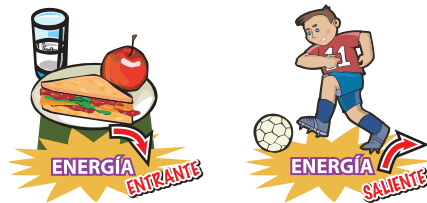


# Mantenga su mismo peso

LOS PADRES PREGUNTAN

## Mi hija quiere mantenerse en el mismo peso. ¿Cómo debe hacerlo?

Dígale que agregue algunas calorías. Ha perdido peso limitando las calorías que ingería. Puede mantenerse en el mismo peso controlando las calorías que ingiere. Los comportamientos que la ayudaron a perder peso la ayudarán a mantenerse en el mismo peso. ¿Recuerda el balance de energía? Su peso se mantiene igual cuando la energía que quema equivale a la energía que ingiere. Recuérdele esto.



Hará un pequeño cambio. Ingerirá algunas calorías más por día. Aproximadamente 100 calorías más de las que ingiere para perder peso. Puede que tenga que experimentar un poco. Existen tres formas en que puede hacerlo:

- ▶ **Agregar un alimento.** Dígale que busque algunos alimentos AMARILLOS o VERDES que tengan aproximadamente 100 calorías. Puede utilizar la Guía de Referencia Alimentaria y la Hoja de Ayuda. Podría agregar

uno de estos alimentos a una de las comidas todos los días. Podría comer menos de una ración completa, si una ración tiene más de 100 calorías.

Adviértale que debe tener cuidado si elige esta opción. Deberá intentar mantener el resto de sus hábitos de alimentación intactos. Lo último que quiere hacer es aumentar de peso. Esto significa que tiene que ir lentamente.

- ▶ **O, llevar un registro de sus calorías durante un día.** Ésta es una mejor manera de empezar. Tendrá que anotar todo lo que come en un día. El hecho de mantener un registro completo de todos los alimentos y calorías por un día la ayudará a encontrar su punto de partida. Quizá ahora solamente esté anotando los alimentos ROJOS que come. Si es así, deberá anotar las calorías también.

Ayúdela a elegir un día que sea bastante normal. Un día como la mayoría en cuanto a lo que come.

### METAS CLAVE

**Estas cuatro metas clave les ayudarán a usted y a su hija a mantener su peso:**

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

Luego deberá llevar un registro de todo lo que come ese día. Deberá sumar sus calorías. ¿Son 1,200? ¿Son 1,400? Cualquiera sea el resultado, ese será su punto de partida.

### Por qué es difícil mantenerse en el mismo peso

- ▶ Requiere muchísimo esfuerzo.
- ▶ No es tan emocionante como perder peso.
- ▶ Tomar decisiones saludables puede tornarse aburrido.
- ▶ Los viejos hábitos pueden volver.

### Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Motivos para conservar su peso
- ▶ Cómo ayudar a su hija a mantener su peso actual
- ▶ Cómo agregar calorías en forma saludable
- ▶ Alimentos con 100 calorías o menos



Puede mantenerse en el mismo peso controlando las calorías que ingiere.

### Usted y su hija han aprendido a:

- ▶ Ingerir menos calorías.
- ▶ Comer menos alimentos ROJOS.
- ▶ Comer más alimentos VERDES y AMARILLOS.
- y
- ▶ Reducir la actividad ROJA.
- ▶ Realizar más actividad VERDE.
- ▶ Usar las actividades de estilo de vida.
- y
- ▶ Tener cuidado con los tamaños de las raciones.
- ▶ Llevar un registro de lo que comen.
- ▶ Utilizar las etiquetas de Información Nutricional.
- ▶ Usar la Guía de Referencia Alimentaria.
- ▶ Usar la Guía de Referencia para Actividades.

Luego debe sumar 100 calorías a su punto de partida. Ésta es su nueva meta calórica. Quizá sea 1,300. Quizá 1,500. Sea lo que sea, utilícelo para planificar sus comidas y meriendas.

