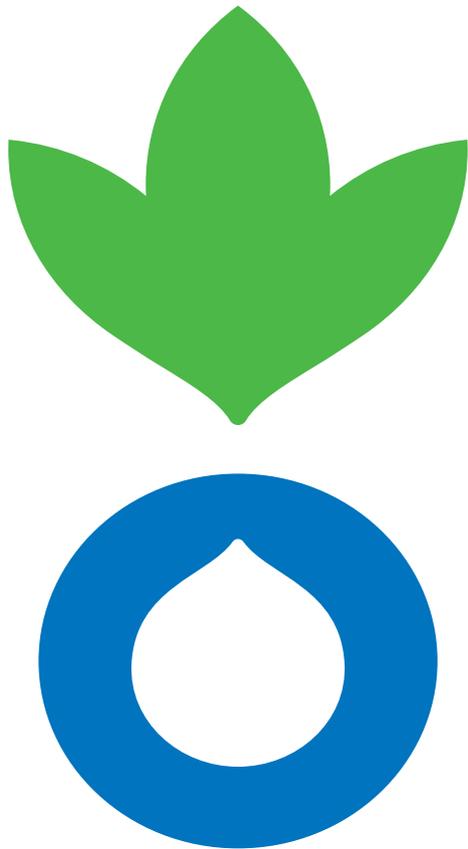


MEJORA DE LA NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

PLAN DE ACCIÓN





Basado en el libro *Coaching Nutricional* de Yolanda Fleta y Jaime Giménez.

Adaptación de **Cristina Cózar**, Técnica de Inclusión Social en Acción contra el Hambre.

Y el Estudio realizado dentro del Proyecto

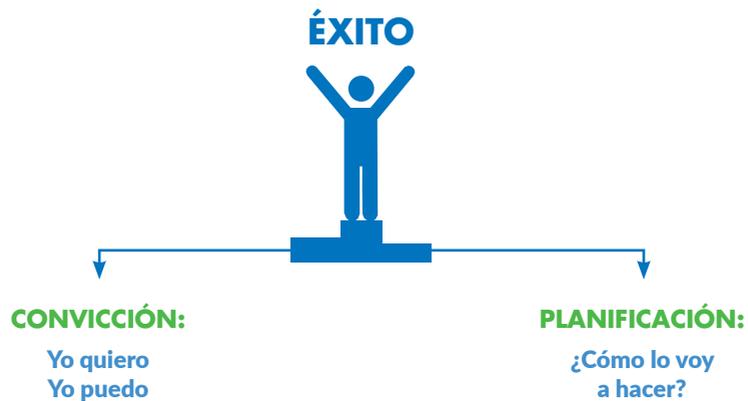
Vives Emplea Despega San Cristóbal

promovido por **Acción contra el Hambre** y **Fundación Montemadrid**, financiado por la **Fundación Montemadrid** y el **Fondo Social Europeo** y colaboración del **Grupo de Investigación EPINUT**, de la Universidad Complutense de Madrid y la **Fundación Alimentación Saludable**.

MAÑANA EMPIEZO: SUPERAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO

// *Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que sólo puede abrirse desde adentro.*

MARILYN FERGUSON



El éxito depende de que seas capaz de cambiar tu manera de comer, tu conducta alimentaria, y de que sepas mantenerla en el tiempo.

Esto normalmente requiere esfuerzo y motivación por tu parte, sobre todo al inicio, cuando tienes que incorporar nuevas rutinas y hábitos.

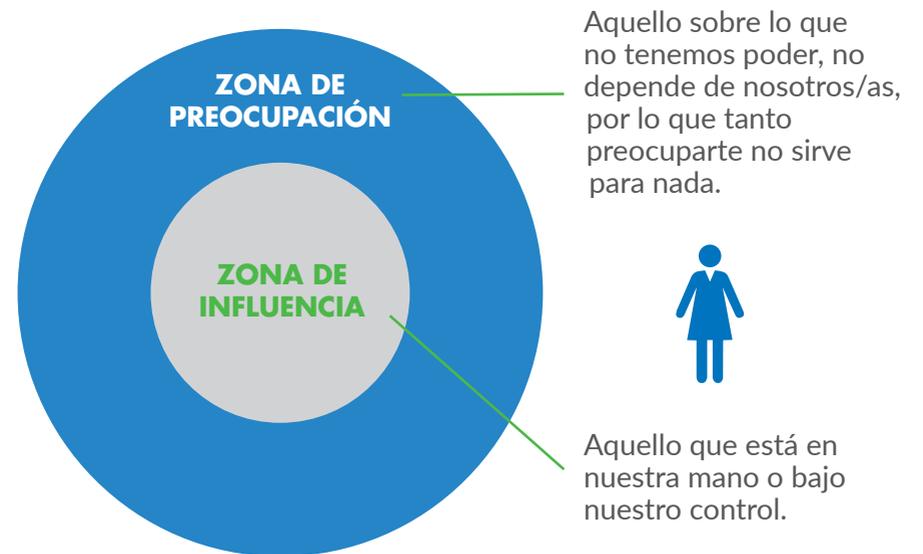
AQUÍ TE APOYAREMOS HASTA CONSEGUIRLO!!

