



Revere Health  
**Weight Loss  
& Nutrition Center**





# REVERE HEALTH WEIGHT LOSS & NUTRITION CENTER

## Acerca de nosotros

En Revere Health Weight Loss & Nutrition Center, su salud es lo más importante. Nuestro programa de pérdida de peso ha sido diseñado cuidadosamente para manejar el peso y tratar la salud a largo plazo y de forma sostenible. Nosotros no usamos un solo enfoque para todas las personas porque sabemos que todos los pacientes y todas las situaciones son diferentes. Lo que pudiera funcionar para alguien más no necesariamente funcionará para usted. Usamos una gran variedad de herramientas y técnicas para poder personalizar un plan de pérdida de peso para cada paciente. Nuestro equipo trabajará con usted para diseñar el mejor programa de acuerdo con sus necesidades.

## Cómo lo hacemos

Frecuencia: La mayoría de pacientes son atendidos cada 2 semanas. Esta frecuencia maximiza nuestra capacidad de darle la habilidad de rendir cuentas y proporcionarle ayuda oportuna con sus metas, y si usted se "sale de curso", podemos ayudarle a regresar al camino correcto rápidamente. Conforme los pacientes pierden peso y se mueven más a una "fase de transición", las visitas se vuelven menos frecuentes.



**Proveedores médicos:** Usted se reunirá con un proveedor médico en cada visita. Esto garantiza una base médica sólida para su pérdida de peso y nos permite monitorear de cerca su salud y su bienestar conforme hace cambios a su estilo de vida. También podemos investigar otras condiciones médicas como la apnea del sueño, problemas tiroideos, sensibilidad a la glucosa, etc.



**Nutricionistas registrados:** Las consultas con uno de nuestros nutricionistas le ayudarán a mantener su visión enfocada en la pérdida de peso a largo plazo en lugar del éxito a corto plazo. Los planes de alimentación personalizados que son responsables en términos de calorías para sus necesidades médicas le ayudarán a tener éxito a largo plazo.



**Especialistas en aptitud física:** La aptitud física es un viaje personal. No hay un plan único que funcione para todos. Nuestros especialistas en aptitud física discuten sus necesidades personales y crean un plan de ejercicios que funcione para usted. No se preocupe si siente como si está empezando de cero: nuestros especialistas en aptitud física tienen experiencia trabajando con todos los niveles de aptitud física y con varias limitaciones.



**Terapeutas clínicos:** Los aspectos mentales y emocionales de la pérdida de peso podrían ser tan importantes como los aspectos médicos y nutricionales. Es importante que los pacientes tengan una relación apropiada con los alimentos y con sus propios cuerpos para poder perder peso. Nuestros terapeutas clínicos pueden ayudarle a procesar y a estar en un buen lugar mental y emocionalmente, para que pueda continuar perdiendo peso de forma sana y apropiada.



**Entrenadores de la salud:** Estos entrenadores son las personas con quien usted se reunirá en nuestras visitas "estándar". Cada uno cuenta con una formación académica universitaria enfocada en la salud y el bienestar, y han recibido nuestro entrenamiento interno para convertirse en Especialistas Certificados en Pérdida de Peso. Ellos le proporcionan la posibilidad de rendir cuentas y le ayudan a establecer metas, además de animarlo y motivarlo. También cubren una amplia gama de temas educativos basados en sus necesidades actuales para ayudarle a perder peso.



**Clases grupales:** Estas clases son gratuitas, están abiertas para toda la comunidad y son impartidas en nuestra clínica en Orem. No son un "grupo de apoyo", sino que se selecciona un tema educativo con anticipación y la clase es impartida por uno de nuestros especialistas. Visite [reverehealth.com/wm](http://reverehealth.com/wm) para ver el horario de las clases.



**Pruebas de composición corporal:** Usando el Analizador de Composición Corporal TANITA BC-418, podemos ver las medidas de composición, incluyendo el metabolismo, la masa muscular y la hidratación, sin ningún costo extra para usted. Usamos estas medidas para establecer metas, crear planes y monitorear el progreso.



**Planes de reemplazo de alimentos:** Los pacientes que califican para una solución agresiva de pérdida de peso pueden incorporar el Programa de Reemplazo Total de Alimentos OPTIFAST® a su plan de pérdida de peso.



**Medicamentos para la pérdida de peso:** No todos los pacientes necesitan medicamentos para perder peso, pero algunos pueden beneficiarse de los medicamentos apropiados. Nuestros proveedores ayudarán a decidir si sus medicamentos son seguros y aptos para sus necesidades.

\*\*\*Cuando sea apropiado, podría considerarse la cirugía bariátrica con cirujanos locales.

