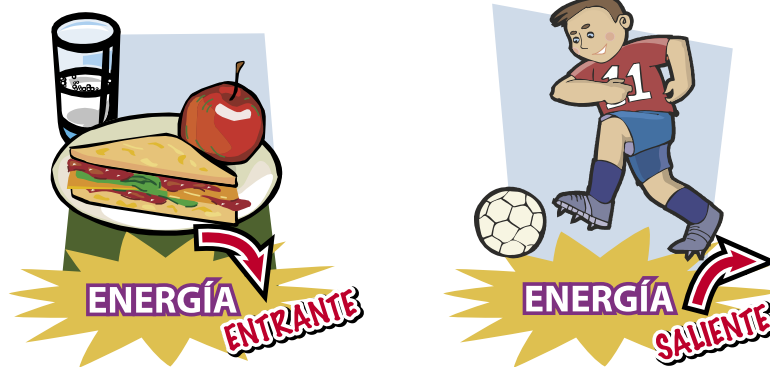


## Acerca del balance energético



Ingerir la misma cantidad de calorías que quema no produce ningún cambio del peso.  
(Equilibrio del peso)

Ingerir más calorías de las que quema conduce al aumento de peso.  
(Balance positivo de energía)

ALIMENTOS **ACTIVIDAD**

Ingerir menos calorías de las que quema conduce a la pérdida de peso.  
(Balance negativo de energía)

ALIMENTOS **ACTIVIDAD**

## Reuniones familiares



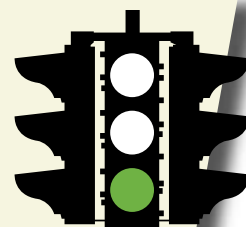
- ▶ Las reuniones familiares diarias le ayudan a marcar sus avances en la realización de cambios saludables de conducta.
- ▶ Las reuniones familiares les ayudan a usted y a su hijo a mantenerse muy motivados.
- ▶ Las reuniones familiares proporcionan una oportunidad para resolver los problemas que su hijo pueda tener en el programa.
- ▶ Las reuniones familiares le proporcionan una oportunidad de elogiar a su hijo por el éxito que haya tenido.



## Los colores del Plan Alimentario del TLP

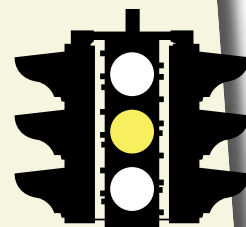
### VERDE significa ¡ADELANTE!

- ▶ Los alimentos VERDES tienen menos calorías que otros alimentos y tienen un alto valor nutritivo.
- ▶ Los alimentos VERDES tienen poco o ningún contenido graso o de azúcar (menos de 2 gramos de grasa por porción).
- ▶ Los alimentos VERDES deben ser su primera opción.



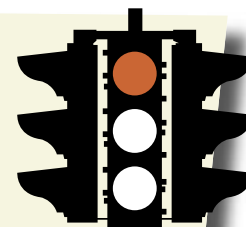
### AMARILLO significa ir más DESPACIO, tener cuidado al querer comer estos alimentos.

- ▶ Los alimentos AMARILLOS pueden proporcionarle una nutrición importante, pero en general tienen más calorías y un poco más de grasa o carbohidratos que los alimentos VERDES.
- ▶ Los alimentos AMARILLOS tienen de 2 a 5 gramos de grasa por porción.
- ▶ Los alimentos AMARILLOS deben ser su segunda opción al elegir lo que va a comer.



### ROJO significa DETENERSE y piense.

- ▶ Los alimentos ROJOS están llenos de calorías, azúcar o grasa (más de 5 gramos de grasa por porción). Tienen poco valor nutritivo.
- ▶ Los alimentos ROJOS no le ayudan a mantener su cuerpo fuerte ni sano.
- ▶ Todos los caramelos, papitas y dulces son alimentos ROJOS, así como la mayoría de los aceites y las grasas.
- ▶ Los alimentos ROJOS no son opciones saludables.





Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Plan Alimentario del TLP: Recordatorios

**Alimentos combinados:** Si un alimento combinado tiene cualquier alimento que sea ROJO, el alimento combinado se vuelve ROJO.

**Comer menos alimentos ROJOS le ayudará a lograr sus metas calóricas, a perder peso y a ser más sano.**

**Eliminar dos alimentos ROJOS al día con un alto contenido calórico le ayudará a eliminar aproximadamente 500 calorías. Busque algunas ideas en su Guía de Referencia Alimentaria.**

**¡Eliminar 500 calorías cada día le ayudará a perder aproximadamente 1 libra a la semana!**



**Poco a poco comerá cada vez menos alimentos ROJOS hasta que alcance su meta de comer no más de 3 alimentos ROJOS por día.**

## Elogio y ánimo

### COSAS PARA DECIR:

- ▶ “Haces un buen trabajo al ..... (llevar un registro en tu Diario de Estilo de Vida)”.
- ▶ “Has mejorado en ..... (averiguar la cantidad de calorías que hay en los alimentos que comes)”.
- ▶ “Me gusta cuando ..... (eliges alimentos saludables, como elegir frutas en lugar de galletas dulces)”.
- ▶ “Qué bueno que..... (te fuiste en bicicleta a la escuela)”.
- ▶ “Has hecho un buen trabajo al ..... (ver menos TV)”.
- ▶ “Estoy muy contento porque ..... (estás anotando en tu Diario de Estilo de Vida los alimentos que comes)”.
- ▶ “¡Excelente! ¡Grandioso! ¡Bien hecho!”

