

SESIÓN 17: Cuando la pérdida de peso se estanca y no continúa



Enfoque de la sesión

Ser proactivo(a) cuando su pérdida de peso se estanca puede ayudarle a seguir perdiendo peso o mantener el peso que ya perdió.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué la pérdida de peso puede estancarse?
- ¿Cómo empezar a perder peso de nuevo?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Roxana

Roxana está controlando su peso. Su objetivo es perder 22 libras, comer bien y mantenerse activa.

Durante las primeras seis semanas, Roxana pierde 12 libras a un promedio de dos libras semanales. Pero en la séptima semana ella sólo pierde media libra y en la semana ocho no pierde ni una sola libra

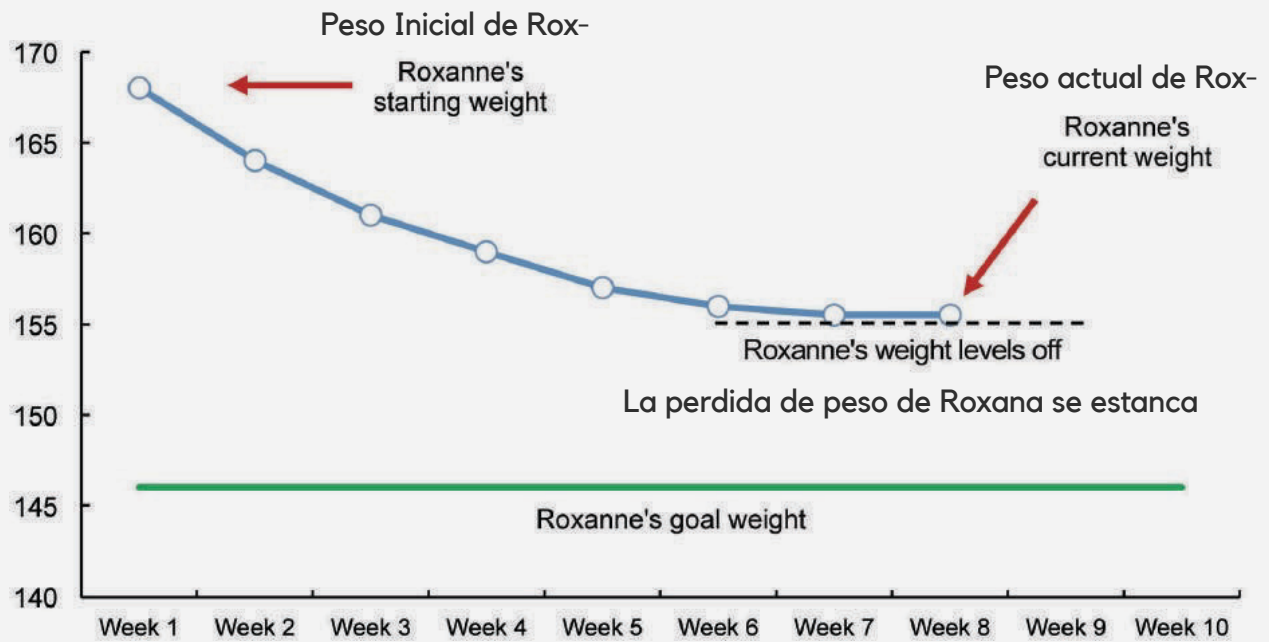
Antes de perder peso, Roxana pesaba 168 libras. Para permanecer en ese peso, Roxana necesitaba ingerir 1.750 calorías al día.

Ahora que Roxana pesa 156 libras, puede mantener este peso con sólo 1.650 calorías. Eso significa que su ingestión diaria de calorías se ha reducido en 100 calorías.

Como las necesidades calóricas diarias de Roxana han cambiado, ella decide establecer nuevos hábitos alimenticios y metas de ejercicios. Ella hace pequeños cambios en su estilo de vida para reducir las 100 calorías diarias.

Hoy en día, en lugar de tomar su desayuno con café de 16 onzas con leche entera, ella se toma un café de 12 onzas con leche descremada. Además, hace ejercicios con bandas de resistencia mientras mira la televisión, así quema calorías y desarrolla músculo.

Estos pequeños cambios se suman y logra buenos resultados. Roxana pierde ahora una o dos libras por semana.



