

**PLAN DE FORMACION EN MODIFICACION DE HABITOS DE  
CONDUCTA: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA POBLACIÓN  
FEMENINA MAYOR DE 45 AÑOS (IV)**

**CAROLINA PÉREZ LANCHO**

Bióloga. Profesora de Enseñanza Secundaria.  
Toledo

## **PAUTAS A TENER SIEMPRE PRESENTES**

Por último, y tras una extensa aproximación al tema de la prevención y control de la obesidad a partir de esta etapa de la vida de la mujer, se podrían resumir muchos de los puntos vistos en pautas sencillas y esquematizadas que ayuden a la comprensión rápida de todo lo expuesto y que inviten, en cierta forma, a conseguir un objetivo fundamental :COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

### **MEDIDAS PARA PROMOVER HABITOS DE VIDA SALUDABLE**

Dentro de estas medidas, se indican tanto recomendaciones dietéticas como conductuales, para prevenir la Obesidad.

#### **RECOMENDACIONES DIETETICAS**

Debe existir una distribución adecuada de nutrientes en la ingesta diaria de Kcal., de la siguiente forma : 50-55% Hidratos de Carbono, 15-20% Proteínas y 30% de Grasas de acuerdo con la edad, situación y estado físico de la persona hacia quien va dirigida. Para ello, es imprescindible establecer el valor calórico de la dieta y la distribución de las Kcal a lo largo del día para constituir una alimentación rica y variada, cumpliendo las siguientes recomendaciones:

1. Disminuir la ingesta de grasas saturadas a menos del 20% . Para ello, limitar el consumo de mantequillas, margarinas y carnes procesadas (embutidos, salchichas, patés...) por su exceso de grasa .
2. Reducir el consumo de colesterol a 300 mg/día. Limitar la toma de vísceras y el abuso de mariscos y huevos si se tienen niveles altos en sangre de colesterol.
3. El aceite para cocinar y aliñar ha de ser aceite de oliva y su consumo ha de ser moderado.
4. Preparar carnes y pescados de la forma más sencilla y ligera posible para evitar un consumo excesivo de grasas: plancha, grill, horno, papillote...evitando los fritos.

5. Mantener ingesta adecuada de proteínas, consumiendo raciones de carne de unos 100 gramos ( pollo, ternera, conejo, jamón cocido, pavo...) , unos 150 gramos de pescado blanco ( o su equivalente en pescado azul, según las tablas de intercambio de alimentos) o sustituir carne y pescado por 2 huevos medianos.
6. Aumentar la ingesta de Hidratos de Carbono complejos , (pan, cereales, legumbres,...) hasta constituir el porcentaje recomendado del 50-55% total de la dieta.
7. Consumir alimentos ricos en fibra: 16-24 gramos al día de polisacáridos no amiláceos (cereales, verduras y frutas.)
8. Consumir productos lácteos, a ser posible desnatados.
9. Asegurar la ingesta vitamínica recomendada, con el consumo mínimo de 400 g/día de frutas y hortalizas, de los cuales 30 g se realizarán a partir de frutos secos, leguminosas y semillas.
10. Evitar el consumo de bollería industrial, caramelos, pasteles, golosinas... no sólo por los azúcares sencillos que contienen, sino por la cantidad de grasa saturada que aporta.
11. Incluir en la dieta cantidades adecuadas de agua y minerales, fundamentalmente Calcio.
12. Consumir con moderación bebidas azucaradas.
13. Limitar el consumo de bebidas alcohólicas que aportan 7 Kcal/g.
14. Limitar la ingesta de sal a 6 g. máximo al día.

En líneas generales y, resumiendo, podríamos concluir indicando que la dieta diaria de un adulto sano constaría de:

- 4-6 raciones de pan, pasta, arroz, legumbres, patatas.
- 2-4 raciones de verdura
- 2-3 raciones de fruta (1 cítrico)
- 2-3 raciones de leche y derivados
- 2-5 raciones de carne o su equivalente en pescado o huevos.
- 40-60 gramos de aceite de oliva

## RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FISICA

El mantenimiento de una actividad física durante semanas contribuye intensamente al control del peso por su efecto acumulativo por ello, es indispensable la realización de una actividad física que satisfaga y no agote.