# METAS SMART

¿Alguna vez siente como si se está esforzando pero no ve ningún resultado? Establecer metas SMART puede ayudarle a aclarar sus ideas, darle prioridad a su tiempo y enfocar sus esfuerzos de forma productiva.

## ¿Qué es una meta SMART?

SMART es un acrónimo que viene del inglés y le ayuda a guiarse al establecer metas

S



### ESPECÍFICA

La meta de "estar más sano" es demasiado general. Desglósela y sea específico.

"Iré al gimnasio para perder peso."

M



### MEDIBLE

Determine una forma de monitorear su progreso y usar los números para hacer que sea medible.

"Iré al gimnasio tres veces a la semana para perder peso."

A



### ALCANZABLE

Entienda sus capacidades. Crear una meta medible que lo motive y que no lo derrote es muy importante.

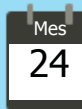
R



### RELEVANTE

Si usted no está preocupado por la fuerza muscular y solo está enfocado en la pérdida de peso, reevalúe su meta y aclare los resultados que desea obtener.

T



### LIMITADA EN EL TIEMPO

Incluya una fecha de vencimiento para su meta. Esto le ayudará a estar motivado y bien encarrilado.

"Iré al gimnasio 3 veces a la semana por 3 meses para perder peso".

# 3 ÁREAS PARA AYUDARLE A CUMPLIR CON SUS METAS DE PÉRDIDA DE PESO

Ahora que ya aprendió sobre las metas SMART, es hora de evaluar su conocimiento.

## Metas de dieta

Seguir una dieta sana y balanceada es muy importante para su salud y bienestar general. Sin la nutrición apropiada, su cuerpo está más propenso a enfermedades, infecciones y otras condiciones. ¿No está seguro de en dónde empezar?

Aquí hay algunos ejemplos sobre metas SMART para dietas:

- Cambie cinco porciones de granos refinados por granos integrales cada semana por dos meses.
- Use un plato de ensaladas para controlar los tamaños de las porciones sin segundas porciones por al menos cinco cenas a la semana por un mes.
- Beba solamente agua y ninguna bebida azucarada en 10 comidas a la semana por un mes.

## Metas de ejercicios

El ejercicio es una parte esencial de cualquier plan de pérdida de peso y debería ser una parte permanente de su estilo de vida. El ejercicio puede proporcionar muchos beneficios, incluyendo mejoras en el estado de ánimo, menor riesgo de desarrollar enfermedades y un aumento en la función cardíaca y pulmonar.

Podría escoger alguna de las siguientes metas SMART para ejercicios:

- Camine por 15 minutos al día, cinco días a la semana por un mes.
- Pruebe un nuevo tipo de ejercicio cada mes durante tres meses.
- Haga algún tipo de actividad aeróbica por 10 minutos al día, al menos tres días a la semana por dos meses.

## Metas de conducta

Si bien a menudo es pasado por alto, el comportamiento juega un papel muy importante en la pérdida de peso y en el mantenimiento de un estilo de vida sano. Estar consciente de su conducta le ayuda a cambiar los comportamientos que pueden contribuir a su aumento de peso.

Aquí hay algunos ejemplos sobre metas SMART para dietas:

- Lleve un diario de alimentos para todas las comidas, al menos 5 días a la semana durante un mes.
- Limite el comportamiento sedentario como ver televisión o jugar videojuegos, a 2 horas al día, 6 días a la semana por dos meses.
- Intente no comer después de las 8:00 pm al menos 4 días a la semana por tres meses.

