



# TALLER

## CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 9

Caminando solos  
Ocasiones especiales



## **ACTIVIDAD 1**

Revisión de tareas

## **ACTIVIDAD 2**

Elementos clave

## **ACTIVIDAD 3**

Ocasiones especiales

## **ACTIVIDAD 4**

Tarea para la próxima sesión



# ACTIVIDAD 1

## REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de alimentación y actividad física.
- Compromisos.
- Analizar el entorno próximo: familias, amigos, etc.
- Reflexionar sobre los nuevos mensajes o semáforos que nos hayan sido útiles.



# ACTIVIDAD 2

## ELEMENTOS CLAVE: RECORDANDO EL OBJETIVO

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.



# 3 PILARES

## CAMBIO DE HÁBITOS



## ALIMENTACIÓN



## ACTIVIDAD FÍSICA





## ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS DE HÁBITOS

### ¿Nos influyen nuestras emociones?

- Reconocer el poder de la acción sobre los sentimientos.
- Identificar valores y ver los efectos de hacer lo que nos importa.



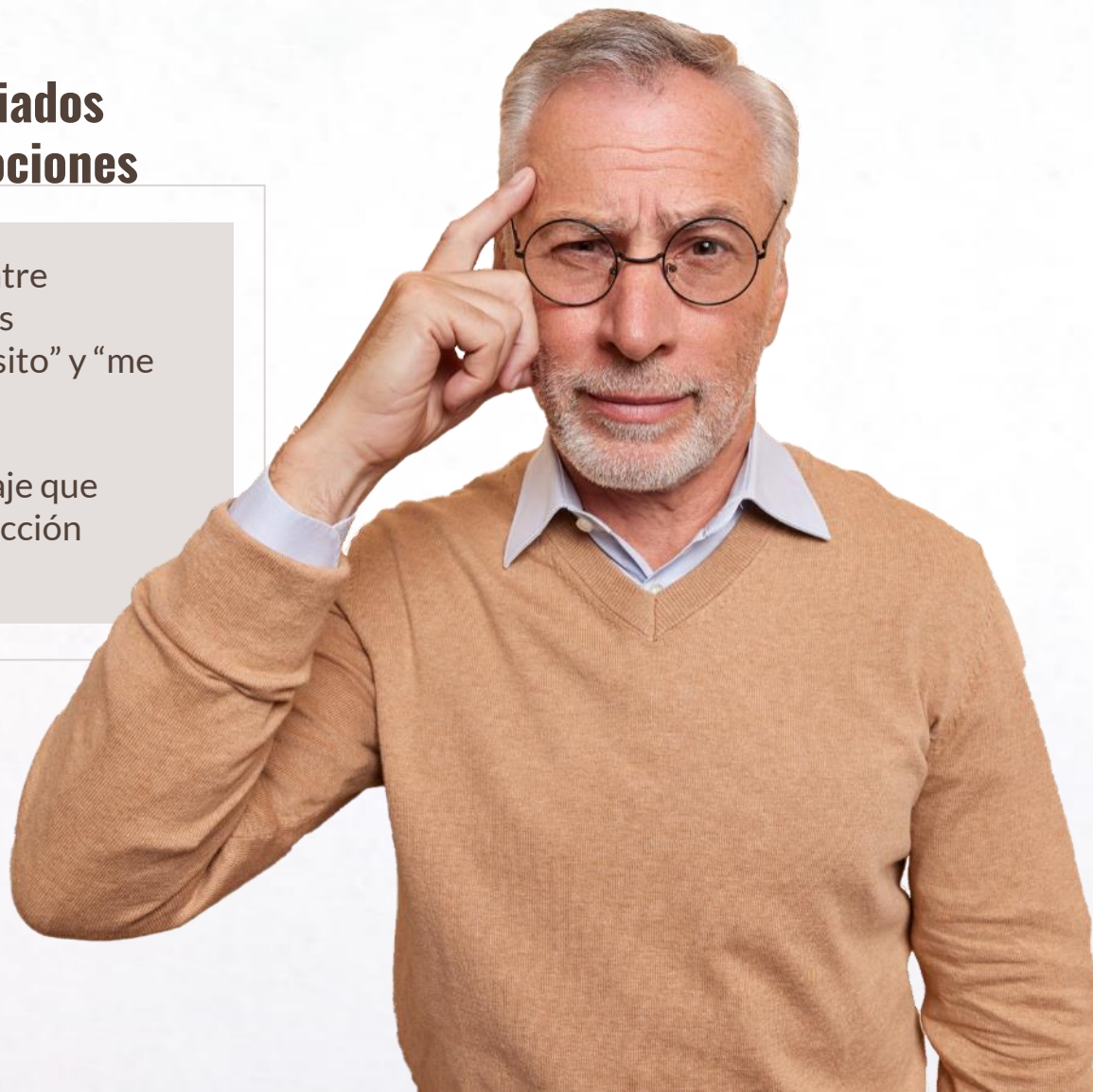




BUSCAR FUENTES DE GRATIFICACIÓN AJENAS A LA COMIDA  
Y HACER UN HUECO PARA NUEVAS ACTIVIDADES

## Convirtiendo en aliados pensamientos y emociones

- Aprender a diferenciar entre necesidades y sensaciones controlables, entre “necesito” y “me apetece”.
- Practicar un nuevo lenguaje que facilite la acción en la dirección adecuada.







## OBSTÁCULOS

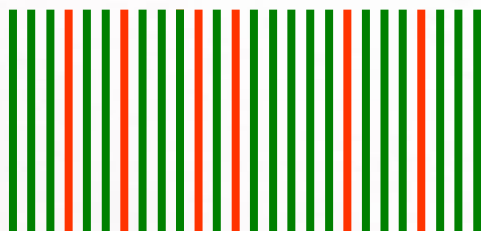
¡Madre mía! ¡Madre mía!  
¡Qué horror! ¡qué horror! ¡qué horror!  
¡Nunca podré! ¡Nunca podré!  
¡Qué difícil es! ¡qué difícil es!  
¡De perdidos al río!  
¡Necesito chocolate!  
El cuerpo me pide dulce!  
¡Cómo voy a decirle que no! ¡sería una  
grosería! ¿y si se molesta?  
¡Soy incapaz de controlarme!"  
¡Debería haberlo hecho y no lo hice! ¡No  
debería haberlo hecho y lo hice!  
