

Ayude a sus pacientes **iZig Zag Zoom!** **Zig Zag** para alejarse de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra... **Zoom** para acercarse a la alimentación saludable, la actividad física y sentirse muy bien. Ayude a sus pacientes **iZig Zag Zoom!** **Zig Zag** para alejarse de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra... **Zoom** para acercarse a la alimentación saludable, la actividad física y sentirse muy bien.



# Pasos Próximos

Guía del profesional para visitas de seguimiento temáticas para ayudar a los pacientes a alcanzar un peso saludable

**ROTAFOLIO**

Ayude a sus pacientes **iZig Zag Zoom!**

**Zig Zag** para alejarse de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra...

**Zoom** para acercarse a la alimentación saludable, la actividad física y sentirse muy bien.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

**NICHQ**  
National Initiative for  
Children's Healthcare Quality



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Maine Chapter



ntes **iZig Zag Zoom!** **Zig Zag** para alejarse de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra... **Zoom** para acercarse a la alimentación saludable, la actividad física y sentirse muy bien. Ayude a sus pacie

**Zig Zag Zoom!** **Zig Zag** para alejarse de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra... **Zoom** para acercarse a la alimentación saludable, la actividad física y sentirse

**Departamento de Marketing y Publicaciones de la American Academy of Pediatrics**

Maureen DeRosa, MPA, Directora, Departamento de Marketing y Publicaciones

Sandi King, MS, Directora, División de Publicaciones y Servicios de Producción

Shannan Martin, Especialista de Publicaciones y Servicios de Producción

Jason Crase, Gerente, Servicios Editoriales

Peg Mulcahy, Gerente, Diseño gráfico y Producción

Julia Lee, Directora, División de Marketing y Ventas

Linda Smessaert, MSIMC, Gerente de Marca, Publicaciones Clínicas y Profesionales

Publicado por la American Academy of Pediatrics

141 Northwest Point Blvd Elk Grove Village, IL 60007-1019

847/434-4000

Fax: 847/434-8000

[www.aap.org](http://www.aap.org)

Las recomendaciones en esta publicación no indican un tratamiento exclusivo ni actúan como un estándar de asistencia médica. Las variaciones, teniendo en cuenta las circunstancias individuales, pueden ser adecuadas.

Las afirmaciones y opiniones expresadas corresponden a los autores y no coinciden necesariamente con las de la American Academy of Pediatrics.

Los productos y sitios web son mencionados solamente con objetivos informativos. La inclusión en esta publicación no implica un aval de la American Academy of Pediatrics. La American Academy of Pediatrics no se hace responsable del contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de los sitios web están lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

Se han hecho todos los esfuerzos posibles para que este manual coincida con los consejos e información disponibles más recientes.

Esta es una publicación traducida del título redactado en inglés *Next Steps: A Practitioner's Guide of Themed Follow-up Visits to Help Patients Achieve a Healthy Weight* flip chart © 2014 American Academy of Pediatrics y National Initiative for Children's Healthcare Quality (978-1-58110-762-3).

Esta traducción se realizó con el apoyo del acuerdo cooperativo RFA-DP-11-007 Demostración de Investigación de Obesidad en la Infancia de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El contenido es únicamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Agradecemos al proyecto CORD de Texas por apoyar la edición en español de esta publicación.

Copyright © 2017 American Academy of Pediatrics y National Initiative for Children's Healthcare Quality. Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir, almacenar en un sistema de archivo ni transmitir de forma alguna ni por ningún medio, ni electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro modo, sin el consentimiento anterior por escrito de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.

## Introducción (Profesional)

*Pasos Próximos* es una guía para profesionales de la salud que apunta a ayudar a los niños y adolescentes a bajar y controlar su peso. La guía describe una serie de visitas de seguimiento planificadas diseñadas para enseñar estrategias de control de peso basadas en la evidencia que pueden conducir al éxito tanto para el profesional como para el paciente. Esta publicación tiene 2 partes: la guía *Pasos Próximos* y el *Rotafolios de Pasos Próximos*. La guía ofrece un panorama general de *Pasos Próximos* y hace un mayor énfasis en el modo de implementar el programa y categorizar a los pacientes. Además, la guía es un recurso que dice qué hacer cuando un paciente no responde a un plan. El rotafolios está diseñado como herramienta que proporciona contenido y ejecución detallados de cada tema. La intención es que se use a la vez que se habla con el paciente, a modo de recordatorio para el profesional, o como herramienta de enseñanza entre el profesional y el paciente.

El usuario de este rotafolios debe tener en cuenta que el cambio conductual en casos de obesidad infantil tiene muchas más probabilidades de ocurrir si en otros ámbitos del entorno también se realizan cambios de salud que transmitan un mensaje similar y coherente. La atención médica es solo una

parte de la solución. Let's Go!, en Maine, es un ejemplo de un abordaje multisectorial para mejorar la obesidad infantil. Para obtener más información acerca de Let's Go!, visite [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org).

*Pasos Próximos* se creó a través de una asociación entre la National Initiative for Children's Healthcare Quality, el Barbara Bush Children's Hospital del Maine Medical Center, y la sección de Maine de la American Academy of Pediatrics. Agradecemos a las muchas personas que hicieron un gran aporte para la creación de este rotafolios, en especial a Stephen Pont, MD, MPH, FAAP, a Christopher Bolling, MD, FAAP y a Sarah Barlow, MD, MPH, FAAP, quienes editaron ambas publicaciones.

Jonathan T. Fanburg, MD, MPH, FAAP  
Victoria W. Rogers, MD, FAAP  
Michael A. Dedekian, MD, FAAP  
Emily Cooke, RD, LD  
Shikha G. Anand, MD, MPH, FAAP  
Charles J. Homer, MD, MPH, FAAP

Algunos miembros de la división de Obesidad de la American Academy of Pediatrics trabajaron como revisores y evaluadores piloto para esta publicación.



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

**NICHQ**  
National Initiative for  
Children's Healthcare Quality

**5210**  
**LET'S GO!**  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Maine Chapter

# Cómo usar *Pasos Próximos*

## *Pasos Próximos* es para pacientes que

- Ya se hicieron una evaluación médica inicial de obesidad
- Están listos para comprometerse a hacer cambios de estilo de vida

## Cómo usar *Pasos Próximos*

1. Programe una serie de visitas en el transcurso de 6 a 12 meses, complementadas con varios puntos de contacto (p. ej. llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto) para controlar el progreso.
2. Utilice la **entrevista motivadora** en todos los encuentros (entérese de más en las páginas 5 y 45 - 47).
3. Estructure la visita para incluir los componentes estandarizados, tales como control del peso, exploración de las barreras para el tratamiento, un examen y fijación de metas, además de 1 o 2 **temas** únicos para cada visita, personalizados según cada paciente.
4. Esta versión de rotafolios de *Pasos Próximos* se concentra en la parte temática de la visita. Elija el tema para cada visita basándose en lo siguiente:
  - Lo que a usted y al paciente/la familia les interesa comentar
  - Qué temas tendrán el mayor efecto

## FORMATO MODELO - VISITA DE 20 MINUTOS

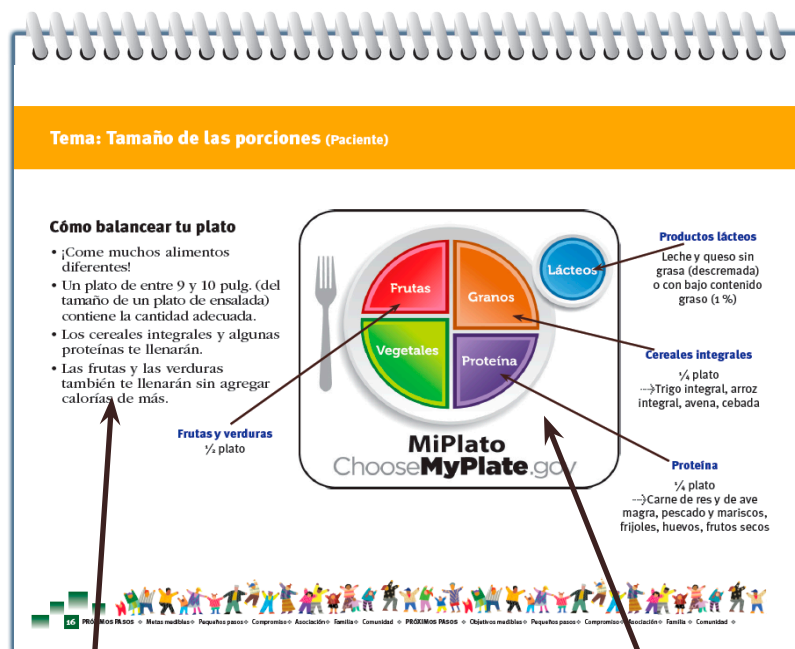
(VISITA PLANIFICADA - PACIENTE MOTIVADO - VISITA PRINCIPALMENTE PARA EL PESO)





# Use el rotafolios de Pasos Próximos como herramienta educativa

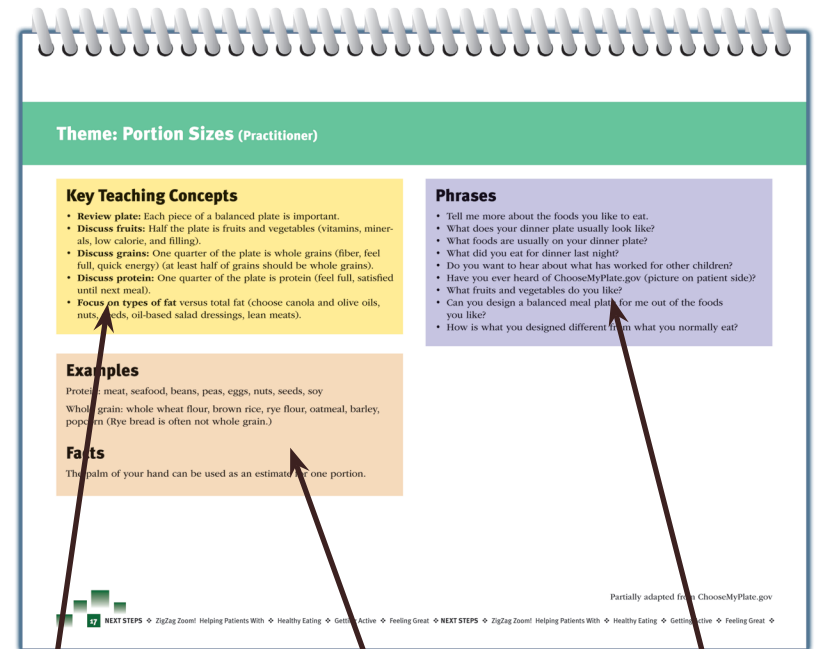
1. La primera página se enfrenta al paciente. Esta página refuerza lo que hablan juntos.



Los conceptos claves se explican de forma simple, usando lenguaje sencillo.

Las imágenes ayudan al paciente a entender el mensaje.