1. Empezar caminando 15 minutos al día hasta conseguir progresivamente, caminar 30 minutos diarios.
2. No forzar excesivamente el ejercicio: si falta el aire o no se puede hablar con fluidez, hay que bajar el nivel de actividad.
3. No hay que aburrirse: hay que cambiar de actividad o variar recorridos si es preciso.
4. Se puede reforzar aún más la forma física con pequeñas actividades adicionales:
  - Subir escaleras
  - Realizar tareas del hogar como lavar, planchar, jardinería...
  - Ir al trabajo, mercado, colegio... andando y no en coche.
  - Jugar con sus sobrinos, nietos...
5. Practicar algún deporte: Bicicleta, carrera, gimnasia, tenis, fútbol, natación, ... siempre que no se sienta cansada y se encuentre bien.

Si la mujer a la que va dirigido este trabajo es obesa, las pautas sobre la actividad física siguen siendo igual de válidas pero, se recomendarán otros hábitos de ingesta que, son los que se indican a continuación:

## PAUTAS DE HABITO DE INGESTA RECOMENDADOS EN UNA PERSONA OBESA

Una premisa fundamental a tener en cuenta es que hay que perder peso pero, a expensas de lo que sobra: la grasa corporal pero no perder peso de agua o músculo, que son imprescindibles para el organismo. Por ello, hay que perseguir objetivos realistas: pérdida de un 5-10% de peso en un periodo aproximado de 6 meses a 1 año y conseguir con la dieta hipocalórica adecuada alcanzar un IMC comprendido entre 18,5 y 25 en un periodo de tiempo que puede ser superior a esos 6 - 12 meses iniciales, serán los objetivos esenciales .

A partir de esta premisa, se pueden establecer unas pautas a seguir, siempre bajo la vigilancia y control de un profesional de la salud que elaborará la dieta hipocalórica adecuada a las características y actividad desarrollada por la paciente.

1. Seguir escrupulosamente la dieta recomendada , sin picar entre horas ni tomar aperitivos o alimentos que no estén indicados.
2. Distribución de los nutrientes y raciones recomendadas en 5 tomas diarias: disminuye la sensación de la necesidad de picar entre horas.
3. Comer despacio.
4. LECHE: siempre tomarla desnatada y utilizar edulcorantes para endulzar: aspartamo, sacarina...
5. PAN: Preferiblemente integral porque lleva más fibra y evita el estreñimiento. Respetar la cantidad máxima de toma recomendada.
6. FRUTA: puede ser de cualquier tipo en las cantidades indicadas o su equivalente en las tablas de intercambio alimentario . No tomar: plátano, uvas, higos, chirimoya, aguacate. Una de las piezas siempre ha de ser un cítrico.
7. CARNE: Tomar la cantidad recomendada procurando que sea pollo, vaca, conejo , ternera, pavo... y siempre retirando la grasa. Prohibido tomar cordero o cerdo.
8. PESCADO: preferiblemente pescado blanco, aunque podría sustituirse alguna de las tomas por su equivalente en pescado azul.