Ya lo haré, mañana empiezo,...

## ALIADOS

¡No es para tanto!  
¡Llamaré al SAMUR!  
¡Qué tal si lo intento!  
¡Decir de algo que es difícil no lo hace fácil!  
¡No es obligatorio bañarse ni ahogarse.  
Retoma tu rumbo!  
¡Me APETECE chocolate!  
¡El cuerpo no me lo pide, soy yo quien lo  
decide!  
¡No puedo evitar que alguien pueda  
molestarse por decidir sobre mi salud! ¡Es  
asunto de ellos! De mí depende decidir si ser  
un basurero a gusto de los demás o mantener  
limpio y sano mi cuerpo!  
¡Menos plato y más zapato!  
No PROCRASTINAR.  
¿Por qué no hacerlo ahora?



## DECISIONES EN VERDE



### PERCANCE:

Una decisión aislada en **rojo** que se compensa con muchas decisiones acumuladas en verde y con días repetidos de decisiones en verde.

## Analizando los fallos: percances y recaídas

## DECISIONES EN ROJO



### RECAÍDA:

Decisiones en **rojo repetidas** y que no se compensan con decisiones en **verde** y con días con decisiones en rojo que se acumulan.



- Conocer la diferencia entre fallo o percance y recaída.
- Evitar que un fallo o percance se convierta en recaída.
- Afrontar los fallos y las recaídas.



## HACER BALANCE DE LA TOMA DE DECISIONES



# ESTRATEGIAS DE MANTENIMIENTO



- Péstate con regularidad o lleva un cinturón que te avise de los cambios.
- Realiza las cinco comidas.
- Practica 30 min de actividad física 5 días por semana.
- Duerme lo necesario.
- Recuerda que somos “corredores de fondo”. Ante los percances, compensa.
- Pide ayuda, busca aliados. Mantén el contacto con nosotros.
- Si sientes que flaqueas, consulta tus fichas de trabajo.
- Recuerda las metáforas y los semáforos más útiles. Elige 1 o 2.
- Trata de mantener los cambios en tu entorno.
- Evita el picoteo, alcohol y refrescos.
- Prepárate ante una ocasión especial.



## ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

### UTILICE

- Aceite de oliva para aliñar y cocinar.
- $\geq 2$  raciones al día de verduras.
- $\geq 3$  piezas de fruta al día.
- Legumbres  $\geq 3$ /semanales.
- Pescado o marisco  $\geq 3$ /semanales.
- Frutos secos  $\geq 3$ /semanales.
- Sofritos hechos en casa  $\geq 2$ /semanales.
- Preferentemente carne de pollo, conejo o pavo.

### LIMITE

A menos de 1 vez a la semana las raciones de:

- Carne grasa o roja.
- Hamburguesas albóndigas salchichas.
- Embutidos o carnes procesadas.
- Nata, margarina o mantequilla.
- Bebidas azucaradas.
- Repostería o "snacks".
- Alimentos o platos precocinados.





# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## POR UNIDADES DE INTERCAMBIO

- Distribuir los alimentos en 5 comidas.
- Variar el menú semanal para conseguir la frecuencia de consumo recomendada de cada grupo.

		LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
1800 kcal	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



# 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



# MENSAJES PRINCIPALES



- Planificar lo que se va a comer.
- Ir a la compra sin hambre y con una lista.
- Preparar las comidas sin hambre.
- Hacer 5 comidas.
- Comer sentado y sin prisas: a pequeños bocados.
- Utilizar platos pequeños.
- No realizar otras actividades mientras se come (por ej. ver TV).
- Hacer dieta variada.
- Utilizar condimentos.
- Beber de 1,5 a 2 l de agua/día.
- Evitar refrescos, alcohol, fritos y rebozados.
- Pesarse cada una o dos semanas.
- Buscar apoyo en la familia, en general, en el círculo de relación más próximo.

## ELEMENTOS CLAVE: RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA



### ¿Cómo aumentar la actividad física diaria?

Partir de que:

- Cada persona debe encontrar SU motivación.
- Cada persona debe encontrar SU propia forma.



# 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,...





## OCASIONES ESPECIALES

### PLANIFICAR DE ANTEMANO

## ACTIVIDAD 3

- Compensa en el resto de comidas y haciendo más actividad física.
- No vayas con un hambre excesivo.
- Evita comer el pan o el aperitivo antes de la comida.
- Practica los hábitos que conoces a la hora de comer: comer despacio, en bocados pequeños, hacer pausas y beber agua...
- Si te pasas de un lado, compensa por otro.

- Si hay entremeses, sírvete en tu plato lo que vayas a comer.
- No repitas.
- Puedes pedir que no te echen salsas, que no te lo aliñen..
- Ojos que no ven corazón que no siente: Aléjate de la mesa, o da señales de haber finalizado (pon los cubiertos sobre el plato) y trata de estar entretenido conversando....

# MOSTRAR FIRMEZA EN EL RUMBO

Sortear el mal tiempo con  
adecuadas maniobras

PARA



PIENSA



ACTÚA



# RESISTE A LAS PRESIONES



## PREGÚNTATE

si te compensa, si te  
apetece y si te conviene.



## PIDE

ayuda y apoyo a tus  
allegados.



## RECUERDA

tu objetivo, tus  
razones y beneficios.