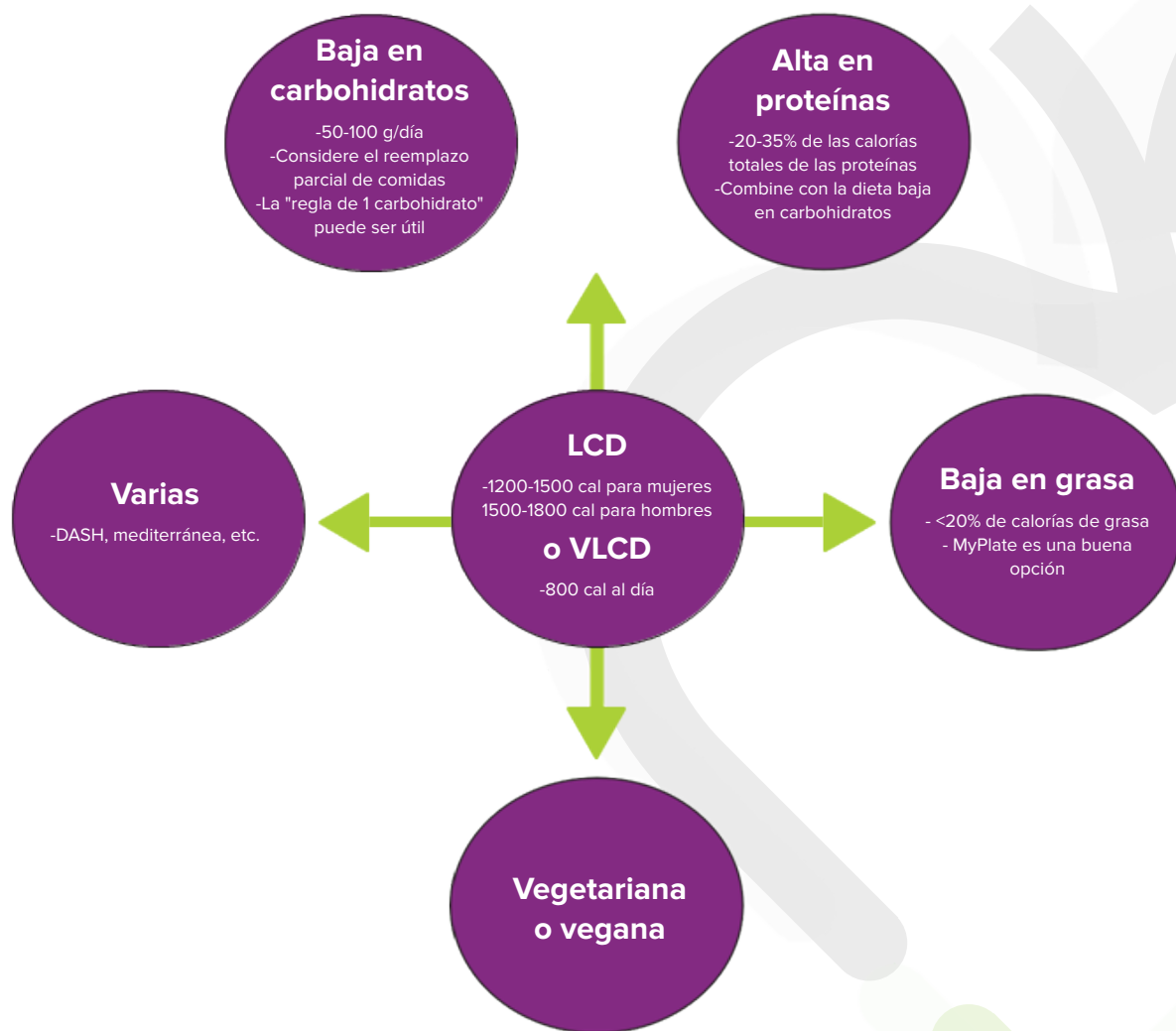
Mi Meta de dieta: \_\_\_\_\_

Mi Meta de ejercicios: \_\_\_\_\_

Mi meta de conducta: \_\_\_\_\_

# GUÍA DE DECISIÓN PARA LA NUTRICIÓN DE LOS PACIENTES

No hay una "dieta" específica que sea óptima para la pérdida de peso. Sin embargo, hay algunos patrones dietéticos que han demostrado que son útiles para la pérdida de peso. Los patrones dietéticos también pueden darle una estructura útil para ayudarlo a quedarse en el buen camino para cumplir con sus metas de salud. La mejor "dieta" es el patrón dietético que mejor funciona para usted



Reducir las calorías a un rango apropiado para estimular la pérdida de peso es la base de la pérdida de peso. Si usted es inteligente sobre sus calorías (consumir alimentos densos en nutrientes que son altos en fibra, proteínas y contenido de agua), sentirá que puede comer bastante a lo largo del día y se sentirá satisfecho. Si usted come en su mayoría alimentos densos en calorías y bajos en nutrientes ("calorías vacías" como postres, sodas, etc.), entonces alcanzará su meta calórica muy rápido y no le proporcionará suficiente combustible a su cuerpo. Hable con su proveedor, con su entrenador de salud o con su nutricionista para encontrar la meta calórica que sea la indicada para usted.

# CONTEO DE CALORÍAS PARA LA PERDIDA DE PESO

## El conteo de calorías consiste en tres componentes

1. Identificar cuántas calorías necesita consumir en un día.
2. Monitorear qué alimentos y cuántas calorías está consumiendo.
3. Registro de cuántas calorías está consumiendo vs. cuántas calorías está quemando.

## El conteo de calorías es beneficioso para la pérdida de peso

- Crea la capacidad de rendir cuentas.
- Ayuda a identificar la cantidad y la calidad de los nutrientes consumidos.
- Crea consciencia sobre el comer en exceso o debido a problemas emocionales, y promueve el comer de forma intuitiva.
- Ayuda a identificar cuántas calorías necesita realmente.
- Los estudios de investigación han demostrado de forma concluyente que las personas que controlan su ingesta de alimentos demuestran la pérdida de peso más consistente y sostenible.