9. ACEITE: se tomará preferiblemente de oliva , nunca menos de 2 cucharadas diarias debido al aporte de ácidos grasos esenciales pero, sin sobrepasar la cantidad máxima indicada en la dieta.
10. CONDIMENTOS: para la preparación de los alimentos, pueden utilizarse las diferentes especias: azafrán, laurel, ajo, tomillo, perejil... siempre que no existan problemas de tolerancia. También puede usarse vinagre y zumo de limón.
11. VERDURAS: tomar las raciones recomendadas y si se realiza cocción preferible al vapor para evitar pérdida de vitaminas.
12. HUEVOS: si se tiene colesterol elevado, no tomar más de dos por semana.
13. BEBIDAS: Tomar unos 2 litros de agua o bebidas no calóricas ( te, manzanilla, poleo...sin adición de azúcar) al día y sobre todo, fuera de las comidas con el fin de tener sensación de plenitud gástrica. No tomar bebidas alcohólicas ni bebidas azucaradas.
14. Consultar las tablas de intercambio alimentario para solventar cualquier duda sobre la equivalencia entre la toma de uno u otro alimento del mismo grupo.
15. Preparar las raciones de forma sencilla y atractiva para el paciente. Evitar fritos, rebozados y salsas y optar por la cocina al vapor, plancha, hervido, horno y microondas.
16. Eliminar de la dieta alimentos muy calóricos: azúcar, bollería, helados, chocolate, frutos secos, patatas fritas, mantequilla, margarina, bollería industrial y productos cárnicos procesados.
17. Añadir alimentos ricos en fibra: producen sensación de saciedad, favorecen el tránsito intestinal y dificultan la absorción de Hidratos de carbono simples.
18. Suplementar , sólo si es necesario y bajo prescripción de personal de la salud, con aporte externo de vitaminas y/o minerales.
19. Leer siempre la etiqueta de los alimentos para conocer su contenido y composición nutricional.
20. No olvidar nunca la importancia de la ingesta adecuada de calcio.
21. Si se padece alguna enfermedad, siempre ponerlo en conocimiento del profesional de la salud para añadir o eliminar los alimentos que sean necesarios, por ejemplo, la sal en caso de padecer hipertensión arterial.

Por último, se indican de forma esquemática, los alimentos aconsejados para una persona obesa, describiendo los más idóneos, dentro del grupo al que pertenecen. Las cantidades a ingerir de los mismos, serán las que se indiquen en la correspondiente dieta hipocalórica:

## TIPOS DE ALIMENTOS ACONSEJADOS EN UNA PERSONA OBESA

### 1. Leche y derivados:

- Leche desnatada
- Yogures desnatados
- Queso fresco tipo Burgos
- Mousse de queso fresco
- Quesitos bajos en calorías

### 2. Carne, huevos y pescado:

- Carne de ternera magra, conejo, pollo, pavo, hígado, jamón cocido
- Pescado blanco , moluscos, marisco (con moderación si colesterol es alto)
- Pescado azul (con moderación)
- Huevos (con moderación si colesterol es alto)

### 3. Patatas, legumbres y frutos secos:

- Patatas ( nunca fritas)
- Legumbres
- Se evitarán los frutos secos por su alto contenido en grasas que aporta un número importante de Kcal.

### 4. Verduras y hortalizas:

- Se pueden tomar todo tipo de verduras, siempre que se tenga en cuenta el peso de cada una de ellas para conformar las raciones recomendadas.

### 5. Frutas:

- Se pueden tomar todas, a excepción de uva, higo , chirimoya, aguacate y plátano, así como melocotón o piña en almibar por su

alto poder calórico. Una de las frutas que se tome ha de ser un cítrico.

**6. Pan, pasta, cereales y azúcar:**

- Pan, pasta y cereales se tomarán en las cantidades indicadas en la dieta.

**7. Grasas, aceite y mantequilla:**

- Aceite de oliva

Se tomarán unos 2 litros diarios de agua. No se tomarán bebidas azucaradas ni bebidas alcohólicas.

## **CONCLUSIONES.COMENTARIOS DE LA AUTORA**

Este Programa de Formación pretende ofrecer a la población femenina la información adecuada en un periodo nuevo de su vida y precisa en su desarrollo una Evaluación continua: desde la etapa de estudio de la situación en la que se marca la línea base sobre la que se establecen los objetivos a alcanzar así como a lo largo de todo el proceso ya que, la valoración de lo que se haga en cada momento permitirá corregir, si es el caso, el programa, identificando qué puntos son necesarios ampliar, reducir, cambiar o incluso añadir.

Por supuesto, esta evaluación podrá hacerse externamente por expertos ajenos al programa pero también es interesante conocer la opinión de las participantes ya que, este es un programa pensado para la mujer y su éxito dependerá de las ventajas reales que ellas obtengan de este plan de formación por ello, una encuesta final de valoración del programa por parte de todas las participantes, se considera un referente necesario e indispensable para las posibles modificaciones que del plan sea preciso realizar.

## BIBLIOGRAFIA

1. Ainslie,D.A., Morris,M., Witter,G. et al.(2001). Estrogen deficiency causes central leptin insensitivity and increased hypothalamic neuro peptide Y. *Internacional Journal of Obesity*; 25:1680-1688.
2. Barsh,G.S., Farooqi,I.S. and O’Rahilly,S. (2000). Genetics aof body-weight regulation. *Nature*; 404, 6: 644-651.
3. Boticario Boticario, C. y Calvo Bruzos, S.C. (2002) *Nutrición y Dietética II. Aspectos clínicos*. UNED Ediciones, Madrid.
4. Bray,G.A. and Tartaglia,L.A. (2000). Medicinal strategies in the treatment of obesity. *Nature*; 404,6: 672-676.
5. Cervera,P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (1993). *Alimentación y dietoterapia*. Interamericana McGraw Hill, Madrid.
6. Friedman,J.M. (2000). Obesity in the new millennium. *Nature*; 404, 6: 632-634.
7. Grande Covián, F.(1984)*Alimentación y nutrición*.Ministerio de Sanidad y Consumo. Salvat Editores, Barcelona.
8. Jáuregui Lobera, I. (2009) *El pequeño gran libro de la Alimentación*. Ed. Almuzara.
9. Lee,J.H, Reed,D.R. and Price,R.A. (2001) Leptin resistance is associated with extreme obesity and aggregates in families.*Internacional Journal of Obesity*; 25: 1471-1473.
10. López Nomdedeu, C. (1989) *Alimentación práctica para el hogar*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.
11. López Nomdedeu, C. Educación para la salud en la formación de adultos.(artículo sin referencia)
12. Mataix,J. y Mañas, M. (1998)*Tabla de composición de alimentos españoles*.Universidad de Granada.
13. Moreno Esteban, B., Monereo Megías,S. y Alvarez Fernandez, J. (2000). *Obesidad. La epidemia del siglo XXI*. Díaz de Santos, Madrid.
14. Nelson, Randy J. (1996). *Psiconeuroendocrinología. Bases hormonales de la conducta*. Ariel, Barcelona.

15. Ogier,V., Ziegler,O. et al. (2002). Obesity is associated with decreasing levels of the circulating soluble leptin receptor in humans. *Internacional Journal of Obesity*; 26: 496-503.
16. Pérez lancho, Carolina (2005). *Anorexia y Bulimia. Manula para su detección en el ámbito escolar*. Ed. Grafema, Barcelona.
17. Riobó Serván, P. (1999) . *Comer de todo pero bien*. Ed. Libertarias, Madrid.
18. Rivière,M y Dexeus, S. (1995)*Vivir la madurez con optimismo*.Plaza &Janés, Barcelona.
19. Roselló, M.J. (2001) *Comida amiga*. Plaza &Janés, Barcelona.
20. Rubio Herrera, M.A. (2001)*Programa de formación y modificación de actitudes para el control de peso*.
21. Schwartz,M.W., Woods,S.C., Porte Jr.,D., Seeley,R.J. and Baskin,D.G. (2000).Central nervous system control of food intake. *Nature*; 404, 6: 661-671.
22. Sheehy,G. ( 1993) *La menopausia.El paisaje silencioso*. Plaza &Janés, Barcelona.
23. Shizgal,P., Fulton,S. and Woodside, B.(2001) . Brain reward circuitry and the regulation of energy balance. *Internacional Journal of Obesity*; 25,Suppl 5: S17-S21.
24. Sociedad Española para el estudio de la obesidad (SEEDO).(2000) Consenso SEEDO´2000 para la evaluación del sobrepeso y establecimiento de criterios de intervención terapéutica.*Med. Clin (Barc)*;115:587-597.
25. Vázquez, C., de Cos, A.I. y López-Nomdedeu, C. (1998)*Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico*.Díaz de Santos, Madrid.
26. Woods,A.C. and Stricker,E.M. (2000).Food intake and Metabolism. In fundamental neuroscience. M.J.Zigmans, F.E.Boom, J.L.Roberts and L.R. Squire Academic Press, London, 1091-1109.
27. de Zwaan , M. (2001). Binge eating disorder and obesity. *Internacional Journal of Obesity* ;25,Suppl 1: S51-S55.

### **Páginas web consultadas:**

1. <http://www.gineweb.com>
2. <http://www.nutricion.org>
3. <http://www.nutrisa.com>

4. <http://www.saludalia.com>
5. <http://www.seedo.es>
6. <http://sen.org>
7. <http://www.senba.es>
8. <http://www.tuotromedico.com>
9. <http://zonamedica.com>

## CLASES PRÁCTICAS

### Clase práctica nº 1

#### CONOCIENDO LO QUE COMO

**1. Realice un registro diario de los alimentos que ingiere:**

<b>1. Desayuno</b>
<b>2. Comida</b>
<b>3. Cena</b>
<b>4. Refrigerios</b>

**2. Revise los 7 grupos de alimentos que se adjuntan y anote cuántas raciones toma usted a diario de:**

- Los grupos 3 y 6:
- Grupo 4:
- Grupo 5:
- Grupo 1:
- Grupo 2:
- Grupo 7:

**Compare sus datos con las recomendaciones alimenticias:**

- 4 a 6 raciones tomadas del **Grupo 3** y **Grupo 6** : pan, pasta, arroz, legumbres y patatas
- 2 a 4 raciones del **Grupo 4**:verdura, especialmente fresca(ensaladas)
- 2 a 3 raciones del **Grupo 5**: fruta, incluyendo un cítrico

- 2 a 3 raciones del **Grupo 1**: leche y derivados
- 2 a 4 raciones del **Grupo 2**: carne, pescados o huevos
- 40 – 60 gramos **Grupo 7**: aceite de oliva, preferible

**3.¿Hay diferencias entre las recomendaciones y lo que usted ingiere?.**

**Anotelas**

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>Raciones que DEBERIA TOMAR(Ver tabla)</b>	<b>Raciones que TOMA</b>	<b>DIFERENCIA</b>
<b>Grupos 3 y 6</b>			
<b>Grupo 4</b>			
<b>Grupo 5</b>			
<b>Grupo 1</b>			
<b>Grupo 2</b>			
<b>Grupo 7</b>			

4. Con todos los conocimientos que ya posee, ¿Qué opina de los resultados?  
¿Cree que ha de modificar su ingesta?

## Los grupos de alimentos

### Los alimentos plásticos o constructores

(Aportan el sustrato para la renovación y crecimiento de los huesos, músculos y vísceras del organismo)

- **Grupo 1:** Leche y derivados: queso, yogures. Aportan proteínas animales de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio.
- **Grupo 2:** Carnes, pescados y huevos. Son alimentos ricos en proteínas, hierro y vitaminas del complejo B y A.

### Los alimentos que aportan energía, proteínas, minerales, vitaminas y fibra

- **Grupo 3:** Las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes), tubérculos (patatas, boniatos) y frutos secos.

### Los alimentos reguladores o protectores

(Muy ricos en vitaminas y minerales)

- **Grupo 4:** Verduras y hortalizas. Tienen un alto contenido en vitaminas A (en forma de sus precursores) y C, así como una cantidad variable de fibra.
- **Grupo 5:** Frutas. Muy ricas en vitaminas A (carotenos) y C, algunos minerales e hidratos de carbono.

### Los alimentos energéticos

(Aportan la energía para mantenernos y desarrollar la vida diaria)

- **Grupo 6:** Cereales (pan, arroz, pastas), el azúcar, la miel, los cereales de desayuno y los dulces en general. Son ricos en hidratos de carbono y, algunos, como la bollería industrial, tiene importante cantidad de grasa. Los cereales completos e integrales también aportan vitaminas del grupo B.
- **Grupo 7:** Aceites, mantequilla, margarinas, mayonesa y el tocino. Unos son ricos en vitaminas liposolubles y otros en ácidos grasos esenciales.

