

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 3: Tres formas de comer menos grasas y menos calorías

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes clave	6
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	8
2ª Parte: Peso y medición	Tamaño de las porciones Cómo medir los alimentos Cómo calcular las porciones y cantidades de grasas Las grasas escondidas	10
3ª Parte: Tres maneras de comer menos grasas	Métodos para comer menos grasas y menos calorías Menú modificado	15
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana	20
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	22

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 3:

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 3:
 - Sesión 3: Visión general
 - Información básica sobre las medidas
 - Consejos para pesar y medir alimentos
 - ¿Sabe qué?
 - Tres formas de comer menos grasas y menos calorías
 - Menú modificado
 - Hoja de práctica del menú modificado
 - Tareas para la próxima semana
- Registros de comidas y actividades para la Sesión 3. Marque el registro con el número y el título de la sesión actual. Entregue copias adicionales a los que las necesitan.
- Registros de comidas y actividades de la Sesión 1, con comentarios del entrenador de estilo de vida
- Contador de grasas y calorías
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras
- Báscula
- Tazas y cucharas medidoras y balanza para alimentos
- Alimentos o modelos de alimentos para demostrar pesos y medidas. Consulte *Materiales de demostración* a continuación para obtener más detalles.

Lista de preparación

Materiales

Materiales de demostración

Muchas de las actividades y discusiones de la Sesión 3 incluyen “modelos de comida”, que son ejemplos reales de alimentos que contienen grasa. Al comienzo de la sesión, demostrará cómo pesar y medir los alimentos usando tazas y cucharas medidoras y una balanza para pesar alimentos. Trate de elegir alimentos que los participantes hayan identificado como parte de su alimentación (hamburguesas, papas fritas, puré de papas, leche entera, etc.).

NOTA: Para las demostraciones de comida descritas aquí, las cantidades son aproximadas y deben confirmarse con las etiquetas. Puede traer ingredientes reales o equivalentes (como aceites, frijoles, nueces o frutas), pero evite usar alimentos preparados (como hamburguesas, papas fritas, bizcochitos de chocolate, etc.). En su lugar, utilice alimentos envasados o modelos.

Consejos:

- Pese los alimentos por adelantado.
- Escriba el peso en un trozo de cinta adhesiva y péguelo debajo del envase.

Para medir con tazas y cucharas medidoras:

- 3 cdtas. de margarina suave en contenedor: aproximadamente 12 gramos de grasa (3 cdtas.)
- 4 cdas. de aceite dentro de un sartén, más la misma cantidad en un tarro o tazón pequeño. Los participantes pueden ver cómo se ve cuando se almacena y cuando se usa. 4 cdas. de aceite es aproximadamente 48 gramos de grasa (12 cdtas.)
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de macarrones con queso hechos de un paquete: aproximadamente 34 gramos de grasa (8 cdtas.). Use la etiqueta nutricional del envase que use en su demostración a los participantes.
- 3 tazas de palomitas de maíz “con sabor a mantequilla”: aproximadamente 29 gramos de grasa (7 cdtas.)

Lista de preparación

Materiales, continuado

Para medir con una taza medidora de líquidos:

- 1 ½ tazas de leche entera en un tazón de cereal grande: 12 gramos de grasa (3 cdtas.)

Para pesar en balanza:

- Hamburguesa cocida de 3 oz: aproximadamente 19 gramos de grasa (5 cdtas.)
- 4 oz de queso tipo “cheddar”, cortado en rodajas finas: aproximadamente 28 gramos de grasa (7 cdtas.)

Hoja de información ¿Sabe qué? del cuaderno del participante

Se les pedirá a los participantes que calculen la cantidad de grasa en ejemplos de alimentos comunes con alto contenido de grasas. De nuevo, trate de usar ejemplos que los participantes hayan identificado que comen regularmente.

Traiga ejemplos de alimentos o modelos como:

- Papitas fritas tipo chips
- Nueces
- Salsa
- Bizcocho o pastel
- Queso
- Leche entera
- Pepperoni

Lista de preparación

Materiales, continuado

Representación visual de la grasa:

- Mida manteca (shortening) en diversas cantidades que coincidan con los modelos de alimentos que está demostrando. Por ejemplo, para los macarrones con queso, mida 7 cdtas. de grasa. Ponga estos ejemplos en pequeños platos o en bolsitas plásticas pequeñas.
 - 1 cdta. de mantequilla = 4 gramos de grasa
 - 1 barra de mantequilla = 24 cucharitas de grasa o 96 gramos de grasa

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Prepare las hojas de información y actividades de la Sesión 3 para distribuir al comienzo de la sesión.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Demostrar cómo pesar y medir alimentos.
- Calcular el contenido de grasas y calorías de los alimentos comunes.
- Descubrir tres formas de comer menos grasas y menos calorías.
- Crear un plan para comer menos grasas la siguiente semana.

