamaño de la porción 3/4 de taza (170 g)				
Calorías	Por porción		Por envase	
	90	180	180	360
% DV*				
Grasa total	1.5g	2%	3g	4%
Grasa saturada	1g	5%	2g	10%
Grasa trans	0g		0g	
Colesterol	10mg	3%	20mg	6%
Sodio	105mg	5%	210mg	10%
Total de carbohidrat	11g	4%	22g	8%
Fibra dietética	0g	0%	0g	0%
Azúcares totales	9g		18g	
Incluye azúcares añadidos	0g	0%	0g	0%

1. Porciones por envase: 2
2. Tamaño de la porción: ¾ de taza (170 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por porción: 9
4. Gramos de azúcares totales por envase: 18
5. Gramos de azúcares añadidos por porción: 0
6. Gramos de azúcares añadidos por envase: 0

Respuestas sobre el Yogur Happy Day

1. Porciones por envase: 12
2. Tamaño de la porción: 1 taza (43 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por porción: 7
4. Gramos de azúcares añadidos por porción: 3

Respuestas sobre el cereal de la marca Yummy

FNS-857 Marzo 2020
 El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

COMPRA INTELIGENTE

Las opciones de alimentos saludables no tienen por qué ser costosas. Tomar comidas saludables puede quedar dentro de su presupuesto. A continuación encontrará formas de ahorrar costos para planear, ahorrar dinero y elegir opciones saludables.

Planee antes de comprar

Empiece por planear las comidas y los refrigerios de una forma que funcione para su familia y su presupuesto. Estos consejos le permitirán fijarse en lo que está gastando para hacer pequeños cambios que sumen un gran ahorro.

1. Lea el folleto de la tienda para conocer las ofertas semanales.

- Pregunte en la tienda cuáles son los días de entrega para conseguir las selecciones más frescas.
- Únase al programa de lealtad de su tienda. Obtenga ofertas especiales, cupones y ahorros por unirse.
- Aprenda a buscar en el sitio web de la tienda las ofertas semanales.

2. Vaya al súper con una lista de compras.

- Sea previsor antes de ir al supermercado. Para ahorrar hasta \$20 o más, piense en las comidas que va a cocinar cuando haga su lista del súper.
- Base su presupuesto en las comidas semanales.
- Prepare comidas que "estiren" los alimentos más caros (guisos, estofados, salteados).
- Conozca su presupuesto y recuerde que no debe gastar más de la cuenta.
- Manténgase lejos de los pasillos que no tengan cosas de su lista.

Vea en el **Apéndice A** un ejemplo de lista del súper.

Compre marcas de la tienda o genéricas

Cuando vaya de compras, la marca de la tienda es casi siempre más barata que la marca reconocida para un producto de la misma calidad. Tómese su tiempo para tomar dos o más artículos del estante y leer el anverso de la etiqueta para comparar tamaño y costo.

Empiece por encontrar artículos del mismo tamaño. Luego, elija el artículo de menor precio sin comprometer la calidad.

Compre frutas y verduras de menor costo durante todo el año

Compre "en temporada", cuando su precio es más bajo y su sabor es el mejor. Las frutas y verduras de temporada también tienen más vitaminas y minerales.

Elija congeladas

Las frutas y verduras congeladas duran mucho más que las frescas. Son una forma rápida de agregar alimentos a sus comidas y refrigerios. Si dispone de espacio en el congelador, abastézcase de alimentos congelados sin salsas añadidas ni mantequilla. Son tan buenos para usted como las frutas y verduras frescas, y pueden costarle menos.

Use fruta congelada como arándanos y fresas en batidos. Eso les agregará dulzor sin azúcar añadida.

Compre a granel

Para reducir su gasto, compre a granel o en "tamaño familiar". Hay muchas formas de ahorrar tiempo y dinero cuando se come saludable sin salirse del presupuesto.

- **Comprar a granel artículos no perecederos** como frijoles secos, arroz y pescado enlatado, como atún y salmón, puede ahorrarle dinero y tiempo de compra.
- **Comprar carne a granel** puede resultar a veces más barato. Compre el envase familiar o el económico, y congele lo que no use.
- **Congele productos** como carne, leche, queso y pan en porciones más pequeñas para usar cuando los necesite.

Fíjese una meta de salud

Fíjese metas de salud S.M.A.R.T. que le ayuden a mantenerse centrado. Cómo hacerlo:

- S - Específica.** Sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer para alcanzar su meta.
- M - Medible.** Mida la acción como ayuda para hacer un seguimiento de su progreso.
- A - Alcanzable.** Fíjese una meta que sea realista para poder cumplirla.
- R - Pertinente.** Fíjese una meta clara basada en el cambio que quiere hacer en su vida.
- T - De duración limitada.** Establezca un plazo para completarla.





Capítulo 4

CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Como se comentó en los capítulos anteriores, el peso de una persona se ve afectado por muchas cosas. Estas causas pueden ser el entorno del hogar, el pasado y las características familiares, las elecciones alimentarias, el modo de vida, el metabolismo, las acciones o los hábitos. Este capítulo se va a centrar en tres hábitos que ayudan a que una persona tenga un peso saludable:

- Mejorar el sueño
- Reducir el estrés
- Mantenerse activo

¿Qué es dormir bien?

La calidad del sueño es una parte vital para mantener un peso saludable. Durante el sueño, el cuerpo deja que el cerebro y el cuerpo se curen para el día siguiente. Produce hormonas que controlan el hambre y los niveles de estrés. También produce hormonas de crecimiento para los músculos y el metabolismo.

Las personas frecuentemente pierden el sueño debido al trabajo, las obligaciones familiares o viendo un buen programa en la televisión. Si las personas no duermen lo suficiente, puede aumentar el riesgo de lo siguiente:

- Obesidad
- Nivel alto de azúcar en la sangre
- Presión arterial alta
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Mala salud mental

¿Cuánto se necesita dormir al día?

Grupo de edad		Horas de sueño recomendadas al día
Recién nacido	De 0 a 3 meses	De 14 a 17 horas (National Sleep Foundation) Ninguna recomendación (American Academy of Sleep Medicine)
Bebé	De 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)
Niño que empieza a caminar	De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)
Preescolar	De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)
Edad escolar	De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas cada 24 horas
Adolescente	De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas cada 24 horas
Adulto	De 18 a 60 años	7 o más horas por noche
	De 61 a 64 años	De 7 a 9 horas
	Mayores de 65 años	De 7 a 8 horas

Basado en material de los "Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades"

¿Cuáles son los consejos para dormir mejor?

Sea constante: acuéstese a dormir a la misma hora y despiértese a la misma hora

Revise el entorno del dormitorio: silencioso, oscuro, relajante, temperatura

Saque los dispositivos electrónicos: televisores, computadoras, teléfonos

Evite las comidas y las bebidas antes de irse a dormir: comidas abundantes, cafeína, alcohol

Haga ejercicio: incluso un poco puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente

Calidad del sueño

Un sueño de buena calidad es tan importante como dormir lo suficiente. Sentirse somnoliento o cansado tras una noche completa de sueño son signos de una mala calidad del sueño. Otros signos incluyen despertarse durante la noche y alertas de problemas de salud del sueño, como ronquidos o respiración entrecortada.

Unos hábitos de sueño mejores pueden ayudar a la calidad del sueño. Hable con su doctor si tiene alertas de problemas del sueño como ronquidos o estar muy somnoliento durante el día después de haber dormido toda la noche.

Otra forma de ayudar a la calidad del sueño es llevar un diario del sueño. El seguimiento de las rutinas de sueño puede ayudarle a ver las partes que necesitan cambios. Vea en el **Apéndice B** un diario del sueño.

Enseguida, vamos a hablar sobre cómo reducir el estrés.

¿Cómo puedo afrontar el estrés?

Muchos de nosotros enfrentamos desafíos que pueden resultar estresantes. Aprender a afrontar el estrés de forma saludable les ayudará a usted, a sus seres queridos y a los que lo rodean.

El estrés puede causar:

- Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, apatía o decepción
- Cambios en el hambre, la fuerza, los deseos y las aficiones
- Problemas para concentrarse y tomar decisiones
- Pesadillas o problemas para dormir
- Reacciones corporales, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales o sarpullido
- Empeoramiento de los problemas de salud y de salud mental crónicos
- Uso excesivo de alcohol, drogas ilícitas como la heroína, la cocaína o la metanfetamina y el abuso de analgésicos (como los opiáceos)

Formas saludables de afrontar el estrés:

- Tome descansos de ver, leer o escuchar noticias.
 - o Oír de acontecimientos dolorosos de forma rutinaria puede causar desasosiego.
 - o Desconéctese de las pantallas del teléfono, la televisión y la computadora.
- Cuídese y cuide su cuerpo.
 - o Coma saludable, permanezca activo, duerma y tómese descansos.
 - o Evite beber, fumar tabaco, las drogas y el abuso de medicamentos.
- Tómese el tiempo para hacer las cosas que disfruta.
 - o Céntrese en cosas que lo animen.
 - o Trate de recordar las cosas que le gustaba hacer cuando era niño o adolescente. ¿Qué cosas le produjeron alegría y emoción?
- Hable con otras personas.
 - o Comparta sus inquietudes y sentimientos con otras personas de su confianza.
 - o Hablar con amigos y miembros de su familia sobre sus inquietudes puede ayudarle a obtener el apoyo que necesita.
- Establezca vínculos con su ciudad o con organizaciones religiosas.
 - o Busque en el vecindario eventos próximos. Muchos grupos colectivos e iglesias tienen programas divertidos para padres e hijos.
 - o Los colectivos o grupos religiosos también tienen clases y apoyo que pueden ayudarle con el estrés. Pregunte a los miembros del grupo sobre algún programa del que hayan oído hablar.

