

Sesión 8 ó 7: **Incline** la balanza de las calorías.

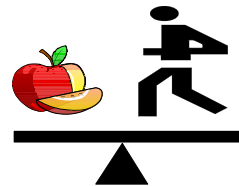
El Programa de Equilibrio del Estilo de Vida abarca:

1. Una alimentación sana.
Esto incluye comer menos grasas y más cereales, frutas y verduras.
2. Hacer actividad física.

Estos dos aspectos se relacionan con la pérdida de peso.
Ambos forman parte de la "balanza de las calorías".

Balanza de las calorías: Pesa el equilibrio entre las calorías (energía) que:

- Consume comiendo y
- Gasta haciendo actividad física.





Cuando come alimentos, usted consume calorías.

Las calorías de los **alimentos** derivan de las grasas, almidones y azúcares, proteínas o alcohol. Las grasas tienen el contenido más alto de calorías por gramo.

	Grasas	Almidones/azúcares	Proteínas	Alcohol
Calorías/gramo	9	4	4	7

Las calorías también miden la energía que usted gasta.

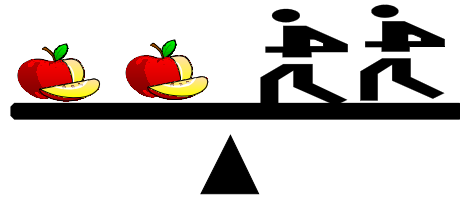
Usted usa calorías para mantenerse vivo (por ejemplo en la respiración) y haciendo una **actividad física**.

	Norma práctica:	
1 milla de caminata rápida (15 a 20 minutos) = Aproximadamente 100 calorías		

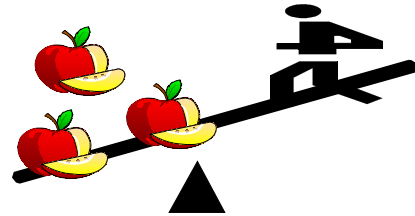
Su peso es el resultado del **equilibrio** entre los alimentos (calorías que consume) y la actividad física (calorías que gasta).

Calorías de los alimentos Calorías de la actividad

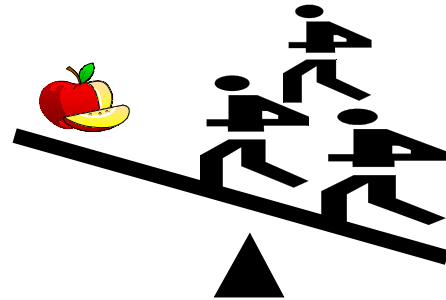
1. Su peso puede ser el mismo.



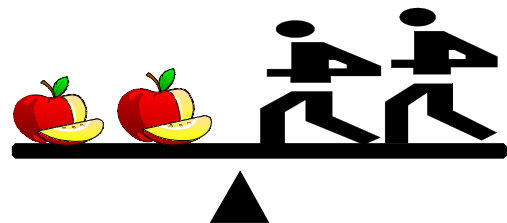
2. Puede aumentar de peso.

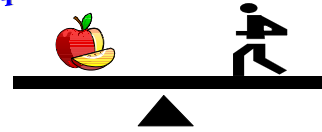


3. Puede bajar de peso.



4. Puede lograr un **nuevo equilibrio a un nuevo peso**.





Recuerde:

La comida y la actividad física trabajan juntos.

Para perder peso, es mejor comer menos y hacer más actividad física.
De esa forma, usted cambia los dos lados de la balanza de una vez.

INCLINANDO la balanza...

⇒ **Puede perder el peso que desee.**

Luego, con el transcurso del tiempo, puede lograr un nuevo equilibrio a un peso nuevo y más bajo.

Haga que los cambios formen parte de su estilo de vida...

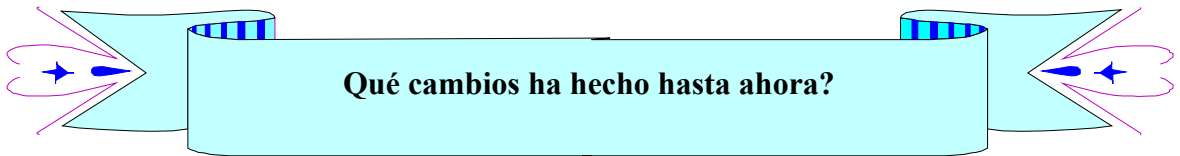
⇒ **Así podrá mantenerse.**

¿Cuánto se debe **inclinarse** la balanza?

- ☞ 1 libra de grasa corporal almacena aproximadamente 3.500 calorías.
- ☞ Una pérdida de peso lenta y estable (1 a 2 libras/semana) es la mejor manera de perder grasa corporal.

Para perder:	Incline la balanza por esta cantidad de calorías:
1 libra/semana	3.500 por semana (ó 500 por día durante 7 días)
1 1/2 libras/semana	5.250 por semana (ó 750 por día durante 7 días)
2 libras/semana	7.000 por semana (ó 1.000 por día durante 7 días)

Repetimos, para perder peso, es mejor comer menos y hacer más actividad física.



Qué cambios ha hecho hasta ahora?



Para hacer más actividad física (para lograr su meta y hacer actividad física en general):

Para comer menos grasas (y menos calorías):



¿Estos cambios *inclinaron la balanza*?

Su peso al comenzar el Programa de Equilibrio del Estilo de Vida: _____

Peso actual: _____

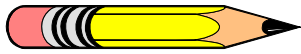
Peso esperado para esta época: _____

Usted:

- Se mantuvo al mismo peso, o aumentó de peso.**
 - Para perder peso, pruebe algo más para inclinar la balanza.
 - Trabajaremos juntos para encontrar aquello que le dé mejores resultados a usted.

- Perdió algo de peso, pero no tanto como lo esperaba.**
 - Bien. Avanzó algo.
 - Para perder más peso, pruebe algo más para inclinar la balanza *otro poco*.

- Perdió el peso que esperaba (o más).**
 - ¡Excelente! Inclinó la balanza.
 - Siga inclinando la balanza y seguirá bajando de peso.



Para hacer la semana próxima:



Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.

Haré actividad física por _____.

Trate de dedicar un bloque de tiempo. O encuentre 2 ó 3 períodos más breves. Incluya las sesiones de actividad del Equilibrio del Estilo de Vida.

Planifique otras actividades que le GUSTE hacer.

	Lo que haré	Hora	Minutos
Lun			
Mar			
Miér			
Jue			
Vier			
Sáb			
Dom			
Total de minutos semanal:			

Haré opciones activas durante todo el día:

Para inclinar la balanza aún más:

Mantendré un registro de las calorías todos los días. Me mantendré por debajo de las _____ calorías.

- Esté atento a los alimentos que tienen muchas calorías.
- Asegúrese de anotar *todo*.
- Esté atento a los tamaños de las porciones.

Seguiré un plan de comidas de _____ calorías por día.

