

Todo lo que debe saber sobre las dietas de moda

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué es lo malo de probar una de estas dietas de moda? Los anuncios dicen que dan resultado. ¿Por qué no nos ayudarían a perder peso?

Las dietas de moda no son planes de alimentación establecidos por organizaciones de salud. Son dietas populares de las que la gente habla. Son formas de ganar dinero. Los libros son éxitos de librería.

Las dietas de moda son atractivas porque prometen tener la fórmula mágica tan ansiada. Prometen que usted perderá peso y que no lo volverá a aumentar, sin tener hambre ni privarse de nada. Los anuncios las muestran haciendo cosas maravillosas para las personas. Prometen ayudarle a perder peso en forma rápida. Dicen que es todo muy fácil. Las dietas de moda siempre parecen tener un truco, un truco que hace que den resultado.

Algunas veces, una dieta de moda puede ayudarle a perder peso durante un tiempo corto. Pero no por mucho tiempo. La evidencia muestra que la mayoría de las personas vuelve a aumentar el

peso que perdieron durante la dieta. A menudo vuelven a aumentar incluso más de lo que perdieron. A largo plazo, las dietas no surten efecto y podrían ser dañinas para su salud.

Existe muchísima evidencia científica que demuestra que un programa de cambio a un estilo de vida saludable como el TLP podría ayudarle a perder peso. También tiene más probabilidades de no volver a aumentarlo.

Otro problema con las dietas de moda es que algunas veces, las personas que prueban una de ellas se culpan a sí mismas cuando no pueden seguirla. Se pueden desanimar tanto que no siguen intentando bajar de peso. Simplemente se dan por vencidos.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo funcionan las dietas? Las personas sí bajan de peso con ellas.

Reducen las calorías.

Algunas dietas indican que se reduzcan determinados alimentos. Quizá sean los productos lácteos.

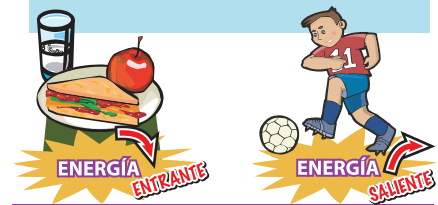
METAS
CLAVE

Mantenga a su hijo concentrado en las 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos **ROJOS**
- ⊙ Aumentar la actividad **VERDE**
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

¿Recuerda el balance de energía?

- ▶ Las calorías miden la energía.
- ▶ Su peso se mantiene igual cuando la energía que consume equivale a la energía que quema.
- ▶ Usted pierde peso cuando quema más calorías que las que consume.
- ▶ Usted aumenta de peso cuando consume más calorías que las que quema.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Por qué las dietas de moda no le ayudarán
- ▶ Cómo pueden ser peligrosas las dietas de moda
- ▶ Cómo perder peso y no volver a aumentarlo



Quizá sea el pan. Algunas dietas le indican que coma determinados alimentos especiales. Quizá sea pan. Quizá sea carne y queso.

Por ejemplo, las dietas bajas en carbohidratos le dicen que tiene que evitar las frutas, los panes, los productos lácteos y algunas verduras. Por supuesto usted perderá peso. Si no está comiendo el pan, la leche, las frutas y las verduras con almidón que come habitualmente, está consumiendo menos calorías.

Los trucos como éstos a veces pueden ayudarle a perder peso, durante un tiempo. Pero si surge efecto por un tiempo, no es gracias a una fórmula mágica. Surge efecto porque usted está consumiendo menos calorías. Eso inclina el balance de energía a su favor. Pero adivine qué pasa tan pronto que deja de hacer la dieta. Vuelve a aumentar el peso; algunas veces incluso más de lo que perdió.

vitaminas y minerales que necesita para ser sano. Esto puede ser particularmente dañino para los jóvenes. Por ejemplo, el cerebro de su hijo continúa creciendo hasta que tiene 19 años. Para desarrollarse normalmente necesita los nutrientes adecuados. Pero eliminar algunos grupos de alimentos reduce los nutrientes. Eso no es saludable. De hecho, es dañino para usted, y especialmente para su hijo.