- Sepa cuándo necesita ayuda.
 - A veces las personas necesitan la ayuda de un experto debido a un trauma o a un acontecimiento inesperado de la vida. Es fundamental hablar con su doctor si se siente triste durante largos ciclos de tiempo o si tiene pensamientos sobre la muerte.

Hay muchas herramientas para hacer frente al estrés y ayudar a la salud mental, pero aquí tiene algunas que le serán útiles en su viaje a la salud:

Formas de relajarse:

- Respiración profunda
- Visualización de imágenes
- Relajación muscular progresiva

Para usar estas herramientas, vaya a "Ejercicios de hábitos saludables" en el siguiente capítulo (Capítulo 5).

Vamos a usar una herramienta aquí:

Carta de agradecimiento: piense en alguien a quien valore. Puede tratarse de una persona que haya tenido un gran impacto en su vida o alguien a quien le gustaría dar las gracias. Escriba una carta en la que diga por qué la valora y exponga las razones. Depende de usted si desea compartir la carta o no.

Querido(a) _____:

Quiero darte las gracias por estas razones _____

Te valoro porque _____

De parte de _____

Piense en cómo se siente después de haber escrito su carta y haber mostrado su agradecimiento.

Escriba aquí cómo se siente:

A continuación, vamos a hablar sobre cómo mantenerse activo.

¿Cómo puedo ser físicamente activo?

Mantenerse activo es uno de los hábitos más vitales que las personas de todas las edades pueden adoptar para ayudar a su salud. Mantenerse activo le ayuda en lo siguiente:

- Crecimiento del cuerpo
- Un mejor sueño
- Reducir el riesgo de padecer problemas de salud crónicos como enfermedades cardíacas, niveles altos de azúcar en la sangre, presión arterial alta, colesterol alto, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer
- Estado de ánimo
- Peso saludable
- Fortalecimiento del cuerpo
- Disminución de la preocupación y la tristeza

¿Cuáles son las recomendaciones de actividad física?

Mantenerse activo es cualquier cosa que ponga su cuerpo en movimiento. Cada semana, los adultos necesitan 150 minutos de actividad de intensidad moderada y dos días de actividad de fortalecimiento muscular. Sabemos que 150 minutos de mantenerse activo cada semana suena a mucho, pero no tiene por qué hacerlo todo de una vez. Pueden ser 30 minutos al día, cinco días a la semana. Puede repartir su actividad a lo largo de la semana y dividirla en periodos de tiempo más reducidos.

Los adultos deben moverse más y sentarse menos a lo largo del día. Un poco de actividad es mejor que nada.

<p>NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR</p>	<p>NIÑOS Y ADOLESCENTES</p>	<p>ADULTOS</p>	<p>ADULTOS MAYORES</p>
<p>DE 3 A 5 AÑOS</p>	<p>DE 6 A 17 AÑOS</p>	<p>DE 18 A 64 AÑOS</p>	<p>MAYORES DE 65 AÑOS</p>
<p>Actividad física diaria durante todo el día</p> <p>Juego activo a través de una variedad de actividades físicas agradables</p>	<p>60 minutos (una hora) o más de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa</p> <p>Una variedad de actividades físicas agradables</p> <p>Como parte de los 60 minutos, al menos tres días a la semana, los niños y adolescentes necesitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una actividad vigorosa como correr o jugar fútbol • Una actividad que fortalezca los músculos como escalar o hacer lagartijas • Una actividad que fortalezca los huesos como la gimnasia o saltar a la cuerda 	<p>Al menos 150 minutos semanales de actividad de intensidad moderada, como una caminata rápida</p> <p>Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos</p> <p>Tratar de llegar al nivel de actividad recomendado, pero ser tan activo como uno pueda.</p>	<p>Al menos 150 minutos semanales de actividad de intensidad moderada, como una caminata rápida</p> <p>Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos</p> <p>Actividades para mejorar el equilibrio como ponerse de pie sobre un solo pie</p> <p>Tratar de llegar al nivel de actividad recomendado, pero ser tan activo como uno pueda.</p>

Basado en material de los “Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades”



Intensidad moderada frente a vigorosa

Las actividades de intensidad moderada lo hacen moverse lo suficientemente rápido como para quemar más calorías por minuto. Los expertos en acondicionamiento físico miden la actividad en equivalentes metabólicos (*Metabolic Equivalent, MET*). Cuanto más rápido se mueva, más calorías quemará. Use esta tabla como modelo de niveles de intensidad:

Ligera	Moderada	Vigorosa
< 3.0 METS	< 3.0-6.0 METS	>6.0 METS
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar despacio • Estar sentado usando la computadora • Trabajo ligero de pie (cocinar, lavar platos) • Estar sentado pescando • Tocar la mayoría de los instrumentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar muy rápido (4 mph) • Limpieza pesada (lavar ventanas, aspirar, trapear) • Cortar el pasto (podadora eléctrica) • Andar en bicicleta con poco esfuerzo (10-12 mph) • Bádminton recreativo • Tenis en parejas 	<ul style="list-style-type: none"> • Excursionismo • Trotar a 6 mph • Cavar con pala • Transportar cargas pesadas • Andar en bicicleta rápido (14-16 mph) • Partido de baloncesto • Partido de futbol • Tenis individual

1	Actividad muy ligera: Sin cambios en la respiración
2-3	Actividad ligera: es fácil respirar y mantener una conversación.
4-6	Actividad moderada: respiración más pesada; puede mantener una conversación, pero requiere más esfuerzo.
7-8	Actividad vigorosa: a punto de volverse incómoda; mantener una conversación requiere el máximo esfuerzo.
9	Actividad muy pesada: dificultad para mantener el ejercicio o hablar
10	Actividad de máximo esfuerzo: esfuerzo total, no es posible conversar.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios de intensidad moderada aumentarán su ritmo cardiaco, provocarán una respiración más agitada y lo harán sentirse mejor.



Caminar rápido



Andar en bicicleta



Baloncesto



Ejercicios aeróbicos acuáticos



Voleibol



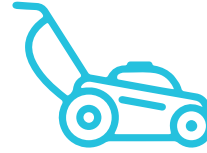
Excursionismo



Andar en patineta



Patinaje sobre ruedas



Cortar el césped



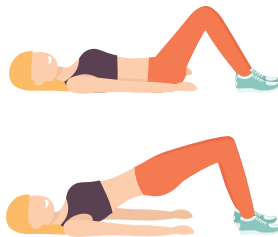
Limpiar con la aspiradora

Ejercicios de fuerza

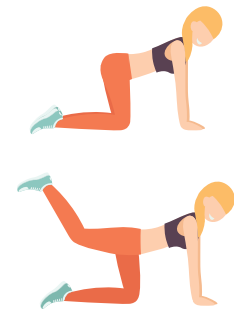
En el caso de las actividades de fortalecimiento muscular, le conviene hacerlas dos días a la semana. Ejercite todos los grupos musculares principales, como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros, los glúteos y los brazos. El ejercicio para cada grupo muscular debe repetirse de ocho a 12 veces por sesión.



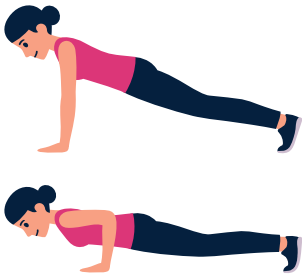
Estocadas



Puente de cadera



Elevación de piernas



Flexiones de brazos



Abdominales



Sentadillas

Consejos para mantenerse activo.

- Practique aficiones y deportes divertidos y activos.
- Haga de la actividad un momento divertido en familia.
- Haga entrenamientos cortos a lo largo del día: ¡empiece con 10 minutos!
- Si está demasiado ocupado, intente hacer ejercicio mientras realiza las tareas del hogar. Cuando lave la ropa, salte diez veces antes de poner la carga y diez veces más después de ponerla.
- Use herramientas de seguimiento: vaya al **Apéndice C** para ver Mi diario de actividad física.
- Elabore un plan: vaya al **Apéndice D** para ver el Plan de actividad física.

Repasemos lo que aprendimos en este capítulo elaborando un plan presente y futuro para "Mi Rutina Diaria".

El objetivo del entrenamiento es ver cómo es nuestra "rutina diaria" actual y si nos gustaría agregar nuevos hábitos a nuestra futura rutina diaria.

Puntos clave: escriba cada cosa que hace durante el día, incluso las horas que duerme y ve la televisión, etc. Luego, anote cómo le gustaría que fuera su futuro.

Mi Rutina Diaria

Escriba las horas que componen su día típico y luego llene cómo le gustaría que fuera su día en el futuro.

Hora	Presente	Futuro
6am		
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm (mediodía)		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6p.m.		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
11pm		
12am (medianoche)		
1am		
2am		
3am		
4am		
5am		

Piense: ¿Qué horas del día pueden dedicarse a actividades de hábitos saludables?

Fíjese una meta de salud

Fíjese metas de salud S.M.A.R.T. que le ayuden a mantenerse centrado. Cómo hacerlo:

- S** - **Específica.** Sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer para alcanzar su meta.
- M** - **Medible.** Mida la acción como ayuda para hacer un seguimiento de su progreso.
- A** - **Alcanzable.** Fíjese una meta que sea realista para poder cumplirla.
- R** - **Pertinente.** Fíjese una meta clara basada en el cambio que quiere hacer en su vida.
- T** - **De duración limitada.** Establezca un plazo para completarla.

