

CUALIDADES DE LOS HÁBITOS

1-Hacerlo OBVIO:

CENTRARNOS EN LAS SEÑALES DE NUESTRO ALREDEDOR

Estrategias:

- SER CONSCIENTES de nuestros hábitos
- PLANIFICAR cuándo, cómo, dónde y con quién
- REDISEÑAR tu ambiente

2- Hacerlo ATRACTIVO

Deseo obtener la recompensa. La motivación que hay detrás de cada hábito.

Estrategias:

- Resaltar sus BENEFICIOS sobre sus desventajas
- ASOCIAR HÁBITOS: Lo que hago-Lo que necesito-Lo que quiero
- ÚNETE a un AMBIENTE que comparta ese hábito

3- Hacerlos SENCILLO

SENTIRSE y SER CAPAZ DE HACERLO

Estrategias:

Empezar con la REPETICIÓN, no con la perfección

SIMPLIFICAR los pasos

Es MEJOR HACER MENOS que no hacer nada

4- Hacerlo SATISFACTORIO

Es la META FINAL

Estrategias:

- Nos tiene que SATISFECER o ENSEÑAR
- Lo que RECOMPENSA, se REPITE. Lo que se castiga, se evita
- Buscar que haya RECOMPENSA INMEDIATA que nos lleve a la retardada

PRINCIPALES NUTRIENTES:

Importancia de un adecuado plan nutricional. Personalizado, variado y equilibrado para:

- Proporcionar un buen estado nutricional.
- Conseguir y mantener un peso saludable.
- Controlar niveles no adecuados de factores relacionados.

GRASAS (60-80GR/DÍA)

Propiedades:

- Aportan energía de reserva.
- A través de ellas pueden transportarse vitaminas como la E, A, D y K; y proporcionan energía.
- Sirven de estructura para producir hormonas.
- Ralentizan la absorción de glucosa.

Tipos:

- Saturadas: se encuentran en productos animales, principalmente: mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasas; y en algunos aceites vegetales: como el aceite de palma o el aceite de girasol.
- Monoinsaturadas: Es una de las grasas saludables. Ayudan a reducir el colesterol LDL y a aumentar el HDL, favorece salud cerebral, desarrollo celular. Se encuentran en: aceite de oliva, aguacates, frutos secos, aceitunas.
- Poliinsaturadas: Otra de las grasas saludables. La grasa **poliinsaturada** se encuentra en alimentos vegetales y animales, tales como el pescado azul: boquerón, salmón, sardinas, anchoas, salmonetes, truchas...

PROTEÍNAS (40-60 GR/DÍA)

Propiedades:

- Construyen los tejidos musculares, así como la función inmunitaria o de defensa.
- Ayudan a mantener la masa muscular cuando se quiere perder peso.
- Los alimentos ricos en proteínas que además poseen un bajo contenido en grasa saturadas (pescado, lácteos desnatados, judías, carne de ave sin piel) son los más recomendables

HIDRATOS DE CARBONO(200-240gr/día)

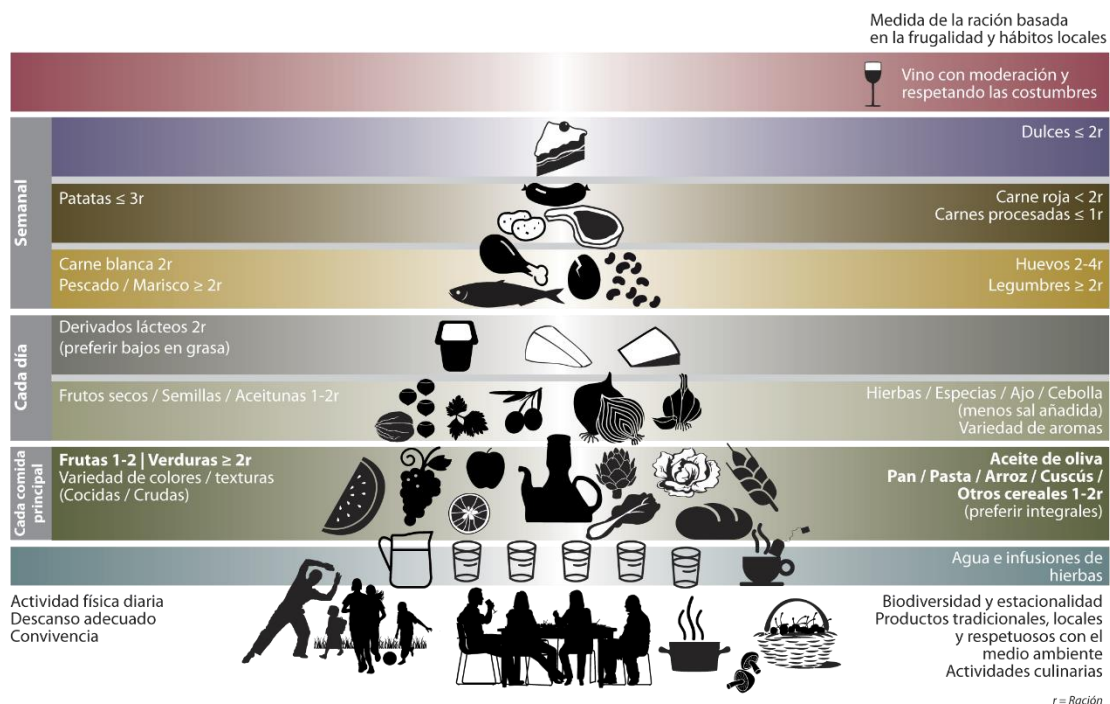
Propiedades:

- Principale fuente de energía.
- 2 tipos de hidratos de carbono:

Complejos o de absorción lenta: son imprescindibles en la dieta. Pan, cereales, patata, legumbre, pasta, harinas, arroz...