## Conteo de calorías y herramientas de monitoreo de actividades

1. **MyFitnessPal:** [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) (el rastreador de calorías más popular y más usado).  
Disponible en línea o como una aplicación para su teléfono inteligente. Rastree calorías usando la base de datos con más de 5 millones de alimentos que puede buscar y agregar a su diario de alimentos.
2. **Registro de alimentos:**  
Puede llevar un registro de los alimentos y la cantidad de calorías que está consumiendo cada día en un cuaderno o diario. Busque las calorías individuales en línea o use las etiquetas nutricionales.
3. **Sparkpeople:** [www.sparkpeople.com](http://www.sparkpeople.com)  
Disponible en línea o como una aplicación para teléfonos inteligentes (la aplicación tiene un costo inicial). También proporciona un asistente de recetas en el que puede buscar recetas o al cual puede añadir sus propias recetas. Puede escanear los códigos de barras en los alimentos para encontrar las calorías y puede ver videos de demostración de ejercicios para encontrar lo que mejor se ajuste a usted.
4. **Loselt!:** [www.loseit.com](http://www.loseit.com)  
Disponible en línea o como una aplicación para su teléfono inteligente. Rastree las calorías y su actividad usando su base de datos y una interfaz para usuarios simple.
5. **Cronometer:** [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com)  
Disponible en línea o como una aplicación para su teléfono inteligente. Cronometer es una herramienta gratuita para dieta y ejercicios que le permite rastrear su nutrición, aptitud física y datos médicos.

# PLANEACIÓN DE ALIMENTOS

A diferencia de otros programas de pérdida de peso, en Revere Health Weight Loss & Nutrition Center los planes de alimentos que les proporcionamos a nuestros pacientes no son preparados con anticipación. Las investigaciones han demostrado que, cuando se usa un plan de alimentación preparado con anticipación, los resultados son temporales y no son sostenibles.

Descubrimos que, cuando las personas tienen la posibilidad de crear sus propios planes de alimentación personalizados, esto sienta las bases para la pérdida exitosa de peso a largo plazo y buenos patrones del estilo de vida.

## Ejemplo de un plan de alimentación (1300 calorías al día)

### Desayuno

(400 calorías)

- Batido de proteínas (150 cal)
- Manzana mediana (80 cal)
- Tostada de trigo c/mantequilla de maní (170 cal)

### Cena

(300 calorías)

- Carne de cerdo tailandesa (sparkrecipes) (270 cal)
- Arroz de coliflor (1 taza, 25 cal)
- Brócoli al vapor (1 taza, 30 cal)

### Almuerzo

(400 calorías)

- Ensalada con pollo asado (2 tazas, 400 cal)

### Dos refrigerios

(100 calorías c/u)

- 15 almendras (100 calorías)
- 1/2 taza de zanahoria/apio con hummus (100 cal)

## Consejos

Podría ser útil empezar identificando los alimentos menos nutritivos en su dieta actual y eliminándolos, reemplazándolos gradualmente con opciones más sanas.

Hay muchos recursos que puede utilizar. Busque en línea para encontrar ideas y luego personalícelas.

## Puntos clave

- Desglose de calorías
- Incluya vegetales
- Proteína con cada alimento
- Evite los carbohidratos y azúcares simples.

## Preparación

1. Desglose su Meta Calórica Diaria para cada alimento. Intente espaciar las calorías de forma uniforme. No se salte ninguna comida. Una cena pequeña normalmente es mejor que una grande.
2. ¡Asegúrese de incluir vegetales! Los vegetales son muy importantes para la salud y el bienestar en general. Intente consumir de 3 a 5 porciones al día.
3. Intente incluir una fuente de proteínas con cada alimento. Las proteínas lo mantendrán lleno por más tiempo, lo cual le ayudará a cumplir con sus metas calóricas.
4. Evite los azúcares y carbohidratos "vacíos". Aléjese del pan blanco, la pasta y el arroz para mantener un consumo bajo de calorías y así perder peso. Busque carbohidratos sanos/altos en fibra y granos integrales.
5. Planee un par de refrigerios sanos durante el día. Las proteínas o los vegetales y las cantidades moderadas de nueces son refrigerios sanos que lo harán sentir lleno.



# REEMPLAZO DE ALIMENTOS

Los planes de reemplazo de alimentos pueden ser una de las herramientas más efectivas para la pérdida de peso rápida y, si son usados de forma apropiada, pueden ser una buena herramienta para mantener su pérdida de peso. En Revere Health Weight Loss and Nutrition Center, nos hemos asociado con Nestlé Health Sciences para ofrecer un reemplazo de alimentos llamado Optifast, como opción para nuestros pacientes. Optifast consiste en barras, sopas y batidos, y puede ser usado como un programa de reemplazo total de alimentos (lo que significa que es lo único que come). Normalmente se comen 5 productos al día, los cuales tienen un total de 800 calorías al día. Hay varias posibles ventajas relacionadas con el uso del reemplazo de alimentos Optifast en su programa de pérdida de peso, las cuales incluyen:

- Pérdida de peso rápida: la mayoría de pacientes que están en un programa de reemplazo total de alimentos pierden de 3 a 5 libras por semana al inicio y de 50 a 100 libras en total
- Nutrición completa: no necesita comer ningún otro alimento si está siguiendo un programa de reemplazo total de alimentos.
- Disminución del estímulo: limitar sus elecciones de alimentos le ayuda a terminar con la dependencia psicológica que algunas veces tenemos sobre los alimentos.
- Fácil de planear y de preparar: no necesita mucha preparación ni planeación para los alimentos preparados.
- Proteínas de alta calidad: las proteínas son especialmente importantes para la pérdida de peso. Satisface el apetito y previene la pérdida de masa muscular. La proteína en Optifast es de Grado 1, lo cual significa que es la proteína de más alta calidad disponible. Es la fuente de proteínas con más fácil absorción y utilización para el cuerpo. Optifast también usa una mezcla de proteínas de plantas y animales para garantizar una alta variedad y calidad en las proteínas.

## Planes de reemplazo parcial de alimentos

Los planes de reemplazo parcial de alimentos son un buen paso "intermedio" para las personas a quienes les gustaría los beneficios de un reemplazo de alimentos sin la intensidad de un plan de reemplazo total de alimentos. Un programa parcial usa de 2 a 4 artículos de reemplazo de alimentos al día, combinados con comestibles y alimentos regulares. Normalmente, una persona comerá un batido, barra o sopa en el desayuno y almuerzo, y 1 o 2 refrigerios durante el día, y luego comerá una cena sana y baja en calorías. Las investigaciones han demostrado que el reemplazo total y parcial de alimentos tienen efectos similares a largo plazo. Los reemplazos totales de alimentos son un poco más agresivos y los efectos a largo plazo a menudo son más significativos. Sin embargo, el reemplazo parcial de alimentos también puede causar una pérdida de peso significativa y duradera.

## ¿El reemplazo de alimentos es una buena opción para mí?

Algunos ejemplos de personas que usan el reemplazo de alimentos de forma exitosa incluyen a:

- Alguien que necesita una pérdida de peso agresiva de 50 a 100 libras.
- Alguien que tiene problemas ya que come demasiado por factores emocionales y le caería bien un "descanso de los alimentos".
- Pacientes que necesitan una pérdida de peso rápida antes de una cirugía como un reemplazo de rodillas o cadera.
- Personas que se saltan comidas frecuentemente o que comen de forma compulsiva.
- Personas a quienes les cuesta preparar los alimentos o planear sus comidas.

Si le gustaría obtener más información sobre cómo usar un reemplazo total o parcial de alimentos como una de sus herramientas para perder peso, hable con su proveedor médico o con otro miembro del personal en el centro de pérdida de peso y nutrición.

# REEMPLAZO DE ALIMENTOS

## ¿Por qué las proteínas son importantes?

1. Lo mantiene satisfecho por más tiempo ya que estimula las hormonas que reducen el apetito.
2. Ayuda a que se quemara grasa a forma de combustible (el cuerpo primero quema los carbohidratos y grasas, y luego las proteínas. Por eso, sustituir las proteínas por grasas y carbohidratos permite que el cuerpo quemara la grasa que ya existe).
3. Promueve el crecimiento muscular después de hacer ejercicios, mantiene la masa muscular y reduce la sensibilidad de los músculos.
4. Soporta huesos fuertes, previene la pérdida ósea y muscular, y ayuda a mantener un peso sano.
5. Facilita la función inmune y la sanación.

## 3 consejos para aumentar las proteínas:

1. Consuma las proteínas a lo largo del día en lugar de comerlas todas de una vez (vea las recomendaciones de abajo).
2. SIEMPRE agregue proteínas a los alimentos y refrigerios.  
Por ejemplo:
  - Mantequilla de maní o de almendras con frutas
  - Hummus con zanahorias, pepinos o chiles morrones
  - Queso cottage con fruta
  - Ensalada con pollo, espinaca y nueces
3. Si no tiene mucho tiempo, consuma un batido o una barra de proteínas en lugar de carbohidratos o azúcares vacíos.
  - Ejemplos de barras de proteínas: barras Lara, barras Kind, barras Fix
  - Ejemplos de batidos de proteínas: Core Power, Premier Protein y Muscle Milk

## Recomendaciones de proteínas:

- 20 - 30g de proteínas por comida
- 10 - 15g de proteínas por refrigerio

## Ideas de proteínas:

### Proteínas basadas en alimentos

(g de proteínas por porción)

- Pechuga de pollo sin huesos ni piel (15-20g por cada 3oz)
- Pavo magro (25-30g por cada 3oz)
- Pescado blanco (bacalao, tilapia o platija, 24g por cada 3oz)
- Atún en agua (20g por cada 3oz)
- Lomo de cerdo (20-25g por cada 3oz)
- Solomillo molido (20-25g por cada 3oz)
- Carne seca baja en sodio (5-10g por pieza)

### Proteínas sin carne (g de proteínas por porción)

- Mantequilla de nueces (mantequilla de maní y mantequilla de almendras, 8g por cada 2 cucharadas)
- Avena (8g por cada taza)
- Yogur Griego natural (10g por cada 0.5 tazas)
- Huevos (6g por huevo)
- Frijoles y lentejas (15g por cada 0.5 tazas)
- Nueces y semillas (5-10g por cada 2 cucharadas)
- Queso (7g por cada rebanada)
- Queso cottage, bajo en grasa (14g por cada 0.5 tazas)
- Tofu, firme (20g por cada 0.5 tazas)
- Hummus (2-5g por cada 2 cucharadas)
- Batidos y barras de proteínas, bajos en carbohidratos (entre 15-30g/batido)

## Tamaños de las porciones:

3 onzas de carne = baraja de cartas

1/2 taza = bombilla

1 cucharada = ficha de póker

\*\*\* Consulte a un nutricionista para obtener recomendaciones individuales, especialmente si sufre de enfermedad renal. \*\*\*

# IDEAS PARA REFRIGERIOS SANOS

Una parte importante de su pérdida de peso es no sentirse hambriento. Disminuir la cantidad de proteínas en sus alimentos puede hacer que tenga hambre entre comidas. Es allí que puede comer refrigerios para sentirse lleno. Tener ideas sobre refrigerios o refrigerios sanos preparados con anticipación le ayudará a evitar los refrigerios dañinos. Si sufre de diabetes, enfermedad renal crónica, alergia a los alimentos, etc., podría ser útil programar una cita con uno de nuestros nutricionistas para determinar datos específicos para su dieta.

## Frutas

- 1/2 manzana con 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 melocotón con 1/2 taza de queso cottage
- 1/2 taza de yogur griego natural y bayas
- 1/2 taza de puré de manzana (sin azúcar)
- 1 onza de fruta seca
- Caja miniatura de pasas

## Vegetales

- Pepinillos y una rebanada de queso cheddar
- 5 tallos de apio y 1 cucharada de mantequilla de maní
- 10 zanahorias miniatura con 3 cucharadas de hummus
- 1/2 taza de edamame (enteros)
- 1/2 pepino y 2 cucharadas de aderezo ligero sabor ranch o de aderezo de yogur griego
- 1/2 taza de vegetales y 2 cucharadas de guacamol
- 1 taza de frituras de col rizada

## Nueces

- 5 almendras
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 11 marañones o anacardos
- 16 manías
- 25 pistachos
- 10 nueces

## Proteínas

- 2 pedazos de carne o pavo seco \*\*
- 1 barra de pepperoni \*\*
- Rollitos de pavo y queso suizo (3 rodajas de cada uno)
- 3 rodajas de pepperoni y 3 cubos de queso
- 1 huevo duro
- 1 tira de queso
- Batido de proteínas

## Combos

- Muffin inglés integral y 1 cucharada de mantequilla de maní
- 8 galletas multigrano y queso
- 1 taza de leche chocolatada baja en grasa (buena después de hacer ejercicio)
- Atún y wraps de lechuga
- Wraps de tocino, lechuga y tomate
- Atún sobre rodajas de tomate
- 4 tazas de palomitas de maíz con poca mantequilla
- 1/4 taza de mezcla de frutos secos sin sal.

\* Los tamaños exactos de las porciones son recomendaciones para aproximadamente 100 calorías.

\*\* Escoja las opciones bajas en sodio.

# IDEAS PARA REFRIGERIOS SANOS

Aquí hay algunos pasos sobre cómo empezar a desarrollar hábitos consistentes de ejercicios.

1. Autoevaluación: ¿En qué posición está con respecto a su aptitud física personal? ¿En dónde quiere estar?
2. Vea hacia adelante: ¡Establezca metas! Encuentre metas que sean obtenibles/realistas y que puedan ser medidas (circunferencia de la cintura, peso, repeticiones, tiempo, etc.).
3. Empiece: Esta es la parte más difícil. ¡Salga y haga algo! Hacer algo siempre es mejor que no hacer nada.
4. Reevalúese: ¿Cómo se sintió? ¿Estoy trabajando para cumplir con mis metas?
5. Sea consistente y no se dé por vencido: Los cambios duraderos y drásticos raramente suceden rápida y fácilmente.
6. Regla 80/20: En lo que respecta a la pérdida de peso, el 80% es debido a la dieta y el 20% es debido al ejercicio.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los adultos necesitan: "2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada (ej.: caminar rápido) todas las semanas y actividades para fortalecer los músculos 2 o más días a la semana para trabajar todos los grupos principales de músculos" (para que se considere que está "en forma", debe hacer ejercicio 4 días o más a la semana).

En Revere Health Weight Loss & Nutrition Center, queremos que usted tenga éxito en todas las áreas de su pérdida de peso y salud. Contamos con entrenadores de aptitud física, médicos, especialistas certificados en pérdida de peso, nutricionistas registrados y muchos otros recursos diseñados para ayudarle a nivel individual y personal.

## Ideas

- Salga a caminar/manejar bicicleta/nadar por 20-30 minutos, 4-5 veces a la semana
- Encuentre una persona con quién hacer ejercicios y con quien establecer metas
- Haga entrenamiento de fuerza al menos dos veces a la semana (yoga, bandas de resistencia, levantamiento de peso y ejercicios de peso corporal, etc.).
- Al ejercitarse, mantenga al menos una intensidad moderada (respirar lo suficientemente fuerte como para que aún pueda hablar, pero no cantar).
- Si le duele, deténgase.
  - Algún dolor se debe a que los músculos y las articulaciones están siendo usados una y otra vez. Algún dolor se debe a lesiones. Usted conoce a su cuerpo mejor que nadie más. Si tiene inquietudes sobre un ejercicio o movimiento en específico, hable con un miembro de nuestro personal de atención médica.
- La aptitud física personal está conformada por más cosas que simplemente el ejercicio cardiovascular y la fuerza. También es muy importante estirarse regularmente (todos los días) y hacer ejercicios de equilibrio.
- *Recuerde, el mejor ejercicio es el que usted disfruta hacer.*

# MOTIVACIÓN

***"Debemos entender que el dolor es parte del proceso y fracasar es parte del viaje. Escoger el camino fácil no lleva a crecimiento, lleva a mediocridad. No se trata de evitar la lucha, sino de desarrollar la capacidad de prosperar en ella".***

***- Justin Su'a, psicólogo deportivo.***

Su mentalidad y su motivación juegan un papel muy importante para cumplir sus metas. Sabemos que al hacer cualquier cambio en su estilo de vida, usted puede perder la motivación durante el viaje. Aquí le compartimos unos consejos simples que pueden ayudarle a superar los posibles obstáculos y fracasos, además de prevenir la pérdida de la motivación.

## **3 consejos para prevenir la pérdida de la motivación**

1. Tenga expectativas realistas y establezca metas más pequeñas para cumplir con la meta final (progreso, no perfección).
2. Establezca un sistema de soporte (encuentre a alguien a quien rendirle cuentas y que le ayude a cumplir con sus metas)
3. Enfóquese en el "por qué" y visualice cómo se sentiría el éxito (¿por qué quiere cambiar?).

## **Qué hacer si pierde la motivación**

- Reconéctese con el POR QUÉ empezó a hacer el cambio.
- Rodéese de personas que lo apoyen (asista a clases grupales, consiga un compañero para ir al gimnasio, etc.).
- Prémiese a usted mismo (con algo que no sea comida)
- Identifique lo que necesita hacer para regresar al camino correcto (¿Qué PUEDE cambiar? ¿Qué va a hacer para cambiarlo?)
- Escoja NO tener ningún pensamiento negativo que pueda causarle contratiempos.
- Tenga la meta en mente (estar más sano en lugar de enfocarse en un número específico en la báscula).
- Permanezca positivo.

Puede ser difícil encontrar la motivación para cambiar al inicio o después de un contratiempo. A veces, el primer paso es el más difícil. Con el tiempo y práctica, descubrirá qué es lo que funciona para usted para poder superar cualquier contratiempo que pueda ocurrir. Si se encuentra sin motivación, ¡siga intentando algunas de estas sugerencias hasta que encuentre una que funcione para usted!