Repase el capítulo y vea si hay algún hábito en el que le gustaría centrarse. Escriba aquí su meta:



Capítulo 5

EJERCICIOS DE HÁBITOS SALUDABLES

¿Qué son las técnicas de relajación?

Las técnicas de relajación son métodos que usamos para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente. Estas técnicas suelen ayudar a hacer más lenta nuestra respiración y a calmar nuestra mente. También pueden reducir nuestra presión arterial y disminuir nuestro ritmo cardíaco. La meta es crear una respuesta tranquilizadora, que es lo contrario de la respuesta de estrés.

Durante la respuesta de estrés, nuestra respiración, ritmo cardíaco y presión arterial aumentan. Con el tiempo, esto provoca daños adicionales en el cuerpo y la mente. Esto puede aumentar nuestro riesgo de padecer enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes.

Tipos de técnicas de relajación

La buena noticia es que las técnicas de relajación suelen ser muy sencillas. Muchas de ellas son gratuitas y requieren muy poco tiempo. Tenga en cuenta que a cada persona le funcionan técnicas diferentes. Pruebe diferentes tipos, y cuando encuentre algunas que le gusten, hágalas frecuentemente. Aplíquelas cuando sienta estrés, pero también considere la posibilidad de aplicarlas a diario sin importar cómo se sienta. Esto le ayudará a controlar el estrés y a mantenerse saludable y feliz.

Éstos son un par de ejemplos de técnicas de relajación:

- **Ejercicios de respiración:** para los ejercicios de respiración, puede concentrarse en respirar lenta y profundamente. Cuando estamos relajados, tendemos a hacerlo de forma natural. Sin embargo, cuando estamos estresados, solemos hacer respiraciones cortas y rápidas. Cuando respiramos lenta y tranquilamente, le decimos a nuestro cerebro que calme nuestro cuerpo. Cuanto más practique, mejor podrá calmar su cerebro y su cuerpo, simplemente respirando de forma lenta y tranquila.

Cómo funciona: respire lenta y profundamente mientras cuenta mentalmente. Si puede, inhale durante cinco segundos o más. Luego, mantenga la respiración entre cinco y 10 segundos. Por último, exhale durante unos cinco o 10 segundos. Para respirar profundamente, concéntrese en extender el vientre hacia fuera mientras inhala. Por eso la respiración profunda se llama a veces "respiración abdominal". Esto le ayuda a respirar más profundamente y a usar el diafragma, lo que ayuda a que los pulmones se llenen con más aire.

- **Imágenes o "visualización" guiada:** en la visualización guiada, usted imagina objetos, escenas o acontecimientos que le ayudan a sentirse tranquilo. Visualizar estas imágenes agradables puede ayudarle a calmar su mente y su cuerpo. Estas imágenes pueden desencadenar un recuerdo divertido o relajante, que también puede distraer nuestra mente del estrés que estamos sintiendo.

Cómo funciona: encuentre un espacio tranquilo y colóquese en una posición cómoda. Piense en un paisaje que le resulte relajante. Puede tratarse de una playa desierta, un sendero de montaña o un parque. Si usamos el ejemplo de la playa, imagine que está paseando por la playa y use todos sus sentidos. Note cómo se siente la arena entre los dedos de los pies. Imagine el sol radiante y la suave brisa. Puede oler el océano salado y quizás saborear una refrescante bebida veraniega. Mantenga las imágenes durante cinco minutos o más. Pruebe diferentes objetos, escenas o acontecimientos que le hagan relajarse.

Relajación muscular progresiva (vea la página 80)

Otras técnicas de relajación pueden ser la meditación, la terapia de masajes, el yoga y el taichi, para nombrar algunas. Éstas pueden producir efectos calmantes en la mente y el cuerpo. Además, algunas de estas técnicas son gratuitas y solo le llevarán unos minutos. Si dispone de poco tiempo, trate de incluir en su día un receso para meditar o practicar la visualización guiada. Puede que descubra que unos cuantos minutos suponen una gran diferencia en cómo se siente.

Usar técnicas de relajación a diario también nos ayuda a mantenernos saludables de muchas maneras. Estos métodos ayudan a reducir la ansiedad y el estrés. También pueden ayudar a aliviar el dolor de cabeza, el dolor de espalda o la artritis. Estas técnicas también ayudan a conciliar mejor el sueño. Cuanto más practiquemos estas técnicas, más beneficios obtendremos para nuestra salud.