MAÑANA EMPIEZO: SUPERAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO

No hay nadie más responsable de lo que se consigue o de lo que no se consigue que uno mismo/a.

**El éxito depende de ti
Tú lideras tu propia vida, tomas tus decisiones.**

Hacerte responsable de tus acciones es algo que puedes aprender a hacer y que puedes mejorar con la práctica.



S Covey Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva

ORIENTARSE A SOLUCIONES TENGO O RECUPERO LA CONFIANZA EN MÍ

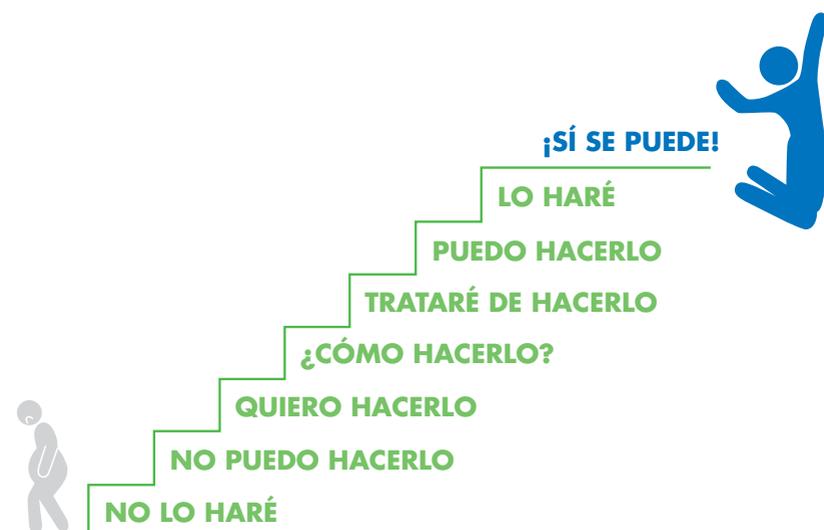
Cuando confías en ti mismo/a y en tus posibilidades, actúas en consecuencia y con el convencimiento de que vas a conseguir lo que te propones.

¿En qué, cuándo y cómo puedo cambiar?

NO IMPORTA LOS ERRORES QUE HAYAS COMETIDO O LAS VECES QUE HAYAS CAÍDO ANTERIORMENTE

¿Qué puedes aprender de ese “error”?

Observa la situación con perspectiva para identificar cuáles han sido los elementos clave e intenta solucionarlos.



¿EN QUÉ ESCALÓN ESTÁS COLOCADO/A HOY?

ANTES DE COMENZAR... TE PROPONEMOS



LA TARJETA DE LOS BENEFICIOS

¿Para qué quiero...(escribe tu objetivo)?

Genera tu propia lista de “para quéés”

Por ejemplo:

- Para estar más saludable
- Para prevenir posibles enfermedades
- Para ponerme los vaqueros que tanto me gustan y tengo guardados.
- Para recuperar el peso que tenía antes
- Para sentirme bien conmigo mismo/a
- Para hacer ejercicio sin cansarme
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos e hijas

Mi tarjeta de los beneficios.



VISUALIZA EL FUTURO DESEADO

Cierra los ojos. Piensa que ha pasado un año y ya has conseguido el cambio que te propones...

1. ¿Qué cambios ves en ti físicamente? ¿Qué ropas llevas?
2. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sensaciones tienes?
3. ¿Qué cosas estás haciendo diferentes?
4. ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora con respecto a la comida?
5. ¿Qué ha cambiado ahora que ya haya resuelto tu problema con tu manera de comer y realizar ejercicio?



PLAN DE ACCIÓN

1. Objetivo específico ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Por ejemplo Mejorar mis hábitos alimenticios, superando mis excesos del fin de semana para lograr alcanzar los 58 kg.

--

Valora de 0 a 10:

2. ¿Qué importancia tiene para mi conseguir este objetivo?.

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Muchísima)

3. ¿Cuánta confianza tienes para conseguirlo?.

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Totalmente seguro/a)

4. Acciones: Escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo. Marca la casilla cuando lo hayas realizado.

TE DEJAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

LO QUE PUEDO HACER MÁS

- Comer más fruta
- Comer más verdura
- Añadir más fibra a mi dieta
- Usar métodos de cocción más saludables
- Comer raciones más pequeñas
- Tener snaks sanos
- Aumentar mi actividad física
- Beber más agua
- Mejorar la calidad de mi sueño/descanso
- Relajarme más
- Disfrutar más de mi tiempo libre
- Tener más contacto social
- Aprender sobre alimentación
- Mejorar mi estado de ánimo
- Gestionar mejor mis emociones
- Ser más consciente de lo que como
- Gestionar mejor mi tiempo
- Otros

LO QUE PUEDO HACER MENOS

- Comer menos fast food
- Comer menos bollería industrial
- Comer menos grasas saturadas
- Tomar menos azúcar
- Optar por segundos platos con menos frecuencia
- Saltarse menos comidas
- Estar menos tiempo sentado/a
- Ver menos la televisión o estar con el ordenador/móvil
- Tener menos estrés
- No recurrir a la comida como consuelo o por aburrimiento
- Otros

4 LISTA DE RAZONES SABOTEADORAS QUE TE ALEJAN DE TU OBJETIVO

// “El que quiere hacer algo encontrará un medio, El que no, encontrará una excusa”.

Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones: (1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

RAZONES SABOTEADORAS	VALORACIÓN DEL 1 AL 10
1. No tengo tiempo	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Yo no me encargo de cocinar	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Tengo mucha vida social	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Como en el trabajo	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Tengo que cocinar para toda la familia	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Tengo mucha ansiedad	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Como muy rápido	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Para vencer las excusas que te limitan, debes recuperar el control de la situación. Esto quiere decir que debes observarlas desde la perspectiva de que no es la excusa la que manda sobre ti, si no tú sobre ella. Normalmente piensas que estás dejando de hacer algo a causa de un motivo que no has podido evitar, pero en realidad tú también estás tomando una decisión en ese momento, aunque parezca todo lo contrario.

5 LA BALANZA

Sopesa los pros y los contras del cambio que quieres hacer.

	NO CAMBIAR NADA	HACER CAMBIOS
¿QUÉ TIENE DE BUENO?		
¿QUÉ TIENE DE MALO?		

6 REFLEXIONA



7 LA ESCALA DEL HAMBRE

10.	Sientes nauseas.
9.	Hinchado/a, muy lleno/a.
8.	Incómodamente lleno/a.
7.	Lleno/a.
6.	Cómodamente lleno/a, satisfecho/a.
5.	Ni lleno/a ni hambriento/a.
4.	Ligeramente hambriento/a.
3.	Hambriento/a.
2.	Hambre voraz.
1.	Desmayado/a, mareado/a de hambre.

Adaptado de Omichinski: You count , Calories Don ´t

8 TÉCNICA HEVA

La técnica “HEVA” es una estrategia para ayudarte a recordar cuatro aspectos muy importantes a la hora de comer:

HAMBRE

¿Cuál es tu nivel de hambre y saciedad?

EMOCIÓN

¿Estás comiendo para calmar una emoción o es realmente hambre fisiológica la que tienes?

VELOCIDAD

¿Estás comiendo rápido o lento?

ATENCIÓN

¿Dónde estás poniendo el foco de atención mientras comes?

Esta técnica se combina con la práctica de la Meditación centrada en la respiración y el Escáner corporal.

Meditación nutricional

Puedes encontrar varios vídeos en internet sobre esta técnica.

9 CREENCIAS LIMITANTES

Tus creencias crean tu mundo y tu realidad. Son la manera cómo entiendes la vida. Le dan sentido a lo que haces, o más bien, sientan las normas de lo que haces o dejas de hacer. También en tu alimentación hay una serie de creencias que de alguna manera te están condicionando. Por ejemplo quien cree que no tiene fuerza de voluntad.

