



Sesión 7: Visión general

Hablemos de las calorías

Comemos calorías por una razón: nuestros cuerpos las necesitan para sobrevivir. Proporcionan el combustible para todo lo que hacemos, incluso para nuestra respiración. La cantidad de calorías que se usan para cada actividad depende del tipo de actividad, de la cantidad de tiempo que estamos activos y de su peso. La cantidad de calorías que son usadas depende del peso, y de lo que hacemos y por cuanto tiempo lo hacemos.

El equilibrio de las calorías

El equilibrio de las calorías significa que la cantidad de calorías que comemos y tomamos deben ser igual a las calorías que quemamos a través de la actividad física y las demás necesidades de energía de nuestro cuerpo (por ejemplo, respirar, digerir alimentos, dormir).

Energía utilizada a través de la actividad física

La norma general es que una milla de caminata a paso ligero usa alrededor de 100 calorías. La mayoría de las personas caminan una milla en 15 a 20 minutos. Como pueden ver, tienen que caminar muchas millas para quemar una comida con alto contenido de grasas.



Datos breves

¿Comer demasiada azúcar causa diabetes tipo 2?

No. La diabetes tipo 2 es causada por una combinación de genes y de estilo de vida.

Genes: la diabetes puede ser hereditaria. Por lo tanto, si uno o más de sus familiares tienen diabetes, nuestras probabilidades de desarrollar diabetes son más altas que de las personas que no tienen diabetes en la familia.

Estilo de vida: el sobrepeso y el ser inactivo también nos ponen a riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.

Qué hacer: no podemos cambiar nuestros genes, pero podemos cambiar nuestro estilo de vida y reducir el riesgo.

El alimentarse con comidas saludables y hacer actividad física regularmente son las mejores maneras de reducir nuestro peso y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Inclinar la balanza

¿Cuántas calorías y cuánta actividad física se necesitan para inclinar la balanza hacia la pérdida de peso?

La cantidad no es igual para cada persona. Este programa tiene muchas herramientas para ayudarlo a inclinar la balanza hacia la dirección saludable. Recuerde que la mejor manera de inclinar la balanza es reducir la cantidad de lo que comemos y bebemos, *y* aumentar la cantidad de actividad física que realizamos.

Esta semana: registrar sus calorías

Si lleva un registro de las calorías, aprenderá qué alimentos contienen más. También podrá encontrar formas de reducirlas.

Si no ha estado registrando las calorías en este programa, comience esta semana. Busque las calorías de cada alimento que come de la misma manera que busca los gramos de grasa.



Entender el equilibrio de las calorías



El **equilibrio de las calorías** es el balance entre las calorías (o energía) que:

- ✓ **Ingiere y**
- ✓ **Las que usa al estar activo**

Las calorías y los alimentos

Las calorías son una medida del valor energético de las comidas y bebidas. Cuando comemos, incorporamos calorías. La cantidad de calorías de una comida o bebida depende de la cantidad de proteínas, grasas, carbohidratos o alcohol que esta contiene. La siguiente tabla muestra aproximadamente la cantidad de calorías por gramo de cada una de estas fuentes de calorías. Observe que la **grasa** es la que más calorías contiene por gramo.

	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Alcohol
Calorías por gramo	9	4	4	7

Las calorías y la actividad

Las calorías también miden la energía que usamos. Nuestro cuerpo usa las calorías para todas sus funciones, incluso para respirar y dormir. Y, por supuesto, para moverse.

Aquí se muestra la norma general para usar o quemar calorías cuando se está en movimiento.









1 milla de caminata a paso ligero (15 a 20 minutos) = aproximadamente 100 calorías



Balance entre comida y actividad

Su peso es el resultado del **balance** entre la comida (calorías ingeridas) y la **actividad** (calorías quemadas). Si queremos cambiar nuestro peso, debemos inclinar la balanza hacia una menor cantidad de calorías que ingerimos y una mayor cantidad de calorías eliminadas. La mejor manera de lograrlo es comer menos y hacer más actividad física. Esto nos ayudará a perder peso y mejorar nuestra salud.

Calorías de alimentos - Calorías de actividad

	Calorías de alimentos	Calorías de actividad
1. Su peso puede permanecer igual . Las calorías ingeridas (alimentos) son igual a las calorías quemadas (actividad física).		
2. Usted puede aumentar de peso . Las calorías ingeridas son más que las calorías quemadas.		
3. Usted puede bajar de peso . Las calorías ingeridas son menos que las calorías quemadas.		
4. Puede alcanzar un nuevo equilibrio en un nuevo peso . Las calorías incorporadas son las mismas que las calorías quemadas.		



Inclinar la balanza

Comer y estar activo funcionan en conjunto. Para perder peso, es mejor comer menos y moverse más. De esa forma, cambia ambos lados de la balanza a la vez.

Si...	Entonces...
Inclina la balanza al aumentar la actividad física y reducir lo que come...	...perderá el peso que desea. Y, con el tiempo, alcanzará un nuevo equilibrio en un peso más bajo.
Incorpora los cambios en su estilo de vida...	...no recuperará el peso perdido.

¿Cuánto se necesita para inclinar la balanza?

Cada libra de grasa corporal almacena aproximadamente 3,500 calorías. Para perder peso, debemos reducir la cantidad de calorías que comemos. Bajar de peso en forma lenta y constante es la mejor manera de perder grasa corporal. Perder entre 1 y 2 libras por semana es excelente.

Esta tabla muestra cuántas calorías menos se necesitan para perder entre una y dos libras por semana. La balanza se debe inclinar comiendo menos calorías y a la misma vez, quemando más a través de la actividad.

Para reducir:	Inclinar la balanza en este número:
1 libra por semana	3,500 calorías menos por semana (o 500 menos por día)
1.5 libras por semana	5,250 calorías menos por semana (o 750 menos por día)
2 libras por semana	7,000 calorías menos por semana (o 1.000 menos por día)



NOTA: para tener una dieta saludable y bien equilibrada, asegúrese de no comer menos de 1,200 calorías por día.



Revisión de su balance de calorías

Estamos a casi la mitad del camino en este programa y ya ha realizado muchos cambios positivos. Enliste los cambios realizados hasta ahora en estas áreas:

Mantenerse más activo:

Comer menos grasas y menos calorías:

¿Han inclinado la balanza estos cambios?

Su peso al comienzo de este programa: _____

Su peso ahora: _____ Cuanto esperaba pesar ahora: _____

Si:

Se mantuvo en el mismo peso o aumentó de peso, entonces...

- ✓ Intente otra alternativa para inclinar la balanza.
- ✓ Trabaje con su entrenador de estilo de vida para encontrar otra manera de alcanzar sus metas.

Perdió algo de peso, pero no la cantidad esperada, entonces...

- ✓ Bien. Ha progresado.
- ✓ Para perder más peso, intente algo nuevo (por ejemplo, incluya una nueva actividad).

Perdió el peso esperado (o más), entonces...

- ✓ ¡Excelente! Inclino la balanza.
- ✓ Continúe inclinando la balanza y seguirá perdiendo peso.



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad.
- Haré actividad durante _____ minutos.
 - ✓ Intente dejar un tiempo para hacer su ejercicio de una vez, o de 2 a 3 períodos breves para realizar actividad física.
 - ✓ Planee otras actividades que le *guste* hacer.
- Planearé mis actividades de la semana.




Día	La actividad que haré	Cuándo	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos en la semana:			

En su *Registro de comidas y actividades*, escriba solo el tiempo en que está *realizando la actividad*. No anote las actividades que duren menos de 10 minutos.



Tareas para la próxima semana (continuación)

- Tomare opciones activas de estilo de vida durante todo el día.



- Inclinaré la balanza un poco más al registrar las calorías y las grasas todos los días.

- Me mantendré dentro o un poco abajo de mi meta de gramos de grasa.

- ✓ Tenga cuidado con los alimentos con alto contenido de grasas y calorías.
- ✓ Asegúrese de registrar *todo*.
- ✓ Preste atención a los tamaños de las porciones.

- Me mantendré dentro o un poco encima de mi meta de actividad física.