Más cosas para tener en cuenta

- Si tiene síntomas graves o de larga duración de algún tipo, consulte a su proveedor de atención médica. Es posible que padezca una enfermedad que necesite ser tratada con prontitud. Por ejemplo, en caso de depresión o ansiedad, es importante buscar la ayuda de un profesional de la atención médica.
- Hágase cargo de su salud, hable con su proveedor de atención médica sobre las técnicas de relajación que usa. Juntos pueden tomar decisiones compartidas y bien informadas que le ayudarán a mantenerse saludable.

<https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>



Escritura de una carta a mi yo del pasado

Esta actividad de escritura de cartas lo desafía a pensar en quién era, quién es ahora y en quién quiere convertirse. Esta actividad puede ayudarle a pensar en cómo quiere vivir ahora observando a la persona que una vez fue.

Concéntrese en qué consejos le daría a su yo del pasado. Cuénteles a su yo del pasado lo que ha pasado entre entonces y ahora.

¿Cómo escribo una carta a mi yo del pasado?

Sea sincero. Háblele a su yo más joven de "tú". Sea sensible y empático. Cuéntese lo que desearía que le hubiera dicho otra persona entonces. Manténgase concentrado en uno o dos asuntos mientras sigue las tres partes de la escritura de la carta.

PARTE 1: recuerde y describa. Hágase preguntas como las siguientes:

Desafíos y éxitos:

- ¿Qué se diría a sí mismo para superar algunos de los desafíos a los que se enfrentó?
- ¿Qué se diría a sí mismo sobre sus éxitos y la forma en la que los afrontó?

Relaciones con las personas:

- ¿Qué tipo de personas le han ayudado a lo largo de la vida?
- ¿Qué tipo de personas le han hecho la vida más difícil?
- ¿Con quién desearía haber pasado más tiempo?

Lecciones y consejos:

- ¿Cuál es el mejor consejo que podría dar a su yo del pasado?
- ¿Cuáles son algunas de las principales cosas que ha aprendido desde entonces?
- ¿En qué debería fijarse su yo del pasado?

PARTE 2: reflexión sobre la actualidad. Hágase preguntas como las siguientes:

- ¿Hay algunas personas o tipos de personas con las que desearía haber pasado más o menos tiempo? ¿Cómo puede cambiar eso ahora?
- ¿Qué más puede aprender y aplicar mejor a su vida y su futuro inmediato?
- De los consejos que ha dado a su yo del pasado, ¿cuántos de ellos está siguiendo hoy? ¿Cómo podría seguir mejor los consejos?

PARTE 3: aprendizajes de la actividad. Describa las formas en las que puede crecer a partir de su experiencia:

- Cuénteles a su yo del pasado los conocimientos que tiene sobre su problema o lucha.
- Ofrezca sensibilidad.
- Promueva la curación y el cierre.

En la siguiente página le proporcionamos algunos ejemplos si desea más orientación.

Carta a mi yo del pasado:

Recuerde y describa

Reflexión sobre la actualidad

Aprendizajes de la actividad

Carta a mi yo del pasado:

Recuerde y describa

Tuviste muchos desafíos en la vida, el hogar, las relaciones personales y en tu vida profesional. Escogiste un trabajo con el que no eras feliz. Y elegiste un lugar para vivir porque era todo lo que podías pagar. Diste fin a relaciones con amigos. No te arrepientas de esas decisiones. Las tomaste porque es lo que tenías que hacer en ese momento. Te mantuviste fuerte y tuviste muchos remordimientos, pero no te sientas mal. Aunque tuviste ganas de rendirte muchas veces, no lo hiciste. Te harás más fuerte y más sabio con el paso de los años. Cuando haya desafíos en tu vida, no te asustes. Afróntalos sin miedo.

Reflexión sobre la actualidad

Dentro de cinco años, te darás cuenta de que todas las bifurcaciones del camino eran elecciones. Tú elegiste basándote en lo que sabías entonces, así que no estuvo bien ni mal. Tomarás un camino diferente en algunos lugares, y eso te mantendrá con los pies en la tierra. Se cometerán muchos errores, pero aprenderás de ellos porque no sabías que serían errores. Pero lo superarás. Confía en mí.

Aprendizajes de la actividad

Cuando haya desafíos en tu vida, no te asustes. Afróntalos sin miedo. Vive una vida plena y agradece todo lo que se te ha dado.

Ejercicios de gratitud

La gratitud es un sentimiento de aprecio hacia alguien o algo, por grande o pequeño que sea. La gratitud ayuda a las personas a centrarse en lo que tienen en lugar de en lo que les falta. Hacer que la práctica de la gratitud forme parte de sus hábitos saludables puede fomentar la autoestima y la felicidad. Esta puede fortalecerse con el uso y la práctica e incluso puede proporcionar beneficios para la salud.

¿Cómo practico la gratitud?