- ▶ **O, llevar un registro de sus calorías durante una semana.** Ésta es la mejor manera de encontrar su punto de partida. Tendrá que anotar todo lo que come en una semana. Utilizará un Diario de Estilo de Vida. Sumará sus calorías todos los días. Luego encontrará el

promedio de calorías diarias para la semana. Éste es su punto de partida. Luego deberá agregar 100 calorías. Ésta es su nueva meta calórica.

Observe cómo funciona. Deberá continuar llevando un registro de sus calorías durante una o dos semanas más. Ésta es la única manera de saber cuántas calorías está ingiriendo. Podría llevar un registro de todo lo que come durante un día a la semana. O podría hacerlo todos los días de la semana. Esto sería aún mejor. Les daría más información a ambos.

Debería llevar un registro de los alimentos ROJOS también. Esto les ayudará a usted y a su hija a relacionar las calorías con los alimentos ROJOS que come.

### ¿De qué debemos tener cuidado? Mi hija y yo queremos mantenernos en el mismo peso.

No pueden volver a sus viejos hábitos. Han trabajado arduamente para realizar cambios de estilo de vida. Entonces, no cambien sus patrones de actividad saludables. No cambien sus hábitos de alimentación saludables.

Estos comportamientos las han ayudado a usted y a su hija a perder peso. Las han ayudado a ser más sanas. Han ayudado a su hija a manejar la diabetes. Es por eso que son tan importantes. Es por eso que continúan haciéndolos. Estos cambios de



estilo de vida deberían durar toda la vida.

Suponga que caen nuevamente en sus viejos hábitos. ¿Qué pasaría? Aumentarían de peso. No serían tan sanos. Su hija tendría más problemas con la diabetes.

Vayan paso a paso. Usted y su hija tienen que tener cuidado con la cantidad de calorías que agregan. También tendrán que tener cuidado en cuanto a la forma en que las agregan. Tendrán que tener cuidado con los alimentos ROJOS. Ninguno de los dos desea caer en hábitos no saludables nuevamente. Han trabajado duro para llegar al lugar donde están. He aquí algunas maneras saludables de agregar más calorías:

#### ¿Qué es lo correcto?

- ▶ Agreguen calorías a las comidas, no a las meriendas.
- ▶ Agreguen calorías integrando un nuevo alimento a una comida.
- ▶ Agreguen alimentos VERDES o AMARILLOS a sus comidas, especialmente frutas y verduras. Por ejemplo, podrían comer un trozo de fruta adicional en el desayuno, o una verdura más en la cena.
- ▶ Mantengan iguales sus patrones de comidas y de meriendas.



El padre de Tyrone logró su meta de peso. Medía 5'11" y pesaba 180 libras. Estaba muy contento de haber logrado su meta. "Honestamente", le dijo a su familia, "estoy orgulloso de mí mismo. Me dio muchísimo trabajo. Pero logré mi meta".

"Yo también estoy muy orgulloso de ti, papá", le dijo Tyrone.

"Gracias Tyrone", dijo su padre. "Me siento bien conmigo mismo. También tengo esperanzas en ti. Sé que estás haciendo un gran esfuerzo. Y sé que estás haciendo las mismas cosas que yo hice. Quizá tengas que seguir un poco más, pero estoy seguro de que tú también lograrás tu meta pronto".

"Gracias papá", dijo Tyrone. "¿Cómo harás para mantenerte en el mismo peso? ¿Eso significa que comerás más alimentos ROJOS ahora? ¿Comerás más meriendas? Quizá no harás tanta actividad física".

"No", dijo su padre. "Tengo una mejor idea. No quiero volver a caer en hábitos malos. He trabajado muy duro para cambiar mis hábitos. He aprendido a comer de forma sana. Ahora hago actividad física. Estos cambios de estilo de vida son importantes para mí. No quiero deshacer lo que me ha costado tanto esfuerzo lograr. En vez de eso, comeré solamente un poco más".

"¿Qué quieres decir con eso?" Preguntó Tyrone. "¿Comerás raciones más grandes?"

"No, no es eso lo que quiero decir. No quiero comer raciones más grandes. Acabo de aprender la importancia de comer el tamaño de ración correcto. En vez de eso, comeré más frutas y verduras. Eso será saludable. Y también me aportará algunas calorías más. Hablaré sobre esto con el PAL. Pero creo que eso es lo que intentaré hacer".

"Me parece bien", dijo Tyrone. "¿Pero cómo harás para saber cuántas calorías más debes comer?"

"Creo que quizá tenga que empezar a llevar un registro de todo lo que coma. Quizá tenga que llevar un registro de las calorías nuevamente. Pero no importa. No durará para siempre. Por supuesto, deberé llevar un registro de mi peso todas las semanas. Sin duda que no quiero desviarme y empezar a aumentar de peso de nuevo".

Le tomó cerca de 4 semanas al padre de Tyrone sentirse cómodo. Al principio no llevó un registro tan bien como lo hubiera deseado. Simplemente tuvo mucho cuidado de no comer demasiado. Siguió perdiendo peso. Pero para fines de la tercera semana, se había encaminado nuevamente. Su peso se había nivelado en 178. Eso le parecía bien. Para la 4ª semana sabía que podía volver a llevar un registro solamente de los alimentos ROJOS y de la actividad VERDE.

Para mantenerse en su peso, adopte las mismas conductas sanas que utilizó para perder peso.

### ¿Qué es lo incorrecto?

- ▶ No agreguen una merienda. Agregar una merienda crea una nueva ocasión para comer. Eso no es bueno. Y el tamaño de la merienda podría aumentar.
- ▶ No agreguen alimentos ROJOS. Claro, los alimentos ROJOS suman calorías. Pero no son calorías saludables.
- ▶ No ingieran raciones más grandes. Ése es un hábito que les llevó mucho trabajo cambiar.



**¿Cuándo podremos dejar de anotar todos nuestros alimentos? Mi hijo no se queja. Pero estoy seguro de que le gustaría dejar de hacerlo.**

Sigan anotando durante algunas semanas. Vuelvan a anotar solamente los alimentos ROJOS gradualmente. Primero asegúrese de que usted y su hijo se sientan

cómodos con el nuevo plan de alimentación. Asegúrese de que ambos se estén manteniendo en el mismo peso durante un tiempo. Sólo entonces podrán volver a anotar únicamente los alimentos ROJOS.



**¿Qué tan importante es la actividad VERDE para no volver a aumentar el peso perdido?**

Muy importante. Ayuda a su hija a

mantenerse en el mismo peso. Las metas de su hija para la actividad VERDE siguen siendo las mismas. No deben disminuir. De hecho, puede seguir agregando minutos a sus metas de actividad VERDE. Si está en el nivel de la medalla de plata de 200 minutos por semana, anímela a que siga trabajando para conseguir la de oro. Si está en el nivel de la medalla de oro de 300 minutos por semana, podría trabajar para lograr el nivel de platino de 400 minutos por semana. Podría agregar 5 minutos por día todas las semanas. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de no aumentar de peso.

### ¿Cómo podemos saber si está dando resultado? ¿Qué debería hacer mi hija si no está dando resultado?

LOS PADRES PREGUNTAN:

Pesarse todas las semanas. Ésa es la única forma de saber si está dando resultado. Agregar 100 calorías por día es una buena

suposición. Funciona para muchas personas. Pero todos somos distintos. Su hija debe aprender a mantener su propia energía en equilibrio. Puede que le lleve algunas semanas hacerlo correctamente. No importa.