2. La siguiente página se enfrenta a usted. Esta página le recuerda los puntos de conversación claves para este tema.



Conceptos claves que el profesional debe saber (amarillo)

Frases que puede usar durante la entrevista guiada del paciente (violeta)

Hechos/ideas para compartir (puede saltarse esto) (marrón)

## No olvide: El cambio de todo el entorno ayuda al paciente (Profesional)

*Pasos Próximos* se concentra en el profesional y en el paciente/la familia, pero a fin de hacer posible un cambio conductual eficaz, también debe haber otros componentes del ambiente que respalden los mensajes y culturas saludables.

### Conceptos claves

La atención médica es solo una pieza del rompecabezas del cambio de conducta.

Los mensajes constantes y la interconexión entre los distintos sectores del entorno son fundamentales para un cambio eficaz.

Para lograr el mayor efecto, debe asociarse con organizaciones basadas en la comunidad a fin de que apoyen a sus pacientes donde vivan, aprendan, coman, jueguen y recen.



# Uso de la entrevista motivadora

## Evaluación de la disposición al cambio

Evaluación del paciente individual y su familia

- Motivación
- Disposición al cambio
- Barreras para el cambio

## Fomento de pequeños pasos

- Apunte a un elemento del mensaje de estilo de vida saludable. Por ejemplo, tenga en cuenta elegir un mensaje que tenga muy altas probabilidades de lograr una mejora inicial.

**Este es un abordaje que podría funcionar con algunas familias.**

- Lo que es más probable que mejore el peso: Reducción de las bebidas azucaradas.
- Siguiendo elemento que es más probable que mejore el peso: Reducción del tiempo frente a la pantalla.
- Siguiendo elemento que es más probable que mejore el peso: Eliminar las tentaciones (p. ej. comida chatarra) del entorno del hogar.
- Siguiendo elemento que es más probable que mejore el peso: Aumento de la actividad física.

El objetivo es que haya una serie de visitas temáticas en el transcurso de 6 a 12 meses, complementadas con varios puntos de contacto (p. ej. llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto) para controlar el progreso.

Debe evaluar la **disposición al cambio** y apuntar a los **pequeños pasos** hacia el cambio en cada visita. Estos componentes son muy importantes para la primera visita de seguimiento.

## Involucre a los pacientes en la entrevista motivadora (EM)\*

Use la **EM** para involucrar al paciente/la familia en un diálogo acerca de estar listos para el cambio y concentrarse en los pequeños pasos.

- La responsabilidad del cambio es del paciente/de la familia.
- Genere un diálogo en un ámbito que no juzgue.
- Escuche más de lo que habla.
- Suscite en vez de inculcar.
- Respete las opciones del paciente independientemente de los objetivos del profesional.

## Celebre el éxito

En cada visita, pase un rato repasando y resaltando los sentimientos positivos que las conductas saludables generaron.

\*Entre otros métodos de cambio de conducta se incluyen terapia familiar y terapia conductual cognitiva.

# Cuestionario de hábitos saludables (de 2 a 9 años) (Profesional)

La siguiente encuesta se ha utilizado como forma de comenzar conversaciones sobre estilos de vida saludables con los pacientes. En muchos consultorios les piden a los pacientes que la completen mientras esperan al médico. Esto hace que los pacientes piensen sus respuestas e inicia conversaciones entre los padres y sus hijos. Al revisar la hoja, el médico logrará que el proceso de fijación de metas sea más eficaz.

## Cuestionario de hábitos saludables 5210 (De 2 a 9 años)

Nos interesa la salud y el bienestar de todos nuestros pacientes. Tómese un momento para responder las siguientes preguntas:

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas porciones de frutas o verduras come su hijo por día? \_\_\_\_\_  
(Una porción es más fácil de identificar comparándola con el tamaño de la palma de la mano del niño).
2. ¿Cuántas veces por semana cena su hijo sentado a la mesa junto a la familia? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas veces por semana desayuna su hijo? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas veces por semana come su hijo comida comprada o comida rápida? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuántas horas al día su hijo mira televisión o películas o juega videojuegos o en la computadora? \_\_\_\_\_
6. ¿Su hijo tiene televisor en su dormitorio? Sí  No
7. ¿Su hijo tiene computadora en su dormitorio? Sí  No
8. ¿Cuánto tiempo por día su hijo pasa jugando activamente (tiene respiración o ritmo cardíaco agitados o transpira)? \_\_\_\_\_

La encuesta ha tenido varias versiones y se ha probado en pacientes y profesionales de Maine, lo que permitió que adoptase su formato actual. En Maine solo se usa durante consultas de control de pacientes sanos. Algunos consultorios incluyen la encuesta en las historias clínicas, pero muchos tan solo resumen las conclusiones o los comentarios en un formato más conciso.

9. ¿Cuántas porciones de 8 onzas de lo siguiente bebe su hijo al día?

\_\_\_\_\_ 100% jugo    \_\_\_\_\_ Bebidas frutales o deportivas    \_\_\_\_\_ Gaseosas o ponche  
\_\_\_\_\_ Agua    \_\_\_\_\_ Leche entera    \_\_\_\_\_ Leche sin grasa (descremada),  
con bajo contenido graso (1 %),  
o de grasa reducida (2 %)

**10. De acuerdo con sus respuestas, ¿hay UNA cosa que le gustaría ayudar a su hijo a cambiar ahora? Marque una casilla.**

- Comer más frutas y verduras.
- Sacar el televisor del dormitorio.
- Jugar al aire libre con más frecuencia.
- Cambiar a leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido graso (1 %).
- Pasar menos tiempo mirando televisión y películas y jugando videojuegos o en la computadora.
- Comer menos comida rápida o comprada fuera de casa.
- Beber menos soda, jugo o ponche.
- Beber más agua.

**Entregue el formulario completo a su médico. Gracias.**



De Keep ME Healthy in Maine.



# Cuestionario de hábitos saludables (de 10 a 18 años) (Profesional)

La siguiente encuesta se ha utilizado como forma de comenzar conversaciones sobre estilos de vida saludables con los pacientes. En muchos consultorios les piden a los pacientes que la completen mientras esperan al médico. Esto hace que los pacientes piensen sus respuestas e inicia conversaciones entre los padres y sus hijos. Al revisar la hoja, el médico logrará que el proceso de fijación de metas sea más eficaz.

## Cuestionario de hábitos saludables 5210 (De 10 a 18 años)

Nos interesa la salud y el bienestar de todos nuestros pacientes. Tómame un momento para responder las siguientes preguntas:

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas porciones de frutas o verduras comes por día? \_\_\_\_\_  
(Una porción es más fácil de identificar comparándola con el tamaño de la palma de tu mano).
2. ¿Cuántas veces por semana cenas sentado a la mesa junto a tu familia? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas veces por semana desayunas? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas veces por semana comes comida comprada o comida rápida? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuántas horas al día miras televisión o películas o juegas videojuegos o en la computadora? \_\_\_\_\_
6. ¿Tienes televisor en tu dormitorio? Sí  No
7. ¿Tienes computadora en tu dormitorio? Sí  No
8. ¿Cuánto tiempo por día pasas jugando activamente (tienes respiración o ritmo cardíaco agitados o transpiras)? \_\_\_\_\_

La encuesta ha tenido varias versiones y se ha probado en pacientes y profesionales de Maine, lo que permitió que adoptase su formato actual. En Maine solo se usa durante consultas de control de pacientes sanos. Algunos consultorios incluyen la encuesta en las historias clínicas, pero muchos tan solo resumen las conclusiones o los comentarios en un formato más conciso.

9. ¿Cuántas porciones de 8 onzas de lo siguiente bebes al día?
- \_\_\_\_\_ 100% jugo    \_\_\_\_\_ Bebidas frutales o deportivas    \_\_\_\_\_ Gaseosas o ponche  
\_\_\_\_\_ Agua    \_\_\_\_\_ Leche entera    \_\_\_\_\_ Leche sin grasa (descremada),  
con bajo contenido graso (1 %),  
o de grasa reducida (2 %)

### 10. De acuerdo con tus respuestas, ¿hay UNA cosa que te gustaría cambiar ahora?

Marca una casilla.

- Comer más frutas y verduras.
- Sacar el televisor del dormitorio.
- Jugar al aire libre con más frecuencia.
- Cambiar a leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido graso (1 %).
- Pasar menos tiempo mirando televisión y películas y jugando videojuegos o en la computadora.
- Comer menos comida rápida o comprada fuera de casa.
- Beber menos soda, jugo o ponche.
- Beber más agua.

Entrega el formulario completo a tu médico. Gracias.



De Keep ME Healthy in Maine.

## Tema: Comprensión de la salud (Paciente)

- **Nuestra meta:** estar más saludables.
- Para comenzar, debes conservar las partes saludables de tu vida y evitar crear nuevos hábitos no saludables.
- Concéntrate en tu salud, no en tu peso.
- El índice de masa corporal (IMC) te dice si tu peso es saludable para tu edad y altura.
- Naciste con genes que determinan, parcialmente, tu salud y tu peso.



## Tema: Comprensión de la salud (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **La estabilización del percentil de IMC** es la primera meta.
- **Es preciso entender que el percentil del IMC incluye 3 variables:** edad, altura y peso (cada una puede afectar la trayectoria del crecimiento).
- **Hay que concentrarse en la salud**, no en los números (es decir, en las conductas de salud, no en la pérdida de peso).
- **Medición del peso:** Ten en cuenta controlar el peso solo en el consultorio.
- **Comprender el proceso de la enfermedad:** El IMC está relacionado con enfermedades que pueden ocurrir más adelante durante la vida (p. ej. enfermedades cardíacas, diabetes, colesterol, hipertensión).
- **Aceptar la genética:** Los genes tienen un rol en quién eres, en tu metabolismo, en tu estatura y en tu riesgo de padecer enfermedades en el futuro.
- **Crear una asociación:** Los pacientes y las familias, y no el profesional, deben manejar la salud. Es una asociación.

### Frases

- ¿Por qué vienes a ver al médico?
- ¿Puedes contarme más sobre cómo intentaste estar saludable en el pasado?
- ¿Cuáles son tus metas ahora? ¿Para dentro de 1 año? ¿Para dentro de 2 días?
- ¿Cómo te gustaría mejorar tu salud?
- ¿Sabías que no solo es el peso lo que define la salud de una persona?
  - Hablen sobre el IMC, que está compuesto por la altura, el peso y la edad, y sobre cómo las 3 variables deben aumentar a ritmos similares.
  - Tenga en cuenta mostrar en la curva del IMC las 3 trayectorias relacionadas con el peso, la altura y el IMC.
  - Si el peso sigue igual o se disminuye el aumento mientras que la altura y la edad aumentan, el IMC se reduce.
- ¿Qué te parece la meta de mantener tu IMC igual?
- Las personas tienen todo tipo de formas y tamaños. Naces con genes que ayudan a determinar el modo en que metabolizas la energía, el tamaño de tu cuerpo y cuál es tu futuro riesgo de enfermedad.
- ¿Qué piensas respecto a proteger la salud que tienes actualmente y evitar futuros problemas de salud?

