

2

Método de pequeños cambios para una alimentación más saludable

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje y revisión de los pasos saludables de la última sesión: Elección del bienestar y de una alimentación saludable

1. Un estilo de vida saludable puede ayudarlo a mejorar su bienestar general.
2. Los pequeños pasos se pueden sumar para lograr grandes cambios.

Revise los pasos saludables de la última sesión.



Nota

Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

Recuerde

Es importante reconocer y debatir acerca de los triunfos, progresos y desafíos de los participantes.

Sugerencias para esta sesión

Deje tiempo suficiente para concentrarse en las opciones de práctica del “Pequeño paso saludable” entre una sesión y otra. Pregunte a los participantes por qué les parece que es importante reforzar los nuevos conocimientos y habilidades que aprendieron durante la sesión, y entre una sesión y otra. Pregunte si alguien quiere relatar una experiencia en la que “aprendió haciendo algo” (como cocinar) o logró mejorar en una actividad mientras más la practicaba (por ejemplo, andar en bicicleta, bailar, cocinar, conducir un auto o trabajar con la computadora). También pregunte a los participantes si alguna vez les pareció útil volver a leer un artículo o una carta para recordar más fácilmente la información. Las opciones de práctica deben reforzar el conocimiento y las habilidades tanto de la sesión actual como los de las anteriores. Siempre revise las opciones de práctica cuando vuelvan a reunirse para que los participantes comprendan que es útil dedicar tiempo a la práctica.

Además, ¿notó que hay diferentes opciones en cada tarea de práctica del “Pequeño paso saludable”? Las hemos diseñado de este modo porque las personas pasan naturalmente por un conjunto de pasos cuando realizan un cambio. Las opciones coinciden con estos pasos. La primera opción por lo general está diseñada para aquellas personas que se encuentran en los primeros pasos: *piensan* en hacer el cambio, pero no están preparadas para *hacerlo realmente*.

La segunda opción a menudo alienta a las personas a involucrarse con su sistema de apoyo; y la tercera y la cuarta (y la opción de tome un “*Paso saludable extra*”) normalmente están más orientadas a la acción de aquellas personas ya preparadas a comprometerse con una nueva habilidad o conducta. La cuarta opción alienta a los participantes a elegir sus propios pasos saludables.

Intentar persuadir a aquellas personas que aún no están preparadas para comprometerse a adquirir una nueva habilidad o conducta puede producir el efecto contrario y hacer que se “cierren” aún más. Pensar en hacer algo nuevo o diferente puede movilizar a las personas para hacer algo diferente en el futuro. Todos los pasos son una parte natural del proceso de cambio, por lo tanto, debe alentar a los participantes para que den el paso cuando estén preparados para hacerlo.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“Piense en un cambio que haya hecho recientemente y con el cual se siente bien. No es necesario que se refiera a elecciones de comida. Puede ser cualquier decisión que haya tomado y que piense que fue una buena decisión. ¿A quién le gustaría compartirlo con nosotros?”.

(Aliente a los participantes del grupo para que den sus respuestas.)

“Ahora piense en dos pequeños pasos que lo hayan ayudado a continuar con esa elección”.

“Por ejemplo, hoy usted tomó la decisión de venir a esta sesión. ¿Cuáles son los pasos que dio para que esto sucediera?”

(p. ej., poner el reloj para despertarse, darse una ducha, vestirse, tomar el autobús, planificar de qué manera volverá a casa, etc.)

“En la sesión de hoy, aprenderá a utilizar pequeños pasos similares para tomar decisiones más saludables sobre su alimentación: un método de ‘pequeños cambios’”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. A 2. C 3. D 4. B

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 1: Elección del bienestar y de una alimentación saludable



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 1

¿Cuáles fueron los principales puntos del aprendizaje de la sesión 1? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Un e_____o de vida saludable puede ayudarlo a mejorar su bienestar general.
2. Los pequeños pasos se pueden sumar para lograr grandes c_____s.