Simples o de absorción rápida: su consumo se evita y se limita a situaciones de hipoglucemia: azúcares, zumos, chucherías, etc.

DIETA MEDITERRÁNEA: www.dietamediterranea.com



Método del plato:

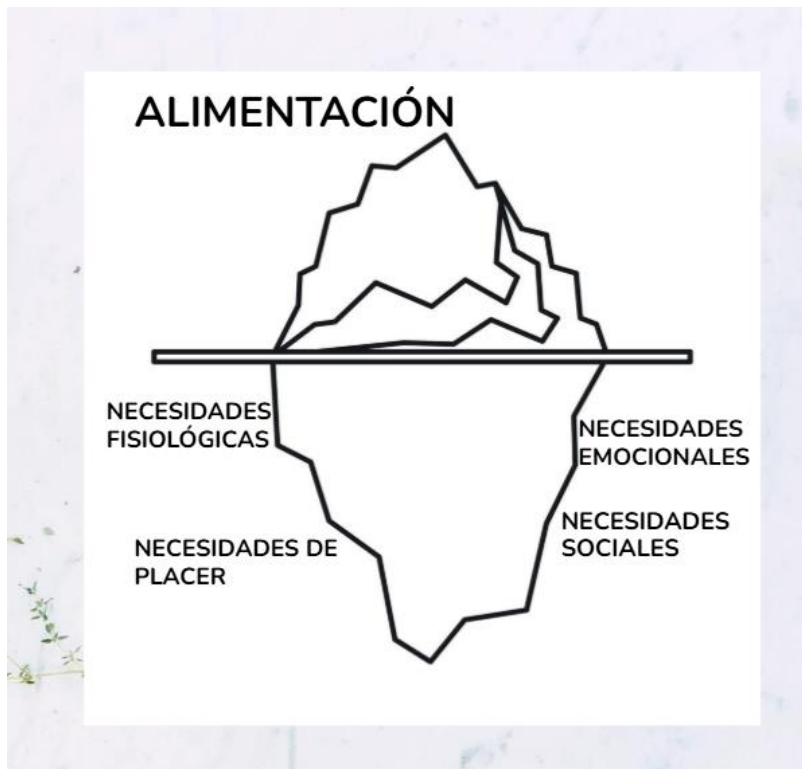
- El método del plato constituye una alternativa fácil y accesible para la mayoría de las personas.
- Al seguir este método, se incluyen los diferentes grupos de alimentos que conforman una alimentación equilibrada.

- La cantidad de Hidratos de Carbono será similar a lo largo de los diferentes días de la semana, lo que favorece una mayor estabilidad en el control de la glucemia.

Mensajes sobre alimentación para evitar picos de glucosa e insulina bruscos:

- Consumir carbohidratos junto con grasas, proteínas o fibra puede reducir la velocidad de absorción de glucosa, lo que ayuda a evitar picos bruscos.
- Consumir carbohidratos al final de la comida redujo los picos de glucosa en un 53% en comparación con consumir carbohidratos primero.
- En personas con prediabetes, una última comida del día tardía (después de las 9 de la noche) se asocia con 1.5 veces más riesgo en 5 años de desarrollar diabetes tipo 2. Se ha observado que atrasar la última comida del día incrementaba la sensación de hambre al despertarse la mañana siguiente.
- Es preferible cocinar "al dente", reduciendo el tiempo y el agua de cocción.
- Pasta, arroz, legumbres y tubérculos a la nevera durante 12 horas y consumir fríos o recalentados (sin superar los 130°C) para obtener almidón resistente.
- Los cereales y derivados en la versión integral.
- Las frutas al punto de maduración, ya que cuanto más maduras, mayor subida de glucosa en sangre.
- Alimentos en su versión entera o poco procesada (por ejemplo, priorizar la fruta entera y evitar los zumos, batidos o purés de fruta).

ALIMENTACIÓN



BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA

- Libera endorfinas
- Reduce el estrés y alivia la ansiedad
- Mejora autoestima, memoria y relaciones sociales
- Protege contra el deterioro cognitivo
- Aumenta la capacidad cerebral
- Mejora el perfil lipoproteico y la composición corporal.
- Disminuye el riesgo de trombosis, la tensión arterial sistólica a largo plazo y el riesgo de infarto cerebral.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y mejora la masa muscular.
- Mejora la función inmune.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Contribuye a la pérdida de peso

MOTIVACIÓN



DIÁLOGO INTERNO



¿CÓMO AFRONTAR EL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA?

1- Autoconocimiento: **PAPEL ACTIVO**

- ¿Qué conozco de la enfermedad?
- ¿Qué síntomas tiene?
- ¿Qué le ocurre a mi cuerpo si como X?
- ¿Qué puedo hacer yo para manejar esta enfermedad?

2- Centrarnos en **AÑADIR**, no en quitar:

- No poner el foco en la lista de prohibidos, en lo que tengo que "renunciar", nuestro cerebro se niega a perder
- Eso que voy añadiendo, ¿qué efecto va a tener en mi bienestar?
- Elegir en función de la información externa e interna que he recogido

3- **FLEXIBILIZAR**

- Las pautas se adaptan a mí y yo me adapto a las pautas