## Tema: Comprensión del significado de los alimentos saludables (Paciente)

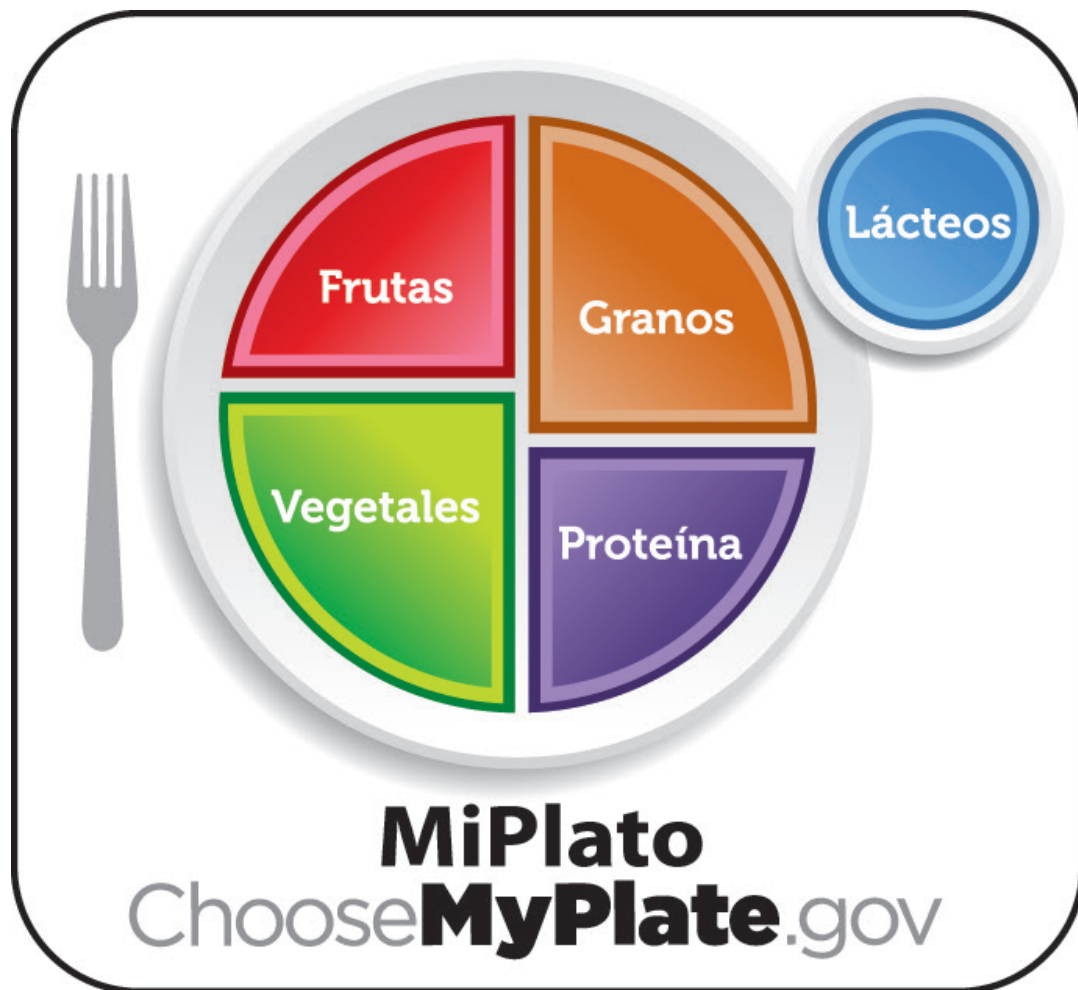
Para mantenernos sanos, necesitamos comer alimentos de distintos grupos de alimentos.

Piensa en comer más de lo siguiente:

- Alimentos que puedes encontrar en la naturaleza o en una granja
- Frutas y verduras
- Cereales integrales

Y menos de lo siguiente

- Alimentos procesados
- Bebidas azucaradas
- Golosinas y dulces
- Alimentos fritos





# Tema: Comprensión del significado de los alimentos saludables (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Reconocimiento de hechos:** Tenemos que comer para vivir.
- **Equilibrar las fuentes de alimento:** Necesitamos una mezcla de carbohidratos, proteínas e incluso grasas. Las fuentes incluyen
  - Carbohidratos: trigo, pasta, almidones, pan y arroz integrales
  - Proteína: carne magra, lácteos descremados, frutos secos, legumbres
  - Grasas: productos untados sin colesterol (sin grasas trans), aceite de oliva, aceite de canola
- **Evitar los alimentos procesados.**
  - Elige alimentos que estén lo más cerca posible a su estado natural (p. ej. una manzana en vez de puré de manzana endulzado).
  - Para alimentos envasados: Busca listas de ingredientes cortas, donde la mayoría de los ingredientes te resulten familiares y cuyos nombres puedas pronunciar.
- **Hablen acerca de dónde obtener** alimentos saludables.
- **Hablen acerca de la accesibilidad** de los alimentos saludables.
  - Verduras y frutas congeladas
  - Verduras enlatadas con bajo contenido de sal
  - Fruta enlatada sin azúcar agregada

## Frases

- ¿Conoces la diferencia entre los carbohidratos, las proteínas y las grasas?
- ¿Cuáles son ejemplos de carbohidratos, proteínas y grasas?
- ¿Cuáles son ejemplos de alimentos saludables y alimentos similares que son menos saludables?
- Tal vez se necesiten ejemplos: En vez de salsas y papas fritas, ¿cuál sería un alimento saludable (p. ej. verduras crudas y salsas con bajo contenido de grasa)?
- ¿Puedo compartir algunos conceptos fáciles para elegir un alimento saludable en vez de otro menos saludable (p. ej. alimentos en su estado natural no envasado, como manzanas o bananas)?
  - Hablen acerca de cómo los alimentos que se encuentran en la naturaleza o en una granja tienden a ser más saludables. Sobre comprar fundamentalmente en el perímetro de la tienda de alimentos.

## Ideas a probar

- Comer alimentos que estén lo más cerca posible de su estado natural. ¿Se pueden encontrar en la naturaleza o en una granja?

### Genere el debate

- Haga que los pacientes traigan una foto del lugar donde juegan o de su refrigerador en el proceso de hacer elecciones saludables.
- Haga que los pacientes traigan un video breve de sus hábitos saludables de alimentación o ejercicio.
- Haga que los pacientes traigan un recibo de compras de alimentos.
- Haga que los pacientes traigan una foto de una comida típica.

## Tema: El entorno del hogar (Paciente)

### Un entorno de hogar saludable mejora el éxito.

- Sé proactivo: elimina la comida chatarra de la casa; pon alimentos más sanos a plena vista.
- Busca formas en las que la familia pueda ser un equipo que trabaje unido en pos del éxito.
- Planifica de antemano para evitar comer por impulso.
- Haz que participe toda la familia; tomen turnos.
  - Elección y elaboración de comidas saludables
  - Elijan el tema de conversación para la mesa (apaguen el televisor).



## Tema: El entorno del hogar (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Revisión de la casa:** Si el entorno del hogar es saludable, será más probable que el paciente esté saludable. Los estilos de vida más saludables beneficiarán a todos los miembros de la familia.
- **Hacer que los alimentos del hogar sean seguros:** Da el primer paso y elimina de la casa, en forma proactiva, todos los alimentos que no sean saludables.
- **Involucrar a la familia:** El cambio de estilo de vida sostenido es más fácil si todos quienes viven en la casa comen de la misma manera.
- **Planificar con anticipación:** Planifica todas las comidas con un día o una semana de anticipación para que sea menos probable que coman por impulso. Ten bocadillos saludables a mano para ayudar a satisfacer los ataques de hambre entre comidas y evitar sentir demasiada hambre.
- **Llevar un registro del éxito:** Ten en la cocina una tabla de los días saludables en los que se cumplieron las metas. Celebra con recompensas saludables, no comestibles (p. ej. una salida familiar especial, un nuevo juego familiar, un día sin tareas del hogar para todos).
- **Tomar turnos:** Los distintos miembros del hogar pueden turnarse para cocinar para el resto de la familia. Los miembros de la familia también pueden turnarse para elegir el tema de conversación en la mesa, durante la comida, en vez de mirar televisión.
- **Trabajar con los disidentes:** El tema “Interrupciones involuntarias” (páginas 42 y 43) habla del modo en que se puede unir a toda la familia para que tenga el mismo enfoque saludable, en especial cuando uno de los miembros puede estar menos motivado para el cambio.

### Frases

- Háblame más acerca de tu casa. ¿Es un buen lugar para estar saludable?
- ¿Recibes apoyo de los demás miembros de tu familia?
- Si tuvieras que pedirle a un miembro de tu familia que fuera más saludable junto a ti, ¿a quién se lo pedirías?
- ¿Hay miembros de tu familia a quienes no les interese hacer cambios? ¿Por qué crees que no quieren cambiar?
- ¿Qué ideas tienes para lograr que todos los miembros de tu familia sean saludables junto a ti?
- Si te fueras a casa y convirtieras tu refrigerador y tu alacena en sitios más saludables, ¿qué quitarías? ¿Con qué reemplazarías esas cosas?

### Datos y consejos para el éxito

Existe una probabilidad del 50 % de que un niño sea obeso si uno de sus padres es obeso y un 80 % de probabilidad de que lo sea si ambos padres son obesos. Por el contrario, alrededor del 90 % de los niños con obesidad tienen al menos un padre o madre obesos (estudios no publicados en Maine).

Si toda la familia se compromete con los cambios, haz que la limpieza del hogar sea una actividad familiar. Después de hacerlo, celebren con una comida sana en familia o una salida familiar especial.

Si tienes ansias de comer un dulce, elige una porción pequeña en vez de comprar un paquete de comida no saludable para llevar a casa (p. ej. sal a tomar un helado en vez de comprar medio galón para guardar en el congelador).

Para planear las comidas con anticipación, haz una lista de comidas sanas que a tu familia les gusten y tenla a mano para planear qué preparar en los próximos días. Usa volantes de las tiendas y planea las comidas basándote en lo que esté en oferta esa semana. Haz una lista de alimentos que regularmente formen parte de las comidas de tu familia y ocúpate de tenerlos en casa siempre.

## Tema: Conductas y emociones en torno a la comida (Paciente)

¿Cómo sabes cuando tienes hambre?

¿Alguna vez comes sin tener hambre?

Muchas personas comen cuando

- Pelean
- Están aburridas
- Miran televisión
- Se sienten tristes, enojadas, estresadas o solas

Haz estas cosas en cambio:

- Ve a caminar.
- Anda en bicicleta.
- Haz una manualidad.
- Juega con un amigo.
- Tu idea: \_\_\_\_\_

Piensa en lo que estás comiendo

Tómate el tiempo para disfrutarlo

- Sabor
- Textura (tacto)
- Olor





# Tema: Conductas y emociones en torno a la comida (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Reconocer los desencadenantes:** Los desencadenantes típicos que hacen comer son las peleas, el aburrimiento, mirar televisión, la depresión, la ira y la soledad.
- **Fomentar el comer con conciencia:** Intenta comer más despacio y disfrutar del sabor, la textura y el olor de la comida.
- **Redirigir la actividad:** La solución más común es redirigir la actividad a otra alternativa que no sea comer (p. ej. salir a caminar, jugar con un amigo, hacer una manualidad).

## Frases

- Cuando tienes hambre, ¿cómo lo sabes?
- ¿Cómo te dice el cuerpo que tienes hambre?
- ¿Hay veces en las que comes y ni siquiera tienes hambre?
- ¿Puedes contarme más sobre esto?
- En esas ocasiones, ¿qué otras cosas podrías hacer en vez de comer?