Revisión de un Pequeño paso saludable:

¿Qué pequeño paso saludable eligió para trabajar entre una sesión y otra?

¿Cumplió con su pequeño paso saludable?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

- 1. La obesidad puede ocasionar problemas de salud física, que incluyen: diabetes, aumento de la presión sanguínea, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.**
A. Verdadero B. Falso
- 2. ¿Cuál de los siguientes pasos le ayudaría a disminuir su ingesta de calorías diarias a 100 calorías?**
A. Comer más pan que vegetales.
B. Pedir el “supertamaño” en un restaurante de comidas rápidas.
C. Reemplazar la lata de refresco común por agua o un refresco dietético.
D. Comer una porción de su pastel preferido en el postre.
- 3. ____ de ____ estadounidenses son obesos o tienen sobrepeso.**
A. 1 de 5
B. 2 de 5
C. 1 de 3
D. 2 de 3
- 4. Un método de pequeños cambios puede ayudarlo a que se sienta o esté:**
A. con sobrepeso;
B. motivado;
C. despierto; o
D. sin problemas.

Evaluación del tema



5. Confío en que tomaré notas rápidas de todo lo que coma y beba hoy.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Método de pequeños cambios para una alimentación más saludable

Objetivos para esta sesión

1. Identificar al menos 1 riesgo de la salud asociado con el sobrepeso o la obesidad.
2. Comprender que las personas con enfermedades mentales son más propensas a tener problemas de salud que aquéllas que no tienen estas enfermedades.
3. Identificar al menos 1 pequeño paso saludable que puede agregar a sus hábitos alimenticios diarios.

Durante muchos años, hemos oído hablar de la epidemia de la obesidad. La epidemia de la obesidad significa que cada vez más y más personas aumentan de peso extremadamente. El sobrepeso puede provocar una gran cantidad de problemas de salud física. Algunos de estos problemas son:

1. diabetes;
2. aumento de la presión sanguínea;
3. enfermedades cardíacas;
4. apnea del sueño (un problema de salud que afecta su respiración mientras duerme);y
5. ciertos tipos de cáncer.

A pesar de la gran cantidad de problemas de salud que puede provocar la obesidad... ¡el talle promedio de los estadounidenses sigue creciendo! De hecho, las empresas de ropa han agrandado los cinturones de a una pulgada y el tiro de cadera de a tres pulgadas desde la década del '40 para hacernos creer que aún tenemos el mismo talle que antes. Actualmente, dos de cada tres estadounidenses son obesos o tienen sobrepeso.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Dos de cada tres estadounidenses son obesos o tienen sobrepeso.

Mantener un peso y un estilo de vida saludables es un desafío para todos. ¿Por qué es tan importante para las personas con enfermedades mentales elegir una alimentación saludable? Mantenerse saludable probablemente sea un desafío aun mayor para las personas con enfermedades mentales.

Método de pequeños cambios para una alimentación más saludable (continuación)

Algunos de esos desafíos son:

1. Síntomas:
 - ansiedad;
 - aislamiento;
 - depresión; y
 - manía.
2. Estilo de vida:
 - bajos ingresos;
 - menos opciones para elegir las comidas; y
 - poca actividad.
3. Efectos secundarios de los medicamentos:
 - somnolencia o sueño; y
 - aumento del apetito.

Por muchas razones, las personas con enfermedades mentales son más propensas a:

- tener una dieta con muchos azúcares y grasas, pero pocas fibras;
- hacer menos actividad física;
- comer, fumar y beber alcohol para enfrentar el estrés; y
- tener problemas para encontrar atención médica.

Todos estos desafíos aumentan las posibilidades de que una persona desarrolle problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares. Todos estos problemas afectan la calidad, y posiblemente hasta la duración, de la vida de una persona. El conocimiento y las herramientas que lo ayudan a elegir una mejor salud pueden ayudarlo a mejorar su vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Las personas con enfermedades mentales enfrentan más desafíos para mantener un estilo de vida saludable.



¿Alguna vez hizo dieta o intentó bajar de peso? Sí No
Si la respuesta es sí, ¿cuántas veces ha intentado bajar de peso?

Método de pequeños cambios para una alimentación más saludable (continuación)

Si alguna vez hizo dieta, no es el único. Aproximadamente 45 millones de estadounidenses hacen dieta cada año. Sin embargo, las dietas por lo general no funcionan. Al hacer dieta, la mayoría de las personas terminan sintiéndose defraudadas por haberse privado de sus comidas preferidas. Además, se cansan de comer comidas dietéticas y luego vuelven a comer como lo hacían antes. Con el tiempo, aumentan de peso nuevamente. Muchas personas quieren cambiar su estilo de vida, pero no les resulta fácil por alguna de las razones mencionadas arriba.



¿Le gustaría comer su pastel preferido? Sí No

La mayoría de las personas respondería “¡SÍ!”. Si elige un estilo de vida más saludable y utiliza el método de “pequeños cambios” para lograr una alimentación más saludable, puede comer pastel; quizá simplemente lo que deba hacer es comer porciones más pequeñas. Es importante sentirse satisfecho y permitirse comer las cosas que a uno le gustan, siempre y cuando sea de un modo razonable.

Puede dar pequeños pasos hacia una vida más saludable como parte del método de “pequeños cambios”. Por ejemplo, para lograr y mantener un peso saludable, los expertos sugieren ingerir 100 calorías menos de las que ingiere actualmente o, de lo contrario, que incremente la actividad física para quemar esas 100 calorías.

La persona promedio puede bajar 10 libras en un año con este método; y la buena noticia es que esas 100 calorías no se extrañan.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Un método de pequeños cambios puede ayudarlo a mantenerse motivado para hacer cambios.

Método de pequeños cambios para una alimentación más saludable (continuación)

Pequeños pasos para el éxito

Formas para reducir 100 calorías de su dieta diaria:

1. Reemplazar el refresco común por agua o una lata de refresco dietético.
2. Dejar 3 ó 4 bocados en su plato.
3. Caminar 15 ó 20 minutos.

A continuación, encontrará otros “pequeños pasos” que puede utilizar como parte de un método de “pequeños cambios” para que sus elecciones de comida y bebida sean más saludables.



1. **¡No beba calorías!** Además de los refrescos comunes, otras bebidas con azúcar (como las bebidas con alcohol y algunos jugos) proporcionan calorías vacías, que tienen poco o nada de valor nutricional. Por ejemplo, si una persona reduce una lata de 12 onzas de refresco común durante un año (sin agregar otras calorías), esa persona pesaría alrededor de 16 libras menos a fin de año.
2. **Evite la comida rápida.** Si va a comer a un restaurante de comidas rápidas, diga “no” al “supertamaño”. ¿Estamos ordenando un “supertamaño” de papas fritas o de personas? ¿Es más saludable una comida de “supertamaño” o una comida de “tamaño inteligente”? Si alguien decide no elegir una comida de supertamaño, reducirá aproximadamente 500 calorías.
3. **Cambie la leche entera por leche descremada al 2%.** Si una persona cambia la leche entera por la descremada al 2% (y tomó las tres raciones diarias de leche recomendadas), pasado un año esa persona pesaría aproximadamente 5.6 libras menos. Además, sus huesos estarían más sanos.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

¡Los pequeños pasos se pueden sumar para lograr grandes cambios!

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: ¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará desde ahora y hasta la próxima sesión? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. PRACTICAR.** Practicaré uno de los pequeños pasos hacia el éxito, por ejemplo, eliminar 100 calorías de mi dieta diaria o decir “No” al supertamaño. Anote el pequeño paso que dará: _____
- 4. OTRO** (Elija su propio paso saludable.):

Motivación para la práctica. ¿De qué manera la práctica lo ayudará a alcanzar sus objetivos?