Al igual que en la **Carta a mi yo del pasado** de la página anterior, sea sincero. Anote en su diario todos los días algunas de las cosas buenas de su día. Mostrar agradecimiento por todas las cosas positivas de nuestra vida puede ayudar a aumentar la felicidad y a reducir el estrés.

Para cada área de su vida (enumerada a continuación), enumere aquello por lo que se siente más agradecido.

Cosas positivas sobre mi salud y mi cuerpo: es importante mantenernos a nosotros mismos en la lista de cosas por las que estamos agradecidos. Tener una buena relación consigo mismo le ayudará a tener relaciones saludables con los demás. ¿Qué cosas agradece de sí mismo?

Actividades que disfruto: ya sea preparar una comida, detenerse a admirar la puesta de sol o contarle a un amigo sus buenas noticias, la idea es detenerse, asimilarlo y disfrutar de la experiencia. ¿Qué le ayuda a disfrutar del momento sin pensar en nada más?

Contemplación agradecida



Aléjese de distracciones como el teléfono o la televisión, y dedique de cinco a 10 minutos a repasar mentalmente las cosas buenas de su día. La clave de esta técnica es la constancia. Piense en ello como en cepillarse los dientes o hacer ejercicio: debería ser una parte normal del cuidado personal diario. Esta técnica puede practicarse como parte de una oración, meditación o por sí sola.

Camine con consciencia plena



Salga a caminar (esto puede incluir el interior de un centro comercial o un estacionamiento o escuela local). Como se comentó en el Capítulo 1 de este libro, practique la consciencia plena. Esta vez, empiece a apreciar su entorno. Puede hacerlo centrándose en cada uno de sus sentidos, de uno en uno. Dedique un minuto a escuchar los sonidos. ¿Qué oye? Luego, mire lentamente a su alrededor y fíjese en los pequeños detalles. Trate de fijarse en los puntos de interés, los sonidos, los olores y las sensaciones que normalmente no percibiría, como una brisa fresca sobre su piel o una pequeña planta en flor.

Guion de relajación muscular progresiva

Las técnicas de relajación son una gran ayuda para controlar el estrés. La relajación no es solo la tranquilidad o el disfrute de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés cotidiano en su mente y su cuerpo. Estas técnicas pueden ayudarle con los problemas de salud relacionados con el estrés, como las enfermedades cardíacas y el dolor. Empiece a desestresar su vida y a mejorar su salud y su bienestar general.

¿Cómo hago la relajación muscular progresiva?

La relajación muscular progresiva es una técnica que se puede aplicar en cualquier lugar y no se necesita un equipo especial. Todo lo que necesita es concentración, atención y un lugar silencioso donde no se distraiga. En esta técnica de relajación, usted se concentra en tensar lentamente y luego relajar cada grupo muscular.

Esto puede ayudarle a concentrarse en la diferencia entre la tensión muscular y la relajación. Puede volverse más consciente de las sensaciones físicas. En un método de relajación muscular:

- Inhale y tense un grupo muscular y manténgalo así durante cinco segundos.
- Luego, exhale mientras deja que sus músculos se relajen por completo.
- Relájese de 10 a 20 segundos antes de pasar al siguiente grupo muscular y repítalo.
- Cuando haya terminado el procedimiento de relajación, permanezca sentado unos instantes para darse tiempo para ponerse alerta.

Empiece la secuencia de relajación:

1. **Mano y antebrazo derechos.** Cierre el puño con la mano derecha. Manténgalo, luego aflójelo.
2. **Parte superior del brazo derecho.** Lleve el antebrazo derecho hasta el hombro para "hacer músculo". Manténgalo, luego aflójelo.
3. **Mano y antebrazo izquierdos.** Cierre el puño con la mano izquierda. Manténgalo, luego aflójelo.
4. **Parte superior del brazo izquierdo.** Lleve el antebrazo izquierdo hasta el hombro para "hacer músculo". Manténgalo, luego aflójelo.
5. **Frente.** Levante las cejas todo lo que pueda. Manténgalas, luego aflójelas.
6. **Ojos y mejillas.** Apriete los ojos con fuerza. Manténgalos, luego aflójelos.
7. **Boca y mandíbula.** Abra la boca todo lo que pueda. Manténgala, luego aflójela.
8. **Cuello.** Tenga cuidado al tensar estos músculos. Mire hacia delante y luego eche la cabeza hacia atrás lentamente. Manténgala, luego aflójela.
9. **Hombros.** Tense los músculos de los hombros mientras los eleva hacia las orejas. Manténgalos, luego aflójelos.
10. **Omóplatos/espalda.** Mueva los omóplatos hacia atrás, intentando que casi se toquen, de modo que el pecho se empuje hacia delante. Manténgalos, luego aflójelos.
11. **Pecho y estómago.** Inhale profundamente y llene de aire los pulmones y el pecho. Manténgalos, luego aflójelos.
12. **Caderas y glúteos.** Apriete los músculos de los glúteos. Manténgalos, luego aflójelos.
13. **Parte superior de la pierna derecha.** Apriete el muslo derecho. Manténgalo, luego aflójelo.