## Ideas a probar

**Recompensa el éxito:** Elige metas que modifiquen la conducta, no el peso.

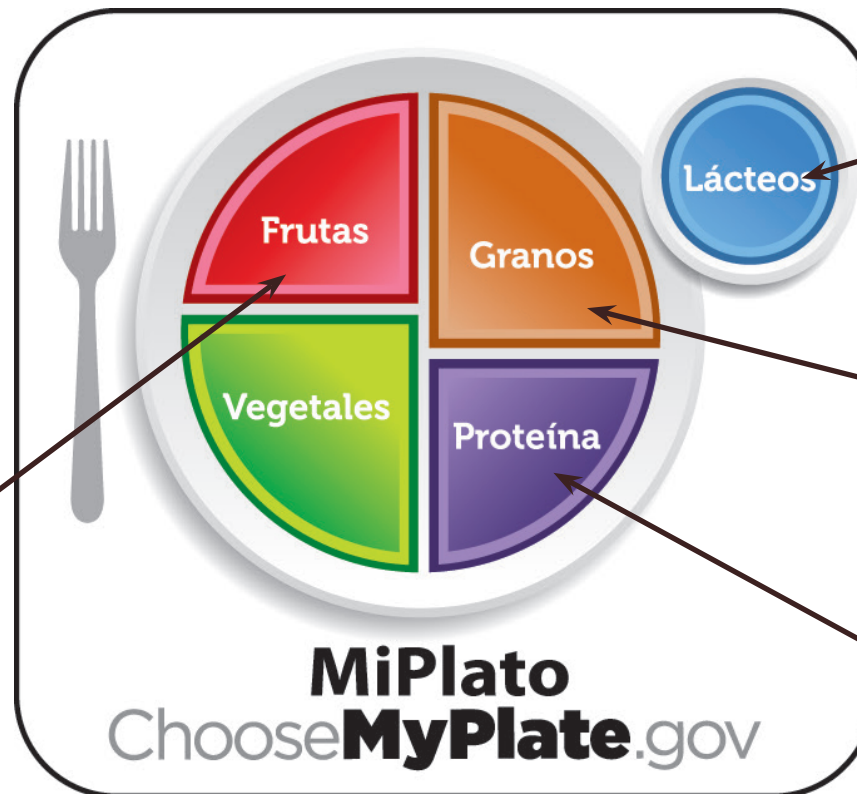
- Una vez durante la próxima semana, cuando estés enojado, camina en vez de comer.
- Tablas de pegatinas, juguetes pequeños, pijamadas.
- Paseo con un amigo; paseo al centro comercial con \$5 a \$10 para gastar.
- Actividad familiar (en especial para los niños pequeños), como un baile (enciendan la música y hagan que toda la familia baile por una noche).
- Invitar a amigos a pasar la noche.

## Tema: Tamaño de las porciones (Paciente)

### Cómo balancear tu plato

- ¡Come muchos alimentos diferentes!
- Un plato de entre 9 y 10 pulg. (del tamaño de un plato de ensalada) contiene la cantidad adecuada.
- Los cereales integrales y algunas proteínas te llenarán.
- Las frutas y las verduras también te llenarán sin agregar calorías de más.

**Frutas y verduras**  
1/2 plato



**Productos lácteos**  
Leche y queso sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)

**Cereales integrales**  
1/4 plato  
→ Trigo integral, arroz integral, avena, cebada

**Proteína**  
1/4 plato  
→ Carne de res y de ave magra, pescado y mariscos, frijoles, huevos, frutos secos

# Tema: Tamaño de las porciones (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Revisión del plato:** Cada pieza de un plato balanceado es importante.
- **Hablar acerca de las frutas:** La mitad del plato consta de frutas y verduras (vitaminas, minerales, bajas calorías, dan sensación de saciedad).
- **Hablar acerca de los cereales:** Una cuarta parte del plato consta de cereales integrales (fibra, sensación de saciedad, energía rápida) (al menos la mitad de los cereales deben ser integrales).
- **Hablar acerca de las proteínas:** Una cuarta parte del plato consta de proteínas (sensación de saciedad y de estar satisfecho hasta la siguiente comida).
- **Concéntrate en los tipos de grasa** comparándolos con el total de grasas (elige aceite de canola y de oliva, frutos secos, semillas, aderezos para ensalada a base de aceite, carnes magras).

## Frases

- Háblame más acerca de las comidas que te gusta comer.
- ¿Cómo se ve habitualmente tu plato de la cena?
- ¿Qué alimentos suele haber en tu plato de la cena?
- ¿Qué cenaste anoche?
- ¿Quieres saber qué es lo que ha funcionado para otros niños?
- ¿Alguna vez escuchaste hablar de ChooseMyPlate.gov? (La imagen está del lado del paciente)
- ¿Qué frutas y verduras te gustan?
- ¿Puedes diseñar un plato de comida balanceado eligiendo alimentos que te gustan?
- ¿Qué diseñaste diferente respecto a lo que comes habitualmente?

## Ejemplos

Proteínas: carne, pescado y mariscos, frijoles, arvejas, huevos, frutos secos, semillas, soja.

Cereales integrales: harina de trigo integral, arroz integral, harina de centeno, avena, cebada, palomitas de maíz (el pan de centeno no suele ser de cereal integral).

## Hechos

Se puede usar la palma de la mano para calcular una porción.

Parcialmente adaptado de ChooseMyPlate.gov

## Tema: Bebidas saludables (Paciente)

**El agua y la leche descremada o con bajo contenido de grasa son lo mejor para ti.**

¿Qué te gusta beber?

### Bebe mucho de lo siguiente:

- Agua
- Leche sola, sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 %)
- Agua con gas, sola o saborizada

### Bebe poquito (un vaso o menos, y no todos los días) o nada de lo siguiente:

- Jugo 100 % de fruta
- Bebidas dietéticas (sin azúcar)

### Bebe de vez en cuando, o nunca, lo siguiente:

- Gaseosas comunes
- Bebidas deportivas
- Bebidas energéticas
- Bebidas con jugo que tengan menos de 100 % de jugo
- Aguas vitaminadas
- Tés dulces





## Tema: Bebidas saludables (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Beber mucho (lo mejor):** Bebe agua para calmar tu sed durante todo el día. Bebe de 2 a 3 vasos de leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido graso (1 %) cada día.
- **Beber poquito (con límites):** El jugo 100 % fruta no tiene azúcar agregada pero de todos modos tiene alto contenido de azúcar y calorías.
  - 4 a 6 oz. por día como máximo para niños de entre 1 y 6 años.
  - 8 a 12 oz. por día como máximo para niños de 6 años en adelante.
  - No se recomienda el jugo para bebés menores de 1 año.
- **Ten en cuenta las alternativas dietéticas (sin azúcar).**
  - Úsalas como bebidas de transición para sustituir las bebidas endulzadas con azúcar.
  - Bebe cada vez menos hasta que bebas principalmente las mejores opciones.
  - Estas no son bebidas para calmar la sed todos los días.
- **Evita las bebidas azucaradas:** Estas bebidas contienen muchas calorías y azúcar agregada. Deben considerarse como una golosina ocasional, si es que las bebes. Hay que fomentar el consumo de una o menos por semana.
  - Gaseosas, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas con jugo, té dulces.

### Pautas de calcio y vitamina D

(Institute of Medicine, 2010)

Fomente el consumo de productos lácteos con poco contenido de grasas o descremados.

La cantidad adecuada de vitamina D es necesaria para la utilización del calcio.

Recomendaciones de calcio

1–3 años → 700 mg/día = ~2 porciones de lácteos

4–8 años → 1000 mg/día = ~3 porciones de lácteos

9–18 años → 1300 mg/día = ~4 porciones de lácteos

Recomendaciones de vitamina D

1–18 años → 600 UI/día

### Frases

- ¿Qué tipos de bebidas te gustan?
- ¿Puedo contarte cómo se comparan las distintas bebidas respecto a las calorías y a los nutrientes?
- ¿Cuál te parece una buena meta para limitar las gaseosas y los jugos?
- ¿Qué podrías beber en cambio?

### Bebidas de muestra

	Tamaño oz.	Calorías	Azúcar	
			g	cta.
Mountain Dew	20	275	78	18
Coca-Cola/Sprite	20	250	65	15
Fruit Coolatta de Dunkin' Donuts	16	290	65	15
Bebida energética Monster*	16	200	54	13
Té verde con miel Arizona	20	210	51	12
Jugo 100 % de manzana Dole	10	140	32	8
Agua vitaminada Glaceau	20	125	32.5	8
Gatorade	20	130	34	8
Agua Poland Spring	20	0	0	0

\*Las bebidas con demasiada cafeína son peligrosas para los niños.

### Criar hijos: el trabajo más difícil

Sus hijos necesitan saber que usted los ama y apoya por quienes son, independientemente de su peso.

#### Los niños adoran y desean sus ELOGIOS.

- Las palabras específicas, inmediatas y sinceras funcionan bien.

#### ¿Su hijo conoce sus expectativas y normas?

- Por ejemplo, ¿cuáles son sus normas para cenar con la familia o pasear al perro?
- Las instrucciones breves y claras funcionan bien; haga que todos los miembros de la familia y los cuidadores coincidan.

#### El hogar puede ser una zona saludable.

- Si las elecciones de alimentos en casa son saludables, esto podría ayudar a evitar discusiones.

- Intente dar un ejemplo saludable: su familia lo imitará.

#### ¿Qué hace cuando su hijo no sigue sus instrucciones?

- Respire profundo y aprenda a tolerar las quejas y los berrinches.
- Acepte que esto llevará tiempo; a los niños no siempre les gustan los cambios.
- La próxima vez, pruebe con un cambio menor.



## Tema: Crianza (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Ofrecer refuerzo positivo:** es mucho más poderoso que el castigo. Los niños son más receptivos al cambio de conductas a través del elogio de lo que hacen que a través de las órdenes o la crítica de lo que está mal.
- **Crear una mayor proporción de elogios que de órdenes y críticas.**
- **Usar características específicas con el elogio:** Haga comentarios específicos, inmediatos y sinceros.
- **Practicar los elogios** en el consultorio. Identifique las conductas positivas a elogiar. Elogie también a los padres.
- **Empezar de a poco:** Aliente a los padres a elegir entre 1 y 3 conductas a cambiar en un niño.
- **Tener paciencia:** El cambio de conductas lleva tiempo: es de esperar que pasen de 4 a 6 semanas para que una conducta se convierta en un hábito.
- **Esperar que haya resistencia** al cambio. A menudo los hijos hacen escenas para ver si los padres realmente hablaban en serio.
- **Prepararse para las peores protestas:** Las protestas de los niños suelen empeorar antes de comenzar a mejorar.
- **Fomentar la coherencia** entre los cuidadores.
- **Dar el ejemplo:** Si sus hijos lo ven cambiar, será más probable que sigan su ejemplo.