Semana 1, Semana 2, Semana 3, Semana 4, Semana 5, Semana 6, Semana 7, Semana 8, Semana 9, Semana 10

NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS DE ROXANA

Antes de que Roxana perdiera peso:

Su peso era: 168 libras

Necesidades calóricas diarias: 1,750 calorías

Ahora:

Peso: 156 libras

Necesidades calóricas diarias: 1,650 calorías

Cambio en las necesidades calóricas diarias: -100

24 bocadillos que contienen 100 calorías o menos

1. 13 almendras enteras
2. 1 galleta de avena pequeña
3. 2 kiwis medianos
4. 3 cucharadas de humus
5. ½ taza de yogur sin grasa
6. 1 rebanada de pan con pasas
7. 1 manzana mediana
8. 1 naranja
9. 1 taza de fresas
10. 1 palito de queso desgrasado
11. 8 zanahorias chiquitas con una cucharada de salsa
12. 1 taza de arándanos con 2 cucharadas con crema batida
13. 1 bloque de chocolate amargo, o tres cuadritos
14. ½ plátano congelado bañado en dos cuadradas de chocolate negro derretido
15. 1 taza de cereal de avena
16. ½ taza de semillas de girasol
17. 20 pistachios
18. 1 café con leche pequeño con leche descremada
19. 6 tazas de palomitas de maíz de microondas
20. 1 batido chico de arándanos con leche sin grasa
21. 1 taza de sopa de tomate
22. 10 chips de pita horneados con 1/4 taza de salsa
23. ½ manzana (en rodajas) con 1 cucharadita de mantequilla de maní natural
24. 1 aguacate en rodajas pequeñas

A continuación, enumeramos algunas maneras de ingerir menos calorías.

Marque cada idea que pruebe.

Use menos grasa:

Para evitar que la comida se pegue en la olla, use:

- Aceite en spray para cocinar
- Utensilios de cocina hechos para que la comida no se pegue
- Agua o caldo

Para reemplazar la mantequilla y aceite de comida horneada, use::

- Verduras o frutas molidas sin azúcar
- Yogur natural sin grasa
- Jugo de verduras o frutas sin azúcar

Reemplace las salsas grasas con:

- Salsa picante
- Humus
- Jugo de limón
- Salsa baja en grasa
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Mostaza
- Yogur natural sin grasa
- Salsa
- Vinagre

Reemplace las bebidas dulces con:

- Leche de soya baja en grasa
- Batido elaborado con yogur natural descremado o leche descremada, y fruta congelada
- Agua con gas con un chorrito de jugo 100% de fruta
- Té o café sin crema y sin azúcar
- Jugo de verduras sin azúcar
- Agua con limón, lima o menta

Controle el tamaño de las porciones:

- No se salte las comidas.
- Mida la comida.
- Preste atención al tamaño de las porciones.
- Planifique sus meriendas y comidas.
- Comience sus comidas ingiriendo verduras sin almidón o una sopa de caldo.
- Sírvese la comida en platos pequeños.

Formas de quemar 100 calorías

Cada una de estas actividades quema al menos 100 calorías. Marque cada idea que pruebe.

Tareas del hogar

- Haga jardinería, de 30 a 45 minutos..
- Rastrille las hojas durante 30 minutos.
- Retire la nieve con una pala durante 15 minutos.
- Lave y encere su automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Lave ventanas o pisos durante 45 a 60 minutos.

Deportes

- Maneje su bicicleta, 5 millas en 30 minutos (6 minutos/milla).
- Baile rápido durante 30 minutos.
- Haga aeróbicos acuáticos durante 30 minutos.
- Salte la cuerda durante 15 minutos.
- Juegue baloncesto durante 15 a 20 minutos.
- Juegue fútbol durante 45 minutos.
- Juegue voleibol durante 45 a 60 minutos.
- Empuje una carriola 1.5 millas en 30 minutos (20 minutos/milla).
- Corra 1.5 millas en 15 minutos (10 minutos/milla).
- Lance canastas durante 30 minutos.
- Nade durante 20 minutos.
- Camine 1.75 millas en 35 minutos (20 minutos/milla).
- Ruede en su silla de ruedas durante 30 a 40 minutos..

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre