

Soluciones Constructivas Para Enero

Cuando llegue el tiempo de resolución, lo primero en su lista puede ser perder peso y comer más saludablemente. Pero, ¿cómo es exactamente lo que van haciendo sobre eso - y ¿cómo se mantiene de convertirse en un desertor de dicha resolución antes de tiempo? Los niños ven a sus padres y cuidadores como un modelo a seguir en materia de nutrición y salud. ¿Cómo enseñarles practicar el mejor camino hacia un estilo de vida saludable?

Aquí están algunas sugerencias que han sido probados, verdaderos y muy factibles - los cambios de comportamiento que le ayudará a perder peso.

1. **Apila las probabilidades a tu favor.** Todos tenemos nuestras propias fortalezas y debilidades. Katherine Tallmadge, MA, RD, asesora jugar con sus puntos fuertes y hacer un plan para evitar ser desviados por sus debilidades. No se limite. Le gustaría poder hacerlo mejor esta vez - tomar medidas concretas para garantizar que usted lo logre, dice Tallmadge, autora de la dieta simple. Por ejemplo:

Si usted escoja alimentos altos en calorías porque son convenientes, asegúrese de que tiene alternativas saludables. Ir de compras por lo menos una vez por semana para abastecerse de alimentos sanos. Mantenga una lista para que tenga suficiente para la semana.

Si usted es un comedor social, planificar eventos con tus amigos sin alimentos. Salga a caminar, hacer turismo, o ir al cine.

2. **Obtener el descanso que necesita.** Susan Moore, MS, RD, un consultor de nutrición de St. Paul, Minnesota, está muy entusiasmado con la investigación reciente sobre los efectos hormonales que la privación del sueño puede tener sobre el apetito. La suya es una resolución que no se ve muchas veces - La cual la mayoría de gente le da la bienvenida al escuchar.

3. **Permítase ser humano.** Anne Fletcher, MS, RD, autora de libros *Delgada Para el Vida*, sugiere una resolución que le permite un desliz sin entrar en una diapositiva. Las personas que pierden peso y no lo recuperan saben cómo levantarse después de resbalar. ¿Aumento algo de peso en las vacaciones? No hay problema. Consiga de nuevo la alimentación saludable y ejercicio para perder las libras extras.

4. **Anote la alimentación y los hábitos de ejercicio que le gustaría cambiar y seleccionar uno para trabajar.** No trate nuevos cambios un hábito segundos hasta que el primero se haya convertido en un hábito, recomienda Elizabeth Ward, MS, RD. Consultadora de Nutrición en Boston. Una lista de hábitos es más fácil hacer frente a las resoluciones del barrido, dice. "Los acuerdos implican cambios importantes que aparecen factible y francamente insuperable entre dos y tres semanas de baja, en gran parte porque la mayoría de la gente no está dispuesta a hacer un cambio, pero creo que deberían debido al Año Nuevo", dice Ward, autora de alimentos saludables, Niños Saludable

5. **Elija frutas y verduras de colores brillantes, más el café de granos enteros.** Su dieta debe ser similar a un arco iris con un complemento de color marrón, dice Connie Diekman, MD, RD, directora de nutrición universitaria en la Universidad de Washington en St. Louis y la voz del programa de radio sindicado Comer Minuto derecha.

6. **Practique relajantes por la noche de baja calorías.** En lugar de un cóctel después del trabajo, tomar una "virgen María" en una copa de vino después de un largo día, sugiere Dawn Jackson, RD, una dietista para bajar de peso en el Northwestern Memorial Hospital, Institución Entretenimiento en Chicago. O relajarse con una taza de té caliente con sabor a hierbas o sin calorías en vez de llegar por los dulces.

7. **Trate porciones más pequeñas.** Otra sugerencia de Jackson: Poniendo menos en el tenedor le ayudará a comer más despacio. Esto, a la vez, ayuda disfrutar más de la comida - y, en última instancia, a come menos.

8. **Come cuando está comiendo.** Trate de no realizar múltiples tareas (leer, ver la televisión, contestando correos electrónicos, conducción) mientras come, dice Jackson. De hecho, se sientan en una mesa y disfrutar de lo que están comiendo.

9. **Evita los antojos de alimentos.** Cuando ocurren los antojos, Christine Palumbo, MBA, RD, un columnista de la revista Allure, sugiere poner a prueba los siguientes trucos:

- Mastique chicle de sabor intenso.
- Cepille sus dientes.
- Beber un vaso grande de agua o refresco sin azúcar, o una taza de té.
- Tome una caminata rápida, a 5 minutos a pie.
- Espere 20-30 minutos. Si el deseo persiste, cumpla con una porción pequeña.

10. **Deje de comer antes de que esté lleno.** El momento de dejar de comer es cuando se alcanza "5" en una escala de hambre de 1-10, donde 1 es muerto de hambre y 10 rellena hasta los topes, sugiere Ellie Krieger, MS, RD, anfitrión de La Red Del Alimento Para el Apetito Saludable y autora de Los Cambios Pequeños, grandes resultados. Empujando su plato en un 5 es una forma natural de controlar las porciones sin medir, y ayuda en las necesidades de su cuerpo.

Logrando una practica concreta

Usted ha oído hablar de los pros y ahora le toca a usted. Haga su mejor propia lista personal de las resoluciones que le ayudarán a perder peso y mejorar su salud. Mantenga la lista con usted, como un protector de pantalla en su computadora o publicado en un lugar muy visible. Servirá como motivador para ayudarlo a hacer cambios saludables cada día.

Algunas maneras de asegurarse de que esté con el programa:

- Recompénsese. Para reforzar su éxito, construya un sistema de recompensas. Hacer un compromiso que, por ejemplo, ir al gimnasio cinco veces a la semana, usted se auto medique. Las mejores golosinas no son relacionadas con los alimentos. Celebre su éxito con una manicura, un viaje a ver una nueva película, o lo que se siente especial para usted.
- Controle sus alrededores. Pase tiempo con personas que la apoyan y alientan ti. Tenga en su casa alimentos nutritivos y desechar las tentaciones de calorías. Evite bufé, y elegir los restaurantes que ofrecen opciones saludables.
- Busque apoyo. Encontrar un compañero de ejercicio o un compañero de dieta en línea, especialmente uno con objetivos similares a los suyos, es una de las mejores maneras de asegurar el éxito. Es más fácil salir de la cama en las mañanas frías cuando sabe que alguien está contando con usted para ejercer con ellos. Amigos son salvavidas cuando se necesita a alguien que le hable de la repisa. Una sugerencia: Compra tu amigo un podómetro, y trabajar juntos para lograr llegar a los 10,000 pasos al día.

No importa que tan comprometido esté, de vez en cuando coma en exceso. Simplemente aceptar que estas cosas pasan, y hacerlo bien de nuevo en marcha. Recuerde que la pérdida de peso es más como un maratón lento y constante de un sprint. ¡Buena suerte!

Kathleen Zelman, MPH, RD *WEBMD.COM

Soluciones Constructivas Para Enero

Prueba Final – Febrero 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos cambios saludables de nutrición para el nuevo año y la mejor forma de abrazar.

1. Es rara la vez que los niños miran a sus padres y cuidadores como un modelo en seguir en materia de nutrición y salud.

Verdadero o Falso

2. Si usted llega a los alimentos altos en calorías porque son _____, asegúrese de que tiene alternativas saludables. Ir de compras por lo menos una vez por semana para abastecerse de alimentos sanos. Mantenga una lista para que tenga suficiente para la semana.

3. Obtener el descanso que necesita debido a la falta de sueño puede tener efectos hormonales sobre el apetito.

Verdadero o Falso

4. Anote la alimentación y el ejercicio _____ desea cambiar y seleccionar uno para trabajar. No trate de cambiar un hábito hasta que el primero se ha convertido en un hábito.

5. Su dieta debe ser similar a un arco iris con un complemento de _____.

6. Trate de realizar múltiples tareas (leer, ver la televisión, contestando correos electrónicos, conducción) mientras comes.

Verdadero o Falso

7. El momento de dejar de comer es cuando se alcanza "5" en una escala de hambre de 1-10, donde 1 es muerto de hambre y 10 rellena hasta los topes. Empujando su plato en la posición 5 le ayuda en su señal _____.

8. _____ Ti mismo. Las mejores golosinas no son relacionadas con los alimentos. Celebre su éxito con una manicura, un viaje a ver una nueva película, o lo que se siente especial para ti.

9. Busque _____. Encontrar un compañero de ejercicio o un compañero de dieta en línea, especialmente uno con objetivos similares a los suyos, es una de las mejores maneras de asegurar el éxito. Es más fácil salir de la cama en las mañanas frías cuando sabe que alguien está contando con usted para ejercer con ellos.

10. No importa que tan comprometido esté, de vez en cuando coma en exceso. Simplemente aceptar que estas cosas pasan, y hacerlo bien de nuevo en marcha. Recuerde que la pérdida de peso es más como un maratón lento y constante de un sprint.

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Enero 2013 - Soluciones Constructivas Para Enero

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____



Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa