



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 1

Alimentación y actividad
física, primeros conceptos



ACTIVIDAD 1

Bienvenida, presentaciones.
Información inicial

ACTIVIDAD 2

Beneficios de una
alimentación saludable.
Primeros conceptos

ACTIVIDAD 3

Riesgo de tener obesidad
y/o prediabetes

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1



¿QUIÉNES SOMOS?

- Madrid Salud es un Organismo Autónomo del Ayuntamiento de Madrid creado en 2005.
- Nuestro objetivo es hacer de Madrid una ciudad más saludable.
- Trabajamos en la prevención de enfermedades de la ciudadanía a través de la promoción de hábitos saludables.



¿QUÉ VAMOS A HACER?

- SESIÓN 1** Presentación y encuadre. Alimentación y actividad física: primeros conceptos.
- SESIÓN 2** Dieta saludable.
- SESIÓN 3** Actividad física.
- SESIÓN 4** Tener como aliados nuestros pensamientos y emociones.
- SESIÓN 5** Compra saludable, etiquetado y almacenamiento.
- SESIÓN 6** Cocina y menú saludable.
- SESIÓN 7** Prevención de recaídas.
- SESIÓN 8** Planificación del mantenimiento.
- SESIÓN 9** Caminando solos I. Ocasiones especiales.
- SESIÓN 10** Caminando solos II.





¿CUÁL ES NUESTRO PROPÓSITO?

MEJORAR nuestros hábitos de alimentación y actividad física

ALCANZANDO un peso más saludable y

DISMINUYENDO los riesgos asociados al sobrepeso y la obesidad

Adquirir hábitos saludables y modificar
conductas relacionadas con la alimentación y la
actividad física en sentido favorable a la salud

DISMINUIR

El 5- 10% del peso en 6 meses.

OBJETIVOS

ADHERENCIA

a la dieta mediterránea:
entender y asumir que es la
dieta más saludable y que
está a nuestro alcance.

REALIZAR

40 minutos de actividad física moderada diariamente
o al menos 5 días a la semana.



PRESENTACIÓN

¿CUÁLES SON
MIS RAZONES?

¿ME VEO
CAPAZ?

¿CUÁNTO
ME IMPORTA?

ACTUA HOY
MEJOR QUE MAÑANA

Presentación, alimentación, nutrición y actividad física: primeros conceptos Primera sesión

ACTIVIDAD 1. TOMANDO UNA DECISIÓN

FICHA 5
MIS RAZONES PARA PARTICIPAR EN EL TALLER



¿Cuánto me importa?

Importancia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy importante

¿Me siento capaz?

Capacidad 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente capaz

164 PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



¿CUÁLES SON LOS ACUERDOS?

PUNTUALIDAD

HONESTIDAD

CONFIDENCIALIDAD

Los resultados están en relación con la asistencia a todas las sesiones y con la forma de trabajo propuesta.

POR SU PARTE

- Acudir a las sesiones con el cuadernillo de trabajo.
- Esforzarse para lograr las metas.
- Mantener un registro de su alimentación y actividad física.

POR NUESTRA PARTE

- Motivar y acompañar al grupo durante todo el proceso.
- Facilitar toda la información y los materiales necesarios.
- Revisar y hacer un feedback de las tareas.



NUESTRO VIAJE A ÍTACA

Vamos a iniciar un viaje
en el que nos encontraremos con
distracciones y tentaciones.

De ahí, la importancia de buscar
nuestros recursos y herramientas para
hacer frente a ellas.

ACTIVIDAD 2

¿EN QUÉ NOS BENEFICIA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

- Nos ayuda a sentirnos mejor.
- Mejorar nuestra calidad de vida.
- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades digestivas y cardiovasculares.



¿EN QUÉ NOS BENEFICIA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- Mejora el estado de ánimo y las capacidades cognitivas.
- Ayuda en el control del peso.
- Ayuda a controlar la tensión arterial elevada.
- Mejora la respiración y la circulación sanguínea.
- Ayuda al control de la diabetes.
- Aumenta la fuerza y la estabilidad.
- Incrementa la masa ósea.
- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.





CONCEPTOS BÁSICOS

01

SOBREPESO /OBESIDAD

Aumento moderado o excesivo del porcentaje de grasa del cuerpo.

Suponen un riesgo bajo, medio o alto para la salud.

02

PREDIABETES

Nivel de azúcar aumentado.

03

SEDENTARISMO

Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

4ª causa de mortalidad mundial según la OMS.



CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE

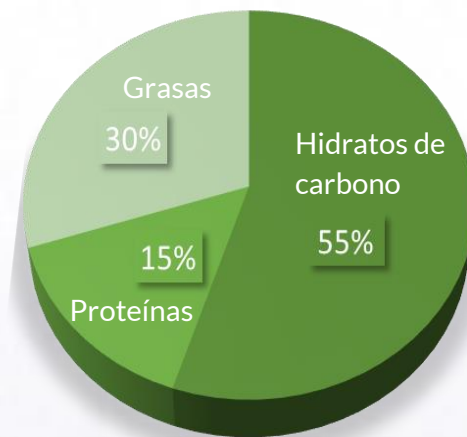
01 VARIADA



02 MODERADA



03 EQUILIBRADA



Las necesidades calóricas dependen de: edad, sexo, talla, estado nutricional y actividad física



LOS NUTRIENTES

Son sustancias químicas que contienen los alimentos y son necesarias para:

- que las células vivan,
- los órganos funcionen,
- los tejidos se reparen
- y se formen los sistemas de defensa del cuerpo frente a las enfermedades.



ENERGÍA

Carbohidratos
y Grasas



ESTRUCTURAS Y RECAMBIO

Proteínas
y otros elementos



REGULACIÓN

Vitaminas, minerales
y agua



NUTRIENTES Y FUNCIONES

HIDRATOS DE CARBONO

Proporcionan energía,
sin olvidarnos de la fibra

Simple



Complejo



GRASAS

Proporcionan energía de reserva

Grasa insaturada (buena)



Grasa saturada y trans (mala)



PROTEÍNAS

Ayudan a construir y reparar
(músculos y órganos)

De origen animal



De origen vegetal



¿Qué hace la fibra soluble?

La fibra soluble **absorbe el agua** y se transforma en una suerte de gel que **protege el tracto gastrointestinal**, incluyendo el colon. También ralentiza la digestión y alivia el estreñimiento.



¿Qué hace la fibra insoluble?

Este tipo de fibra **estimula el tracto gastrointestinal**, y es necesario para promover una digestión saludable. Sin embargo, la fibra insoluble **debe ser consumida con moderación**.



¿Cuál es la diferencia entre fibra soluble e insoluble?

	Alimentos donde se encuentra
Fibra soluble	Manzanas, membrillo, zanahorias, avena...
Fibra insoluble	Cereales integrales y verdura

AMBAS

- ↑ Energía
- ↑ Volumen
- ↓ Peso corporal
- ↑ Saciedad
- ↑ ↓ Hormonas del intestino
- ↓ Inflamación

INSOLUBLE

- ↓ Riesgo de diabetes tipo 2
- ↑ Sensibilidad a la insulina
- ↓ Tiempo de tránsito en el intestino

SOLUBLE

- ↓ Respuesta de glucosa postprandial
- ↓ Colesterol total y LDL
- ↓ Vaciado gástrico



RUEDA DE LOS ALIMENTOS

GRUPO 1

Lácteos y derivados: leche, quesos, yogur, etc.

GRUPO 2

Alimentos proteicos: carne, huevos, pescado, quesos curados y frutos secos.

GRUPO 3

Alimentos hidrocarbonados: legumbres, cereales y tubérculos. (FIBRA)

GRUPO 4

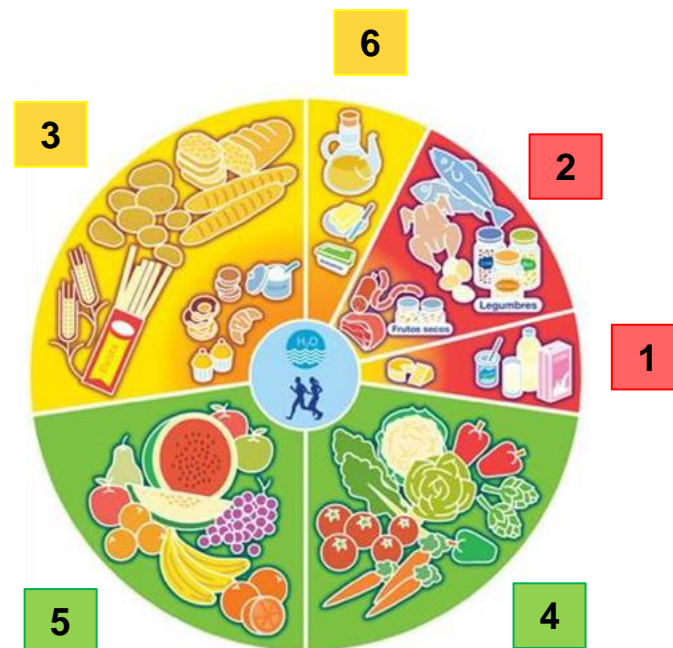
Verduras y hortalizas.

GRUPO 5

Frutas.

GRUPO 6

Grasas, aceite y mantequilla.



El **AGUA** es esencial para la vida (2 litros/día)



PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

FRECUENCIA DE CONSUMO



- En la **base**, los alimentos que debemos incluir a diario.
- Según vamos subiendo, se reduce la frecuencia de consumo.
- En la **cúspide**, los alimentos que tomaremos lo menos posible.



PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD

En la **base**, los ejercicios que debemos incluir a diario.

Según vamos subiendo, se reduce la frecuencia de actividad.

En la **cúspide**, la actividad que evitaremos realizar.





EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Aceite de oliva

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Verduras

Incluye diariamente verduras variadas en forma cruda y cocida. La recomendación es 2 raciones/día.

Frutas

Incluye diariamente frutas variadas. La recomendación es 3 frutas/día.

Incluye diariamente 30 minutos como mínimo de actividad física.



Agua y otras bebidas

El agua ha de ser la bebida principal. También puedes beber café, infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Escoge lácteos (leche y yogures) sin azúcar ni grasa añadida.

Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres

Elige cereales y derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa...), así como legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...), patata, boniato... Limita los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos).

Alimentos proteicos

Elige pescados, aves, huevos, frutos secos, queso y legumbres que son la principal fuente vegetal de proteínas. Limita la carne roja, embutidos, otras carnes procesadas.



Infografía basada en "El plato para comer saludable" de Harvard University y adaptada por el Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.



ACTIVIDAD 3

Aumento de colesterol y triglicéridos

Enfermedades cardiovasculares

Enfermedades articulares

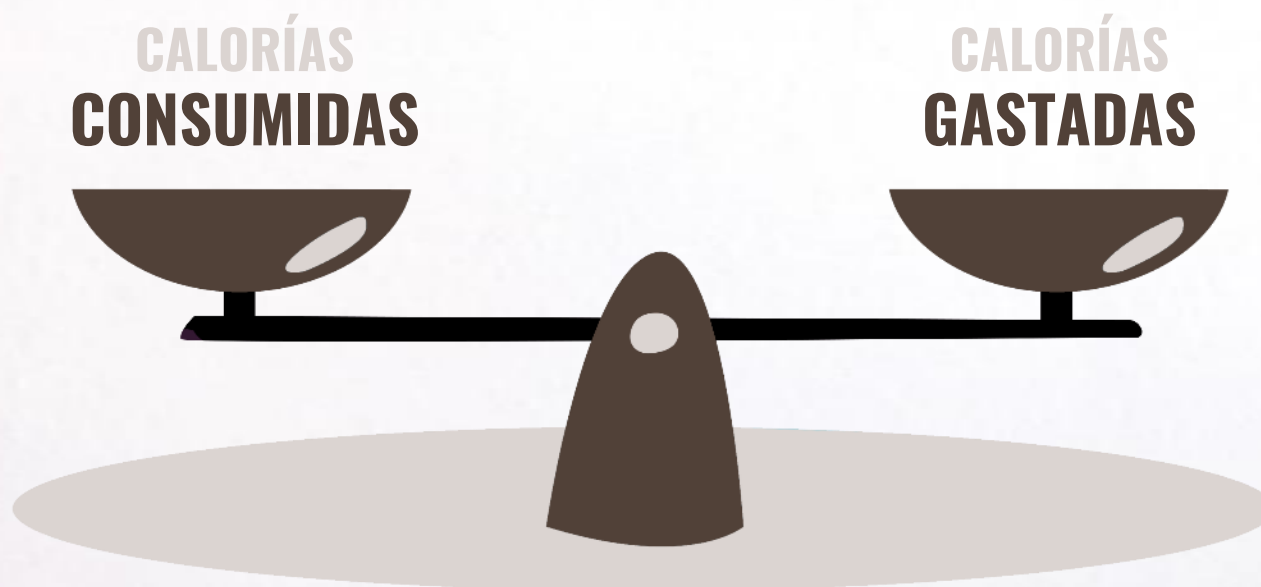
Enfermedades digestivas

CONSECUENCIAS
DE LA OBESIDAD Y LA DIABETES



En la mayoría de las ocasiones, el **SOBREPESO** y la **OBESIDAD** se deben a una mayor ingesta de calorías de las que gastamos.

Puede ser por tomar muchas calorías, por falta de ejercicio, o bien, por ambas cosas a la vez.





REFLEXIÓN

“¿Para qué comes más de lo que necesitas y te mueves menos de lo necesario?”

**LA IMPORTANCIA DE SER CONSCIENTES
de lo que comemos**



CAMBIOS DE LOS ESTILOS DE VIDA

EN EL LUGAR DE RESIDENCIA

Paso de la vida rural a la urbana.
Uso del transporte en vehículos.



EN LA ACTIVIDAD LABORAL

Paso de actividades agrícolas, ganaderas e industriales al sector servicios.



EN EL DESARROLLO TECNOLÓGICO

Sustitución del hombre por la máquina.
Aparición de otros tipos de ocio.









ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar el registro de alimentación.
- 2) Cumplimentar el registro de actividad física.
- 3) Identificar y anotar las dificultades y temores.
- 4) Identificar mi compromiso.



MUCHAS GRACIAS!