

Manejo de peso: Todo está en el equilibrio

L. Hope Wills, MA, RD, CSP
USC UCEDD CHLA

Objetivos

- Al final de la presentación, los participantes serán capaces de:
 - Identificar dos riesgos a la salud relacionados con el sobrepeso en personas con discapacidades de desarrollo
 - Identificar dos estrategias que pueden utilizar en casa para apoyar el manejo de peso de un miembro de la familia con discapacidades de desarrollo
 - Identificar dos recursos clave o personal para apoyar sus esfuerzos

Salud y peso

- **La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia de mal o enfermedad. ... (OMS, accedido el 04/10/10)**
- **Un peso saludable es el peso que su cuerpo gana naturalmente cuando se come consistentemente una dieta nutritiva, se es físicamente activo y se participa en actividades de la vida diaria (Web MD, accedido el 04/10/10)**

Riesgo del sobrepeso

- Enfermedad coronaria cardiaca (Flint, 2010)
- Hipertensión
- Diabetes
- Apnea del sueño (perturbaciones)
- Osteoartritis (Guh, 2009)

La prevención es la CLAVE

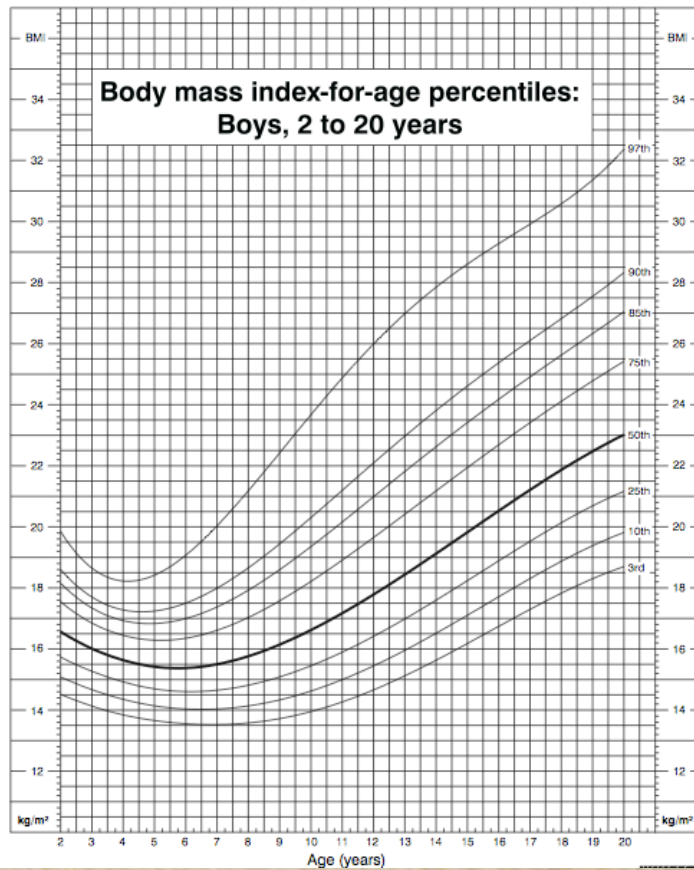
- Los cambios vistos en el corazón comienzan en la niñez (Estudio del Corazón Bogalusa, 2010)
- Aumento de la Diabetes Tipo II en niños
- El dolor de articulaciones relacionado con el peso se relaciona con una artritis posterior

Determinar un peso saludable

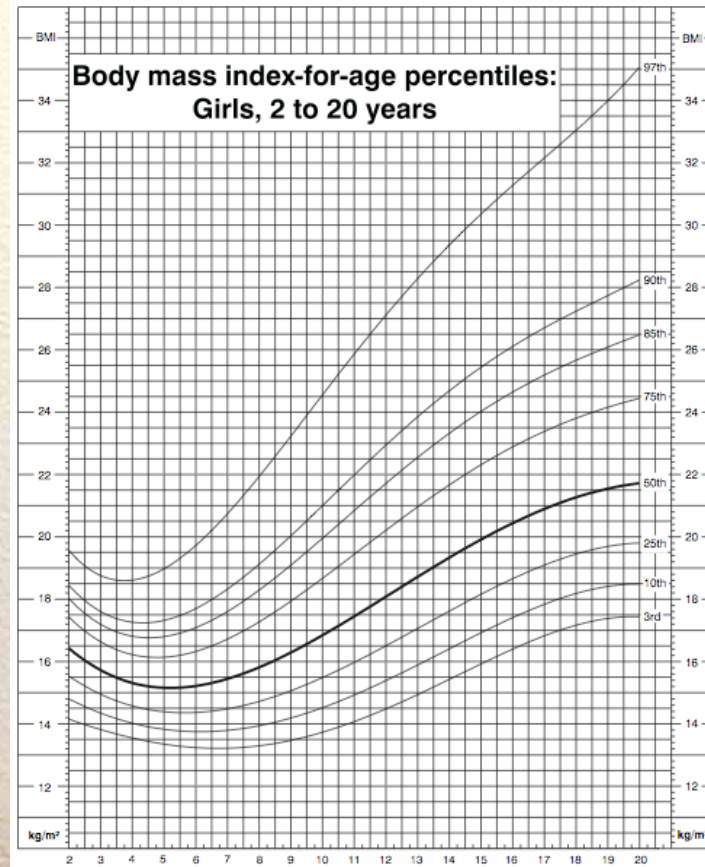
- Índice de masa corporal (IMC)
 - $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$
(100 kg/ (2)² = 25)
 - NO observa la composición del cuerpo
 - NO observa dónde está distribuido el peso
 - No está desarrollado para la población con Necesidades Especiales