Un plan de alimentación que **limita** los alimentos ROJOS es una forma mucho más saludable de perder peso. Eso es lo que hace el TLP. Les ayuda a usted y a su hijo a limitar los alimentos ROJOS a 3 por día. Ésa es la cantidad justa de alimentos ROJOS, y es lo suficientemente poco como para que pueda bajar de peso.

► **Dietas relámpago.** Éstas se tratan de un esfuerzo para perder mucho peso rápidamente. Quizá la ropa le quede demasiado ajustada. Quizá tenga un evento importante pronto. Por eso come solamente ensalada o jugo de frutas durante una semana. O ingiere menos de 1,000 calorías por día.

La balanza muestra que ha perdido peso, quizá hasta 5 libras en una semana. Parece que puede perder mucho peso rápido si simplemente deja de comer. Pero no se mantendrá así. Eso es porque no ha perdido 5 libras de grasa. Sólo ha perdido muchísima agua. Ha

Consumir menos de 1,000 calorías al día no es saludable. Le quitará a su cuerpo los nutrientes que necesita para ser sano.

drenado su cuerpo del agua que necesita. Eso no es saludable.

También es difícil seguir sin comer casi nada. Y adivine qué. Tan pronto que comience a comer normalmente de nuevo, su cuerpo absorberá el agua de los alimentos. El peso que creyó haber perdido volverá.

Las dietas relámpago son dañinas por otras razones. Comer menos de 1,000 calorías le quita al cuerpo las vitaminas, minerales y energía que necesita para ser sano. Cuando come tan poco, puede tener menos energía para hacer las cosas. Puede que no sienta ganas de mantenerse físicamente activo. Se cansa más fácilmente. Puede estar de mal humor. Es más difícil concentrarse. Su cuerpo quema las calorías aun más lentamente que antes.

El no comer lo suficiente le hará sentir mucha hambre, por lo cual es más probable que coma en exceso después. Entonces se priva

¿En qué forma nos dañan las dietas de moda?

LOS PADRES PREGUNTAN

Le dañan porque reducen los nutrientes que su cuerpo necesita. He aquí cómo:

► **Eliminan algunos grupos de alimentos.** Algunas dietas hacen que usted **elimine** determinados grupos de alimentos. Claro, esto pueden ayudarle a perder peso, durante un tiempo. Siempre perderá peso si está consumiendo menos calorías. Pero este método puede quitarle a su cuerpo algunas



Rita, la amiga de Alicia, hizo una dieta relámpago. Deseaba verse bien para la temporada de trajes de baño. Se esforzó para eso durante un tiempo. Comió muy poco. De hecho, consumió menos de 1,200 calorías por día. Rita estaba emocionada. Perdió 15 libras en un mes.

Alicia habló con su madre sobre Rita. “No sé si admirarla o preocuparme por ella”, dijo. “Parece que se cansa más a menudo. Está más irritable. También le cuesta mucho mantenerse concentrada en su trabajo para la escuela. No sé si es todo a causa de su dieta. Pero podría ser”.

“Estoy segura de que es por eso”, le dijo su madre. “Eso es lo que pasa cuando alguien no come lo suficiente. Las personas que hacen dietas relámpago no tienen suficiente energía para seguir. No son realmente ellas. Perder más de 2-3 libras por semana no es saludable”.

Alicia se sorprendió al ver a Rita comiendo una hamburguesa con queso unas semanas después. Rita le dijo, “No puedo hacer dieta todo el tiempo. Tendré cuidado e intentaré mantenerme en el mismo peso”.

Alicia le dijo a su madre que Rita había vuelto a sus viejos hábitos de alimentación. “No me sorprende”, le dijo su madre. “Es muy difícil seguir una dieta que no tenga los suficientes nutrientes ni calorías para darle energía. Ésa es una razón por la cual el Plan Alimentario del TLP es tan bueno”.

