



MÁS ALLÁ DEL PESO

Una visión multifactorial



ESTO ES
AZÚCAR

Semana I:

COMPRENDIENDO LA OBESIDAD



OBJETIVOS

- Comprensión multifactorial de la obesidad.
- Reconoce cómo y por qué el organismo resiste la pérdida de peso y el cambio de hábitos.
- Cómo y cuánto es capaz de intervenir la genética.

¿CÓMO REGULAMOS EL APETITO Y LA INGESTA DE ALIMENTOS?

1. SISTEMA CÓRTICO LÍMBICO:

tu "cerebro cognitivo y emocional" absorbe información sobre el nivel de estrés, el olor, el sabor y la textura de los alimentos. Hace que te "gusten" los alimentos a través de las vías de los opioides y que "quieras" alimentos a través de las señales de la dopamina.

2. CEREBRO POSTERIOR:

tu "cerebro metabólico" detecta y responde a la cantidad y calidad de los nutrientes en tu intestino para determinar cuándo tiene hambre o está lleno.

3. HIPOTÁLAMO:

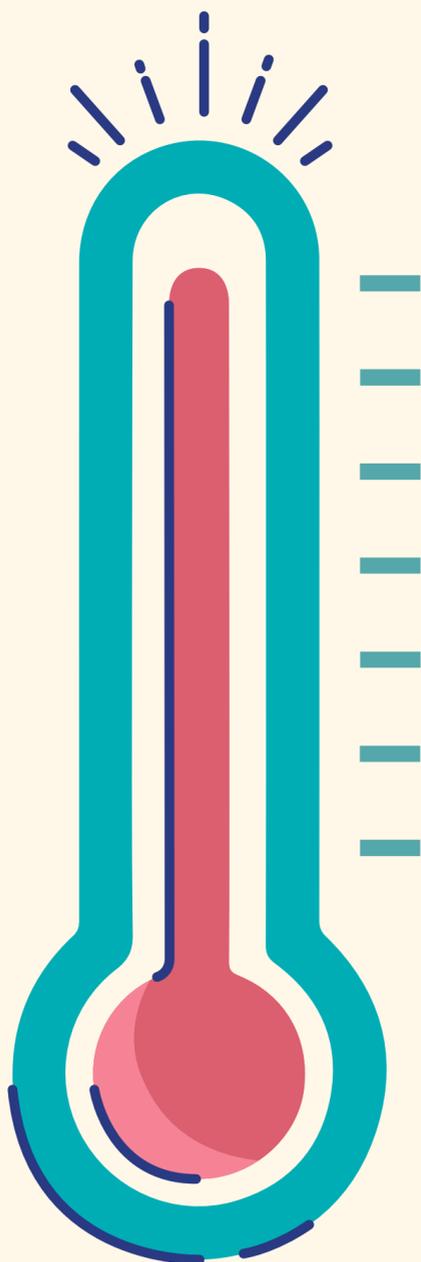
combina información de ambos cerebros para regular el apetito y la ingesta de alimentos. Sin embargo, el cerebro cognitivo y emocional pueden anular la señal del cerebro metabólico de cuando estás lleno.

4. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILO DE VIDA:

son los que sostienen pensamientos, conductas y acciones concretas que nos determinan el tipo de alimentación y funcionalidad o no de nuestra vida diaria.

TEORÍA DEL SET POINT O “PUNTO ESTABLECIDO”

- Según esta teoría, el cuerpo está programado o tiene cierta predisposición a tener un peso corporal más o menos fijo. Si en algún momento el peso corporal se desvía de este punto fijo, el cuerpo despliega mecanismos metabólicos para volver al punto establecido. Esto es algo parecido, salvando las distancias, a lo que sucede con nuestra temperatura corporal, que a lo largo de nuestra vida suele mantenerse constante.
- El punto establecido es un conjunto de mecanismos del organismo que sirven para mantener el peso corporal: tenemos sistemas de regulación de apetito que controlan la ingesta y metabolismo para tender a mantener el peso corporal.
- Lo realiza a través del tipo de ingesta de comida y almacenamiento del tejido graso, a largo plazo.



RESTRICCIÓN CALÓRICA: los efectos en la obesidad

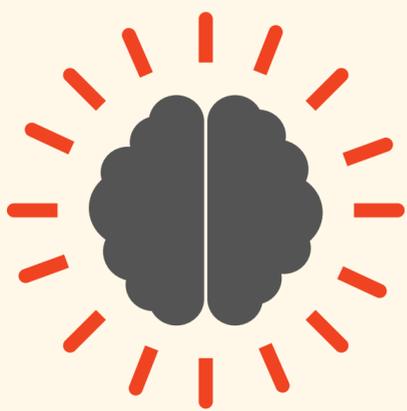
- Nuestro *set point* no es estático, esto quiere decir que puede variar. Puede aumentar o disminuir debido a factores del entorno, como por ejemplo el tipo de alimentación. La obesidad es una enfermedad que interviene en gran manera sobre nuestro *set point*.

Por ejemplo:



La restricción calórica:

- Genera pérdida de peso a corto plazo
- Como resultado se modifica el *set point*



Compensación psicológica:

- Aumenta el apetito
- Disminuye la tasa metabólica



Recuperación del peso:

- Decae la adherencia al tratamiento para pérdida de peso
- Decae la capacidad de reducir el gasto metabólico

Semana 2:

MANEJO DE LA OBESIDAD

rol de la alimentación



OBJETIVOS

- Aprende qué alimentos abruman tu sistema de recompensa y aumentan el set point.
- Diferencia entre comida menos saludable y la comida de calidad.
- Cuenta con distintas estrategias para mejorar la alimentación a largo plazo.

NO TE ENFOQUES EN UNA DIETA, ENFÓCATE EN CAMBIO DE HÁBITOS

Las dietas tienen un comienzo y un final, lograr adquirir nuevos hábitos para nuestra vida se puede mantener en el tiempo y eso nos conducirá al cambio que estamos buscando.



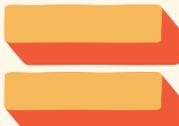
PRINCIPIO 1

El error muchas veces es querer cambiar todo a la misma vez, y se pierde de foco lo fundamental.

Las pequeñas mejoras son hechos apenas perceptibles, pero al largo plazo pueden ser mucho más significativas.

La ecuación es la siguiente: si logras mejorar el 1% cada día durante 1 año, terminarás siendo el 37 veces mejor al final del periodo.

Por otro lado, si deterioras tu conducta un 1% cada día, al final habrás llegado casi a cero.

1% cada día por 1 año  37 veces mejor





Lo que empieza al comienzo como una pequeña ganancia o pérdida insignificante, se convierte en algo grande con el tiempo.



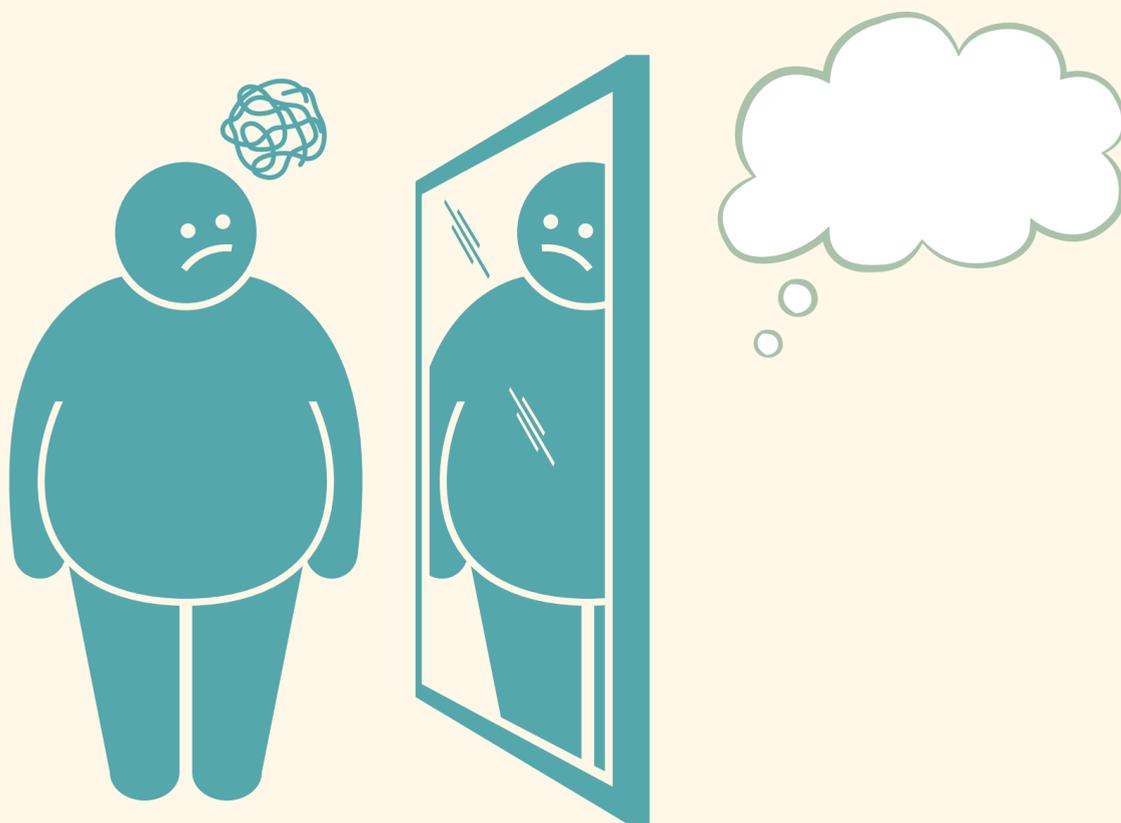
Entonces, comienza enfocándote con el 1% para modificar alguna conducta y mejorarla.



Recuerda que el éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que suceden una vez en la vida.



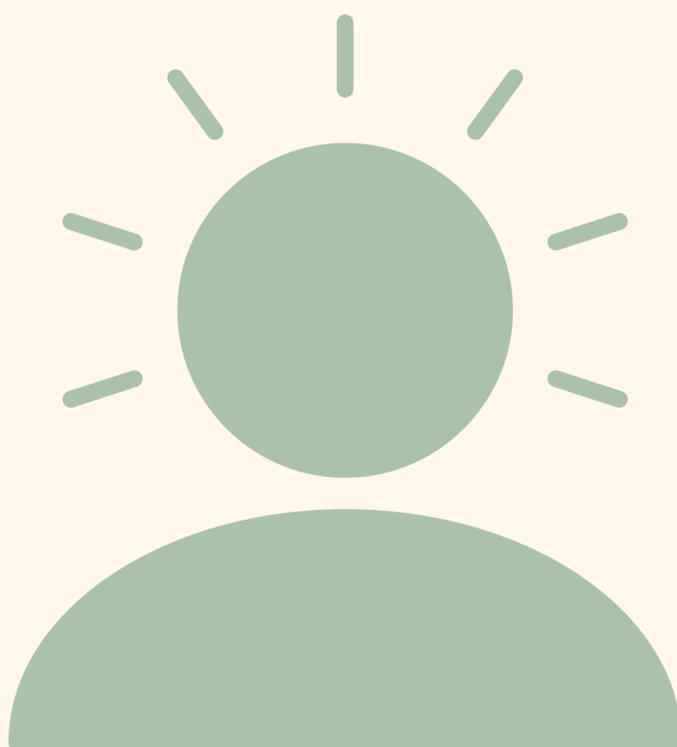
¿Tus hábitos te conducen hacia el camino del éxito o hacia aquello que quieres lograr?



Debes preocuparte más por el presente y de la trayectoria que estás haciendo en este momento, que de los resultados que has alcanzado hasta ahora.

**"LAS PEQUEÑAS BATALLAS QUE
GANAMOS DÍA A DÍA SON LAS QUE
DEFINEN NUESTRO FUTURO".**

Con la alimentación y estilo de vida saludable, esto se vuelve un pilar fundamental ya que de nada sirve comer manzanas y hojas verdes por 15 días y luego tirar todo por la borda. Es mejor cambiar la mentalidad, modificar las acciones puntuales, lograr una alimentación consciente y nutritiva, cuidar de nuestro cuerpo realizando actividad física y logrando el balance:
no prohibir, sino más bien equilibrar y disfrutar.

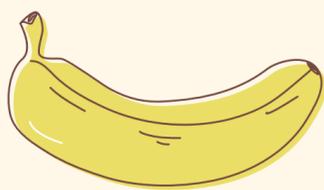


Cambios alimentarios

MACRONUTRIENTES

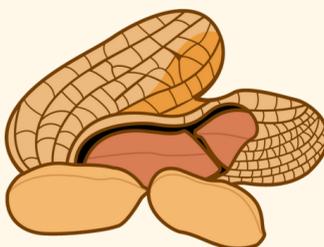
Carbohidratos: preferir y aumentar los de alta calidad

- Altos en fibra y de digestión lenta.
- Ejemplo: Cereales integrales, frutas, verduras, legumbres.



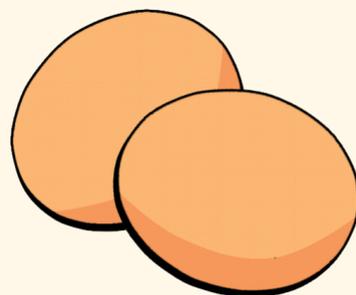
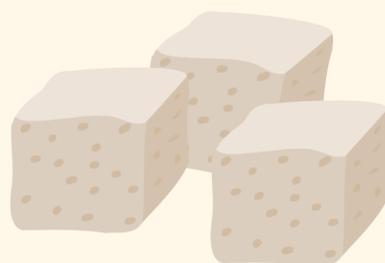
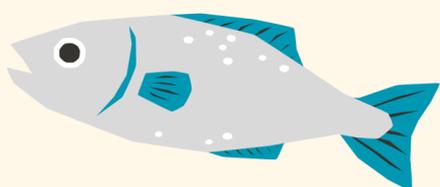
Grasas: de buena calidad

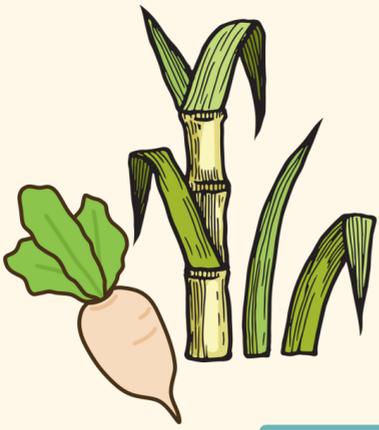
- Grasas insaturadas (grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas)
- Ejemplo: Nueces, semillas, aceitunas, aguacate, aceite de olivas.



Proteínas: completas y de calidad

- Bajo en grasas saturadas y alto en nutrientes
- Ejemplo: Frijoles, lentejas, pescado magro, huevos, aves, tofu, carnes magras.





¿Y EL AZÚCAR?

Hablemos del azúcar:

El azúcar es una sustancia dulce que se encuentra en muchos alimentos y bebidas, y se utiliza comúnmente para endulzar.

El tipo de azúcar más común es la sacarosa, que se extrae principalmente de la caña de azúcar y la remolacha azucarera.

El azúcar es un ingrediente natural que ha formado parte de la alimentación humana durante miles de años.

El cuerpo descompone los carbohidratos, incluyendo azúcares y almidones, en glucosa.

Los azúcares son una fuente importante de energía, siendo la glucosa la más relevante para nuestro cuerpo.

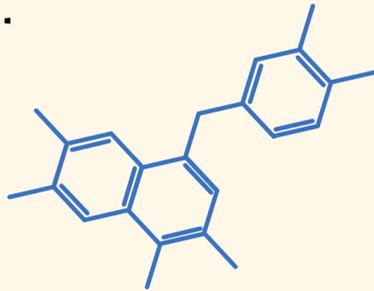
**EL CEREBRO HUMANO
NECESITA APROXIMADAMENTE
130 G DE GLUCOSA AL DÍA
PARA FUNCIONAR
CORRECTAMENTE.**



➤ Algunos azúcares se encuentran de forma natural en alimentos como frutas, verduras y leche, mientras que otros se añaden durante el procesamiento y la cocción.

BENEFICIOS DEL AZÚCAR

- 🌸 Fuente de energía: El azúcar proporciona energía rápida al cuerpo. Nuestro sistema digestivo descompone los azúcares en glucosa, que luego es utilizada por nuestras células para obtener energía.



- 🌸 Mejora del estado de ánimo: Un consumo equilibrado de azúcar puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. La glucosa es el principal combustible del cerebro, y un aporte adecuado de azúcares en la dieta puede mantener una función cerebral óptima.



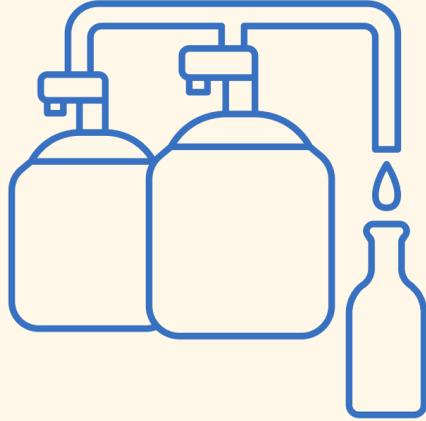
- 🌸 Sabor y satisfacción: El azúcar mejora el sabor de ciertos alimentos y proporciona una sensación de satisfacción. En pequeñas cantidades, puede hacer que ciertos alimentos y bebidas sean más apetecibles y disfrutables. Aporta color y sabor (dorado) en la cocción y actúa como agente estructural en productos como los merengues.



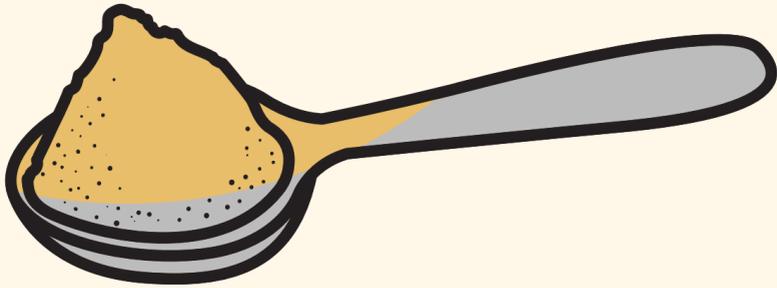
- 🌸 Conservación de alimentos: El azúcar ha sido utilizado históricamente como conservante en alimentos como mermeladas, jaleas y confituras, inhibiendo el crecimiento de bacterias y otros microorganismos.



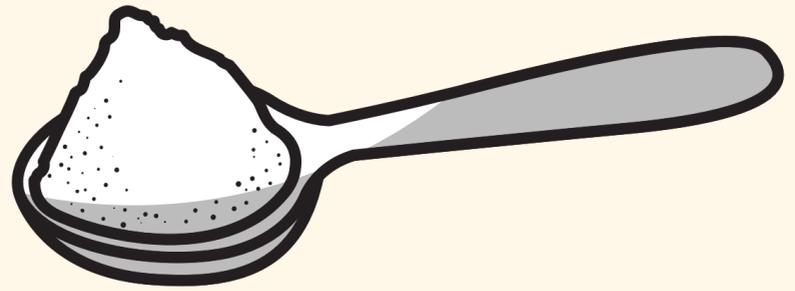
 **Fermentación:** El azúcar es esencial para el proceso de fermentación en la producción de alimentos y bebidas como pan, cerveza y yogur. Durante la fermentación, levaduras y otros microorganismos descomponen los azúcares y producen compuestos que proporcionan sabor y textura a estos productos.



+ INFO: ¿Lo sabías?



1 cucharadita de jarabe de agave o miel de abeja tiene 21 calorías



1 cucharadita de azúcar tiene 16 calorías

Tanto el azúcar moreno (mascabado) como el blanco son una forma de sacarosa y contienen la misma cantidad de calorías: 4 por gramo.

 Se debe recordar que el consumo balanceado de azúcar es fundamental para disfrutar de sus beneficios sin poner en riesgo la salud. La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar la ingesta de azúcares añadidos a menos del 10% de las calorías diarias totales y, preferiblemente, reducirla al 5%, el equivalente a unos 25 gramos (6 cucharaditas) al día, para obtener mayores beneficios para la salud.

ENTONCES: ¿ES NOCIVO SU CONSUMO?

➤ Los estudios científicos no han encontrado un efecto adverso o "tóxico" cuando los azúcares se consumen como parte de una **dieta sana y equilibrada.**

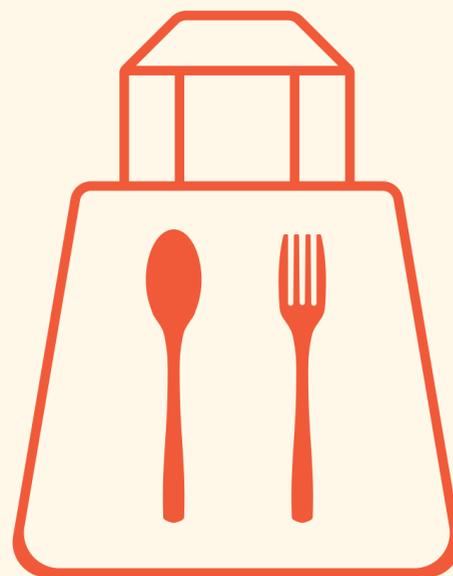
Cómo comenzar los cambios de hábitos en tu alimentación

ALGUNOS CONSEJOS QUE VAN A AYUDAR A SIMPLIFICAR TU DÍA A DÍA Y PODER COMENZAR A CAMBIAR ESE 1%.

- Batch cooking (cocinar para toda la semana): luego de visitar a tu nutricionista, comienza a hacer simples preparaciones y acciones que van a facilitar tu alimentación cotidiana.

¿Qué es el batch cooking?

- Es la planificación, organización y preparación de varios alimentos para el resto de la semana, en un solo día. Mediante la combinación de estos alimentos, posteriormente organizarás el menú de toda la semana.



BENEFICIOS

- ✓ Ahorras tiempo
- ✓ Ahorras dinero
- ✓ Comerás comida nutritiva y saludable

¿Cómo realizarlo?

-Contar con contenedores aptos para conservar los alimentos



-Utilizar rotuladores



-Agrupar por grupo de alimentos:

- Proteínas: hervir pollo, por otro lado hacer a la plancha filetes de carne de res, pescado envuelto en papel aluminio, etc.
- Verduras y legumbres: de todo tipo y color, hervidas, al vapor, al horno, salteadas, crudas para ensaladas. Si se hierven verduras conservar el caldo para realizar sopas, etc.
- Pastas y carbohidratos: dejar lista en pequeñas raciones para combinar con proteínas y vegetales.
- Snacks: realizar barritas energéticas con avena y frutos secos, luego mantenerlas en el congelador porcionadas para cada día. Congelar frutas para hacer smoothies o helados caseros.



Ahora sí: DESAFÍO I/.

Desafío #1

¿Qué podrías cambiar actualmente de tu alimentación y hábitos? Teniendo en cuenta tus gustos y preferencias, y eligiendo alimentos naturales.

DESAYUNO	
ALMUERZO	
SNACKS	
MERIENDA	
CENA	

Semana 3:

Más allá de una DIETA



OBJETIVOS

- Cómo actúan tus hábitos de manera acumulativa a tu favor o en tu contra, factores tales como:
 - Estrés
 - Sedentarismo
 - Falta de sueño
 - Mala o escasa nutrición

HÁBITOS ACUMULATIVOS FAVORABLES

- Productividad : Lograr terminar una tarea adicional es un pequeño logro en un día terminado, pero cuenta mucho más en el transcurso de toda una semana o mes. El efecto acumulativo de lograr automatizar una tarea u objetivo sin tener que pensar, le dará más libertad a tu cerebro para enfocarse en otras áreas.



HÁBITOS ACUMULATIVOS DESFAVORABLES

- Estrés: es la respuesta del organismo frente a la demanda o desafío, que si no se logra sobrellevar y permanece en el tiempo, estas “pequeñas preocupaciones” se acumulan y convierten en problemas graves de salud, tanto físicas como emocionales.



ESTRÉS Y VIDA SALUDABLE

- El estrés nos lleva a comer alimentos reconfortantes para calmar los sentimientos negativos y reducir químicamente nuestra respuesta al estrés.
- Las hormonas del estrés conducen a una acumulación de grasa abdominal, que libera sustancias químicas que causan inflamación y resistencia a la insulina, lo que genera más peso.
- Los desencadenantes del estrés pueden ser EXTERNOS (relacionados con un trabajo, relaciones o cambios importantes en la vida) o INTERNOS (desafíos para la salud o el bienestar mental).
- El estrés forma parte de nuestras vidas. No siempre podemos cambiar la situación que causa estrés. Al reconocer los desencadenantes, puede mejorar su respuesta al estrés.

Manejar el estrés es una parte integral del cambio de hábitos y vida saludable.
Enumere 3 de sus desencadenantes de estrés

- 1
- 2
- 3



¿Cómo calificarías tu forma de responder al estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SIEMPRE RESPONDO BIEN

SIEMPRE RESPONDO MAL

EJERCICIOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA AL ESTRÉS

- El estrés controlado puede ser saludable y puede ayudar a superar obstáculos, sin embargo, sentir altos niveles de estrés puede ser perjudicial para tu peso y tu salud.
- Las técnicas de manejo del estrés que aumentan la resiliencia al estrés pueden reducir nuestro nivel de hormonas del estrés y mejorar la forma en que regulamos nuestro apetito y peso.

Algunos ejemplos para lograrlo:



SER OPTIMISTA



EXPRESAR GRATITUD



INVERTIR EN RELACIONES INTERPERSONALES



BUSCAR Y ENCONTRAR SENTIDO Y PROPÓSITO



PRACTICAR EL OPTIMISMO

”Ver la copa medio llena”

Los pensamientos negativos son una barrera para lograr cualquier objetivo. Transformar el diálogo interno negativo en afirmaciones positivas puede empoderarte y darte confianza para superar los desafíos. Al prestar atención y transformar tu respuesta a la adversidad, puedes percibir el estrés de manera positiva.

Ejercicio:

1. Recuerda un pensamiento reciente que has tenido en una situación estresante. (Ejemplo: pensar que no eres lo suficientemente bueno)
2. Desafiar y cambiar ese pensamiento (piensa en tus virtudes, fortalezas, dones y de todo lo que eres capaz)
3. Realiza esto 1 vez al día o a la semana.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

.....
.....
.....

PENSAMIENTOS POSITIVOS

.....
.....
.....



PRACTICAR LA GRATITUD DIARIAMENTE

Cultivar la gratitud es la práctica de centrarse en lo que tienes en lugar de lo que falta en tu vida. El hábito semanal de escribir en un diario aquello por lo que estás agradecido es otra forma de reducir tu nivel de estrés.

Enumera 2 cosas por las que estás agradecido esta semana (pueden ser una persona, un evento o un placer). Trata de hacerlo detalladamente.

1

- - - - -

2

- - - - -

La manera más efectiva de cambiar hábitos consiste en enfocarse no en lo que quieres lograr sino en la persona que te quieres convertir. Para poder lograr la mejor versión de ti mismo, es necesario que constantemente revises y corrijas tus creencias y actualices tu identidad. La verdadera razón por la cual cambiar hábitos importa, no es porque te ayuden a alcanzar mejores resultados (aunque claro que suman), sino porque son capaces de hacerte cambiar tus creencias acerca de ti mismo y ayudarte a construir una nueva identidad.



POTENCIA TU METABOLISMO A TRAVÉS DEL EJERCICIO

ENCUESTA:

¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio aeróbico? (caminar, trotar, bailar, etc.)

- - - - -

¿Cuántos minutos realizas?

- - - - -

¿Cuántos días a la semana realizas ejercicios de fuerza resistencia? (yoga, pesas, resistencia corporal, funcional, etc.)

- - - - -

¿Realizas \geq 150 minutos/semana de ejercicio aeróbico? SÍ - NO

¿Haces ejercicios de fuerza-resistencia \geq 2x/semana? SÍ - NO

¿Cuáles son las formas en que puedes incorporar más actividad en tu día?

- - - - -



INVENTARIO DE SUEÑO

En promedio, ¿cuántas horas de sueño duermes cada noche?.....

¿Duermes de 7 a 9 horas por noche?.....

¿Cómo calificarías la calidad de tu sueño?

P O B R E - J U S T O - B U E N O - E X C E L E N T E

Comprueba todos los factores que pueden estar interfiriendo con tus objetivos de sueño:

RUTINA

- No tener un horario constante para acostarse y despertarse
- Usar la cama para trabajar con la computadora
- Quedarse en la cama si no puedes dormir por más de 20 minutos

HÁBITOS

- Consumir cafeína al final del día y exceso de alcohol
- Falta de ejercicio
- Uso de dispositivos electrónicos 30 min. previos de la hora de acostarse

AMBIENTE DE SUEÑO

- El dormitorio no es tranquilo, oscuro y fresco

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

- Meditación o música relajante
- Imágenes guiadas

Semana 4:

UTILIZAR LOS HÁBITOS Y LAS EMOCIONES A TU FAVOR



OBJETIVOS

- Enfócate en el sistema que vas a utilizar para lograr el cambio y no tanto en la meta.
- Practica la consciencia y la alimentación consciente, esto ayudará a detectar tus estados emocionales y cómo estos repercuten en la toma de decisiones.



LA MENTE HUMANA

- El conocimiento sobre hábitos saludables responde a nuestra conciencia.
- La mayoría de nuestras elecciones de alimentos son hechas instintivamente por nuestra mente subconsciente.
- Necesitamos usar nuestro cerebro consciente para estructurar nuestros hábitos y nuestro entorno para que podamos hacer un subconsciente saludable.

Mente consciente:

Poder de voluntad
Racionalidad
Ejecución

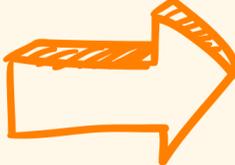
Mente subconsciente:

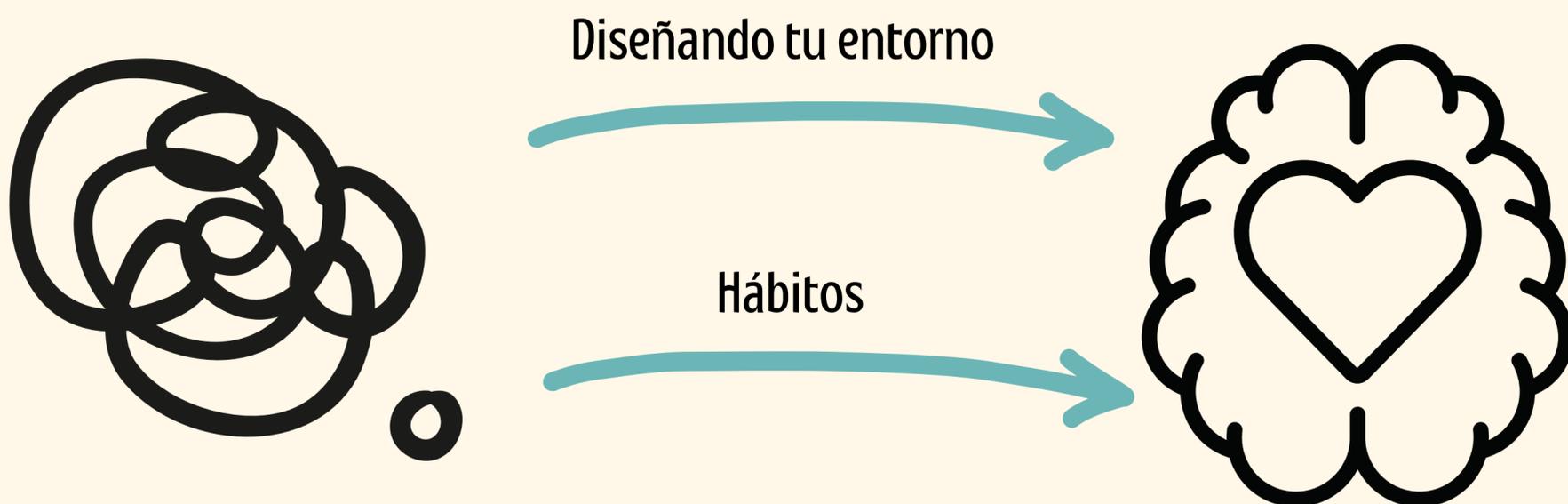
Instinto
Reflexión
Hábitos

LA MENTE Y ACONTECIMIENTOS

La forma principal en que nuestra mente subconsciente toma decisiones es a través de:

1. Hábitos, que son elecciones provocadas por una señal en anticipación de una recompensa.
2. Opciones predeterminadas, basadas en la ruta de menor resistencia. Ambos pueden usarse intencionalmente para nuestro beneficio.

De elecciones subconscientes a  elecciones saludables



¿Cuáles son algunos de tus hábitos actuales?

Trata de tomar conciencia del contexto que provocan estos hábitos.

.....

.....

.....



CREANDO NUEVOS HÁBITOS

Toma conciencia e interrumpe la asociación entre el impulso y un hábito que deseas romper esta semana.

Crea una asociación con algo que haces todos los días y el nuevo hábito que deseas desarrollar.

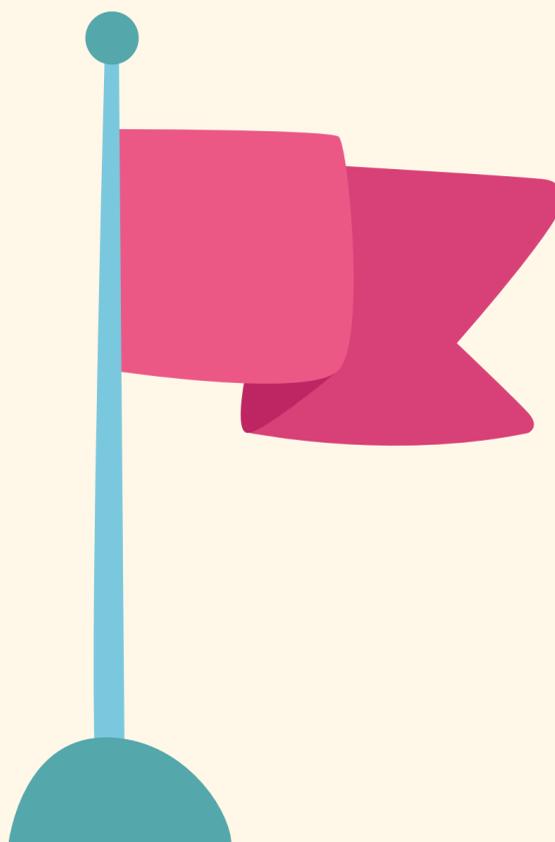
Escribe un nuevo hábito que te gustaría formar:

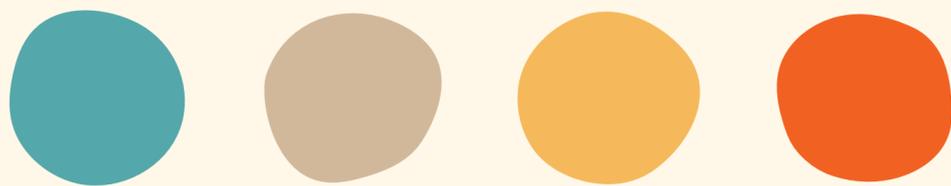
— — — — —

Escribe una forma en que planeas hacer una elección saludable, la que sea más conveniente esta semana (por ejemplo, tener un puñado de nueces disponible cuando estes cansado, hambriento o estresado).

— — — — —

“ENFOCARSE NO EN LA META EN SÍ MISMA SINO EN EL SISTEMA QUE ME CONDUCIRÁ A TAL META.”





ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Es importante dejar de alimentarnos en modo automático para poder conectarnos con nosotros mismos al momento de comer, algunas recomendaciones para practicar la alimentación consciente son:



Comer despacio



Evitar uso de dispositivos electrónicos



Notar nuestro nivel de hambre antes de servirnos



Tener una linda conversación a la hora de comer



Utilizar nuestros sentidos para percibir los alimentos



Emplatar antes de sentarme a la mesa



No llevar fuentes o recipientes llenos de comida para evitar seguir comiendo sin tener hambre.