### Frases

- Me dio mucho orgullo que hayas ido a caminar esta noche.
- ¡Me encanta que hayas probado la berenjena!
- ¡Realmente te esforzaste mucho en el juego de fútbol de hoy!
- Valoro que no te hayas quejado cuando te recordé que pasaras la aspiradora.
- Gracias por ordenar tu habitación cuando te lo pedí.

### Ideas a probar

- Practicar los elogios en el consultorio. Hagan juegos de representación (p. ej. elogiar por probar una nueva verdura o una nueva actividad física o deporte).
- El elogio físico es bueno (p. ej. chocar los cinco); las pegatinas y los sellos también funcionan bien.
- Póngase 10 banditas elásticas en la muñeca. Pase una bandita a la otra muñeca cada vez que elogie a su hijo.

Tema enriquecido por los aportes de la Dra. Sarah Barlow y el Dr. Stephen Pont.

## Tema: Actividad física (Paciente)

- Hacer actividad es bueno para tu cuerpo, aunque no transpires ni pierdas peso. Está bien transpirar.
- Prueba distintas actividades en distintos días de la semana. Mantén la novedad y la diversión.
- ¿Te gusta hacer actividad con otras personas?
  - Para los niños más pequeños, el juego libre es un excelente ejercicio.
  - Para niños mayores, hay que tener en cuenta los equipos o los clubes.
- Comienza de a poco y ve aumentando paulatinamente.
  - Puedes comenzar con 5 minutos y agregar algunos minutos por día hasta llegar a la meta.
  - Registra lo que haces: te mantendrá concentrado en la meta. Intenta una hora por día.
- Hazlo divertido: juegos, objetivos, recompensas.



# Tema: Actividad física (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Reconocer que toda la actividad física es buena:** El perfil de riesgo cardiovascular mejorará con el ejercicio aunque el paciente no pierda peso. Se puede caminar sin transpirar y de todos modos beneficiarse.
- **Fomentar los equipos, los grupos y la variedad.**
  - Conviértala en algo social: Es más probable que se siga adelante con una actividad si se tiene compañía.
  - Conviértala en algo novedoso: Es más probable que se siga adelante con una actividad si es nueva e interesante. Por ejemplo, todos los lunes: básquetbol, todos los miércoles: caminata en un centro comercial, todos los viernes: natación.
  - Nota: La presión de los compañeros y los equipos podrían ser útiles para algunos adolescentes pero perjudiciales para otros.
- **Comenzar de a poco** e ir aumentando paulatinamente. Comience con una actividad sumamente viable y aumente gradualmente (p. ej. 5 minutos el primer día y agregue 3 minutos cada día). Tan solo caminar lentamente puede ser una actividad enorme para un paciente de talla muy grande.
- **Anotarlo:** Los datos respaldan el hecho de que las personas cumplen mejor con el ejercicio si anotan lo que hicieron.
- **Convertirlo en algo divertido:** El juego libre es fantástico para los niños más pequeños; los juegos y equipos son fantásticos para niños mayores y adolescentes.

## Frases

- Háblame más acerca de tus actividades. ¿Cómo te mantienes activo?
- ¿Cuáles son algunos tipos de actividad física que te gustan?
- ¿Puedes hacer conmigo una lista de los lugares en tu vecindario a donde puedes ir para mantenerte activo?
- ¿Quieres saber sobre otras formas en las que los niños se mantienen activos?
- Si quieres comenzar a hacer actividad, ¿qué haces? ¿Durante cuánto tiempo lo haces? ¿Qué harás si llueve o nieva?

Nota: Los grupos de enfoque han sugerido que las palabras como “actividad física” y “ponerse en actividad” tienen más probabilidades de involucrar con éxito a una persona en un cambio de conducta que la palabra “ejercicio”.

## Hechos

Tipo de ejercicio	Calorías est./h	Tipo de ejercicio	Calorías est./h
Sueño	55	Gimnasia aeróbica	450+
Comer	85	Bicicleta, moderada	450+
Estar sentado	85	Trotar a 5 mph	500
Estar de pie	100	Nadar en forma activa	500+
Juego libre infantil (activo)	240	Máquina de esquiar a campo traviesa	500+
Baile de salón	260	Excursionismo	500+
Caminar a 3 mph	280	Gimnasia aeróbica con step	550+
Ping pong	290	Squash	650+
Tenis	350+	Saltar con cuerda	700+
Gimnasia aeróbica en el agua	400	Correr	700+
Patinar con ruedas o sobre hielo	420+		



## Tema: Sentirse bien con uno mismo (Paciente)

**Sentirse bien con uno mismo y con nuestros cuerpos es importante, independientemente de quiénes somos.**

### Consejos para fomentar la autoestima

- ¿Qué tienes tú que sea especial? ¿Qué te gusta de ti mismo? Haz una lista.
- Pasa tiempo haciendo cosas que te gustan.
- Concéntrate en los cambios de conductas de salud, no en el peso.
- Si alcanzaste una meta, ¿cómo te sentiste?



# Tema: Sentirse bien con uno mismo (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Desarrollar una relación con su paciente/la familia:** Escuche al paciente. Tenga empatía.
- **Planificar para el objetivo final:** El objetivo final es sentirse bien con cómo te ves y el cuerpo que tienes (de lo contrario, comerás de más).
- **Discusión de pasos** (proceso)
  - Genere una discusión e intercambio de ideas en torno a la imagen corporal.
  - Identifique objetivos que tengan que ver con la salud y el bienestar, no con el peso.
    - § Ejemplos: correr más rápido, estar en el equipo de baile, sentirse saludable, independientemente del peso.
  - Identifique sentimientos y temores. Hable acerca de cómo mantener el peso en vez de cómo perderlo.
- **Identificar la autopercepción:** Intente identificar cómo se perciben los pacientes a sí mismos sin dirigirlos.
- **Ser consciente:** ¡La negación es común!
- **Reconocer la etapa del desarrollo:** Los problemas de imagen corporal son distintos según las edades y los grupos étnicos. Muchos niños usan pistas sociales de su entorno para determinar cómo se sienten sobre sí mismos.

## Frases

- ¿Qué piensas de la forma en que te ves?
- ¿Qué ves y sientes cuando te miras en el espejo?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu peso?
- ¿Estás cómodo con la forma en que te ves? (Respuesta defensiva: “Estoy bien tal como soy”).
- ¿La gente se burla de ti? ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Te enojas?
- ¿Qué parte de ti te gustaría que fuera diferente?
  - Vivir dentro de un cuerpo que odias debe ser muy difícil para ti.
  - ¿Cómo es eso?

## Lenguaje a evitar

- “Parece que podrías adelgazar unas 10 libras”.
- El uso de la palabra *dieta*.
- Uso cuidadoso de las palabras *imagen corporal*.
- Sea sensible al usar la palabra *obeso*. Esta palabra puede hacer surgir sentimientos negativos en quienes se enfrentan al desafío de tener problemas de peso.
- *Gordo, regordete*: Estas palabras pueden significar cosas diferentes para personas diferentes y pueden confundirse.

# Tema: Lectura de etiquetas (Paciente)

**1) Comienza aquí.**  
¿Cuántas porciones por paquete?  
¿Cuán grande es una porción?

**2) Revisa las calorías**

**3) Limita las grasas y el azúcar.**

**4) Recibe suficientes fibras, vitaminas y calcio.**

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (236 ml)		
Servings Per Container 1		
Amount Per Serving		
Calories	80	Calories from Fat 0
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b>	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
<b>Cholesterol</b>	Less than 5 mg	0%
<b>Sodium</b>	120 mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b>	11g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	11g	
<b>Protein</b>	9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%		
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (236 ml)		
Servings Per Container 1		
Amount Per Serving		
Calories	120	Calories from Fat 45
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b>	5g	8%
Saturated Fat	3g	15%
Trans Fat	0g	
<b>Cholesterol</b>	20 mg	7%
<b>Sodium</b>	120 mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b>	11g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	11g	
<b>Protein</b>	9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%		
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

**5) Usa el porcentaje (%) de valor diario para limitar los nutrientes o recibir suficientes.**

Para algunas personas, <5 % es bueno (p. ej. colesterol, grasa saturada, sodio). Para otras, >20 % está bien (p. ej. fibras, proteínas, vitaminas, minerales).

## Advertencia:

“Sin azúcar” o “sin grasas” no significan sin calorías.

“Orgánico”, “natural” y “multicereales” no necesariamente quieren decir que un producto es saludable.

Un paquete podría contener más de una porción.



## Tema: Lectura de etiquetas (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Comparar las etiquetas** (el mejor abordaje).
- **Revisar las porciones:** Revise cuántas porciones hay en un paquete y cuán grande es un tamaño de porción.
- **Mirar las calorías:** Revise las calorías. Aprecie el concepto de que las calorías que entran deben ser menos que las que salen a fin de perder peso. (Pero se debe perder peso gradualmente).
- **Minimizar las grasas:** Limite las grasas saturadas, el colesterol y el sodio.
- **Evitar algunas grasas:** Mantenga las grasas trans en 0. Evite las grasas hidrogenadas en la lista de ingredientes.
- **Obtener suficientes fibras, vitaminas y minerales.**
- **Revisar el % de valor diario:** Use el % de valor diario para comparar alimentos similares y elegir la opción más saludable.
- **Reconocer los términos engañosos:** Que algo esté “elaborado con” trigo, trigo integral, multicereales, todos los ingredientes naturales e ingredientes orgánicos no necesariamente significa que un alimento sea saludable (salvo que la etiqueta diga “100 % trigo integral”).

### Frases

- ¿Qué sabes sobre las etiquetas de los alimentos?
- ¿Cómo usas las etiquetas de los alimentos?
- ¿Qué tan cómodo te sientes al leer las etiquetas de los alimentos?

Hablen sobre los puntos para las etiquetas de muestra (del otro lado)

- Mismo tamaño de porción
- Grandes diferencias en calorías y grasas
- Mismo contenido de minerales (calcio)
- ¿Una de ellas es una etiqueta más saludable? ¿Por qué?

### Glosario de ingredientes

**Grasas trans:** La grasa artificial que aumenta la vida útil de los alimentos; suele encontrarse en pasteles, glaseados, margarina y otros productos envasados (p. ej. galletitas dulces, galletas, palomitas de maíz para microondas); elevan el colesterol de lipoproteínas de baja densidad y disminuyen el colesterol de lipoproteínas de alta densidad. Evite las grasas hidrogenadas en la lista de ingredientes.

**Azúcares agregados:** Los azúcares que no se encuentran naturalmente en el alimento; se agregan cuando un alimento se procesa o prepara; aparecerán en la lista de ingredientes como azúcar, azúcar invertida, miel, azúcar rubia, melaza, concentrado de jugo de frutas, néctares (p. ej. de durazno o pera), cualquier tipo de jarabe (p. ej. de maíz alto en fructosa, de malta, de arroz integral, de cebada, de maíz) y, en general, todo lo que termine en “-osa” (p. ej. dextrosa, lactosa, glucosa, sacarosa). Evite los azúcares agregados que se mencionan entre los primeros 3 a 5 ingredientes.

**Cereales integrales:** Los cereales que contienen todas las partes de la semilla (salvado, germen y endospermo); son muy importantes para la buena salud; pueden reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas (p. ej. harina de trigo integral, arroz integral, centeno, avena, cebada); debe buscar los cereales 100 % integrales en la etiqueta o listas de ingredientes donde solo se incluyen cereales integrales.

**% de valor diario:** Sobre la base de una dieta de 2000 calorías, por lo que no es aplicable en forma universal; su uso ideal es para comparar alimentos similares.



## Tema: Tiempo frente a la pantalla y sueño (Paciente)

**El sueño abundante y la limitación del tiempo de televisión, computadora y videojuegos son mejores para el peso y la salud.**

### Aquí incluimos algunas ideas.

- Gana tiempo de televisión según el tiempo que hagas actividad física.
- Intenta que el tiempo frente a una pantalla sea de 2 horas o menos por día.
- Una hora fija y diaria para irse a la cama ayuda a los niños a dormir lo necesario (de 9 a 11 horas por noche).
- Mantén los televisores y las computadoras fuera de la habitación. Es mucho más fácil no poner nunca uno de esos aparatos en la habitación.
- Mantén los televisores y las computadoras apagados durante las comidas. Este es un momento excelente para conversar en familia.





# Tema: Tiempo frente a la pantalla y sueño (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Minimizar la televisión:** Menos tiempo ante la pantalla es mejor.
- **Un poco de televisión no cuenta:** Las tareas en la computadora y hacer ejercicio mientras se mira la televisión no se cuentan como tiempo ante la pantalla.
- **Hay que ganarse la televisión:** Los niños deben ganarse el tiempo que pasan ante la pantalla. Es un privilegio, no un derecho.
- **Ubicación a la vista:** Coloque las computadoras en la sala, no en la habitación. Esto mejora el entorno para dormir y hace que sea más fácil controlar los sitios web que se están usando.
- **Eliminar las luchas:** Puede conseguir dispositivos que apagan automáticamente la televisión luego de un tiempo previamente configurado. A los padres les gusta el hecho de que no deben enfrentar la lucha que implica apagar el televisor.
- **Exploración de barreras:** Explorar las barreras de sacar el televisor de la habitación es una parte importante de este tema.
- **Planificar con anticipación:** Planifique el uso del televisor al principio de la semana.

## Frases

- Háblame más acerca de cómo usas la televisión y las computadoras.
- Si tenemos un grupo de niños con televisores en sus habitaciones y otro grupo de niños que no tienen televisores en sus habitaciones, ¿qué grupo de niños crees que será el más saludable? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que el tiempo que pasas mirando televisión o jugando videojuegos puede afectar tu peso? ¿Puedo contarte lo que han descubierto otras familias y otros niños?

## Hechos

La televisión y los videojuegos a veces se usan después de la escuela para mantener a los niños ocupados, dentro de la casa, en vecindarios inseguros, y a veces mientras los padres están trabajando fuera de la casa.

## Tema: Patrones de comidas y bocadillos (Paciente)

### Piensa en QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE comes.

EN LUGAR DE ESTO	PRUEBA ESTO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltearte comidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comenzar cada día con un desayuno.</li><li>• Comer regularmente.</li><li>• Planificar un bocadillo entre comidas para evitar sentir hambre. Las frutas y verduras son bocadillos fantásticos.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer fuera de la cocina o del comedor.</li><li>• Comer directo de un paquete.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer en platos y cuencos.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Restaurantes de comidas rápidas, restaurantes de tenedor libre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Limitar las salidas a comer a una por semana.</li><li>• Comer porciones más pequeñas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer con la televisión encendida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer en familia al menos una vez al día.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer muy rápido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer despacio.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beber gaseosas o jugos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beber agua o leche descremada/de bajo contenido graso con las comidas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer varias otras cosas mientras comes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensar en tu comida y disfrutarla.</li></ul>



# Tema: Patrones de comidas y bocadillos (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Fomentar el desayuno:** El desayuno se asocia con una mejor calidad de la dieta, un menor riesgo de obesidad, mejor rendimiento académico y mejor humor.
- **Evitar saltarse comidas:** Saltarse comidas aumenta el hambre y puede hacer que comamos de más al final del día.
- **Comer con vajilla** (al contrario de comer directo de un paquete): Comer en platos y cuencos permite cuantificar mejor lo que se come. Es recomendable sentarse a la mesa y prestar atención a la comida.
- **Limitar las salidas a comer** a una por semana como máximo. Coma porciones más pequeñas (p. ej. pida una entrada, ponga la mitad en una caja para llevar, comparta un plato principal).
- Evitar los restaurantes de comida rápida y de tenedor libre.
- **Fomentar las comidas en familia:** Las comidas en familia (sin el televisor encendido) hacen que los niños coman una variedad más amplia de alimentos, específicamente incluyendo más frutas y verduras, y son excelentes para las conversaciones familiares.
- **Elección de los bocadillos:** El propósito de los bocadillos es ayudar a controlar el hambre entre las comidas. Entre los mejores bocadillos se incluyen una fruta o verdura (p. ej. bastones de verduras con una salsa, fruta con yogur, un puñado de frutos secos).

## Frases

- ¿Cuándo comes por primera vez en el día habitualmente? ¿Qué piensas sobre desayunar?
- ¿Qué sucede cuando llegas a casa? ¿Comes un bocadillo o una comida?
- ¿Qué estás haciendo, habitualmente, cuando comes tus comidas y bocadillos (p. ej. sentado en familia, mirando televisión)?
- Háblame acerca de lo que te gusta comer como bocadillo. ¿Tiendes más a comer algo dulce o salado?
- ¿Con qué frecuencia comes fuera de casa? ¿A dónde te gusta ir? ¿Por qué?
- ¿Estaría bien si comparto contigo lo que otros niños descubrieron sobre desayunar/comer comidas y bocadillos regularmente/comer en un plato/comer sin la televisión?

## Ideas/hechos

- Muchas personas se saltan el desayuno porque no tienen hambre (esto podría estar relacionado a que comen de más por las tardes/noches). Fomente comenzar de a poco: yogur, una fruta con una cucharada de mantequilla de maní, una tostada con queso. Fomente comer cosas que gustan: un sándwich o las sobras de un guisado están bien.
- Por lo general no se consumen proteínas en el desayuno pese a que los nutricionistas recomiendan los alimentos proteicos como clave para controlar el hambre durante el día.
- El desayuno es un área donde se puede considerar limitar las calorías. Por lo general, las calorías del desayuno no deben superar las 250 a 300.
- Las comidas en familia son importantes para la salud familiar y para mantener los vínculos. Fomente comenzar con 10 o 15 minutos de comidas en familia sin televisión algunas veces por semana.
- Si los pacientes comen todas sus comidas y bocadillos directo de paquetes o frente al televisor, cambiar estos hábitos podría reducir drásticamente la cantidad de comida que consumen.

## Tema: Comer fuera de casa (Paciente)

**Es más fácil comer sano cuando controlas lo que te sirven.**

- Las comidas preparadas en casa te mantienen en control.
- Fuera de casa, busca las opciones más sanas disponibles.
- Está bien decir “No, gracias”.
- Las comidas escolares te ayudan a recibir los nutrientes que necesitas.



## Tema: Comer fuera de casa (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Decir que “no” a las alternativas poco saludables:** Practiquen con un juego de roles.
  - Hagan contacto visual.
  - Sé amable pero firme (p. ej. “no quiero, muchas gracias” en vez de “oh, en realidad no debo comer eso”).
- **Elegir alternativas saludables:** Verduras, frutas, quesos magros y yogures descremados, frutos secos y mantequillas de frutos secos, cereales integrales; busca alimentos cocidos a la parrilla, horneados, salteados, asados, al vapor, escalfados o grillados.
- **Estar preparado** con bocadillos transportables saludables como barras de cereales secos o granola integrales, con alto contenido de fibra y poca azúcar, frutos secos, fruta fresca o deshidratada, bastones de queso y galletas integrales.
- **Balancear las opciones si fueran limitadas:** Balancea las opciones menos saludables con otras más saludables y elige porciones más pequeñas.
- **Comer con conciencia:** Come despacio; disfruta del sabor, la textura y el olor de la comida.
- **Escoger los almuerzos escolares en vez de las opciones a la carta:** Los almuerzos escolares son una alternativa saludable; elige las comidas preparadas y pasa de las opciones a la carta. Las opciones a la carta incluyen cosas de las máquinas expendedoras y alimentos procesados.
- **Pensar en la opción de bebidas:** Elige con inteligencia.

### Frases

- ¿En qué lugares fuera de tu casa te resulta difícil comer sano?
- ¿Qué es lo que lo hace difícil?
- ¿Qué estrategias te han ayudado a comer más sano en esos lugares en el pasado?
- ¿Cómo pueden ayudarte tus padres a comer sano cuando no estás en casa?

### Hechos

#### Datos sobre el almuerzo escolar

- Debe proporcionar un tercio del % de valor diario de proteínas, vitamina A, vitamina C, hierro, calcio y calorías; no más del 30 % de las calorías pueden provenir de las grasas y no más del 10 % de grasas saturadas.
- Los alumnos que comen las comidas que se sirven a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares tienen más probabilidades de tener un peso saludable.
- Los favoritos de los niños, como los bocaditos (nuggets) de pollo, suelen estar horneados y no fritos, elaborados con ingredientes magros o de bajo contenido graso y servidos con verduras o frutas.
- Un estudio de 2001 demostró que “los almuerzos escolares reembolsables ofrecen el triple de productos lácteos, el doble de fruta y siete veces más verduras que los almuerzos traídos desde casa, que proporcionan el triple de aperitivos”.
- No todos los programas de almuerzo escolar son iguales. Familiarícense con el programa de almuerzo escolar de su hijo y ayuden a hacerlo más saludable.

El sitio web [www.schoolnutrition.org](http://www.schoolnutrition.org) es un recurso para la nutrición escolar.



## Tema: Fiestas tradicionales/ocasiones especiales (Paciente)

### Cómo manejar las ocasiones especiales

- Respetar tu plan de comidas.
  - Intenta no saltarte ninguna comida.
- Para hacer elecciones saludables:
  - Observa toda la comida disponible antes de elegir.
  - Mantén el equilibrio en tu plato.
  - Elige comidas para mantener la energía, no para sentirte perezoso.
  - Sírvelte primero los alimentos saludables.



- Está bien decir “No, gracias”.
- Elige un plato más pequeño para usar.
- Equilibra la comida de las fiestas con actividad física adicional y elecciones de comida saludable adicionales antes o después de la ocasión especial.
  - Sé realista: no tienes que evitar todo. Elige con cuidado y escoge una cantidad menor de lo que realmente te gusta.

# Tema: Fiestas tradicionales/ocasiones especiales (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Apuntar a mantener el peso durante la temporada festiva** (en vez de intentar bajar de peso): Hay muchas ocasiones para celebrar; el comer descontroladamente podría causar un aumento de peso importante.
- **Controlar las comidas que se puede** (p. ej. come un desayuno saludable) y llevar un plato saludable a la fiesta para disfrutar todos juntos.
- **No saltarse comidas:** Será más probable que comas de más y cedas ante los antojos.
- **Aprender a decir que “no” en forma eficaz:** Practiquen con un juego de roles.
  - Hagan contacto visual.
  - Sé amable pero firme (p. ej. “se ve fantástico pero no quiero, muchas gracias” en vez de “oh, en realidad no debo comer eso”).
- **Explorar todas las opciones de comida** antes de llenar el plato.
  - Elige solo tus favoritos absolutos, en porciones pequeñas.
- **Comer para sentirse satisfecho y energizado** después de comer, no repleto, perezoso y cansado.
- **Mantener un plato balanceado** (la mitad con frutas y verduras, una cuarta parte de proteínas y otra cuarta parte de cereales).
- **Comer con conciencia:** Come despacio, disfrutando del sabor, la textura y el olor de la comida.
- **Recuerda: es un DÍA festivo, no una SEMANA festiva.**
- **Elegir un plato más pequeño** para usar en la fiesta.