## RESPONDE

**NO** ante la insistencia  
de que tomes  
alimentos que tú tenías  
planeado rechazar.





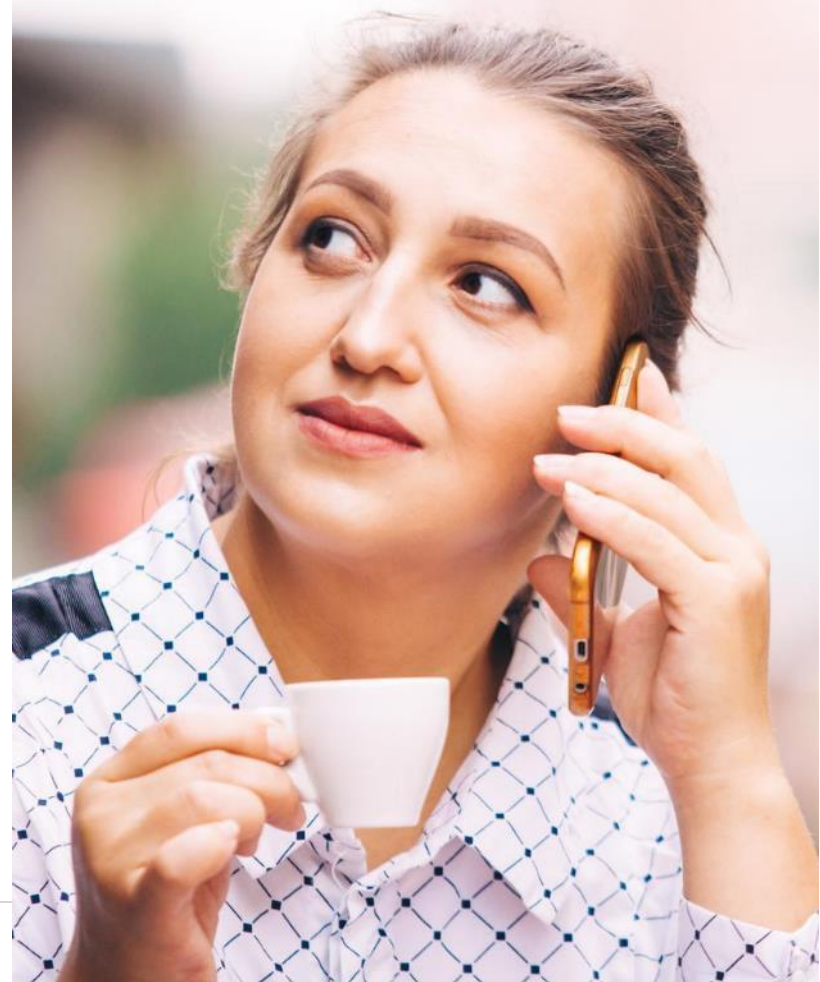
# RESPONDE DE MANERA ASERTIVA ANTE LAS INSISTENCIAS

- Gracias, no me apetece más. (sonriendo y con tono de voz firme).
- Por favor, te ruego que no insistas.
- Por favor, te ruego que me lo hagas fácil.
- Ya sé que lo haces con la mejor intención y me cuesta mucho decirte que no.
- Me siento mal por ello y te agradecería que no insistieras.
- Prefiero reservarme para los postres (y en los postres decir con gestos de estar saciado/a) ¡¡ya no puedo más!!.
- Por más que insistas no voy a comer más.
- Felicitar al anfitrión sobre la preparación, aspecto u otras cuestiones de la comida: “Ha estado riquísimo pero no puedo más”.



# PIDE AYUDA, BUSCA ALIADOS

- Se claro y específico.
- Explica cómo quieres que te ayuden.
- Agradécelo.
- Ponles al día de los cambios que quieres introducir en tus nuevos hábitos.
- Mejor decir lo que quieres que haga en lugar de criticar lo que hace o deja de hacer.