- ▶ Si aumenta de peso la primera semana debería bajar su meta calórica. Ingerirá menos calorías.
- ▶ Si pierde un poco de peso debería aumentar un poco su meta calórica. Ingerirá un poco más de calorías.
- ▶ Si se mantiene en el mismo peso, féstéjelo. Lo está haciendo bien. Puede mantener su meta calórica igual. ¿Recuerda el balance de energía? Su peso se mantiene igual cuando la energía que quema equivale a la energía que ingiere.

Asegúrese de animarla. Aprender a comer lo suficiente para mantener su peso puede ser un verdadero desafío. Los elogios y el aliento son importantes.

### Consejos para mantenerse en el mismo peso

Las investigaciones demuestran que las personas que han bajado de peso y se han mantenido así tuvieron éxito con algunos comportamientos clave:

- ▶ Mantenerse físicamente activo durante al menos 60 minutos por día
- ▶ Desayunar todos los días
- ▶ Mantener sus hábitos de alimentación incluso durante los fines de semana y las vacaciones
- ▶ Llevar un registro diario de los alimentos que comieron
- ▶ Llevar un registro semanal de su peso corporal
- ▶ Limitar sus calorías de 1,300 a 1,400 por día
- ▶ Limitar sus alimentos ROJOS

### Cómo ayudar a su hijo a mantenerse en el mismo peso

Anímelo a:

- ▶ Identificar su punto de partida.
- ▶ Agregar calorías en forma saludable.
- ▶ Llevar un registro de su peso.
- ▶ Reducir la cantidad de calorías si aumenta de peso.

### Cómo ayudarse a sí mismo a mantenerse en el mismo peso

- ▶ Identifique su punto de partida.
- ▶ Agregue calorías en forma saludable.
- ▶ Lleve un registro de su peso.
- ▶ Utilice la GRA y la Hoja de Ayuda.
- ▶ Reduzca la cantidad de calorías si aumenta de peso.

Agregue alimentos VERDES o AMARILLOS a sus comidas, no a sus meriendas.



# Mantenga su mismo peso

## Cómo ayudar a su hijo

*Repase la Hoja de Ayuda de su hijo. No la lea solamente. Hable de ello. Elógielo por lo que ha progresado. Hágale preguntas sobre sus motivos.*

## Su meta de peso

*Utilice esta tabla como ayuda para planificar su nueva meta de peso. Primero, calcule su progreso de peso. Piense en cómo se siente sobre su progreso. Luego establezca una nueva meta de peso para usted.*

- Su peso cuando comenzó el Programa TODAY
- Su meta de peso cuando comenzó el Programa TODAY
- Su peso cuando comenzó la Fase de Mantenimiento
- Su peso actual
- El peso que perdió

¿Cómo se siente respecto a su progreso?

- Su meta de peso actual

## Sus metas de calorías y alimentos ROJOS

*Utilice estas tablas como ayuda para planificar sus nuevas metas de calorías y alimentos ROJOS.*

### Meta calórica

- Su promedio diario de calorías cuando comenzó el Programa TODAY
- Su promedio actual de calorías por día
- Su meta calórica
- Cantidad promedio de calorías que ha reducido por día

### Metas para los alimentos ROJOS

- Su promedio diario de alimentos ROJOS cuando comenzó el Programa TODAY
- Su promedio actual de alimentos ROJOS por día
- Cantidad promedio de alimentos ROJOS que ha reducido por día
- Su meta actual de alimentos ROJOS por día

## Registre su meta calórica

Utilice estas tablas para registrar su meta calórica para las próximas semanas. Si aumentó de peso deberá disminuir su meta calórica. Si se mantuvo en el mismo peso, mantenga su misma meta. Si perdió un poco de peso, quizá deba aumentar un poco su meta calórica. Puede que le lleve algunas semanas hacerlo correctamente.

