



TRATE LA
OBESIDAD
SERIAMENTE



Mentalízate para entrenar tu mente y perder peso



Salud Metabólica

Esperamos que este cuadernillo con **estrategias respaldadas científicamente**, lo apoye a perder peso y mejorar su salud.

Es importante que considere esta información siempre de la mano de su médico o nutriólogo, quienes lo pueden guiar de forma efectiva hacia su meta de control de peso.



Actualmente, **el sobrepeso y la obesidad** afecta a **más de 1,900 millones** de personas en el mundo.

La mayoría de las personas afectadas por esta enfermedad se enfrentan a serias necesidades para poder perder peso, lo que ha llevado a los expertos a realizar investigaciones, para encontrar estrategias que permitan modificar **los hábitos de alimentación** que es uno de los factores que **contribuyen a esta condición**.

Los especialistas en pérdida de peso con frecuencia identifican que muchas personas llegan a realizar muchos intentos a lo largo de su vida por perderlo, sin embargo aunque al inicio les parece sencillo y comienzan con gran motivación apegándose a la dieta de forma impecable, al paso de algunas semanas, cuando enfrentan algunos obstáculos que complican el seguimiento de la misma comienzan a vivirla como un castigo y finalmente la abandonan con la consecuente recuperación del peso perdido y con frecuencia sentimientos de frustración o decepción de si mismos por no haberlo logrado, algunos de ellos llegan a expresar *“Es que no tengo fuerza de voluntad”*.



Sin embargo, de acuerdo con la Dra. Judith Beck autora de un método para perder peso que lleva su nombre y experta en el tema, propone que éstas personas no contaban con las estrategias que les permitieran mantener su motivación, no conocían como ir consiguiendo sus metas de manera realista o desconocían como enfrentar las tentaciones por antojos cuando iniciaron un plan dietético.

La buena noticia es que es posible aprender estas técnicas y llevar un plan de alimentación de por vida, tal como aprendemos otras habilidades en la vida, sólo es necesario que usted cuente con las herramientas necesarias que le permitan alcanzar el objetivo final y mantener los cambios aprendidos.

Utilice este cuadernillo, junto con el apoyo de un profesional de la salud aplique **la guía de apoyo para aprender algunas técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC)** que ha demostrado tener los mejores resultados y que le permitirán enfrentar los obstáculos de manera exitosa. Le recomendamos que **aplique las siguientes 5 técnicas** antes de iniciar el plan de alimentación, esto le ayudará a fortalecerse mentalmente y contar con nuevas estrategias a diferencia de cuando ha iniciado la dieta de forma inmediata.

Tal vez piense que este método es muy simple o que no es para usted, sin embargo, es probable que no lo haya intentado con estas estrategias,

**¡Concédales una
oportunidad y
haga la prueba!**

Una vez que se comprometa a llevarlas a cabo como parte de un plan integral apoyado por un profesional de la salud, podrá **disfrutar de las ventajas de perder peso**, con altas posibilidades de no recuperarlo.

1 Identifique sus motivos para perder peso y ¡escríbalos!



Muchas personas tienen un montón de cosas presentes en la memoria, la lista del súper, los pendientes del trabajo o tal vez alguna cita o compromiso. Si usted analiza las razones para realizar cada una de estas actividades encontrará algún beneficio, pero, aunque los beneficios estén registrados en su memoria **escribirlos es una estrategia conveniente para tenerlos presentes**, si además **los lee diariamente le ayudará a no olvidarlos y a motivarse** en emprender el cambio.

Identifique sus motivos en las diferentes áreas de su vida, escriba tantos como sean posibles y actualice su lista cada que sea necesario.

Personales: Motivos relacionados con las satisfacciones personales que obtendrá.
Ganar confianza, ponerme la ropa que me gusta, etc.

Salud: Relacionados con la prevención o control de enfermedades.
Prevenir diabetes, controlar mis niveles de colesterol, etc.

Familiares: Relacionados con la convivencia familiar.
Poder jugar con mis hijos, ir de vacaciones a la playa con mi familia.

Sociales: Relacionados con amigos, pareja u otras personas.
Tendré más confianza para conocer a otras personas, recibiré comentarios agradables.

Laborales: Identifique si la pérdida de peso podría repercutir de algún modo a su desempeño laboral.
Me sentiré con más energía para trabajar, me podré desplazar más fácilmente.

Otros: Cualquier otro motivo que identifique y que no cabe en ninguna de las categorías anteriores.



Mis motivos para perder peso son...