Visión general de la Sesión 3

En la Sesión 3, continúa la conversación sobre comer menos grasas e introduce la práctica de pesar y medir los alimentos para determinar el tamaño de la porción y la cantidad exacta que se consume. Esto permite hacer un cálculo más exacto de la grasa que come diariamente. También se presentan y se habla sobre las tres formas de comer menos grasas y menos calorías, lo cual sirve de base para crear planes de alimentación saludables para la siguiente semana.

La Sesión 3 se divide en cuatro partes.

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (10 minutos)

Los participantes serán pesados en privado y luego se les pedirá que tomen asiento en el salón de clases. El entrenador resumirá brevemente la información que se presentó en la sesión anterior, y luego facilitará la conversación sobre los logros, los desafíos y las preguntas que hayan surgido desde la última reunión del grupo.

2ª Parte: Peso y medición (20 minutos)

Guiará a los participantes en una sesión práctica sobre cómo usar las cucharas y tazas medidoras de sólidos, una taza para medir líquidos y una balanza para alimentos. Los participantes calcularán los tamaños de las porciones y el contenido de grasas de diversos alimentos comunes. Además, se les mostrará el contenido real de grasas en esos alimentos (en

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

gramos), representado con manteca (shortening) o mantequilla en un plato pequeño o bolsita de plástico.

3ª Parte: Tres maneras de comer menos grasas (20 minutos)

Los participantes hablarán sobre cómo pueden aplicar a sus vidas las tres maneras de comer menos grasas y menos calorías. Hacen un plan para la siguiente semana basado en reducir las grasas al 1) comerlas con menos frecuencia, 2) comerlas en cantidades más pequeñas o 3) sustituirlas por alimentos con menor contenido de grasas y calorías. La conversación sobre cómo cambiar el menú proporciona ideas para usar alimentos con bajo contenido de grasas y calorías en las comidas.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (10 minutos)

Mensajes claves

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- El tamaño de las porciones es la clave para calcular el consumo de grasas y ayudarlos a permanecer dentro de sus metas. El medir los alimentos es una estrategia eficaz para lograr esto.
- Es posible aprender a calcular las grasas y las calorías en los alimentos que se comen.
- Comer menos grasa requiere que los participantes tomen una decisión consciente de comer alimentos con alto contenido de grasas y calorías con menos frecuencia, en cantidades más pequeñas o, de sustituírlos por alimentos con menos contenido de grasas y calorías.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 10 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso del participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• El las hojas de información de la Sesión 3 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 3• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 1 que con sus notas <p>Recoja los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 2</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Repase las responsabilidades básicas, si es necesario.</p> <p>Converse sobre los logros y las dificultades que tuvieron en alcanzar la meta de pérdida de peso.</p> <p>Presente: La semana pasada, hablamos sobre las metas de gramos de grasa, cómo reducir el consumo de grasas y calorías y cómo registrar su progreso. En esta última semana, se les pidió que se pesaran todos los días (o cada pocos días) y que anotaran todo lo que comieron y bebieron. También hablamos de familiarizarnos con la idea de medir las porciones y lo que comen, siempre que sea posible.</p> <p>Pregunte: ¿Se pesaron en casa? ¿Cómo se sienten esta semana respecto a sus metas y progreso?</p>	

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías



Nota para el entrenador de estilo de vida

Destaque que las balanzas pueden diferir. Por ejemplo, el peso en nuestra báscula puede ser diferente que el peso de la balanza en la casa. Pero *los patrones* del cambio deben ser similares en ambas. Quiere decir, si nuestra balanza muestra 1 libra de pérdida, la de la casa también debe mostrar 1 libra de pérdida.

Respuestas abiertas.

Pregunte lo siguiente:

- ¿Cómo les resultó usar el Contador de grasas y calorías?
- ¿Pudieron mantener un subtotal de gramos de grasas?
- ¿Qué tan cerca estuvieron de las metas de gramos de grasas?
- ¿Qué cambios positivos realizaron la semana pasada?
- ¿Qué dificultades experimentaron?

Responda cualquier pregunta o dificultad.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Les enseñaré a pesar y medir alimentos para determinar el tamaño de una porción y calcular la cantidad de gramos de grasas que contienen.
- Aprenderán a calcular el contenido de grasas de alimentos comunes.
- Hablaremos de las tres formas de comer menos grasas y menos calorías.
- Crearán un plan para que coman menos grasas.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

2ª Parte: Pesar y medir

Duración: 20 minutos

Tamaño de las porciones

Notas

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han prestado más atención a los tamaños de las porciones desde que comenzó este programa? ¿De qué manera ha cambiado *la forma* en que comen o *cómo* ven los tamaños de las porciones desde que mantienen un registro de lo que comen?

