

## Sesión 1B: Cómo comenzar a perder peso.

---

Para ayudarlo/a a perder peso,  
nuestra meta es ayudarlo/a a que  
**coma alimentos sanos.**



Una alimentación sana implica **comer menos grasa.**

Comer mucha grasa engorda (nos pone gordos) y se relaciona con enfermedad del corazón y diabetes.

El primer paso para comer menos grasa es calcular cuánta grasa come *actualmente*.

**Anote todo lo que come y toma todos los días.**

Es la parte MAS IMPORTANTE del cambio de su conducta.

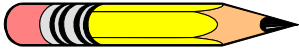
La ortografía NO ES importante. Lo que SI ES importante es:

- C Ser honesto (**escriba lo que usted realmente come**).
- C Ser preciso (**pesa y mide los alimentos, busque en la etiqueta**).
- C Ser completo (**incluya todo**).

**Tener conciencia de lo que come es el primer paso hacia el cambio.**



**Para hacer la semana próxima:**



**9 Anotaré todo lo que como y tomo todos los días.**

Incluya:

C Hora.

C Cantidad y el nombre del alimento y una descripción.

Omita las demás columnas.

Use una línea por cada alimento.

Omita la actividad.

**9 Marcaré con un círculo algunos de los alimentos o bebidas que creo que tienen más grasas.**

**9 Traeré mi cuaderno de registro y el cuadernillo a la siguiente sesión.**

**Registro (Hoja de práctica)**

<b>Hora</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Alimento: Nombre/Descripción</b>	<b>Gramos de grasa</b>	<b>Calorías</b>

Hoja de práctica

**Total:** \_\_\_\_\_

<b>Tipo de actividad física</b>	<b>Minutos</b>

**Total:** \_\_\_\_\_