Personales:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



De Salud:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Familiares:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Sociales:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Laborales/académicos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Otros:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Utilice esta lista:

- **Revísela diario en un momento específico del día** (puede colocarla en el espejo de baño).
- **Téngala a la mano** (puede ser en la cartera o como pantalla de inicio del celular) y lea la tarjeta antes de enfrentar situaciones de riesgo.

2 Elija un plan de alimentación saludable



Piense por un momento en las decisiones en las que ha tenido que tomar la mejor opción para usted, ¿ha elegido entre dos coches?, ¿entre dos oportunidades de empleo?, ¿dos o más invitaciones un fin de semana? Ante estos escenarios seguramente ha decidido por la mejor opción o más conveniente para usted. De la misma manera **le invitamos a que elija un plan de alimentación que le sea conveniente a su estilo de vida y lo más importante... ¡que sea realista!**

Recomendaciones para elegir mi plan de alimentación



Que sea saludable:

Una alimentación saludable no significa la eliminación de un grupo de alimentos, sino, su correcta distribución. Puede consultar páginas oficiales de la secretaria de salud en internet o asistir con un profesional calificado.



Que sea flexible:

Seguir el plan de alimentación puede ser más sencillo cuando se sigue una rutina, pero considere que debe adaptarla a situaciones como salir de vacaciones, asistir a reuniones sociales o compromisos que impliquen comer fuera de casa, etc.





Que permita ocasionalmente alguna transgresión:

Luchar todo el tiempo contra el antojo resulta muy cansado e incrementará las probabilidades de abandonar los hábitos saludables. Para enfrentarlo de una manera exitosa, es favorable que su plan sea flexible y le permita comer alimentos sabrosos en ocasiones especiales.

¡Tenga cuidado y no abuse de ellos!



Que considere los alimentos de su agrado:

Incluya sus alimentos preferidos en el plan, le resultará más apetecible y tendrá una mejor adherencia al mismo.



Que incluya platillos sencillos:

Si el trabajo u otros compromisos limitan su tiempo considere que su plan incluya platillos de elaboración sencilla.



Piense en un plan de alimentación a largo plazo:

Si está interesado realmente en perder peso y no recuperarlo, necesita tener presente que el plan de alimentación debe ser llevado de por vida y no se limita solo a unas semanas o meses.

Considere:

- 1 **Los organismos funcionan diferente**, no puede esperar tener el mismo resultado que otras personas.
- 2 Una forma de perder peso es **moderando la ingesta de calorías y realizando actividad física** día a día.
- 3 El plan de alimentación **debe ser realista con su estilo de vida**.
- 4 Si ha tenido intentos previos, **japrenda del pasado!** Considere que ha funcionado y que lo ha llevado a abandonar sus intentos.
- 5 Evite minimizar la pérdida de lo que podría parecerle poco peso en un periodo corto de tiempo, **si usted es constante, logrará el objetivo final**.

¡Usted está listo para elegir un
Plan de alimentación saludable!



3 Coma atentamente



Para ejemplificar este nuevo hábito que debe implementar para lograr su objetivo y perder peso es conveniente que usted visualice su comportamiento al hacer otras actividades como ver una película en el cine, ir a un rito religioso o a una reunión importante, seguro está identificando que usted se dispone a apagar el celular antes de entrar al cine o evitar cualquier otro tipo de distracciones, esto favorece que preste mayor atención y disfrute más la experiencia.

Existen estrategias para comer de forma lenta y poniendo atención a cada bocado. Éstas le permitirán disfrutar más los alimentos, aprenderá a registrar sus señales de saciedad y en consecuencia evitará comer en exceso y ganar peso. A continuación le proporcionamos algunas estrategias que le ayudarán a lograrlo.

1) Aprenda a comer con calma

Utilice señales:

¿Alguna vez ha utilizado alguna señal para recordarse un pendiente? Los objetos pueden ser utilizados como un recordatorio de algo, para nuestro fin los utilizaremos para que usted recuerde que debe comer de forma lenta, si usted elige un objeto muy novedoso el efecto será mayor y cada vez que lo vea se recordará *“debo comer lento”*. p. ej., Colocar un florero en la mesa o utilizar una vajilla que utilice de forma poco frecuente.

Coma siempre sentado:

Puede estar tentado a comer de pie, pero esto dificulta que su cerebro registre que esta comiendo. Es conveniente que esté sentado siempre que lleve cualquier alimento a la boca.

Tome agua entre bocados:

Después de varios bocados, puede tomar un poco de agua, le ayudará a incrementar el tiempo en el que come y favorecerá mayor saciedad.