## Frases

- ¿Qué experiencia has tenido al comer en las fiestas tradicionales y ocasiones especiales antes de ahora?
- ¿Qué piensas sobre cómo lograr que sea más fácil comer de manera más saludable en las ocasiones especiales?
- ¿Qué estrategias te han funcionado anteriormente?

## Ideas

**Actividad sugerida:** Haga que los pacientes elaboren una lista de todas las fiestas tradicionales y ocasiones especiales que se les ocurran (consulte a continuación si necesita dar una ayuda). Hablen acerca de cuántas oportunidades de comer en exceso existen y la importancia de no hacerlo en cada ocasión.

Ayude a los pacientes a priorizar cuáles son los gustos que “valen la pena” y cuáles no.

*Navidad/Hanukkah, Acción de Gracias, Fin de Año, 4 de Julio, Pascua, cumpleaños de familiares y amigos, graduaciones, comidas de verano al aire libre, fiestas de deportes, visita de un amigo especial, celebración de logros, fin del año escolar*

## Tema: Familias saludables (Paciente)

- ¡Hagamos que toda tu familia sea saludable!
- Disfruten de comidas saludables juntos, en la mesa.
- Cuando no hay comidas poco saludables en la casa, es más fácil hacer elecciones saludables.
- El tiempo en familia puede ser tiempo activo.
  - Salgan a caminar o hagan una excursión en familia.
  - Disfruten de un día al aire libre en familia.
- ¿Qué le gusta hacer a tu familia?



## Tema: Familias saludables (Profesional)

### Conceptos de enseñanza claves

- **Reconocer la influencia de la familia:** Las familias saludables hacen posible que un niño tenga un estilo de vida más saludable.
- **Crear un entorno doméstico de apoyo:** Es necesario un cambio de cultura en dirección a la comida saludable para todo el núcleo familiar.
- **Incluir a todos los miembros de la familia:** Todos deben hacer cambios saludables en la alimentación y el ejercicio, no solo el niño con sobrepeso. Padres, ¡den el ejemplo!
- **Obtener el apoyo de la familia:** Es prácticamente imposible que los niños cambien sus hábitos sin el apoyo de sus padres y hermanos.
- **Ser proactivo:** Elimine del hogar las comidas menos saludables.

### Frases

- Esto no trata acerca de cuidar al paciente. Esto trata acerca de cuidar a toda la familia.
- Aunque solo algunos miembros se enfrenten a un desafío respecto al peso, estos cambios ayudan a mantener saludables a todos.
- Mientras el paciente tenga sobrepeso, la familia debe participar a fin de que el proceso sea eficaz. Todos corremos riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la adultez.
- Esto no tiene que ver con culpas. Simplemente queremos ver el modo en que todos pueden ser más saludables.
- Lo saludable es bueno para todos. Todos deberían participar en actividades físicas y tener una buena nutrición.



## Tema: Socios comunitarios (Paciente)

### ¡Los equipos de deportes y las clases pueden ayudar!

- Las actividades programadas con amigos o en grupos pueden ser más fáciles de cumplir.
- Los niños aprenden nuevas destrezas y adquieren confianza.
- Los equipos y las clases mantienen la novedad.
- ¿Qué actividades hay en tu área?





# Tema: Socios comunitarios (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Fomentar las actividades estructuradas o en grupo:** Las actividades estructuradas y en grupo tienen más probabilidades de ser continuadas, ya que muchas exigen un determinado período de compromiso.
- **Desafiar a los pacientes** a participar ellos mismos en la identificación de actividades; así será más probable que las lleven a cabo.
- **Mantener la novedad:** Algunos pacientes designarán un tipo de actividad para cada día de la semana.
- **Sugerir** a los padres que prueben también una nueva actividad.

## Ideas

Haz una lista de los recursos locales (p. ej. YMCA, clubes para después del horario escolar, campamentos).

---

---

---

---

---

---

## Frases

- Háblame más acerca de las actividades que haces fuera de la escuela.
- ¿Puedo contarte acerca de lo que ha funcionado para otros niños? Algunos niños descubren que sumarse a un grupo hace que el ejercicio sea más un juego que una tarea.
- Algunos adolescentes mantienen la novedad haciendo distintas actividades en cada día de la semana (p. ej. el lunes básquetbol, el martes caminata hasta el parque, el miércoles natación). ¿Qué actividad asignarías para cada día?
- ¿Puedo asignarte la tarea de llamar a una de las organizaciones para averiguar más acerca de los horarios, costos y programas?
- Padres: Es importante dar a los niños más pequeños la opción de elegir la actividad. Busquen 3 o 4 actividades viables y déjenlos elegir la que deseen (no elegir si quieren hacer una o ninguna). Una vez que eligen una actividad, se comprometen a completar la temporada y deberán ser felicitados cuando la hayan completado.
- Padres: Háblenme más acerca de las actividades que realizan juntos en familia.
- ¿Creen que los niños tienen más probabilidades de ser activos si tienen padres activos? ¿Cómo aumentarían la actividad de su familia en general cuando están juntos?
- ¡Elijan actividades que sean viables! Hagan que sean cerca de casa, disfrutables, en horarios convenientes y poco costosas.
- Piensen en lo que les gusta hacer: ¿en grupo o en forma individual? ¿Actividad competitiva o no competitiva?

## Tema: Bullying (acoso) y burlas (Paciente)

### Qué hacer si eres víctima de bullying

- **Dile al acosador que se detenga.**
- **Aléjate.**  
No permitas que el acosador te afecte. Si te alejas o lo ignoras, el acosador no obtendrá satisfacción alguna.
- **Protégete.**  
Si te están causando daño físico, protégete y aléjate.
- **Díselo a un adulto en quien confíes.**  
Hablar con alguien podría ayudarte a descubrir las mejores maneras de lidiar con el problema. En ciertos casos, es preciso que un adulto se involucre a fin de detener el bullying.
- **Busca un lugar seguro.**  
Ve a algún sitio donde te sientas seguro y protegido como la biblioteca, el salón de clases de un maestro preferido o la oficina.
- **Mantente junto a grupos en los que confíes.**  
Permanece junto a un grupo o junto a personas en quienes confíes.
- **Defiende a los demás.**
- **Busca oportunidades de hacer nuevos amigos.**  
Explora tus intereses e intégrate a actividades escolares o comunitarias como deportes, teatro o arte. Ofrecete como voluntario o participa en servicio comunitario.
- **Averigua si existen leyes que te protejan.**  
Es posible que algunas leyes se apliquen a tu caso si el bullying llegó a un determinado nivel. Averigua qué leyes hay vigentes en donde vives. Por lo general las escuelas conocen las leyes locales.
- **Padres**  
Hablen en la escuela acerca de mantener a su hijo seguro y libre de bullying.



Adaptado de stopbullying.gov

# Tema: Bullying (acoso) y burlas (Profesional)

## Conceptos de enseñanza claves

- **Ser consciente:** El bullying es común, en especial en los niños pesados. Búsquelo.
- **Buscar signos y síntomas** entre los que se incluyen
  - “Objetos perdidos”
  - Pertenencias dañadas
  - Lesiones autoprovocadas
  - Síntomas médicos no específicos
  - Cambios en el sueño y la forma de comer
  - Bullying a otras personas (por lo general hermanos)
  - Evitar determinados lugares
  - Tristeza o mal humor en casa
  - Menos amigos (de repente)
  - Miedo del baño de la escuela o del autobús escolar
  - Miedo de la escuela o intento de evitarla
- **Empoderar al paciente:** Practique las respuestas (consulte las “Frasas”).
- **Generar resiliencia.**
- **Hacer un seguimiento** para asegurarse de que el bullying haya acabado. Comuníquese con la escuela.

## Frasas

- ¿Alguien te ha dicho algo realmente cruel que hirió tus sentimientos?
  - ¿Cómo te hace sentir eso?
  - ¿Qué haces?
- ¿Alguna vez usas la comida para sentirte mejor? (Meta final: usar actividades alternativas para aliviar los sentimientos).
- Practica las respuestas con el niño/adolescente.
  - Escenario: Comentarios sobre la apariencia.
  - Escenario: Empujón físico.
- Practica las respuestas a los acosadores (“bullies”).
  - “Tal vez soy gordo”.
  - “Me alegra que te hayas dado cuenta de lo que soy”.
  - “Solo estás celoso de mí”.

## Hechos

- Es más común que los acosadores sean varones y no niñas.
- Tanto varones como niñas son víctimas de bullying en igual proporción.
- El bullying verbal es el tipo más común. Las niñas suelen ser víctimas de bullying a través de la propagación de rumores y los comentarios de tipo sexual. En el caso de los varones, es más probable que sean víctimas de bullying físico.
- El aislamiento o alienación social es el método más común que emplean las niñas que hacen bullying.
- Entre el 15 y el 25 % de los niños son víctimas frecuentes de bullying.
- No olvide las redes sociales: pregunte al respecto.

Adaptado de stopbullying.gov

## Tema: Interrupciones involuntarias (Paciente)

Reconoce cuando hay obstáculos en el camino a tus metas.

- ¿Tus metas son razonables y viables?
- ¿Hay familiares o amigos que obstaculizan involuntariamente el camino hacia tus metas?
- ¿Has pedido ayuda? “Quiero estar más saludable; prefiero que juguemos cartas en vez de comer helado”.
- ¿Has comenzado con metas más simples y sencillas?

Debes apreciar que muchos obstáculos son no intencionales pero que, de todos modos, te distraen del objetivo de alcanzar tu meta.

Prográmate para el éxito.



## Tema: Interrupciones involuntarias (Profesional)

**Nota:** Este tema podría ser más exitoso entre adolescentes más grandes que tienen cierto grado de independencia.

### Conceptos de enseñanza claves

- **Definir las interrupciones involuntarias:** Las interrupciones involuntarias son cosas que obstaculizan el camino hacia tus planes.
- **Reconocer las interrupciones:** Por lo general esto se refiere a los miembros del núcleo familiar que, sin quererlo, obstaculizan el éxito del paciente.
  - Estas personas no suelen asistir a las citas familiares en el consultorio.
  - Creen que no necesitan comer/vivir saludablemente y presionan al paciente con esas ideas.
  - Puede que estén frustrados con sus propias vidas o situaciones de salud.
  - A veces, los pacientes sabotean su propio plan de salud.
- **Empoderar a los pacientes.**
  - Trabaje junto a los pacientes para que logren confiar en sí mismos y hacer planes que puedan lograr independientemente de los demás miembros de su núcleo familiar.
  - Ofrezca formas de resolver problemas con las que el paciente pueda, diplomáticamente, redirigir a las personas de su entorno para que trabajen en pos de sus metas.
  - Tranquilice a los pacientes diciéndoles que pueden hacerlo sin importar su entorno.
- **Fijar metas alcanzables:** Programarse para tener éxito desde el principio fijando metas alcanzables.
- **Invitar a todos los cuidadores** a la cita clínica.

