



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 8

Evaluando y
planificando el
mantenimiento



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

Planificar el mantenimiento

ACTIVIDAD 3

Revisar dietas y actividad
física

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de peso, alimentación y actividad física.
- Exponer los compromisos de alimentación y actividad física.
- Registro de fallos. Alternativas posibles.

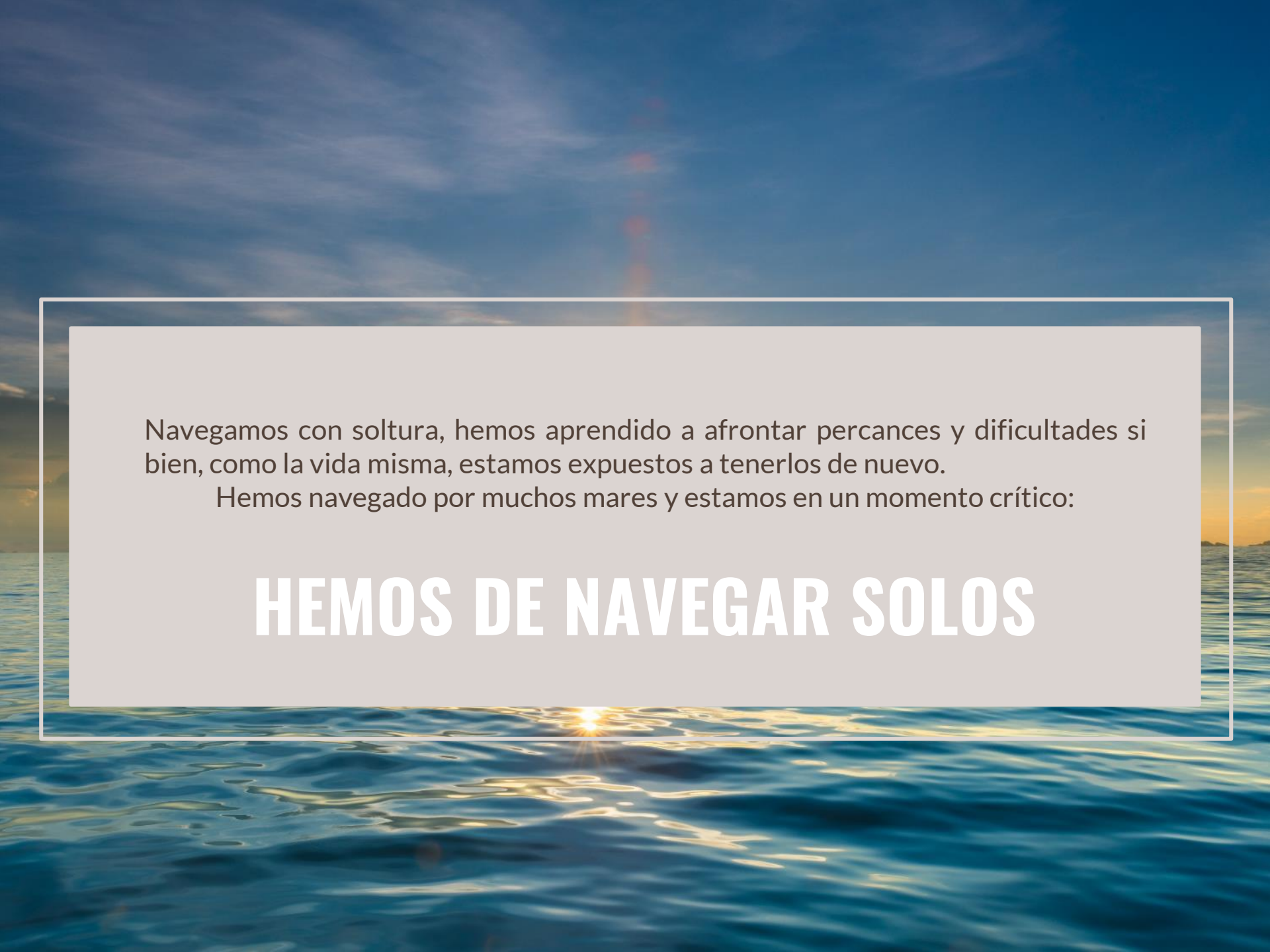
ACTIVIDAD 2

PLANIFICAR EL MANTENIMIENTO



PARA RECORDAR....

¡Ojo con la acumulación en rojo o en verde!



Navegamos con soltura, hemos aprendido a afrontar percances y dificultades si bien, como la vida misma, estamos expuestos a tenerlos de nuevo.

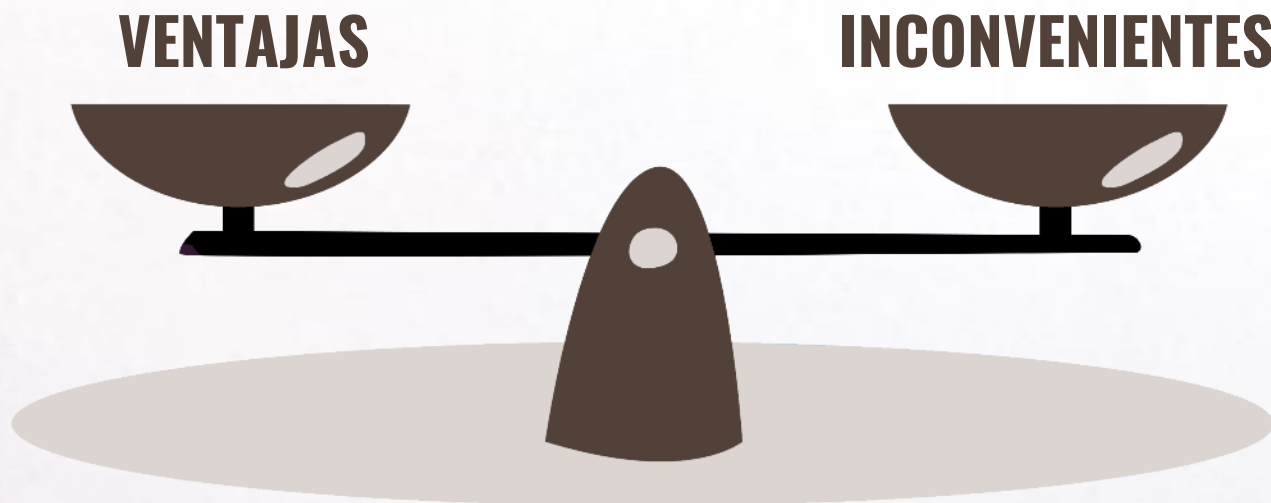
Hemos navegado por muchos mares y estamos en un momento crítico:

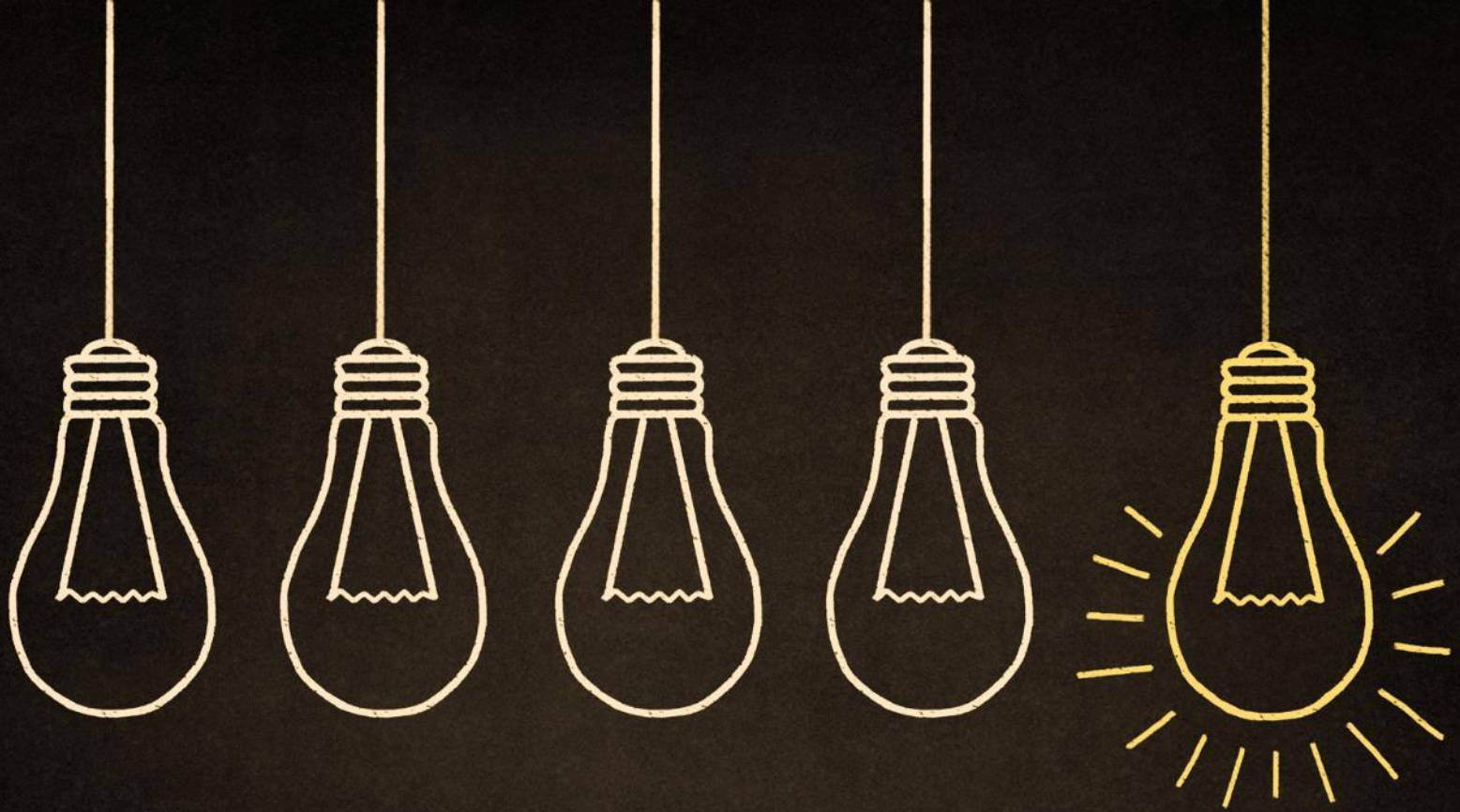
HEMOS DE NAVEGAR SOLOS



¿Me compensa continuar o no?
¿Me compensa tirar o no por la borda un aprendizaje de meses que me
servirá para mi navegación futura?
¿Qué ventajas tiene una u otra opción?

ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE SOBRE LA QUE QUIZÁS CONVENGA....





¿QUÉ SE OS OCURRE **QUE PODEMOS HACER PARA
MANTENERNOS CON BUEN RUMBO?**

INDICACIONES ÚTILES

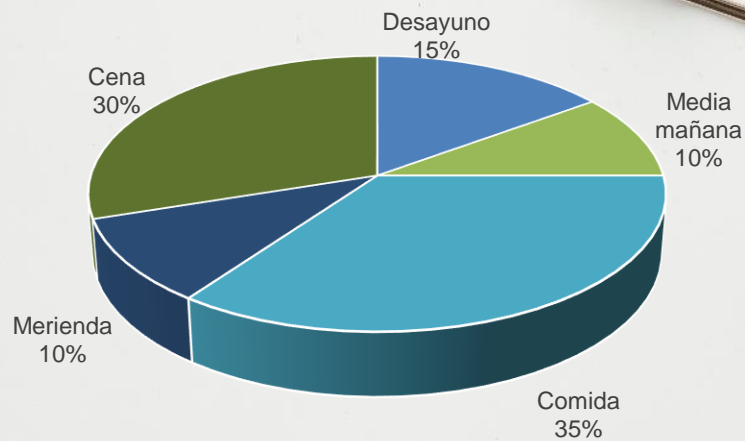
1. Pesarse con regularidad
2. Mantener las 5 comidas. Recordar la importancia del desayuno
3. Realizar 30 minutos de actividad física 5 días /por semana
4. Dormir lo necesario
5. Si te desvías del camino, retomar el rumbo cuanto antes
6. Ante los percances, compensar
7. Pedir ayuda, buscar aliados y mantenerse en contacto con los “calafateadores”
8. Ojo con los “POCOS”. Muchos pocos en verde. Muy pocos en rojo
9. Si sientes que flaqueas, consultar tu cuaderno del usuario.
10. Recordar las metáforas y los semáforos que te han podido ser más útiles. Elige 1 ó 2
11. Tratar de mantener los cambios en el entorno, el rediseño del contexto personal
12. Evitar errores frecuentes: picoteo, alcohol, refrescos azucarados, salsas
13. Ante una ocasión especial: prepararse
14. Llevar un cinturón que te vaya avisando del aumento o disminución del perímetro abdominal
15. Recordar que somos “corredores de fondo”



REVISAR DIETAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD 3

DISTRIBUCIÓN DE LAS CALORÍAS EN EL DÍA





RECUERDA TU PLAN DE INTERCAMBIOS

		LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
1500 Kcal	Desayuno	1	2		1		1
	Media mañana			2			
	Comida		4	2	2	1	1
	Merienda	0,5					
	Cena	0,5	4	2	2	1	1
		LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
1800 Kcal	Desayuno	1	2		1		1
	Media mañana		2	2	1		
	Comida		4	2	2	1	1
	Merienda	1	1				
	Cena	1	4	2	2	1	1
		LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
2000 Kcal	Desayuno	1	2	2			1
	Media mañana		2		1		
	Comida		6	2	2	1	2
	Merienda	1	1				
	Cena	1	6	2	2	1	1



EQUIVALENCIAS ENTRE PESOS Y MEDIDAS CASERAS

	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Unidad de Intercambio	1 u: 10 g HC 200 ml leche 2 yogures	1 u: 10 g HC 60 g guisantes 50 g patata, boniato 20 g legumbres 15 g arroz 15 g pasta	1 u: 10 g HC 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, piña, ciruelas, kiwi, manzana 50 g uva, plátano	1 u: 10 g proteína 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado azul, blanco, marisco 40 g embutido 40 g queso 1 huevo 50 g legumbres	1 u: 10 g HC 300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha	1 u: 10 g Grasa 1 cuchara de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata 15 g frutos secos
	1	2	2	2	1	1
Medida de referencia	200 ml = 1 taza	40 g. pan = 2 u vaso medidor	1 pz mediana 200 g ó 2 pequeñas	Balanza trozos medianos	1 plato	1 cuchara



PLAN DE ALIMENTACIÓN POR UNIDADES DE INTERCAMBIO

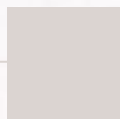
	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Desayuno	1	2	2	1		1
Media mañana		2		1		
Comida		4	2	2	1	1
Merienda	1	1				
Cena	1	4	2	2	1	1

LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
200 ml = 1 taza = 2 yogures	2 raciones en cocido = 1 u vaso medidor 60 g guisantes 50 g patata, boniato 20 g legumbres, pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche, arroz, sémola, harina, pasta	150 g melón, fresas, sandía, pomelo 100 g albaricoque, pera, naranja, limón, mandarina, piña, ciruelas, kiwi, manzana 50 g uva, plátano, cerezas, higos, chirimoya, nísperos	50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g Pescado blanco, azul, marisco 40 g embutido 40 g queso fresco, cremoso, seco 1 huevo	300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g Zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas	1 cuchara de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata, crema de leche 15 g frutos secos

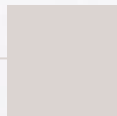


RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA OMS

Practicar actividad física en sesiones de mínimo 10 min de duración



Realizar al menos:
30 min diarios de actividad física de intensidad moderada
5 días a la semana
ó
20 min diarios de actividad física vigorosa
3 días a la semana
ó
una combinación equivalente de caminar, actividad física moderada y vigorosa
Y
8 a 10 ejercicios de fortalecimiento muscular (8 a 12 repeticiones)
al menos 2 días a la semana



Para mayores beneficios

60 min diarios de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana
ó
50 min diarios de actividad física vigorosa 3 días a la semana
ó
Una combinación equivalente de caminar, actividad física moderada y vigorosa