14. **Parte inferior de la pierna derecha.** Jálese los dedos de los pies hacia usted para estirar el músculo de la pantorrilla. Manténgalos, luego aflójelos.
15. **Pie derecho.** Doble los dedos de los pies hacia abajo. Manténgalos, luego aflójelos.
16. **Parte superior de la pierna izquierda.** Apriete el muslo izquierdo. Manténgalo, luego aflójelo.
17. **Parte inferior de la pierna izquierda.** Jálese los dedos de los pies hacia usted para estirar el músculo de la pantorrilla. Manténgalos, luego aflójelos.
18. **Pie izquierdo.** Doble los dedos de los pies hacia abajo. Manténgalos, luego aflójelos.

La práctica significa progreso. Solo con la práctica podrá ser más consciente de sus músculos, de cómo responden con la tensión y de cómo puede relajarlos. Entrenar su cuerpo para que responda de forma diferente al estrés es como cualquier entrenamiento: practicar de forma constante es la clave.

Adaptado del Centro de Intervenciones Clínicas: www.cci.health.wa.gov.au





Apéndices

Lista del súper

FRUTAS Y VERDURAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

LÁCTEOS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

CARNES

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PAN/CEREAL

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

ALIMENTOS CONGELADOS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

ESPECIAS PARA HORNEAR

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PRODUCTOS ENLATADOS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

CONDIMENTOS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

OTROS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

DIARIO DE SUEÑO DE DOS SEMANAS

INSTRUCCIONES:

1) Escriba la fecha, el día de la semana y el tipo de día: trabajo, escuela, día libre o vacaciones. (2) Ponga la letra "C" en la casilla cuando tome café, cola o té. Ponga una "M" cuando tome algún medicamento. Ponga una "A" cuando beba alcohol. Ponga una "E" cuando haga ejercicio. (3) Ponga la "B" en la casilla para mostrar cuándo se va a la cama. Ponga una "Z" en la casilla que muestre a qué hora cree que se durmió. (4) Ponga una "Z" en todas las casillas que muestren cuándo está dormido por la noche o cuándo toma una siesta durante el día. (5) Deje las casillas vacías para mostrar cuándo está despierto en la noche y cuándo está despierto durante el día.

REGISTRO DE MUESTRA A CONTINUACIÓN: un lunes en el que trabajé, salí a trotar en mi descanso para almorzar a la 1pm, tomé una copa de vino con la cena a las 6pm, me quedé dormido viendo la televisión de 7 a 8pm, me fui a la cama a las 10:30pm, me quedé dormido alrededor de la medianoche, me desperté y no pude volver a dormir hasta cerca de las 4am, volví a dormir de 5 a 7am, y tomé café y medicamentos a las 7am.

Fecha	Día de la semana	Tipo de día (trabajo, escuela, día libre, vacaciones)	Mediodía	1 PM	2 PM	3 PM	4 PM	5 PM	6 PM	7 PM	8 PM	9 PM	10 PM	11 PM	Medianoche	1 AM	2 AM	3 AM	4 AM	5 AM	6 AM	7 AM	8 AM	9 AM	10 AM	11 AM
Muestra	Lun.	Trabajo		E					A	Z			B		Z	Z	Z	Z		Z	Z	C	M			

Semana 1

Semana 2

Mi diario de actividad física

Semana: _____ Mes: _____

Lunes		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Martes		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Miércoles		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Jueves		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Viernes		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Sábado		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Domingo		
Hora del día	Descripción de la actividad (tipo y nivel de intensidad)	Duración

Notas:

Plan semanal de ejercicio y actividad física

Use este formulario para elaborar su propio plan de ejercicio y actividad física, uno que crea que realmente puede manejar. Actualice su plan a medida que progrese. **Póngase como objetivo realizar actividades de resistencia de intensidad moderada la mayoría o todos los días de la semana. Intente hacer ejercicios de fuerza para todos sus grupos musculares principales dos o más días a la semana, pero no ejercite el mismo grupo muscular dos días seguidos.** Por ejemplo, haga ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes, y ejercicios de fuerza para la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. O puede hacer ejercicios de fuerza de todos sus grupos musculares cada tercer día. No olvide incluir ejercicios de equilibrio y flexibilidad.

Semana del _____

TIPO DE ACTIVIDAD	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Resistencia							
Fuerza de la parte superior del cuerpo							
Fuerza de la parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							



Servicios para Miembros

1-800-440-4347 | TTY 1-800-718-4347

lunes a viernes de 7am-7pm,

sábado y domingo de 8am a 5pm