### Frases

- Háblame más acerca de los hábitos de salud de las personas con las que vives.
- ¿Alguno de los miembros de tu familia te hace difícil alcanzar tus metas? ¿Crees que lo hacen a propósito?
- ¿Cuáles son algunas formas para alcanzar tu meta, incluso cuando alguien obstaculiza tu camino?
- ¿Alguna vez haces saber a las personas que te están haciendo difícil alcanzar tus metas?
- ¿Cómo te sientes cuando alcanzas una meta para la cual alguien te había dificultado el camino? (Es de esperar escuchar “orgulloso”).
- ¿Alguna vez sentiste que te dirigías al fracaso por fijarte una meta poco razonable?
- No temas empezar de a poco. Los cambios pequeños a veces logran los cambios más grandes.

### Ideas a probar

- Hagan un juego de roles representando a una de las personas que obstaculiza el camino hacia una meta. El paciente o el profesional pueden representar el rol del miembro de la familia. Consideren la posibilidad de turnarse para representar ese rol.

### Genere el debate

- Identifique otras ocasiones en las que el paciente demuestra independencia pese a la presión de sus compañeros o amigos. Correlacione eso con las conductas en el hogar.



## Elección de una meta (Paciente)

**Estas son algunas cosas que han funcionado para otras familias.  
¿Cuáles estarías dispuesto a probar, si estuvieras dispuesto a probar alguna?**

Para los niños	Para los padres
<p>Comer verduras en vez de alimentos azucarados o fritos.</p> <p>Mirar menos televisión.</p> <p>Estar más activo.</p> <p>Comer bocadillos más saludables.</p> <p>Reducir los videojuegos.</p> <p>Reducir el consumo de jugo.</p> <p>Dormir al menos 8 horas.</p> <p>Dejar de tomar gaseosa.</p> <p>¿Algo más?</p> <p>Comer menos comida rápida.</p> <p>Dejar de saltarse el desayuno.</p> <p>Comer fruta como postre.</p> <p>Beber leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%).</p>	<p>Comprar menos jugo.</p> <p>Quitar los televisores de las habitaciones.</p> <p>Fijar una hora de irse a la cama para sus hijos.</p> <p>Comprar leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1%).</p> <p>Cocinar con menos grasa.</p> <p>Ofrecer verduras a diario.</p> <p>Ofrecer fruta como postre.</p> <p>Servir el desayuno todos los días.</p> <p>Mirar menos televisión.</p> <p>Comer más en casa.</p> <p>¿Algo más?</p> <p>Servir porciones más pequeñas.</p> <p>Jugar juntos en forma activa.</p> <p>No tener gaseosas en la casa.</p>

Las metas fijadas deben ser • Medibles • Contables • Con pasos pequeños • Con compromiso • Con la familia • Alcanzables

## Elección de una meta (Profesional)

### Cuatro principios fundamentales de la entrevista motivadora

1. Resistirse a las discusiones e intentar persuadir al paciente de cambiar la conducta.
2. Entender la motivación del paciente.
3. Escuchar al paciente.
4. Empoderar al paciente.

### Ideas a probar

#### Refine el plan para tener objetivos medibles

Pasaré 30 minutos caminando desde mi casa hasta el parque durante 3 días de la semana que viene.

Probaré una fruta en 5 de los próximos 7 días.

Cambiaré mi lata de gaseosa diaria por un vaso de agua día por medio durante los próximos 7 días.

- **Anótalo** (esto hará que sea más probable que suceda).

**Entre hoy y el** \_\_\_\_\_ **(fecha)** \_\_\_\_\_ **, haré lo siguiente:** \_\_\_\_\_ **(cantidad de veces)** \_\_\_\_\_.

**Estos son los motivos por los que pienso que lo lograré:**

---

**Barreras que tal vez encuentre:**

---

**Estoy así de listo para hacerlo (p. ej. muy, algo, nada):**

---

**Estoy así de confiado en poder lograrlo (p. ej., “muy”):**

---

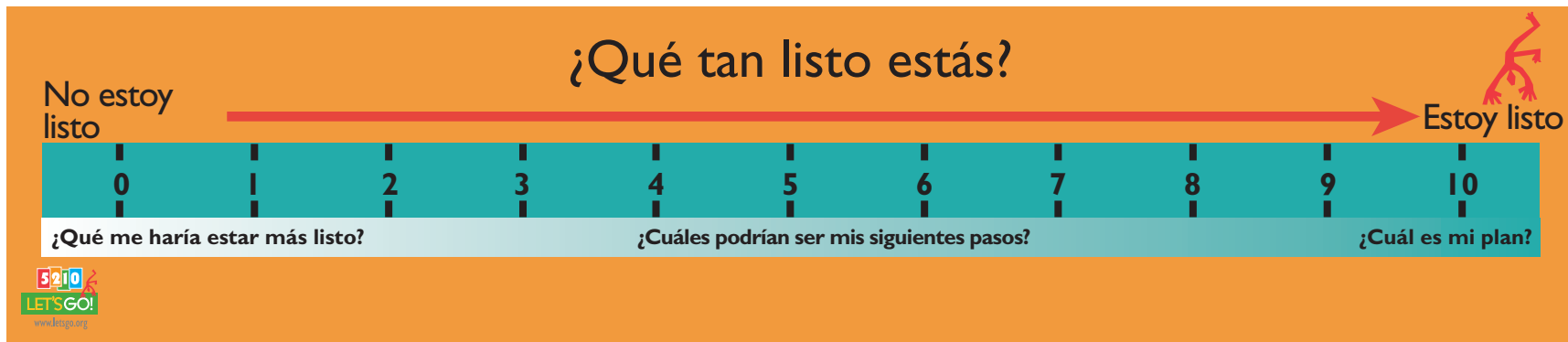
### Entrevista motivadora: Conceptos claves

- Obtención de permiso.
- Programación de la agenda.
- Determinación del deseo, la capacidad, los motivos y la necesidad de hacer cambios.
- Explorar la ambivalencia.
- Escuchar bien: reflexione sobre lo que escucha.
- Verificar haber escuchado correctamente.
- Permitir que el paciente o la familia elijan los objetivos.
- Ofrecer consejos solo cuando el paciente esté listo y cuando tenga permiso.
- Resumir y negociar los siguientes pasos.

## ¿Estás listo para el cambio? (Paciente)

### Regla para medir la disposición

¿Qué tan listo estás para hacer un cambio?



No estoy listo  
No estoy seguro

Estoy pensando en ello

Estoy listo  
Estoy seguro

### ***¡Zig Zag Zoom!***

Haz **Zig Zag** para alejarte de la televisión, las gaseosas y la comida chatarra...

Haz **Zoom** para acercarte a la alimentación saludable, la actividad física y sentirte muy bien.



# ¿Estás listo para el cambio? (Profesional)

## Conceptos claves

La regla para medir la disposición es una herramienta útil que ayuda a determinar qué tan listo está un paciente para cambiar y para superar barreras que podrían aparecer en su camino al éxito.

## Frases

- Evaluación de motivación, disposición y barreras para el cambio.
  - “En una escala de 0 a 10, ¿qué tan listo estás para tener en cuenta \_\_\_\_\_?”
  - “¿Por qué eres un \_\_\_\_\_ (número escogido) y no un \_\_\_\_\_ (un número más bajo que el escogido) \_\_\_\_\_?”
  - “¿Por qué eres un \_\_\_\_\_ (número escogido) y no un \_\_\_\_\_ (un número más bajo que el escogido) \_\_\_\_\_?”
- Exploración de ambivalencia y normalización de conducta.
  - “¿Qué es lo que te gusta y lo que no te gusta acerca de \_\_\_\_\_?”
  - “¿Cuáles son las ventajas de dejar las cosas tal como están/hacer un cambio?”

Etapas de la disposición	Frases (preguntas claves)
<b>No estoy listo 0-3</b>	
Genere conciencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Te interesaría saber más sobre formas de estar saludable?</li> </ul>
Provoque una conversación sobre el cambio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo puedo ayudar?</li> </ul>
Aconseje y aliente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué necesitaría ser diferente para que tengas en cuenta un cambio en el futuro?</li> </ul>
<b>No estoy seguro 4-6</b>	
Evaluación de ambivalencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Dónde te deja eso ahora?</li> <li>¿Qué es lo que ves como tus pasos próximos?</li> </ul>
Provoque una conversación sobre el cambio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué piensas/sientes a esta altura?</li> </ul>
Genere la disposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Dónde entra _____ en tu futuro?</li> </ul>
<b>Estoy listo 7-10</b>	
Fortalecimiento del compromiso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué es esto tan importante para ti ahora?</li> <li>¿Qué ideas tienes para que esto funcione?</li> </ul>
Provoque una conversación sobre el cambio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué podría atravesarse en el camino? ¿Cómo trabajarías para superar obstáculos?</li> </ul>
Facilite la planificación de la acción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo te recompensarías en el proceso?</li> </ul>



# Pasos Próximos

Guía del profesional para visitas de seguimiento  
temáticas para ayudar a los pacientes a alcanzar  
un peso saludable

## GUÍA DE REFERENCIA Y ROTAFOLIOS

American Academy of Pediatrics y National Initiative for Children's Healthcare Quality

### Editores

Jonathan T. Fanburg, MD, MPH, FAAP; Victoria W. Rogers, MD, FAAP;  
Michael A. Dedekian, MD, FAAP; Emily Cooke, RD, LD; Shikha G.  
Anand, MD, MPH, FAAP; y Charles J. Homer, MD, MPH, FAAP

*Pasos Próximos* es una guía práctica para profesionales de la salud que apunta a ayudar a los niños y adolescentes a bajar y controlar su peso.

Los cambios conductuales en casos de obesidad infantil tienen muchas más probabilidades de ocurrir si en otros ámbitos del entorno también se realizan cambios saludables que transmitan un mensaje similar y coherente.

La guía ayuda al médico al describir una serie de visitas de seguimiento planificadas diseñadas para enseñar estrategias de control de peso basadas en la evidencia que pueden conducir al éxito tanto para el profesional como

para el paciente. El profesional, junto a la familia, repasará el rotafolios detallado.

El contenido de esta guía incluye

- Etapas del tratamiento
- Visitas temáticas
- Estrategias para adolescentes
- Seguimiento
- Signos del éxito de un paciente

Las visitas temáticas en el rotafolio incluyen

- Comprensión de la salud
- Tamaño de las porciones
- Tiempo frente a la pantalla y sueño
- Patrones de comidas y bocadillos
- Bullying y burlas

*Pasos Próximos* se creó a través de una asociación entre la National Initiative for Children's Healthcare Quality, el Barbara Bush Children's Hospital del Maine Medical Center, y la sección de Maine de la American Academy of Pediatrics.

**Por otros recursos pediátricos, visite la librería de la AAP en [www.aap.org/bookstore](http://www.aap.org/bookstore).**

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®