Respuestas abiertas.

Presente: El tamaño de las porciones es muy importante. Por lo tanto, además de leer las etiquetas atentamente, se les recomendó que usaran cucharas y tazas medidoras y una balanza. Pesar y medir los alimentos es un paso importante para saber lo que comemos y nos permite tomar decisiones más saludables. Aunque pueda parecerles una molestia, no les llevará mucho tiempo establecer un buen sentido visual de los tamaños de las porciones y reducir la necesidad de medir siempre sus alimentos.

Hasta la diferencia más pequeña en el tamaño de una porción puede significar una gran diferencia en la cantidad de calorías y gramos de grasas que consumen.

Hoy comenzarán con una práctica útil de pesar y medir los alimentos.

Cómo medir los alimentos

Notas

Sin embargo, antes de comenzar, repasemos algunas abreviaturas comunes.



Refiera a los participantes a la hoja de Información básica sobre las medidas en el cuaderno del participante.

Presente: Esta lista muestra las abreviaciones típicas que se usan para las medidas de los alimentos. Las de *cucharada* y *cucharadita* son muy parecidas; tengan cuidado cuando lean estas cantidades.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

Ahora, veamos algunos consejos sobre cómo usar las tazas, las cucharas y la balanza de alimentos.



Refiera al grupo a la hoja Consejos para pesar y medir alimentos en el cuaderno del participante.

Presente: Use tazas y cucharas medidoras de metal o plástico para:

- Los alimentos sólidos como margarina o puré de papas.
- Los ingredientes secos como cereal, arroz, azúcar, etc.

Llene la taza o la cuchara y luego asegúrese de nivelarla al ras con un cuchillo.

Con solo dejar dos cucharadas adicionales de granola en una taza no nivelada se añade aproximadamente 3 gramos de grasa.

Demuestre cómo medir y nivelar al ras los ingredientes o alimentos usando comidas reales.

Presente: Para medir líquidos, usen una taza de medir de vidrio o plástico. Estas tazas tienen onzas de un lado, y litros y mililitros del otro. No importa demasiado el material de la taza medidora, lo importante es que puedan ver claramente las líneas cuando midan. No usen tazas de metal que muestren solo una medida (por ejemplo $\frac{1}{4}$ taza).

Use las tazas de medir líquidos para medir leche, sopas y agua etc.

- Eche el líquido en la taza medidora y lea la medición a la altura de los ojos con la taza apoyada en una superficie plana. Si se lee mirando desde arriba, podría observar una medida incorrecta.

Use una pequeña balanza que pese en onzas para medir

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

alimentos como carne, queso y pan. Acuérdense que:

- Una pequeña cantidad extra de alimento puede significar una gran diferencia en cuanto a grasas y calorías.
- Es importante pesar la carne *después* de cocinarla, porque pierde aproximadamente un cuarto del peso en la cocción. (Por ejemplo, 4 onzas de carne cruda pesan aproximadamente 3 onzas cuando se cocina).

Cómo calcular las porciones y cantidades de grasas

Notas

Presente: Muchas personas no se preocupan por pesar o medir los alimentos porque creen que saben cuánto están comiendo. Pero se sorprenden cuando miden con exactitud; los ojos pueden engañar.

Ahora, vamos a ver qué tan precisos somos al medir cuando calculamos a ojo las cantidades y el contenido de grasas y calorías en algunos de nuestros alimentos favoritos.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Presente de tres a cinco ejemplos diferentes de alimentos comunes con alto contenido de grasas. Trate de usar algunos que han sido mencionados por los participantes.

Una actividad alternativa es hacer que alguien eche en un plato la porción de cereal que come usualmente (Cheerios es un buen ejemplo) y pedirle que diga si ese es el “tamaño de la porción” recomendado. Luego, mida la cantidad real; generalmente se sorprenden por el tamaño de la porción recomendada.

Presente: Estos son algunos alimentos con alto contenido de grasas. Vamos a calcular a ojo los tamaños de las porciones y el contenido de grasas de cada uno.



Refiera al grupo a la hoja ¿Sabe qué? en el cuaderno

del participante.



En la hoja:

- Escriban el nombre de cada alimento.
- Debajo de “cantidad calculada a ojo”, escriban cuánto creen que hay. Usen las medidas que hemos visto: cucharaditas y cucharadas, tazas u onzas.
- Luego escriban cuántos gramos de grasas creen que tiene cada alimento.

Estamos calculando a ojo; ¡no miren el Contador de grasas y calorías!

Una vez que terminen, compararemos sus respuestas con las cantidades reales, para determinar la precisión de sus cálculos.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Dé a los participantes unos pocos minutos para anotar sus respuestas. Una vez que terminen, pida que revelen sus respuestas. Si es posible, haga que un voluntario mida las cantidades.

Revele las cantidades y el contenido de grasas y calorías en cada alimento. Asegúrese de aclarar cualquier confusión sobre las distintas maneras de medir los alimentos (por ejemplo, si un participante usó cucharaditas en lugar de cucharadas, o tazas en lugar de onzas).

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

Pregunte: ¿Se sorprendieron con las cantidades reales?

Respuestas abiertas.

Cualquier error al calcular las cantidades, hasta el más pequeño puede hacer una gran diferencia en la cantidad de gramos de grasas.

Pregunte: ¿Esta actividad los hace pensar dos veces sobre medir un alimento en lugar de calcularlo a ojo?

Respuestas abiertas.

Presente: Con el tiempo, mejorarán sus cálculos de las cantidades de alimentos. Por ahora, ¡pesen y midan los alimentos con la mayor frecuencia posible!

Las grasas escondidas

Notas

Presente: La semana pasada hablamos de que la mayoría de las grasas que comemos están escondidas en los alimentos (el 70%).

Pregunte: ¿Recuerdan algunos ejemplos de alimentos con grasas escondidas?

Respuestas abiertas.

Sugiera:

- Vetas en las carnes
- Productos de repostería
- Salsas cremosas
- El empanizado de los alimentos fritos

Permítanme mostrarles cómo se vería la grasa en estos alimentos si pudiéramos ponerla en cucharaditas.

Muestre el plato o la bolsita plástica pequeña con la cantidad apropiada de mantequilla o manteca.

Refiera a la hoja ¿Sabe qué?

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías



Nota para el entrenador de estilo de vida

Muestre a la clase cuántas cucharaditas de grasa contiene cada alimento. Si lo desean, los participantes pueden anotar la cantidad de cucharaditas en la columna de grasas. Un buen efecto visual para este ejercicio es usar manteca o mantequilla para representar el contenido de grasa.

Transición: La cantidad de grasa en la comida no siempre es evidente. Aprender a identificar los alimentos con alto contenido de grasas es un paso importante en ayudarnos a reducir la cantidad de grasas que comemos.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

3ª Parte: Tres maneras de comer menos grasas y menos calorías

Duración: 20 minutos

Métodos para comer menos grasas y menos calorías

Notas

Ahora que hemos analizado cómo identificar los alimentos con alto contenido de grasas, ¿cómo podemos usar esta información para comer menos grasas y menos calorías de verdad?



Refiera a los participantes a la hoja Tres formas de comer menos grasas y menos calorías en el cuaderno del participante.

Presente: Existen tres formas básicas de comer menos grasas y menos calorías:

1. Comer con menos frecuencia los alimentos con alto contenido de grasas y calorías.
2. Comer menos cantidades de alimentos con alto contenido de grasas y calorías.
3. Comer alimentos con menos grasas y calorías.

Pregunte: ¿Cómo podemos comer con menos frecuencia los alimentos con alto contenido de grasas y calorías? ¿Alguien ha empezado hacerlo?

Respuestas abiertas.

Sugiera: Comer papas fritas solamente una vez por semana en lugar de todos los días.

Pregunte: ¿Qué les parece si comemos cantidades más pequeñas? ¿Hay algún ejemplo que puedan compartir?

Sugiera: ¿Qué les parece si compartimos las papas fritas con un amigo o familiar?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿O qué les parece si comemos alimentos con bajo

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

contenido de grasas y calorías? ¿Alguien lo intentó?

Sugiera: Un sustituto descremado (creamer) en el café en lugar de crema común, yogur helado descremado en lugar de helado, leche descremada en lugar de leche entera, aderezo para ensaladas bajo en calorías o libre de grasas en lugar del tradicional.

Menú modificado

Notas



Refiera a los participantes a la hoja Menú modificado en el cuaderno del participante.

Estos menús modificados son ejemplos de pequeños cambios que hacen una gran diferencia respecto de las calorías y los gramos de grasas que dejamos de consumir.

- Proporcionan ejemplos de diferentes maneras de comer menos grasas y menos calorías.
- No son menús para que ustedes sigan; en su lugar, preparen sus propios menús para alcanzar sus metas de consumo de gramos de grasas.
- Recuerden que los productos libres de grasas o con bajo contenido de grasas también contienen calorías; algunos son *muy* altos en calorías porque contienen mucha azúcar.