En las casillas de "Cambio de peso la semana pasada" que aparecen a continuación, asegúrese de marcar "+" cuando haya aumentado de peso (por ejemplo: +2), y marcar "-" cuando haya perdido peso (por ejemplo: -2). Marque un "0" si no ha habido cambios en su peso

### 1ª semana

Su promedio de calorías por día la semana pasada  
 Cambio de peso la semana pasada (+/-)  
 Meta calórica para la próxima semana  
 Meta de peso

### 2ª semana

Su promedio de calorías por día la semana pasada  
 Cambio de peso la semana pasada (+/-)  
 Meta calórica para la próxima semana  
 Meta de peso

### 3ª semana

Su promedio de calorías por día la semana pasada  
 Cambio de peso la semana pasada (+/-)  
 Meta calórica para la próxima semana  
 Meta de peso

### 4ª semana

Su promedio de calorías por día la semana pasada  
 Cambio de peso la semana pasada (+/-)  
 Meta calórica para la próxima semana  
 Meta de peso

## Cómo mantenerse en el mismo peso

Marque si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Para mantenerme en el mismo peso debería...

- Agregar aproximadamente 100 calorías.
- Volver a mis conductas y hábitos de alimentación viejos.
- Comer más alimentos ROJOS.
- Comer raciones más grandes.
- Agregar otro alimento VERDE o AMARILLO en las comidas.
- Agregar calorías a las comidas.
- Agregar otra merienda.
- Hacer menos actividad VERDE.
- Comer más comida rápida.
- Llevar un registro de mi peso.

Respuestas: 1. V 2. F 3. F 4. F 5. V 6. V 7. F 8. F 9. F 10. V

## Razones para mantener mi peso

Hay muchas razones por las que las personas desean mantener su peso. Piense en las razones que son importantes para usted. Escríbalas. Hable con su hijo sobre ellas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Su plan para mantener su peso

Escriba su plan para agregar 100 calorías por día a las comidas. Sea específico. Tenga en cuenta los consejos para hacer esto en forma saludable.

---



---



---

# Mantenga su mismo peso



## Calorías adicionales: 100 o menos

	Tamaño de la porción	Calorías
<b>Leche y productos lácteos</b>		
Leche 1%	½ taza	50
Leche descremada sin grasa	1 taza	90
Requesón sin grasa	½ taza	80
Yogur sin grasa, sin azúcar, saborizado con frutas	½ taza	65
<b>Fruta</b>		
Arándanos	1 taza	80
Banana (pequeña)	1	65
Cerezas dulces frescas	12 unidades	60
Ciruela (pequeña)	2	75
Cóctel de frutas (jarabe liviano)	½ taza	60
Durazno (mediano)	1	60
Frambuesas	1 taza	60
Fresas	1¼ tazas	60
Kiwi	1	60
Mandarina (pequeña)	2	75
Manzana (mediana, 2 pulgadas de diámetro)	1	60
Melón	1 taza	60
Naranja (pequeña)	1	60
Nectarina (pequeña)	1	70
Pera (grande)	½	60
Piña	1 taza	80
Pomelo (grande)	1	100
Puré de manzana (no edulcorado)	1 taza	100
Sandía	1¼ tazas	60

	Tamaño de la porción	Calorías
<b>Jugo de frutas</b>		
Jugo de arándano agrio, reducido en calorías	½ taza	50
Jugo de manzana (100% jugo, no edulcorado)	½ taza	60
Jugo de naranja, 100% jugo (no edulcorado)	½ taza	60
Jugo de pomelo (no edulcorado)	½ taza	60
<b>Paletas heladas</b>		
Paleta helada sin azúcar	1	15
<b>Palomitas de maíz</b>		
Cocinadas con aire (air-popped)	3 tazas	90
<b>Verduras: Prácticamente cualquier verdura, incluyendo:</b>		
Brócoli (crudo)	1 taza	25
Calabaza de verano cruda (amarilla y zucchini)	1 taza	16
Judías, cocidas (verdes / italianas / amarillas)	1/2 taza	20
Tomate o jugo V-8	1/2 taza	25
Verduras mixtas (congeladas)	1/2 taza	25
Zanahorias (crudas en miniatura)	10 unidades	40
<b>Verduras: Alimentos Libres (no restringidos)</b>		
Apio picado crudo	1 taza	19
Pepino crudo en rodajas	1 taza	14
<b>Verduras: con almidón</b>		
Maíz	½ taza	65

## Cómo agregar calorías en forma saludable

Marque si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas

Para agregar aproximadamente 100 calorías o menos en forma saludable, podría agregar a mi comida...