Algunas de esas creencias te influyen en positivo y otras en negativo, algunas son potenciadoras y otras limitadoras.

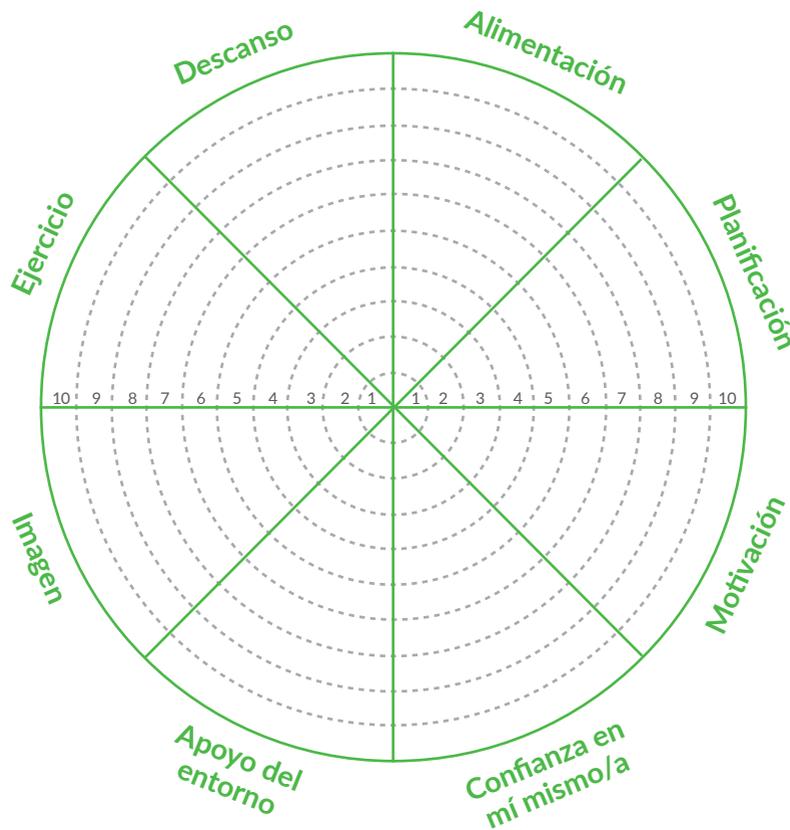
Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones: (1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

AFIRMACIÓN (CREENCIA)	PUNTUACIÓN
Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.	
Yo soy así, no puedo cambiar.	
Soy una persona poco interesante.	
Las demás personas son mejores que yo y pueden superar los obstáculos con más facilidad.	
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.	
He de ser el/la mejor de todos/as.	
Si delego las cosas no saldrán bien y estarán fuera de mi control.	
Si quieres que una tarea salga bien, hazlo tú mismo/a.	
Si mostrara mis verdaderos sentimientos, las demás personas podrían emitir juicios en contra.	
Si cambio, las demás personas no lo entenderán.	
Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes en mi vida.	
Cuanto más agradable sea, mejor se comportarán los y las demás conmigo.	
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir no.	

Con las frases que hayas puntuado con un 7 o más, reflexiona acerca de qué manera te está limitando.

10 LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Colorea cada área según tu grado de satisfacción de 0 a 10 en cada una de ellas.



EXPLICACIÓN DE CADA ÁREA DE LA RUEDA

1. Alimentación: te sientes satisfecho/a con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada o te resulta aburrida o escasa, te ajustas al tamaño correcto de las raciones o te cuesta decir basta cuando estás comiendo, comes las cinco ingestas recomendadas o por el contrario no tomas nada fuera de las comidas principales o picas demasiado entre horas, la mayoría de las veces alimentos poco saludables.

2. Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de comidas para que haya un equilibrio en tu alimentación, tienes en cuenta celebraciones o todo lo contrario.

3. Motivación: tienes motivación para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo, necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado/a.

4. Confianza en ti mismo/a: crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.

5. Apoyo del entorno: tienes apoyo de las personas que te rodean o más bien tienes un entorno saboteador

6. Imagen personal: estás a gusto con la imagen de ti mismo/a, cuidas tu aspecto físico o no te puedes ni mirar al espejo.

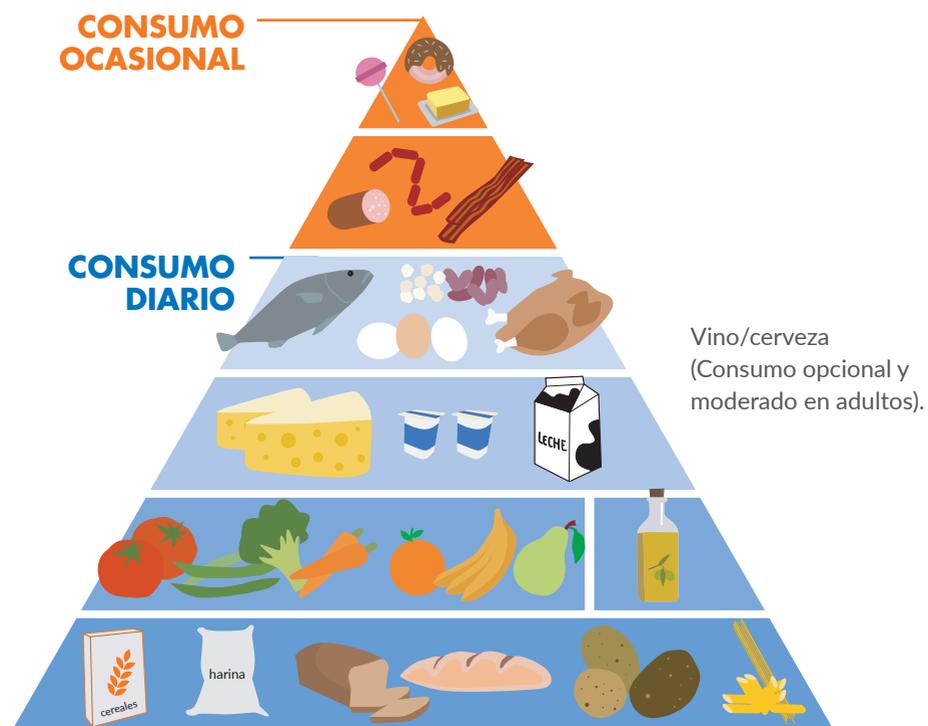
7. Ejercicio: practicas ejercicio físico de manera regular 3-4 días a la semana, o más de 150 minutos a la semana o llevas una vida más bien sedentaria.

8. Descanso: duermes lo suficiente entre 7-8 horas diarias seguidas por la noche o tienes ciertos desequilibrios de sueño, duermes fuera de los periodos de descanso nocturnos, tienes un nivel de estrés elevado o buscas espacios de relajación.

¿Qué áreas están mejor y cuáles podemos mejorar?

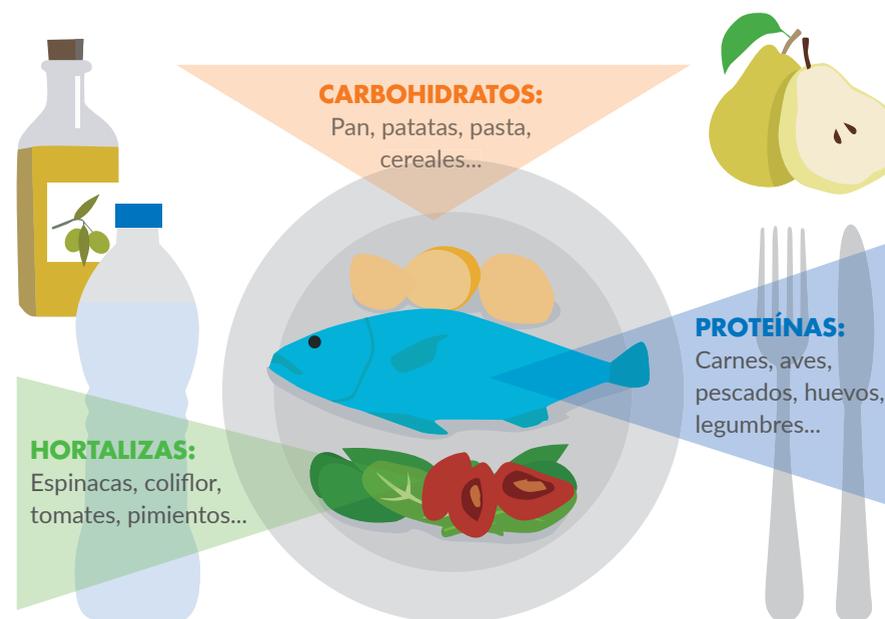
TALLER 1:

COMEMOS SALUDABLE, BARATO Y ACCESIBLE.