## **Equivalente en gramos de cada ración de intercambio de alimentos y aporte en calorías suministrado**

**Una ración equivale a las siguientes cantidades de cada uno de los alimentos que se indican (siendo g = gramos) y aportan las siguientes kilocalorías:**

### **ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO**

**LACTEOS:** unas 120 kcalorías por ración

**200 ml** (un vaso) de leche

2 yogures

1 petit suisse

1 cuajada

**FECULAS:** entre 50 – 60 kcalorías por ración

**50 gramos** de patatas

**20 g** de pan o legumbres(peso seco)

**15 g** de cereales desayuno, arroz, pasta, sémola(peso seco)

**VERDURAS:** entre 50 – 70 kcalorías por ración

**300 g** de acelgas, calabacín, espinacas, espárragos, lechuga, pepino, tomate

**200g** de brécol, coliflor, champiñón, judías verdes, pimientos, puerros, repollo

**100 g** de alcachofas, cebolla, remolacha, zanahoria

**FRUTAS:** entre 50 – 60 kcalorías por ración

**200 g** de sandía, melón

**100 g** de albaricoques, fresas, mandarina, melocotón, naranja

**70 g** de ciruela, kiwi, manzana, pera, piña

**50 g** cerezas, chirimoya, higos, plátanos, uvas

**15 g** de dátiles , pasas

## ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

ALIMENTOS PROTEICOS BAJOS EN GRASA: unas 85 Kcalorías por ración

**100 g** queso desnatado

**100 g** de almejas, calamar, mejillones, pulpo, sepia

**70 g** pescado blanco o marisco

**50 g** de ternera magra, cerdo magro, conejo, pollo, pavo, hígado, callos, jamón cocido extra

**50 g** pescado azul y conservas

**50 g** quesitos desnatados

**1** huevo

ALIMENTOS PROTEICOS RICOS EN GRASA: unas 110 Kcalorías por ración

**50 g** de butifarra, gallina, jamón serrano

**50 g** de queso de untar, mozzarella, de Burgos

ALIMENTOS PROTEICOS MUY RICOS EN GRASA: unas 157 Kcal por ración

**50 g** chuleta de cerdo, chuleta de cordero, pato

**40 g** de embutido, lacón

**25 g** de bacon, pates

**50 g** de queso de bola, brie, cabrales, roquefort

## ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

GRASAS: aportan 90 kcal por ración

1 cucharada de aceite = 10 gramos

**12 g** de mantequilla, margarina, mayonesa

**25 g** de margarina y mayonesa bajas en calorías

**45 g** de aceitunas

**15 g** de frutos secos

**80 g** de aguacate

**BEBIDAS SIN ALCOHOL: aportan entre 40 – 44 kcal por ración**

**100 g** de bitter, horchata, refrescos de cola, naranja, limón, tónica, zumos

**200 g** de refrescos tipo Aquarius, Gatorade, isostar

**400 g** de zumo de tomate, cerveza sin alcohol

## Clase práctica nº 2

### CONOCIENDO CUANTO COMO

1. **¿Cuántas calorías estoy tomando al día?.** Para realizar este ejercicio, nos ayudaremos del registro realizado en la práctica nº 1 y de las Tablas de intercambio de alimento que se adjuntan, donde se nos informa de las calorías suministradas por cada ración de alimento.

<b>¿Qué he tomado en ...?</b>	<b>¿Cuántas calorías son? (Ver tabla)</b>
<b>1. Desayuno</b>	
<b>2. Comida</b>	
<b>3. Cena</b>	
<b>4. Refrigerios</b>	
<b>Total calorías ingeridas:</b>	

2. Después de todo lo que ya conoce y de los resultados que ha obtenido, **¿Cree necesario modificar sus pautas alimentarias o cree que está comiendo lo correcto?**

- 3. Elabore un árbol genealógico con sus familiares más cercanos: sus abuelos, sus padres, sus hermanos y sus hijos y señale si ha habido o hay alguno que presente sobrepeso u obesidad.**

## Clase práctica nº 3

### COMO SABER SI ESTOY OBESA

1. Calculemos su Índice de Masa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \text{peso en kilos} / \text{talla en metros} \times \text{talla en metros}$$

2. Si su IMC es > de 25, calcule cuál es su grado de obesidad según la siguiente tabla:

Clasificación	Valor del IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sobrepeso grado I	25 – 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III	40 – 49,9
Obesidad tipo IV	>50