Elija platillos muy calientes:

Esto puede frenar el mal hábito de comer rápido. Utilícelo especialmente en sopas líquidas.

Lleve el ritmo:

Esto le permitirá instalar el hábito haciendo algo rutinario. Hágalo comiendo un solo bocado, coloque los cubiertos sobre la mesa y mastique varias veces, dispóngase a disfrutar el sabor del alimento, una vez que lo haya comido asegúrese de no tener alimentos en la boca y vuelva a llevarse un nuevo bocado.

Haga caso a las señales internas:

Preste atención entre bocados a la sensación de sentirse satisfecho y ¡frene!, aún cuando no haya terminado todo el plato o no esté completamente lleno. Es probable que le preocupe desperdiciar el alimento, si es así piense que si lo come también se desperdiciará en su cuerpo y le será perjudicial para su salud en algún momento.

Fíjese un tiempo:

Registre el tiempo total en el que come habitualmente y, progresivamente, incremente algunos minutos cada ocasión que se disponga a comer.

Use alarmas:

Si le resulta realmente difícil comer lentamente utilice una alarma cada dos o tres minutos mientras come. Cada vez que suene, usted deberá parar y tomarse unos segundos.

2) Aprenda a comer atentamente

Siga los siguientes pasos:

1

Seleccione un **espacio tranquilo para comer.**

2

Sirva su alimento en una presentación apetitosa (incluya diversos colores, sabores y grupos de alimentos permitidos en el plan de alimentación seleccionado).

3

Observe con atención (aún sin probar), la forma, los colores y el arreglo de sus alimentos, **preste atención y sea muy consciente de como se ven.**

4

Tome con los cubiertos un bocado y **preste atención a los aromas que puede percibir.**

5

Introduzca el bocado a su boca y deguste lentamente. A medida que lo haga **sea consciente de todos los sabores** que puede identificar y concéntrese en disfrutarlos.

6

Finalmente, ingiera el bocado y **conserva la experiencia de disfrutar sus alimentos.** Repita con los siguientes bocados.

4 Defina una meta realista



Es probable que usted se haya propuesto un objetivo al inicio del año, algunas personas se proponen ahorrar, cambiar de coche, mejorar algún aspecto de su vida personal o perder peso. Piense en los objetivos que usted se ha propuesto en el pasado y trate de identificar si delimitó un grado de cumplimiento, ¿estableció la cantidad que ahorraría y cómo se reconocería al lograrlo? ¿se dijo qué modelo de coche, qué pasos habría de seguir para adquirirlo y cómo se premiaría al realizar acciones para lograrlo?.

Con frecuencia la motivación que tenemos al iniciar un proyecto nos lleva a expectativas muy altas, **delimitar un objetivo realista y determinar un tiempo para cumplirlo** y felicitarse con una acción por lograrlo ha ayudado a las personas a ser constantes y poco a poco acercarse a su meta.

Recuerde:



Establecer metas muy elevadas y a largo plazo pueden dar una sensación de cansancio y gran dificultad, lo que lleva a muchas personas a abandonar los esfuerzos por alcanzarlas.



Las metas pequeñas son más realistas, ya que, proporcionan una sensación de logro que motiva a la vez a conseguir una nueva meta.



Para facilitar su consecución, **defina una serie de pasos a seguir y el tiempo en el que se llevará a cabo**.

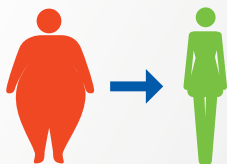


Tenga presente las circunstancias de la vida cotidiana.



Ponga atención a los siguientes ejemplos para ayudarle a **definir su próxima meta y que ésta sea realista.**

Metas **NO** realistas



Perder muchos kilos para tener un cuerpo extraordinario en 6 meses.

Metas realistas



No es una meta inalcanzable, pero considere que las personas con un físico extraordinario llevan una disciplina para el cuidado de su cuerpo por muchos años por lo que lograr una transformación en pocos meses no es realista.

Meta realista



La meta define cuantos kilos desean perderse, en cuanto tiempo y menciona que debe hacer para lograrlo.

Recuerde que entre más específica y clara sea su próxima meta, habrá más posibilidades de conseguirla y se motivará para conseguir nuevas metas hasta conseguir el objetivo final.

Establezca su próxima meta

Mi próxima meta es:

El tiempo estimado para lograrla:

Los pasos que debo seguir son:

Usted cuenta con **elementos claros**
Para conseguir sus metas

¡ÉXITO!