1. \_\_\_ 1 manzana o 1 taza de puré de manzana.
2. \_\_\_ 1 lata de gaseosa.
3. \_\_\_ 1 banana.
4. \_\_\_ 1 barra de caramelo de cualquier tipo.
5. \_\_\_ 1 taza de melón.
6. \_\_\_ 1 taza de leche descremada.
7. \_\_\_ 1/2 taza de yogur sin grasa, sin azúcar, saborizado con frutas.
8. \_\_\_ 1 perro caliente.
9. \_\_\_ 1 kiwi.
10. \_\_\_ 1 1/4 tazas de sandía.

10. V  
9. V  
8. F  
7. V  
6. V  
5. V  
4. F  
3. V  
2. F  
1. V  
Respuestas:

## ¿Cuál es su plan para agregar calorías?

Haga una lista de alimentos que podría comer en diferentes comidas durante la semana. Cada alimento agregaría 100 calorías o menos.

Comida	Alimento(s)
Almuerzo en el trabajo lunes	1 manzana



# Mantenga su mismo peso

## ¿Ha logrado su meta de peso? He aquí cómo puede mantenerse en el mismo peso:

### ¿Qué cosas no cambian?

- ▶ Sus patrones de actividad saludables.
- ▶ Sus hábitos de alimentación saludables.

Estos comportamientos les han ayudado a usted y a su hija a perder peso. Les han ayudado a ser más sanos. Han ayudado a su hija a manejar la diabetes. Es por eso que son tan importantes. Es por eso que continuarán haciéndolos.

### ¿Qué cambia? Ingerirá un poco más de calorías.

- ▶ Encuentre su punto de partida anotando todas las calorías que ingiere.
- ▶ Agregue aproximadamente 100 calorías más por día.
- ▶ Lleve un registro de todo lo que come durante algunas semanas.
- ▶ Reduzca la cantidad de calorías si aumenta de peso.

### Consejos para mantenerse en el mismo peso:

- ▶ Mantenerse físicamente activo durante al menos 60 minutos por día.
- ▶ Desayunar todos los días.
- ▶ Mantener sus hábitos de alimentación aun durante los fines de semana y las vacaciones.
- ▶ Llevar un registro diario de los alimentos que come.
- ▶ Llevar un registro semanal de su peso corporal.
- ▶ Limitar el consumo diario de calorías.
- ▶ Limitar los alimentos ROJOS.

### Han aprendido a:

- ▶ Ingerir menos calorías.
- ▶ Comer menos alimentos ROJOS.
- ▶ Comer más alimentos VERDES y AMARILLOS.
- y
- ▶ Reducir la actividad ROJA.
- ▶ Realizar más actividad VERDE.
- ▶ Usar las actividades de estilo de vida.
- y
- ▶ Tener cuidado con los tamaños de las raciones.
- ▶ Llevar un registro de lo que come.
- ▶ Utilizar las etiquetas de Información Nutricional.
- ▶ Utilizar la Guía de Referencia Alimentaria.
- ▶ Utilizar la Guía de Referencia para Actividades.

### ¿Qué es lo correcto?

- ▶ Agregar calorías a las comidas, no a las meriendas.
- ▶ Agregar alimentos VERDES o AMARILLOS a sus comidas.
- ▶ Mantener iguales sus patrones de comidas y de meriendas.

### ¿Qué cosas no están bien?

- ▶ No agregue una merienda.
- ▶ No agregue alimentos ROJOS.
- ▶ No coma porciones más grandes.