3. Mida la circunferencia de su cintura. ¿Hay riesgo relativo de enfermedad, según la siguiente tabla?:

Clase de Obesidad	IMC	Hombres ≤ 102 cm Mujeres ≤ 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Sobrepeso	25 – 29,9	Aumentado	Alto
Obesidad I	30 – 34,9	Alto	Muy Alto
Obesidad II	35 – 39,9	Muy Alto	Muy Alto
Obesidad III / IV	> = 40	Extremadamente Alto	Extremadamente Alto

**4. Según los datos obtenidos, ¿debe perder peso?**

**5. ¿Quiere perder peso?**

**6. ¿Está motivada para perder peso?**

## Clase práctica nº 4

### ELABOREMOS UNA DIETA EQUILIBRADA (1)

Con las explicaciones realizadas en clase, el apoyo de las diapositivas y el material del que ya disponen (Tabla de intercambio de alimentos), vamos a intentar elaborar una dieta de 1800 Kcal.

A modo de recordatorio, se indica que la dieta he de constar de :

55% de hidratos de carbono

30% de grasa

15% de proteínas

y que las calorías aportadas por cada gramo de nutriente son:

hidratos de carbono:4

grasas:9

proteínas:4

#### 1. ¿Cuántas calorías hay que tomar de cada nutriente?

**Hidratos de Carbono:** en este caso, sería  $1800 \times 55 / 100 = 990$  calorías.

Ahora, haga lo mismo con los otros nutrientes, teniendo en cuenta el porcentaje de cada uno.

**Grasas:**

**Proteínas:**

#### 2. ¿Cuántos gramos hay que ingerir de cada nutriente?

**Hidratos de Carbono:** continuando con el ejemplo anterior, dividiremos el resultado anterior por el número de calorías que aportan por gramo:  $990/4 = 248$  gramos de hidratos de carbono

**Grasas:**

**Proteínas:**

3. **¿Cuántas raciones corresponden a cada tipo de nutriente?**

**Hidratos de Carbono:** el resultado en gramos, obtenido en la cuestión anterior, se divide por el equivalente en gramos de una ración:  $248/10 = 25$  raciones de hidratos de carbono.

**Grasas:**

**Proteínas:**

4. **Anotar las raciones de cada nutriente, obtenidas para una dieta de 1800 kcal:**

- Raciones de Hidratos de Carbono: 25
- Raciones de Grasas:
- Raciones de Proteínas:

El número total de raciones obtenidas, se distribuirán a lo largo del día.

## Clase práctica nº 5

### ELABOREMOS UNA DIETA EQUILIBRADA(2)

Si ya tenemos el número de raciones a distribuir a lo largo del día y para 1800 Kcal, hay que tomar las siguientes raciones de los alimentos que se indican:

	<i>DESAYUNO</i>	<i>MEDIA MAÑANA</i>	<i>COMIDA</i>	<i>MERIENDA</i>	<i>CENA</i>
LACTEOS	1			1	
FECULAS	2	2	4		4
VERDURA			1		1
A.PROTEICOS		1	2		2
FRUTAS			2	1	2
GRASAS	1		1,5		1,5

Elabora esta dieta de 1800 Kcal, tomando las raciones de la Tabla de Intercambio de Alimentos entregadas. Los alimentos proteicos, se elegirán de los indicados en el apartado de “bajos en grasa”.

Ejemplo: si miramos en la tabla indicada, 1 ración de lácteos sería 1 vaso (200 ml) de leche o 2 yogures.

**Desayuno:**

**Media mañana:**

**Comida:**

**Merienda:**

**Cena:**

## Clase práctica nº 6

### PONIENDO EN PRACTICA LO APRENDIDO

Hasta ahora hemos recibido mucha y diversa información sobre los alimentos, los nutrientes que contienen, la dieta equilibrada y la actividad física adecuada. Por ello, entre todos, vamos a elaborar unas pautas sencillas sobre los hábitos de ingesta y la actividad física. Todos participaremos para obtener los mejores “resultados”.