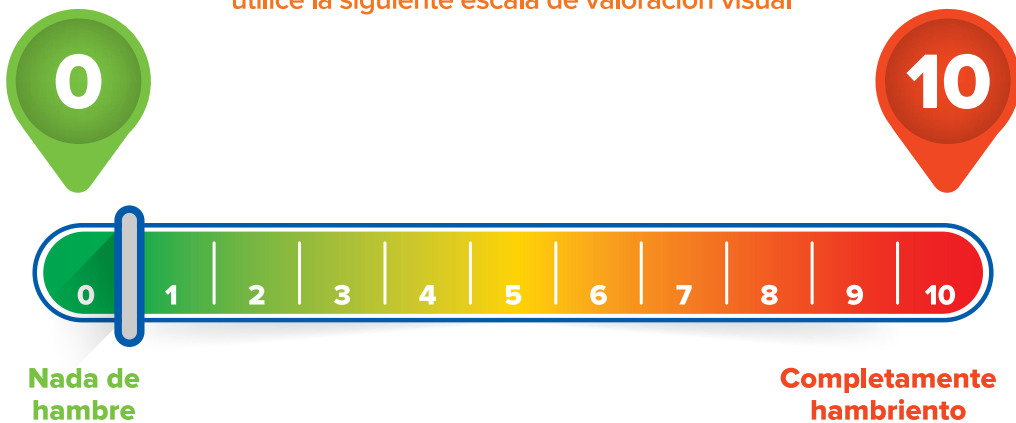
5 Distraiga sus antojos



Todas las personas realizamos algunas actividades con las que logramos distraernos cuando estamos aburridos o cuando alguna preocupación ocupa nuestra mente. Con frecuencia sabemos que esto lo podemos evitar si salimos de casa o simplemente iniciamos una actividad interesante o relajante.

Algo similar puede usted hacer ante el deseo de comer algo que no esté en su plan. Los antojos se pueden presentar de forma intensa las primeras semanas cuando inicie el plan de alimentación, por lo que es importante que desde ahora aprenda a identificar si se trata de comer por percepción de hambre, o sólo ganas de comer. A fin de que usted identifique adecuadamente las percepciones que le conducen a comer le proporcionamos el siguiente *Registro para la medición de mi percepción de hambre*. Cuando descubra que se trata de sólo ganas de comer o antojo por algún alimento aplique las *Estrategias para distraer mis antojos*.

Para utilizar el registro de su percepción de hambre
utilice la siguiente escala de valoración visual



1) Identifique su nivel de hambre en los siguientes momentos:



Antes de comer: Registre su nivel de hambre justo antes de empezar el consumo de los alimentos.



A la mitad de la comida: Realice una pausa a la mitad de la comida y asigne un valor a su nivel de hambre.

Al finalizar la comida: Asigne un valor a su percepción de hambre una vez que haya terminado de comer.



20 min. después de haber finalizado: Al paso de 20 min, vuelva a evaluar la percepción de hambre, con frecuencia las personas que realizan esta medición identifican una disminución en el valor asignado al compararlo con la medición previa.

Comida 1		Comida 2		Comida 3	
Momento	Medición	Momento	Medición	Momento	Medición
Antes:		Antes:		Antes:	
A la mitad:		A la mitad:		A la mitad:	
Al finalizar:		Al finalizar:		Al finalizar:	
20 min después:		20 min después:		20 min después:	



2) Distraiga sus antojos

Usted puede identificar que tiene deseos de comer cuando después de haber comido “siente un huequito” o cuando de forma inmediata tiene el antojo de un alimento muy apetecible. Cuando se encuentre en estos escenarios pruebe las siguientes estrategias y califique en la columna derecha con una escala del 0 al 10 el grado de efectividad para distraer su antojo.

*Puede agregar otras estrategias que usted desee

Leer un libro o periódico

Cepillarse los dientes

Andar en bicicleta

Tejer

Llamar por teléfono

Pintarse las uñas

Salir a caminar

Lavar el coche

Jugar un juego de mesa

Hacer tareas del hogar

Otras actividades:

Actividades para distraer mis antojos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Bibliografía

- World Health Organization. (31 de 05 de 2018). Obtenido de <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweig>
- Shaw KA, O'Rourke P, Del Mar C, Kenardy J. Psychological interventions for overweight or obesity. Cochrane Database Systematic Reviews, 2005, issue 2. Art. No: CD003818. Doi: 10.1002/14651858.CD003818.pubz.
- Beck, d. El método Beck para adelgazar. Entrene su mente para pensar cómo una persona delgada. Barcelona: Gedisa Editorial.

No. de Aviso: 1933002T1B0077

Clave de Almacén: AX20B570