La Pirámide NAOS muestra las recomendaciones de frecuencia (semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: MI PLATO EQUILIBRADO



SE RECOMIENDA CONSUMIR:

- Agua, entre 2 y 2,5 litros al día para una persona adulta
- Leche o derivados, 2 o 3 raciones al día
- Cereales integrales a diario (arroz, pasta, pan)
- Frutas y verduras, 3 frutas y 1 plato de verdura al día
- Frutos secos a diario
- Aceite de oliva para cocinar los alimentos (evitar freír)
- Legumbres, 1 o 2 veces por semana
- Pescado, al menos 2 veces por semana
- Carnes y aves, al menos 2 veces por semana
- Embutidos, dulces y bollería, de manera ocasional
- Sal, 5gr al día y Azúcar: 25gr al día

PLANIFICACIÓN: DISEÑA TU MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

TALLER 2: CUERPO SANO EN MENTE... MOTIVADA



LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS recomienda la práctica mínima de 150 minutos semanales (30 min al día)

La actividad física reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular

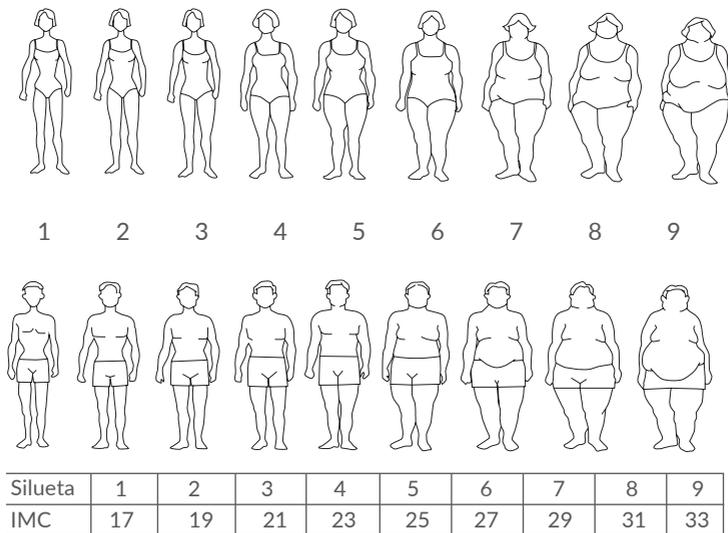
¡¡NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR!!

FICHA ANTROPOMÉTRICA

NOMBRE Y APELLIDOS:	
PESO (KG)	
ESTATURA (M)	
PERÍMETRO UMBILICAL (CM)	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL AUTO PERCIBIDO Mirar tabla de la figura 1 (pág. 26)	
ÍNDICE CINTURA-TALLA $ICT = \frac{\text{perímetro umbilical (cm)}}{\text{altura (m)}}$	
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	

PERCEPCIÓN CORPORAL

Figura 1.



CONOCE TU EDAD METABÓLICA

La edad metabólica es un reflejo de cómo se encuentra la salud física en cada persona. Si resulta inferior a tu edad actual, indica que tu cuerpo posee buena salud mientras que si se encuentra en un nivel más alto, de seguro estas experimentando problemas de salud y necesitas hacer cambios de rutina importantes.

Es recomendable que para hacer el cálculo acudas a la ayuda de personas expertas pero si quieres tener una idea aproximada puedes hacerlo a través de este enlace:

<https://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-edad-biologica/>

¿CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS Y ACUDIR A PROFESIONALES?

Cuando nuestro Índice de Masa Corporal (IMS) sea igual o superior a **24,9**.

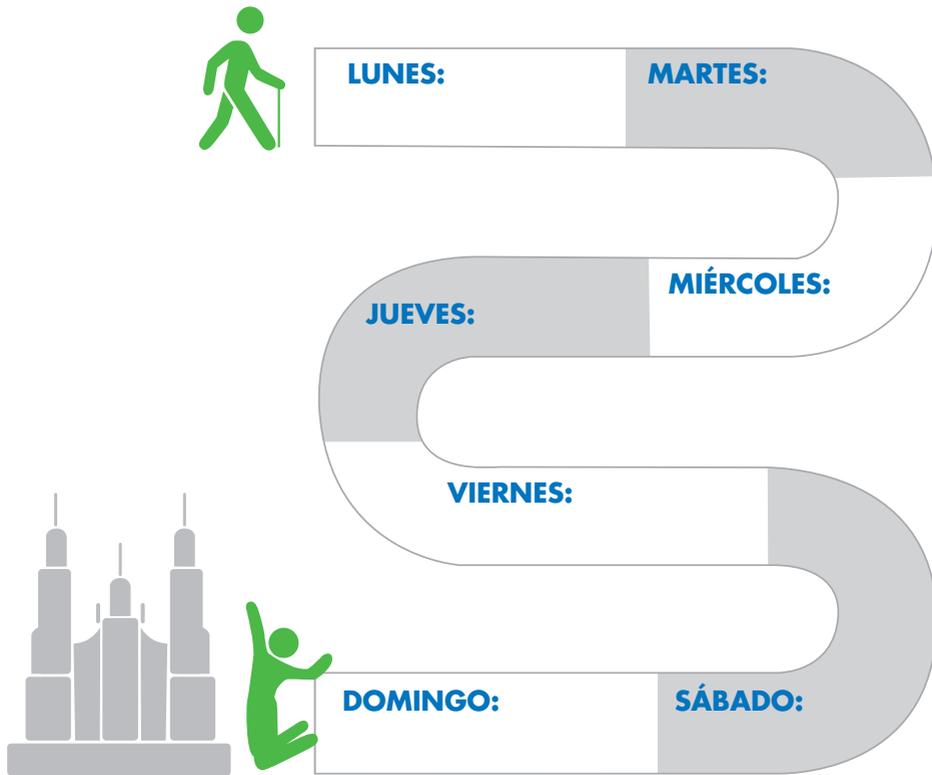


Cuando tu presión sistólica es mayor a **120** y la diastólica mayor a **80**.

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (MM HG)	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (MM HG)
ÓPTIMA	<120	<80
NORMAL	120-129	80-84
NORMAL-ALTA	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 1	140-159	90-99
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 2	160-179	100-109
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 3	>=180	>=100

RETO GRUPAL: LLEGAR HASTA SANTIAGO DE COMPOSTELA

DÍAS DE LA SEMANA / PASOS KM



TALLER 3: BUCEANDO EN LAS ETIQUETAS MOTIVADA

Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables, debemos fijarnos en el etiquetado de alimentos. En él está la clave para saber lo que comemos

Por qué leer las etiquetas

Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un hábito en nuestras rutinas.

1. Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**.
2. Nos ayuda a tomar **decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
3. Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
4. Nos ayuda a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Qué debe incluir

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden, valor energético (**expresado en Kilojulios kJ y Kilocalorías kcal y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal**). La información nutricional obligatoria **también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias**: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

CÓMO DISTINGUIR AZÚCAR NATURAL DE AZÚCAR AÑADIDO

1. Miramos la lista de ingredientes y buscamos si entre ellos encontramos la palabra **AZÚCAR** o **sinónimos**.

- jarabe o sirope de maíz de alta fructosa (el más común de todos, después del azúcar
- también puede aparecer como JMAF o HFCS)
- agave o sirope de agave
- jarabe o sirope de arce
- fructosa
- sacarosa
- maltosa
- maltodextrina
- almíbar
- dextrosa
- melaza
- caramelo
- miel de caña
- concentrado de jugo de frutas
- sucrosa
- jugo de caña
- miel
- entre otros

2. Si aparece la palabra azúcar entonces ese producto lleva azúcares añadidos y habrá que valorar:

- ¿En qué posición se encuentra en la lista?
- ¿Qué cantidad tiene?

3. Si no hemos encontrado la palabra azúcar no significa que el producto en sí no lo tenga, pero está presente de forma natural, no añadido.

Más info en: sinazucar.org

ANALIZAMOS LAS SIGUIENTES ETIQUETAS:

- Denominación o descripción del producto
- Lista de ingredientes
- Composición nutricional
- Fecha de caducidad o de consumo preferente
- Lote
- Modo de conservación
- País de origen
- Calorías que aporta

**POR LA ALIMENTACIÓN.
POR EL AGUA.
POR LA SALUD.
POR LA NUTRICIÓN.
POR EL CONOCIMIENTO.
POR LA INFANCIA.
POR LOS PUEBLOS.
POR TODOS.
POR SIEMPRE.
POR LA ACCIÓN.**

CONTRA EL HAMBRE.