#### HABITOS DE INGESTA:

- La distribución de los alimentos se realizará en ..... tomas diarias.
- Hay que comer de forma.....
- No se debe ..... entre horas.
- La leche se tomará preferiblemente.....
- Se tomará pan preferiblemente.....
- Hay que tomar verduras y .....
- La carne será preferentemente de.....
- Hay que tomar pescado y éste será.....
- El aceite se tomará de.....
- Si hay hipertensión no se tomará.....
- Los huevos se pueden tomar pero cuidar el número si se tiene.....
- Hay que tomar al menos ..... litros de agua
- Si dudamos si se puede cambiar un alimento por otro, se consulta la .....
- Preparar las raciones al .....
- Evitar tomar alimentos muy calóricos, como.....
- No hay que olvidar tomar siempre las cantidades adecuadas del mineral.....
- Si hay dudas o problemas, siempre acudir al .....

- Caminar al menos..... minutos al día.
- Utilizar ropa y calzado.....
- Si falta el aire o no se puede hablar con fluidez, hay que..... el nivel de actividad.
- Para reforzar aún más la forma física, se puede:
  - ..... escaleras
  - Realizar tareas del hogar: .....
  - Ir a los sitios ..... en lugar de utilizar el coche
  - ..... con los sobrinos, nietos.
  
- Si se encuentra bien , además puede practicar algún ....., como la bicicleta, aerobic, tenis, etc.

**ANIMO!!!!!!**

## Clase práctica nº 7

### PONGAMONOS EN MARCHA

Llega el momento de sincerarse, de pensar para sí misma y contestar con sinceridad. Es el momento de decidir si me quiero de veras y por tanto, si deseo “cuidarme” de verdad. Contesta estas preguntas para ti misma. Esta clase práctica es una clase de reflexión personal donde , si no quieres, no has de contar ni compartir tus respuestas, ES TU AUTOEVALUACION INTERIOR. Adelante:

1. **¿Creo que me alimento correctamente?**
2. **¿Debo cambiar algunos hábitos o costumbres que tengo?**
3. **¿Me encuentro bien?**
4. **¿Tomo suficiente cantidad de calcio?**
5. **¿Estoy tomando la dieta adecuada para esta nueva etapa de mi vida?**
6. **Consulto al médico mis dolencias o me “automedico”**
7. **¿Tengo el peso adecuado o sería conveniente disminuir mi peso?**
8. **Si creo que he de perder peso ¿debo acudir a un profesional de la salud?**
9. **¿Camino todos los días al menos 15-30 minutos o me da pereza?**
10. **¿Me siento FELIZ?**

**SE QUE TENGO EN MIS MANOS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS  
PARA SENTIRME CADA DIA MEJOR Y MAS FELIZ.**

**ANIMO!!!! SE QUE PUEDO**

## **EVALUACION FINAL**

### **“PLAN DE FORMACIÓN EN MODIFICACIÓN DE HÁBITOS DE CONDUCTA: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA OBESIDAD EN LA POBLACIÓN FEMENINA MAYOR DE 45 AÑOS”**

Tras este tiempo compartido, necesitamos conocer tu opinión sobre este plan formativo. Tu opinión y comentarios nos ayudarán a modificar, cambiar, suprimir o añadir contenidos, para así mejorar este plan y hacerlo lo más útil y práctico posible; por ello, te pedimos la máxima sinceridad en tus respuestas .

A continuación se te realizan una serie de preguntas y deberás hacer una X debajo de la casilla que se identifique con lo que tú opinas, siendo :

- 1: Nada
- 2: Un poco
- 3: Bastante
- 4: Mucho

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
▪ ¿Te ha aportado este “curso” conocimientos nuevos?				
▪ Desde tu punto de vista ¿es útil este plan formativo?				
▪ ¿Has puesto en práctica algunos de los conocimientos adquiridos?				
▪ ¿Crees que ahora sabes más sobre alimentación sana y actividad física que antes de participar en este plan de formación?				
▪ ¿Te ha gustado la manera de explicación, diapositivas, clases prácticas, etc.?				
▪ ¿Has cambiado algunas de tus costumbres?				
▪ ¿Recomendarías a otras personas que acudieran a este plan de formación?				

- Por favor, califica según tu experiencia este plan de formación, anotando del 1 (no sirve nada) al 10 (sirve mucho).....
- Por favor, anota cualquier comentario, sugerencia que quieras:

**GRACIAS POR TU PARTICIPACION**