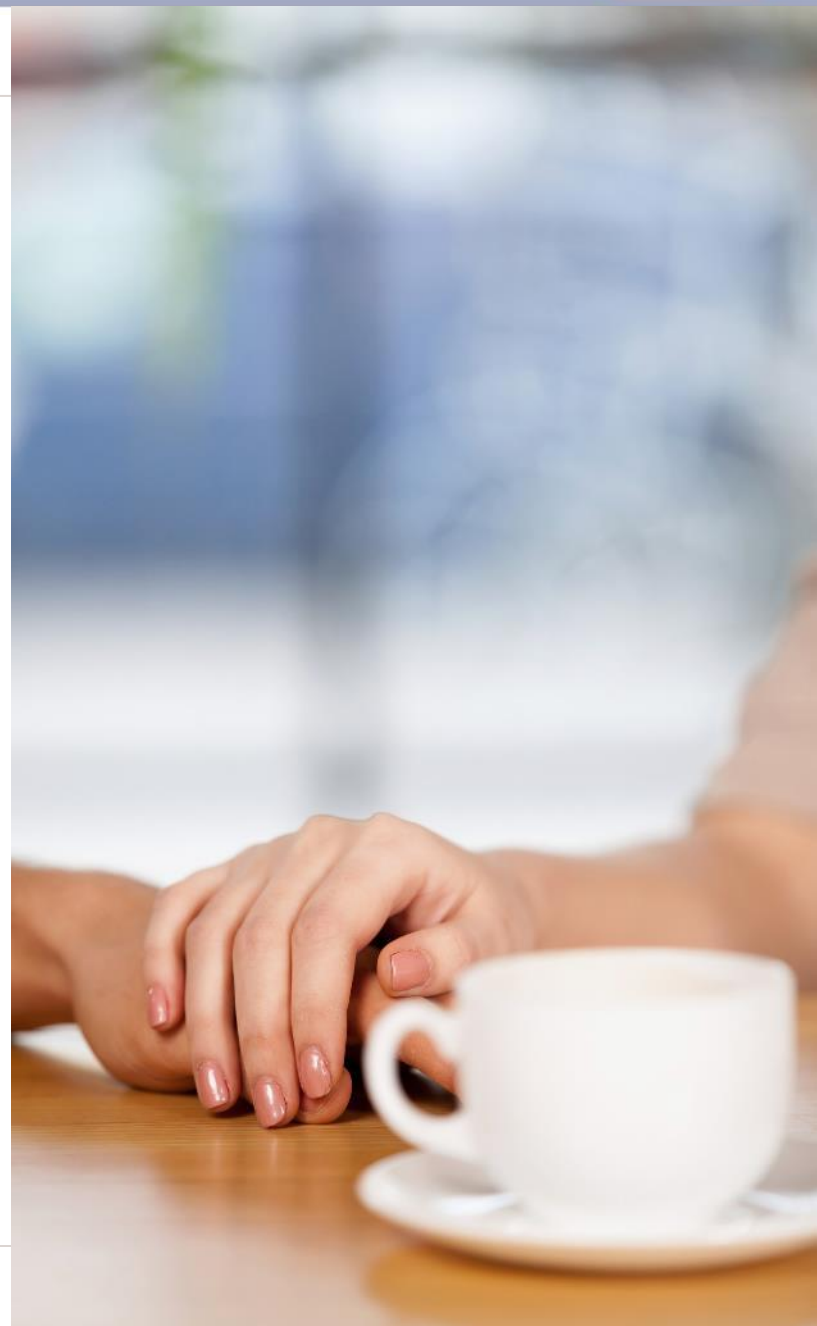






# PIDE AYUDA SI ES OPORTUNO

- Estoy haciendo un programa para adelgazar y sentirme mejor. No me resulta fácil hacerlo y necesito de tu ayuda.
- Cuando hagas el menú, podrías elaborar por favor, algún plato que yo pueda comer.
- Si estás en lugares de poca confianza, pide ayuda a los más allegados: Me gustaría que me ayudaras a controlarme, por ejemplo, si ves que me estoy pasando, hazme una discreta señal.



# Y DE VACACIONES VERDE QUE TE QUIERO VERDE

- Mantén las 5 comidas.
- Piensa con creatividad, cuidarse no tiene que ser aburrido.
- Ten disponibles alimentos frescos y saludables para picotear en momentos críticos.
- Estáte alerta en los restaurantes y aplica todo lo que sabes.
- Aprovecha la oportunidad para moverte más y descubre nuevas actividades, es un tiempo para divertirse.





# DE MI DEPENDE si...

# entonces...

Alguien me presiona....

Si hay algo que me tienta....

Si hay RIESGOS..

Y si alguien se molesta por no aceptar su presión-invitación

Recuerdo mi objetivo de tener una respuesta a punto

Me salgo de la situación, espero a que se pase el deseo, sigo haciendo lo que estaba haciendo, bebo agua..

Me preparo y rediseño el ambiente

Me pregunto, ¿tengo o no derecho a comer menos? ¿quién tiene el mando?  
HE DECIDIDO PASAR AL BANDO DE....







# ACTIVIDAD 4

## TAREA y COMPROMISOS

- 1) Complimentar el registro de alimentación y actividad física.
- 2) Establecer los compromisos.
- 3) Estrategias para las ocasiones especiales:
  - Elaborar semáforos personales y/o mensajes
  - Identificar cómplices
  - Análisis de fallos



**MUCHAS GRACIAS!**