TIPOS DE EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS NECESARIOS

01

FUERZA



02

RESISTENCIA



03

FLEXIBILIDAD



04

**ACTIVIDAD
COTIDIANA**



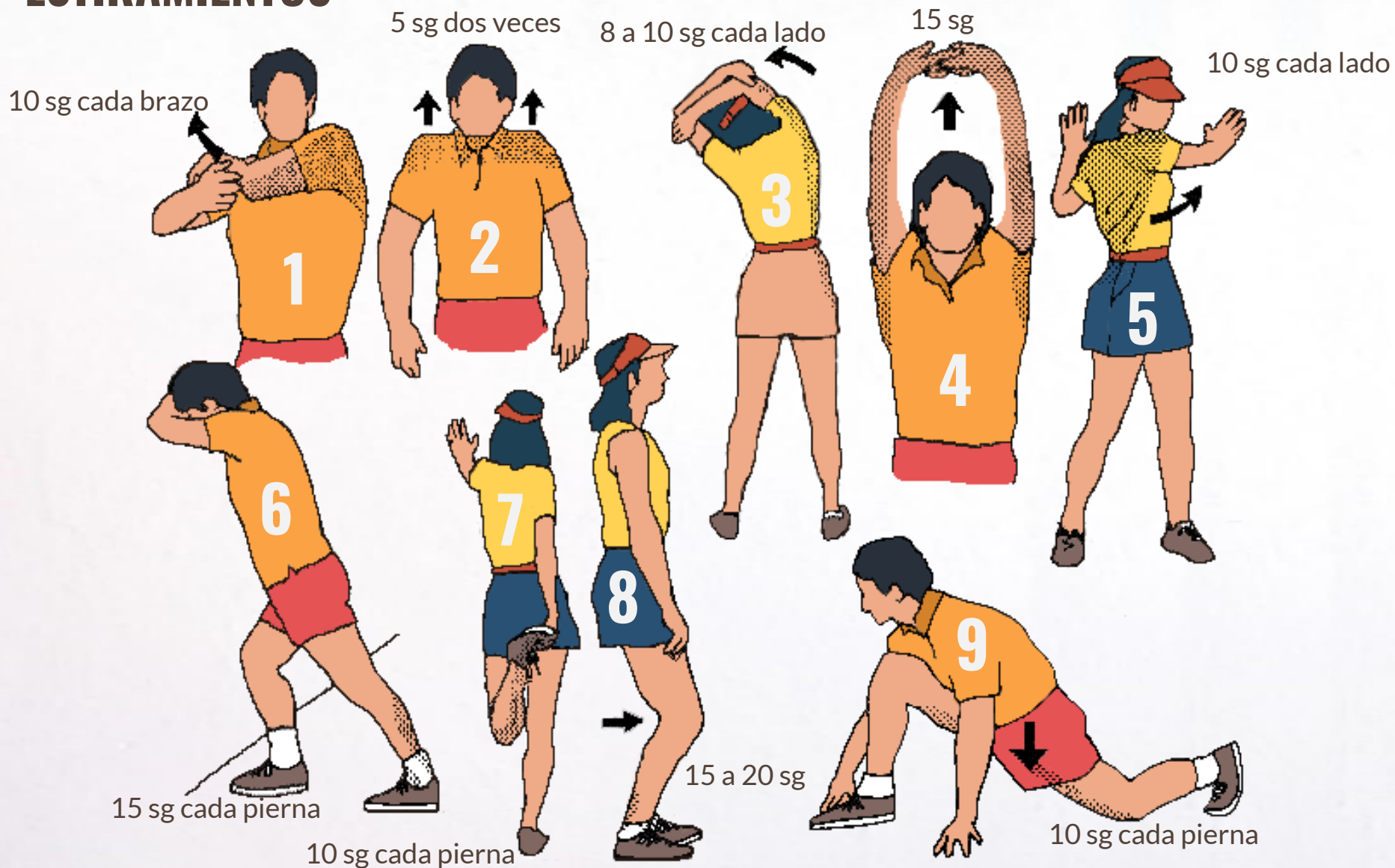
05

RESPIRACIÓN





ESTIRAMIENTOS





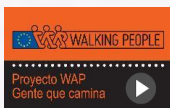
OPORTUNIDADES

EN EL DÍA A DÍA

¿CÓMO TENER MAS ACTIVIDAD FÍSICA?

- Camina al menos 30 min. al día, 5 días a la semana a un ritmo mantenido, más rápido que el del paseo normal, con pasos largos y moviendo bien los brazos.
- Lo recomendable es conseguir una marcha de 4-5 km/h. (1km en 12 min).
- Haz tablas de ejercicios (de la tv o de cuentas especializadas en redes sociales).

Y que no se te olvide,
PARTICIPA en los recursos de tu
distrito como las **RUTAS WAP.**



- Comienza el día con estiramientos globales.
- Usa la escalera para subir en vez del ascensor.
- No utilices el coche mientras te sea posible, es mas saludable ir andando o en bicicleta.
- Aparca unas manzanas antes de tu lugar de trabajo y anda el resto del camino.
- Si utilizas transporte público, bájate una o dos paradas antes y camina a prisa.
- Si permaneces mucho tiempo sentado, levántate cada hora y despierta tu musculatura.
- Jugar con los niños/as, bailar con tu pareja o pasear con el perro son excusas perfectas.
- Camina mientras hablas por teléfono.
- Busca un pasatiempo o hobbies activos (pintura, yoga, cocina, jardinería...)
- Disminuye el ocio no productivo.
- Apúntate a alguna actividad reglada (bailes, yoga, pilates, gimnasia de mantenimiento...)
- Si puedes, ten en casa algún aparato: cinta, bici,...



ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar los registros de alimentación y actividad física.
- 2) Mensajes para el mantenimiento (Ejercicio de la discoteca).
- 3) Anotar los éxitos. Consolidar las relaciones con los aliados y cómplices.
- 4) Observar los cambios introducidos en tu entorno próximo: familia, amigos, etc.
- 5) Identificar mi compromiso.



MUCHAS GRACIAS!