LA MANERA EN QUE TUS HÁBITOS MOLDEAN TU IDENTIDAD (y viceversa) Y CÓMO REPERCUTE EN LA ALIMENTACIÓN

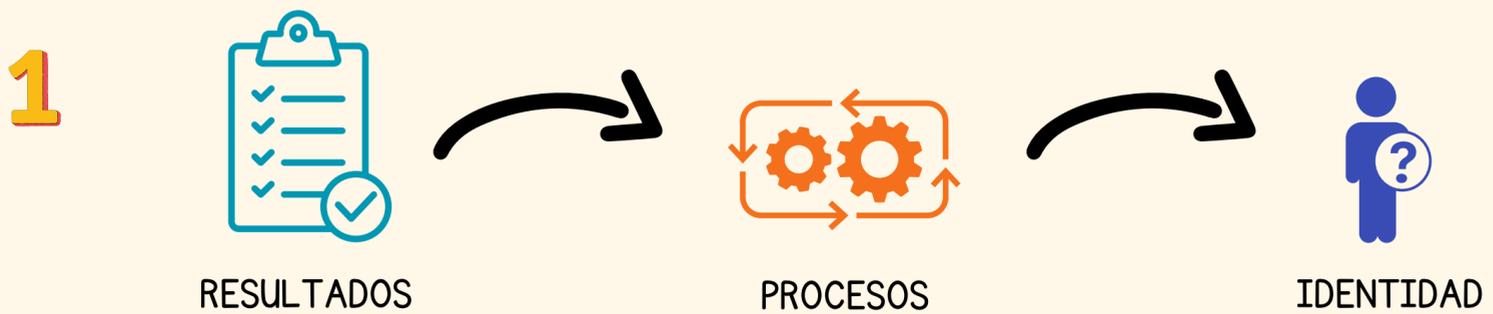
Las tres capas del cambio de conducta

- 1 Resultados
- 2 Procesos
- 3 Identidad

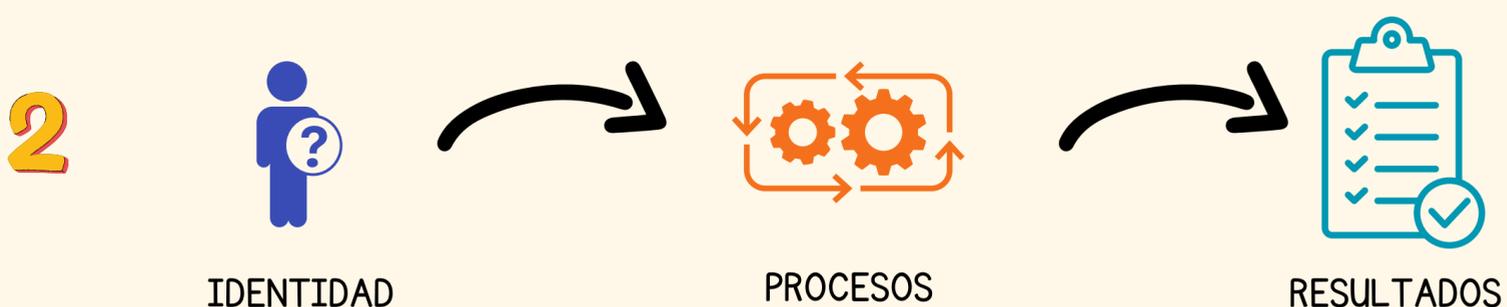
Nuestro primer error es querer cambiar lo externo sin enfocarse en lo interno.

Ejemplo: modificar una dieta sin tener en cuenta todo el sistema que respalda y sostiene mis malas conductas o malos hábitos.

HÁBITOS BASADOS EN RESULTADOS VS.
HÁBITOS BASADOS EN IDENTIDAD:



1) En los hábitos que están basados en resultados, el enfoque está en lo que queremos lograr.



2) En los hábitos basados en la identidad, el enfoque está en quién queremos llegar a ser.

ESTABLECER METAS PARA CREAR UN NUEVO SISTEMA

Realiza actividad física que disfrutes y sea adaptada a tus capacidades actuales.

Lleva una alimentación variada, consciente y nutritiva.

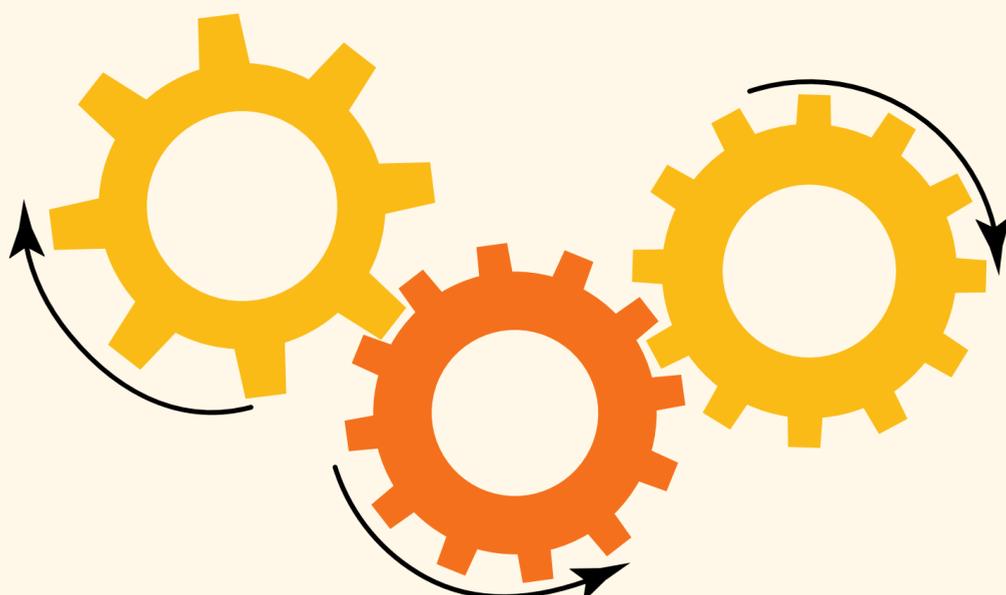
Realiza terapia con un profesional para acompañar cambios y crear nuevos patrones de conductas.

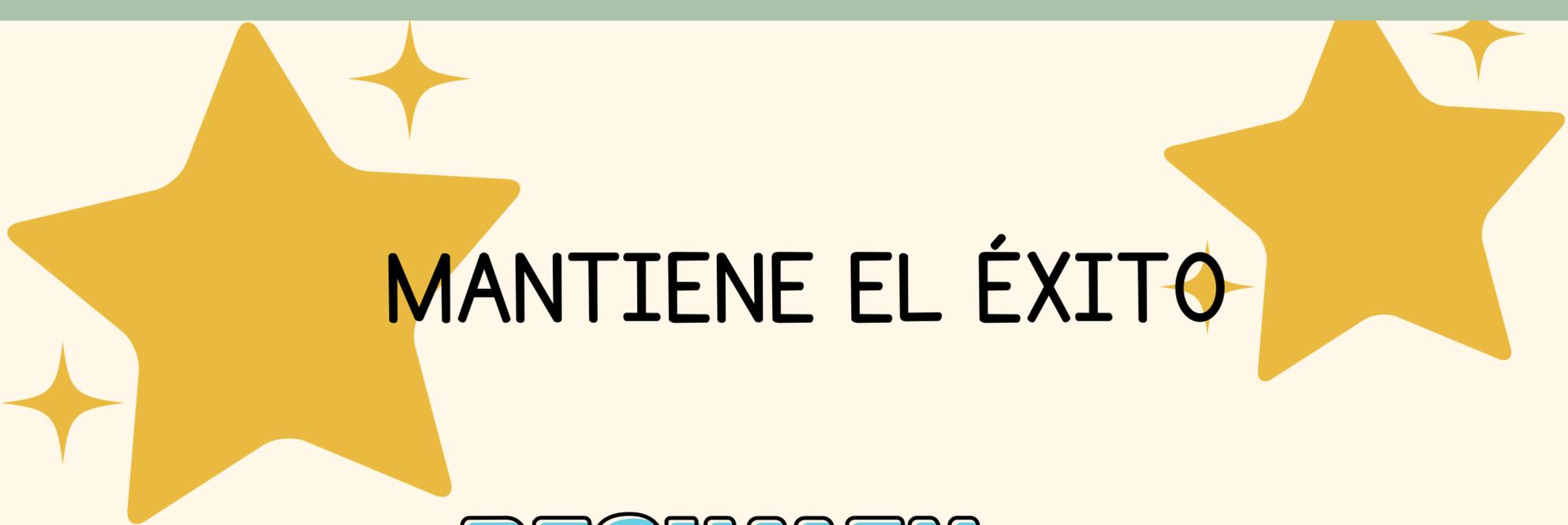
Comprender la diferencia entre metas y sistemas, las primeras son el resultado que quieres obtener y los sistemas son los procesos que seguimos para alcanzar dichos resultados.

Alcanzar una meta consiste únicamente en un cambio momentáneo.

Muchas veces las metas no coinciden con el largo plazo (dietas restrictivas, que prohíben o no se basan en el disfrute por ejemplo y no puedo mantenerlas en el tiempo.)

Crea sistemas que se adapten a tus posibilidades: elige una alimentación acorde a tu economía, lugar y espacio geográfico, crea rutinas que se acomoden a tus horarios, trabajo, etc.





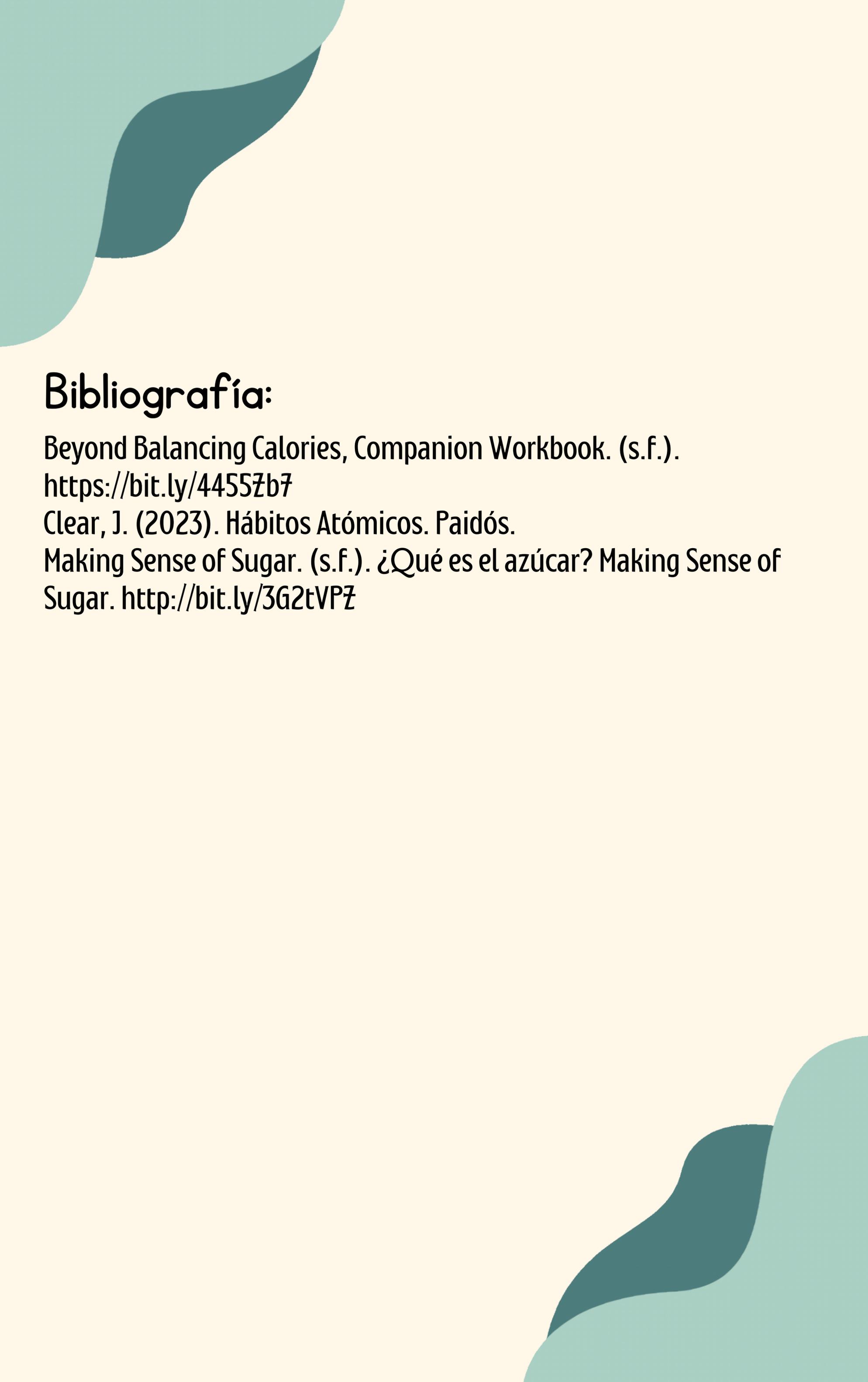
MANTIENE EL ÉXITO

RESUMEN:

Sigue y recuerda estas pautas para crear un micro entorno que ayude a mantener tus cambios y lograr el éxito:

1. Diseña tu entorno para apoyar tus objetivos
 - Elimina los obstáculos para que los hábitos se asemejen con los objetivos y visión personal.
 - Agrega objetivos para alcanzar lo que deseas cambiar.
2. Transforma tu microambiente alimentario personal.
3. Plan de comidas: planifica y prepara tus comidas para toda la semana con anticipación
4. Transitar el proceso con paciencia, amor y determinación ya que todos los cambios requieren VALENTÍA Y CORAJE.





Bibliografía:

Beyond Balancing Calories, Companion Workbook. (s.f.).

<https://bit.ly/4455Zb7>

Clear, J. (2023). Hábitos Atómicos. Paidós.

Making Sense of Sugar. (s.f.). ¿Qué es el azúcar? Making Sense of Sugar. <http://bit.ly/3G2tVP7>