***"No crea que necesita hacerlo todo al mismo tiempo. Tome un día a la vez. Las cosas pequeñas conllevan a cosas grandes".***

***- Justin Su'a, psicólogo deportivo.***

# RECURSOS ADICIONALES SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO, NUTRICIÓN, EJERCICIO Y SALUD:

## Nutrición

- Eat Right ([eatright.org](http://eatright.org)): administrado por la Academia de Nutrición y Dietas (el organismo que rige a los Nutricionistas Registrados). Información de calidad basada en investigaciones sobre la comida, salud y aptitud física para cada grupo de edades, etapa de vida y género. Artículos sobre diferentes temas relacionados con la nutrición, incluyendo cómo tratar las enfermedades crónicas por medio de las dietas y el estilo de vida. Cada artículo es revisado por un nutricionista registrado.
- Choose My Plate ([Choosemyplate.gov](http://Choosemyplate.gov)): Información científica basada en investigaciones sobre la nutrición, actividad física y recomendaciones generales de nutrición/salud. Algunos temas populares incluyen comer de forma sana siguiendo un presupuesto, recetas y menús de ejemplo, patrones de alimentación de MyPlate, elecciones sanas de comidas/bebidas ¡y muchas cosas más!
- Up to Date ([uptodate.com/contents/diet-and-health-beyond-the-basics](http://uptodate.com/contents/diet-and-health-beyond-the-basics)): información un poco más profunda sobre los patrones nutritivos y dietéticos.

## Rastreo de recetas, ideas para recetas, planeación de comidas, recetas económicas:

- Rastreo de recetas: Para calcular la información sobre calorías y nutrición de las comidas hechas en casa:
  - [Recipes.sparkpeople.com](http://Recipes.sparkpeople.com)
  - [Myfitnesspal.com](http://Myfitnesspal.com)
  - [Verywellfit.com](http://Verywellfit.com)
- Blogs sobre comida saludable:
  - Cookie and Date ([cookieandkate.com](http://cookieandkate.com)): blog sobre alimentos integrales y nutrición basada en plantas
  - Bite of Health Nutrition ([biteofhealthnutrition.com](http://biteofhealthnutrition.com)): blog nutricional con recetas y consejos de nutrición.
- Planeación de alimentos:
  - Eating Well ([eatingwell.com](http://eatingwell.com)): encuentre menús de ejemplo con recetas para una gran variedad de patrones de alimentación (ej.: sin gluten, bajo en carbohidratos, planes de comidas de 1200 y 1500 calorías).
  - Healthy Eating on a Budget: una guía paso por paso sobre como planear comidas. Consejos para planear, preparar, comprar alimentos, cocinar y encontrar recetas. Menús de ejemplo con recetas.
    - [Choosemyplate.gov](http://Choosemyplate.gov) -> Popular topics -> Healthy Eating on a Budget.
  - USDA Mixing Bowl ([whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)): Libros de recetas. Comer de forma saludable y económica, libros de recetas, hechos nutricionales, etc.
  - Meal Lime: Aplicación gratuita para teléfonos para planear comidas

# RECURSOS ADICIONALES SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO, NUTRICIÓN, EJERCICIO Y SALUD:

## Ejercicios

- **Darebee.com:** Sitio web gratuito que incluye programas, ejercicios, desafíos mensuales y consejos. Escoja los ejercicios de acuerdo con su nivel de aptitud física, sus intereses y equipo disponible.
- **Johnson & Johnson 7 Minute Free workout App:** Usando solamente su peso corporal, una pared y una silla, usted puede ejercitarse forma divertida y efectiva en cualquier lugar. Cada circuito es de 7 minutos y puede ver una demostración. Empiece con un circuito y luego intente hacer más.
- **Fitness Blender:** Proporciona videos completos gratuitos y rutinas de ejercicios demostradas por entrenadores personales. Personalice su rutina de ejercicios escogiendo la duración, dificultad, cuántas calorías quemar, tipo de entrenamiento y equipo. Los videos pueden durar entre 10 y 60 minutos.
- **HASFIT:** Canal de YouTube con más de 1,000 rutinas gratuitas de ejercicios y programas de aptitud física.
- **SworKit:** Le permite personalizar y reproducir videos de ejercicios personalizados que se ajustan a su estilo de vida. Sin gimnasios, pesas ni excusas. Empiece como principiante y llegue hasta un nivel avanzado. Prueba gratuita de 30 días.
  - Bajo impacto:
    - <https://greatist.com/fitness/take-it-easy-21-unexpected-low-impact-workouts>
    - <https://www.verywellfit.com/getting-a-good-workout-with-low-impact-exercise-1230813>
    - <http://www.health.com/fitness/best-low-impact-workout-weight-loss#06-low-impact-workout-training-lit>

## Recursos sobre enfermedades crónicas

- Diabetes: Diabetes.org
- Salud cardíaca: heart.org
- Enfermedad renal:
  - Kidney.org
  - Davita.com

## Recursos adicionales

- the-nourished-fork.com ( <https://the-nourished-fork.com/> )
- shelikesfood.com ( <https://www.shelikesfood.com/> )
- chocolatecoveredkatie.com ( <https://chocolatecoveredkatie.com/> )