Pregunte: ¿Alguien ve un alimento en el lado de los alimentos con alto contenido de grasas que le gusta comer? ¿Considerarían comer la “comida modificada” en su lugar?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Los participantes podrían sentir vergüenza de compartir con la clase qué alimentos con alto contenido de grasas y calorías comen. Si es necesario, asegúreles que todos están aquí por el mismo motivo y que este es un ambiente seguro donde compartir información personal. Además, dé otros ejemplos de cómo hacer el cambio por comidas bajas en grasas, particularmente para aquellas personas que se resistan a la idea de sustituir sus dulces favoritos por fruta.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

Pregunte: ¿Existe alguna manera de comer una comida menos grasosa en su restaurante favorito de comida rápida?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Hay algún ejemplo de sustitución que hicieron para reducir las grasas o calorías?

Respuestas abiertas.

Sugiera, si es necesario: Quizás para el desayuno pueden usar mantequilla en aerosol sobre la tostada y para el almuerzo pueden elegir eliminar el queso del sándwich o comer papitas al horno en lugar de fritas.

Tengan en cuenta que las papitas fritas aparecen en ambos menús.

- No hay “alimentos prohibidos”. No hay alimentos “buenos” ni “malos”.
- Pueden comer cualquier alimento en una pequeña cantidad y aún alcanzar las metas de gramos de grasas y calorías.

Presente: Manejar la cantidad de gramos de grasas que consumen es muy parecido a manejar su dinero. Quiere decir que tienen un presupuesto (en este caso un límite de grasas) y no pueden gastar más de lo que el presupuesto permite. Y, de la misma manera que llevan la cuenta del dinero que les queda en sus cuentas de cheques, también deberán llevar la cuenta de la cantidad de gramos de grasas que les quedan por comer.

Saber cuántos gramos de grasa han comido les ayudara a planear las próximas comidas. Y si saben que probablemente comerán una alta cantidad de grasa en cierta comida, pueden manejar lo que comen y guardar gramos de grasa para esa comida. Quiere decir, que comerán menos grasa a propósito en una comida para guardar una cantidad de gramos de grasa para otra comida que será más alta en grasas.



Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

Refiera a los participantes a la Hoja de práctica del menú modificado en el cuaderno del participante.

Presente: Pueden continuar practicando este ejercicio con esta Hoja de práctica del menú modificado.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 10 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas

Presente: Para la próxima semana, hagan el esfuerzo de comer menos grasas. Quiero que cada uno de ustedes haga un plan para comer menos grasas. Experimenten usando las tres formas de comer menos grasas que vimos en clase. Siéntanse libres de intentar más de una de las estrategias que vimos hoy.



Refiera a los participantes a la hoja de Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.



Hagan un plan ahora mismo usando la tabla en la lista de Tareas para hacer.

1. Tomen un minuto y anoten cinco alimentos que comen y que contienen mucha grasa. Deben ser alimentos que comen con frecuencia (no pastel de cumpleaños, por ejemplo).
2. Hagan un círculo alrededor de uno de estos alimentos y elijan uno o más de los métodos para reducir el consumo de grasas de esa comida.
 - Comerlo con menos frecuencia
 - Comerlo en menos cantidades
 - Sustituirlo por algo que tenga menor contenido de grasas y calorías
3. Piensen y anoten lo que necesitan hacer para alcanzar esta meta y cómo resolver cualquier problema que pueda impedir que cumplan el plan. Lo analizaremos en la próxima sesión.

Sesión 3: Comer menos grasas y menos calorías

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- Aprendieron a pesar y medir los alimentos para obtener el tamaño de porción adecuado, lo que hace más fácil determinar la cantidad de gramos de grasas y las calorías que contiene cada alimento.
- Saben cómo calcular el contenido de grasas y calorías de alimentos comunes.
- Analizamos tres maneras de comer menos grasas y menos calorías.
- Tienen un plan para comer menos grasas.

Concluya: A medida que comienzan la tercera semana, registren del mejor modo posible lo que comen, y presten atención a la cantidad de grasas y calorías en la comida. Recuerden que no siempre es evidente la cantidad de gramos de grasa y calorías que consumen.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o ubicación, información de contacto, etc.

Despida al grupo.

Después de la sesión:

- Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior. Limite sus notas a la mecánica de registro, del subtotal acumulado, transferir los totales a la última página, peso y registro del peso por cuenta propia y cómo se acercan los participantes a las metas de gramos de grasas.
- Use la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