No pasó mucho tiempo antes de que Rita aumentara todo el peso que había perdido. Le dijo a Alicia qué tan desanimada estaba. Ahí fue cuando Alicia le dijo sobre los cambios de estilo de vida.

“¿Sabías que estoy siguiendo un plan de alimentación especial? Es increíble. Me ayuda a perder peso y a manejar mi diabetes”, le dijo. “Creo que podría ayudarte a perder peso a ti también”.

Rita preguntó cómo funcionaba. Alicia le explicó sobre limitar los alimentos ROJOS. Le contó acerca de comer más alimentos VERDES y AMARILLOS, especialmente frutas y verduras. Incluso le mostró su Guía de Referencia Alimentaria.

“Pero es más que simplemente un cambio en la manera de comer”, le dijo Alicia. “También estoy tratando de hacer más actividad física. Por eso siempre te pido que camines conmigo. Mantenerse activo quema calorías. Me ayuda a ser más sana. ¿Te gustaría acompañarme en estos cambios de estilo de vida?”

“Por supuesto que sí”, le dijo Rita. Estaba muy emocionada. Alicia también. ¡Podría ayudar a Rita y tener a otra persona en su red de apoyo!

de comida nuevamente. Y luego come en exceso. Ese círculo vicioso continúa.

► **Dietas relámpago continuas.**

Algunas veces, las personas consumen muy pocas calorías durante largo tiempo. Con menos energía de la que necesita, su cuerpo comienza a tener problemas. Puede perder masa muscular. Los órganos pueden tener problemas para hacer su trabajo. Esto puede ser

muy poco saludable. Es como privarse de comida. Lo que comenzó como una dieta relámpago se ha convertido en un problema de salud grave. En algunos casos, esto podría ser un síntoma de un trastorno alimentario y puede ser que necesite ayuda profesional.

¿Cuál es la mejor manera de perder peso?



Siga los cambios saludables de estilo de vida del TLP.

¿Por qué no funcionó la dieta de Rita?

¿Cómo ayudará el nuevo plan a Alicia y a Rita?

Una pérdida de peso saludable es 2-3 libras a la semana. Eso es lo que se puede perder de grasa en forma segura. Puede dañar su cuerpo intentando perder más de eso.

El TLP le enseña a hacer cambios saludables de estilo de vida. Le ayuda a hacer las dos cosas que pueden ayudarle a perder peso y no volver a aumentarlo:

- Cambiar sus hábitos de alimentación.
- Aumentar su actividad física.

Esto ayuda con el balance de energía. Ingiera menos calorías. Quema más calorías. Pierde peso real. No elimina ningunos grupos

de alimentos. Necesita alimentos de todos los grupos, incluyendo el Grupo de las Grasas, Aceites y Dulces. Pero maneja mejor sus hábitos de alimentación. Come más alimentos VERDES. Come raciones más pequeñas. Limita los alimentos ROJOS. Come lo suficiente para satisfacer las necesidades de su cuerpo. Pero no come cuando no tiene hambre. No come más de lo que su cuerpo necesita. Usted come sano.

Éste es un plan que puede continuar toda su vida. Es por eso que se dice que es un cambio de estilo de vida. El TLP no es el único plan de alimentación así. Pero todos los demás planes que funcionan utilizan las mismas cosas. Le enseñan a comer de forma sana según lo razonable, una forma equilibrada.

La actividad física quema calorías. Le hace más fuerte. Ayuda a que sus músculos se desarrollen. Pierde grasa. No solamente se verá mejor, sino que también será más sano. Y le ayudará a perder más peso. Los músculos queman más calorías que la grasa. Incluso cuando está descansando, sus músculos están quemando más calorías que la grasa. Eso ayuda aún más con el balance de energía.

Una pérdida de peso saludable es 2-3 libras a la semana. Eso es lo que se puede perder de grasa en forma segura. Puede dañar su cuerpo intentando perder más de eso. Por eso perder peso es un proceso paso a paso. Por eso la meta del TLP es de 1-2 libras por semana.



Mi hijo está interesado en probar una de estas dietas. ¿Qué debo hacer?

Descubra qué provocó ese interés.

Si solamente es por curiosidad, está bien. Pero si está preocupado porque no está perdiendo peso tan rápido como quisiera, es hora de evaluar su progreso. ¿Cuáles son sus metas? ¿Está lográndolas? ¿Necesitan resolver algunos problemas juntos? ¿Necesita un plan mejor?



¿Qué ayudará a mi hija a mantener su progreso?

- ▶ Asegúrese de que haga lo que da resultado. El Plan Alimentario del TLP da resultado. Está basado en la ciencia. Es saludable. Es un plan para toda la vida.
- ▶ Resuelva los problemas con ella si no está logrando sus metas de peso.
- ▶ Pídale que anote con más cuidado si no puede ver el problema enseguida. Haga que use el Diario de Estilo de Vida más completo. Repase todos los alimentos y las calorías que consume durante dos semanas. Eso debería ayudarlo a ver más claramente cuál es el problema.

Ayúdela a establecer metas especiales para ella. Planificar metas paso a paso la ayudará a avanzar.

Cómo ayudarse a sí mismo a perder peso

- ▶ Evite las dietas de moda.
- ▶ Siga el Plan Alimentario del TLP.
- ▶ Hable con su PAL sobre cualquier pregunta que tenga acerca de la pérdida de peso.

Cómo ayudar a su hijo a perder peso

Anime a su hijo a:

- ▶ Limitar los alimentos ROJOS en el hogar.
- ▶ Hacer la actividad VERDE.
- ▶ Hacer reuniones familiares.
- ▶ Llevar un registro del peso.

Si reduce 500 calorías por día durante una semana perderá aproximadamente una libra. Si reduce 1,000 calorías por día perderá aproximadamente 2 libras.

Todo lo que debe saber sobre las dietas de moda

¿Qué sabe acerca de perder peso en forma segura?

- Es seguro perder _____ por semana.
 - Tantas libras como pueda
 - Hasta 5 libras
 - Hasta 2-3 libras
- Perder más de 3 libras por semana significa que está _____.
 - Logrando su meta
 - Ayudando a su cuerpo
 - Dañando su cuerpo
- No es saludable consumir menos de _____ calorías por día.
 - 1,800
 - 1,500
 - 1,000
- Las personas que pierden mucho peso rápidamente por lo general _____.
 - No vuelven a aumentarlo
 - Vuelven a aumentarlo
 - Se están ayudando a sí mismas
- La mejor manera de perder peso, mantenerse sano y no volver a aumentar el peso perdido es _____.
 - Dieta
 - Dieta y ejercicio
 - Limitar los alimentos ROJOS y aumentar la actividad VERDE

Respuestas: 1. C 2. C 3. C 4. B 5. C

Los hábitos de alimentación de su hija

Repase las actividades de la Hoja de Ayuda de su hija. Son iguales a las suyas en esta Hoja de Ayuda. Las actividades la ayudarán a volver a concentrarse en hacer cambios saludables de estilo de vida. Pídale que le explique sus respuestas. Hablar sobre ellas la ayudará a ver sus metas más claramente. La ayudará a ver qué puede hacer para lograr sus metas.

¿Está logrando sus metas?

Si está pensando en probar una dieta de moda, puede que no esté logrando sus metas de peso. Es hora de evaluar su progreso. Si está haciendo un progreso estable, elógiase. Si piensa que lo puede hacer mejor, éste es un buen momento para elaborar un plan para lograr sus metas.

Revisión de mis metas de peso

- Mi peso al comienzo de la Fase de Mantenimiento
- Mi peso actual
- Cambio en el peso
- Mi meta al final de la Fase de Mantenimiento
- Cantidad de semanas en la Fase de Mantenimiento al momento
- Cantidad de semanas que quedan para terminar la Fase de Mantenimiento
- Cuánto peso más tengo que perder para lograr mi meta

¿Está logrando sus metas? (continuación)

Revisión de mis metas calóricas y de alimentos ROJOS

- Mi meta para alimentos ROJOS por día
- Cantidad promedio de alimentos ROJOS por día durante las últimas 2 semanas
- Cantidad de alimentos ROJOS por día que necesito eliminar para lograr mis metas
- Mi meta calórica por día
- Cantidad promedio de calorías por día durante las últimas 2 semanas
- ¿Cuántas más calorías por día necesitaría eliminar para lograr mi meta?

Mi meta:

Mi interés en lograr mi meta: (0 = nada en absoluto, 10 = muchísimo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué es lo que tanto me interesa de esta meta?

¿Qué tendría que hacer para estar más interesado?

¿Cómo me ayudará el lograr esta meta a lograr otras metas?

¿Qué tanto confío en poder lograr mi meta? (0 = nada en absoluto, 10 = muchísimo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué es lo que me hace confiar en poder lograr esta meta?

¿Qué tendría que hacer para estar más seguro?

¿Qué puedo hacer para lograr esta meta ahora?

Todo lo que debe saber sobre las dietas de moda

Plan para limitar los alimentos ROJOS

¿Cuáles son algunos de los obstáculos que dificultan que usted coma de forma sana? ¿Qué recursos puede usar para enfrentar estos obstáculos?

Obstáculos que dificultan limitar los alimentos ROJOS	Recursos que pueden ayudarme a limitar los alimentos ROJOS
1. Gaseosas en el trabajo	1. Beber agua; amigos que me alientan a beber agua en lugar de gaseosas
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Todo lo que debe saber sobre las dietas de moda

Las dietas de moda no le ayudarán. Pueden ser dañinas para su salud.

- ▶ No hay evidencia científica que respalde lo que pregonan las dietas de moda.
- ▶ La mayoría de las personas vuelven a aumentar el peso perdido. A menudo aumentan incluso más.
- ▶ Las dietas de moda no son mágicas. La única razón por la que se pierde peso es que se consumen menos calorías.
- ▶ Una dieta de moda puede quitarle a su cuerpo las vitaminas y los minerales que necesita para ser sano.



Datos médicos a tener en cuenta:

- ▶ Si reduce 500 calorías por día durante una semana perderá aproximadamente una libra. Si reduce 1,000 calorías perderá aproximadamente 2 libras.
- ▶ 2-3 libras es el peso máximo en grasa que puede perder en una semana en forma segura. Puede dañar su cuerpo intentando perder más de eso.
- ▶ Su cuerpo necesita nutrientes de todos los grupos de alimentos para desarrollarse normalmente.
- ▶ Si ingiere menos de 1,000 calorías por día, usted:
 - ▶ Le quitará a su cuerpo los nutrientes que necesita para ser sano.
 - ▶ Tendrá menos energía. Puede que esté de mal humor. Puede que tenga dificultad para concentrarse.
 - ▶ Perderá peso en agua al principio. Esto daña su cuerpo. Volverá a aumentar el peso en agua tan pronto que deje de privarse de comida.
 - ▶ Perderá masa muscular si continúa.
 - ▶ Dañará sus órganos si continúa por más tiempo.

¿Qué debe hacer si su hija quiere probar una dieta de moda?

- ▶ Cumpla el plan de cambio de estilo de vida del TLP. Está basado en la ciencia. Es saludable. Surte efecto a largo plazo. La ayuda a hacer las dos cosas que pueden ayudarla a perder peso y no volver a aumentarlo.
 - ▶ Mejorar sus hábitos de alimentación.
 - ▶ Aumentar su actividad física.
- ▶ Resuelva los problemas si ella no está logrando sus metas de peso.
- ▶ Anote con más cuidado si ella no puede ver el problema de inmediato. Será útil anotar todos los alimentos y las calorías que ella consume durante dos semanas.
- ▶ Ella debe establecer metas especiales para sí misma. Los pequeños cambios en la alimentación y la actividad VERDE pueden dar lugar a cambios a largo plazo.