### RECOMPENSAS FÍSICAS:

- ▶ Una palmada en el brazo o en el hombro
- ▶ Un abrazo
- ▶ Frotadita en la cabeza
- ▶ Apretón de brazo o cintura
- ▶ Un beso
- ▶ Chocar las manos
- ▶ Aplauso
- ▶ Aclamación de ánimo



### EXPRESIONES FACIALES:

- ▶ Sonrisa
- ▶ Guiño
- ▶ Asentimiento con la cabeza
- ▶ Risa
- ▶ Muestra de interés



Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Cómo apoyar a su hijo en las nuevas actividades

**No espere demasiado de su hijo al principio: déle tiempo para hacer los cambios.**

**No compita con su hijo.**

**Elogie y aliente las ideas y la creatividad de su hijo. No las critique.**

**Describa exactamente lo que hizo su hijo que usted quiera elogiar.**



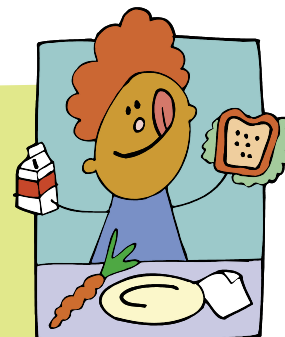
**Contenga su deseo de ofrecerle demasiada ayuda. Anime las habilidades que tiene su hijo para resolver problemas**

**¡Rían y diviértanse juntos!**

## Practique una crianza positiva

**IDENTIFIQUE UN COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO** que le gustaría que su hijo cambiara. Asegúrese de que el comportamiento sea algo que pueda **VER** o **MEDIR**.

- ▶ Ejemplo: Me gustaría que mi hijo preparara su almuerzo para la escuela todos los días.



**ACUERDE UNA RECOMPENSA** con su hijo.

- ▶ Ejemplos: Tiempo juntos, tiempo con amigos, eventos especiales o compra de ropa.

**EXPLIQUE** con claridad sus expectativas.

**PRESTE ATENCIÓN** al comportamiento que quiera que cambie su hijo.

**ELOGIE LAS CONDUCTAS** que estén logrando el comportamiento deseado.

- ▶ Ejemplo: “Estoy orgulloso de ti por haberte levantado hoy temprano y por haber preparado tu almuerzo”.

**ENTREGUE LA RECOMPENSA** de tal manera como lo acordó una vez que el comportamiento se haya dado.



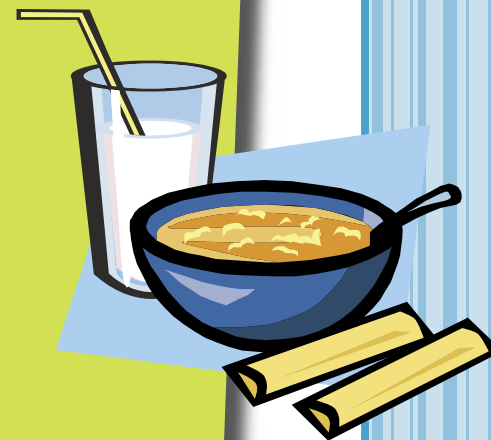
## Consejos para un hogar más saludable

- ▶ Tenga alimentos VERDES Y AMARILLOS disponibles para que su familia los coma.
- ▶ Deshágase de la comida chatarra.
- ▶ No compre alimentos ROJOS para su familia.
- ▶ Establezca reglas para su familia.
  - ▶ No coma fuera de la cocina o del comedor.
  - ▶ No coma mientras ve televisión o trabaja en la computadora.
- ▶ Mantenga el equipo para actividades físicas a la vista.
- ▶ Haga que ver la TV o usar la computadora no sean actividades cómodas.



## Consejos para desayunos saludables

- ▶ Pruebe cereales con poca azúcar, como Corn Flakes, Special K y Kix.
- ▶ Evite la mantequilla, el queso crema, el jarabe y la crema agria.
- ▶ Reduzca los alimentos ROJOS del desayuno.
- ▶ Haga de las frutas parte de su desayuno. Pruebe manzanas, naranjas, plátanos, peras, duraznos o arándanos.
- ▶ Haga de las verduras parte de su desayuno. Pruebe (cortados en cuadritos) apio, zanahorias, pimientos, pepinos o tomates.
- ▶ ¡Tómese su tiempo para desayunar!
- ▶ Tenga alimentos saludables disponibles para desayunar “de pasada” (por ejemplo yogur sin grasa, cereal seco, fruta, roscas de pan).



## Cambie su hogar para promover el comer sano

- ▶ Coloque frutas y verduras en un lugar visible.
- ▶ Elimine de la casa los alimentos ROJOS no saludables.
- ▶ Coma todos los alimentos y meriendas en una sola habitación, en un solo área.
- ▶ No coma mientras ve TV o realiza alguna otra actividad.
- ▶ No sirva comidas al “estilo familiar”.
- ▶ Sirva los alimentos en platos y mantenga las raciones adicionales fuera de la vista.
- ▶ Sirva raciones en platos pequeños.
- ▶ Planee de antemano para evitar sobrantes.
- ▶ Mantenga una lista de otras cosas que podría hacer en lugar de comer. Coloque la lista en un lugar donde todos puedan verla.



## Consejos para comidas más saludables

- ▶ Hornee, ase a la parrilla o a las brasas los alimentos en lugar de freírlos.
- ▶ Añada verduras a su comida.
- ▶ Utilice leche descremada, sal, pimienta y caldo de pollo sin grasa para sazonar los alimentos.
- ▶ Compre pollo o pavo sin piel.
- ▶ Coma frutas frescas como postre.
- ▶ Elija condimentos o platos extras bajos en grasa.
- ▶ Quite las partes grasosas de la carne.
- ▶ Añada verduras como cebollas, pimientos o brócoli a las salsas en lugar de carne.