Tablas de IMC de CDC para niños

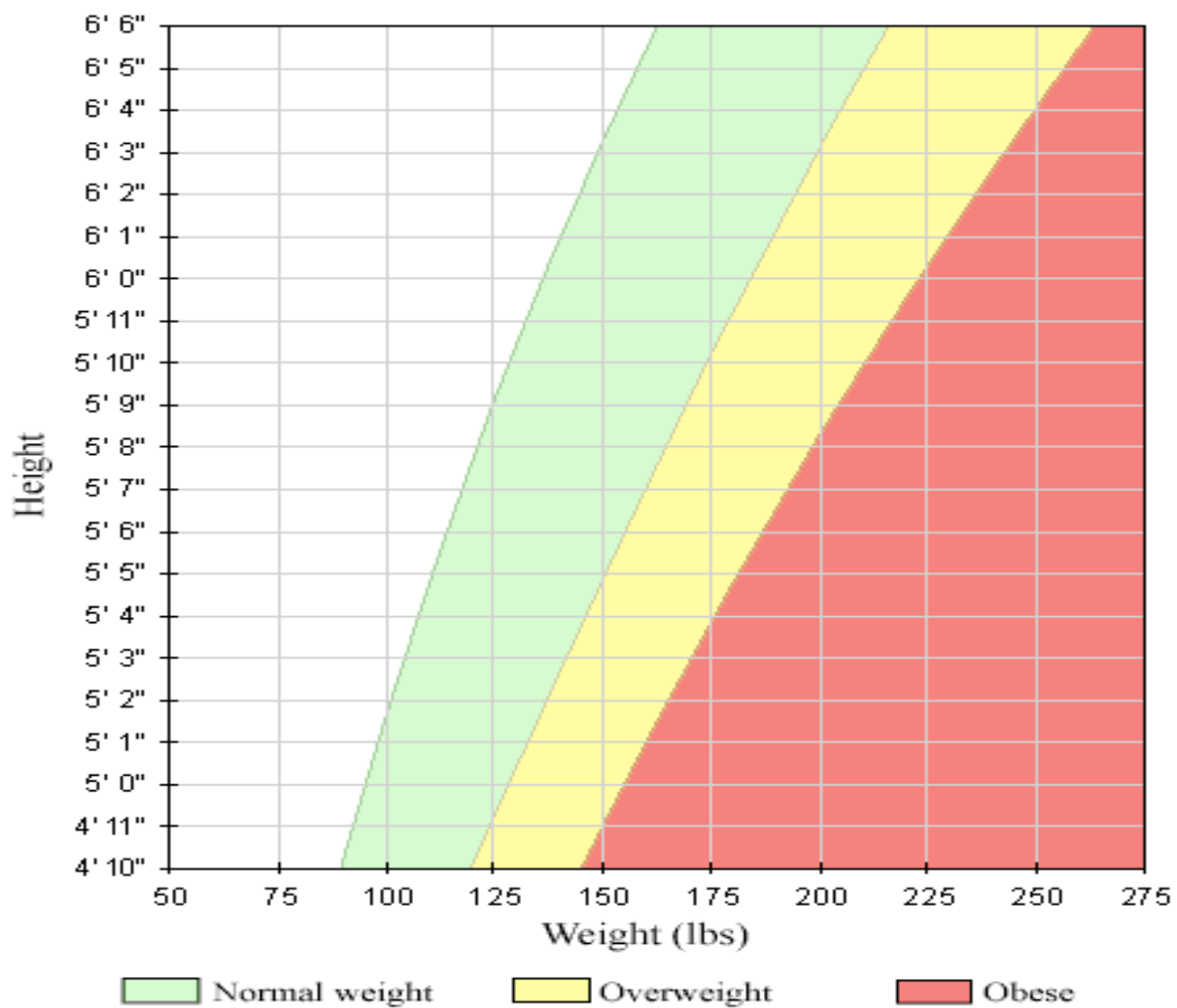
CDC Growth Charts: United States



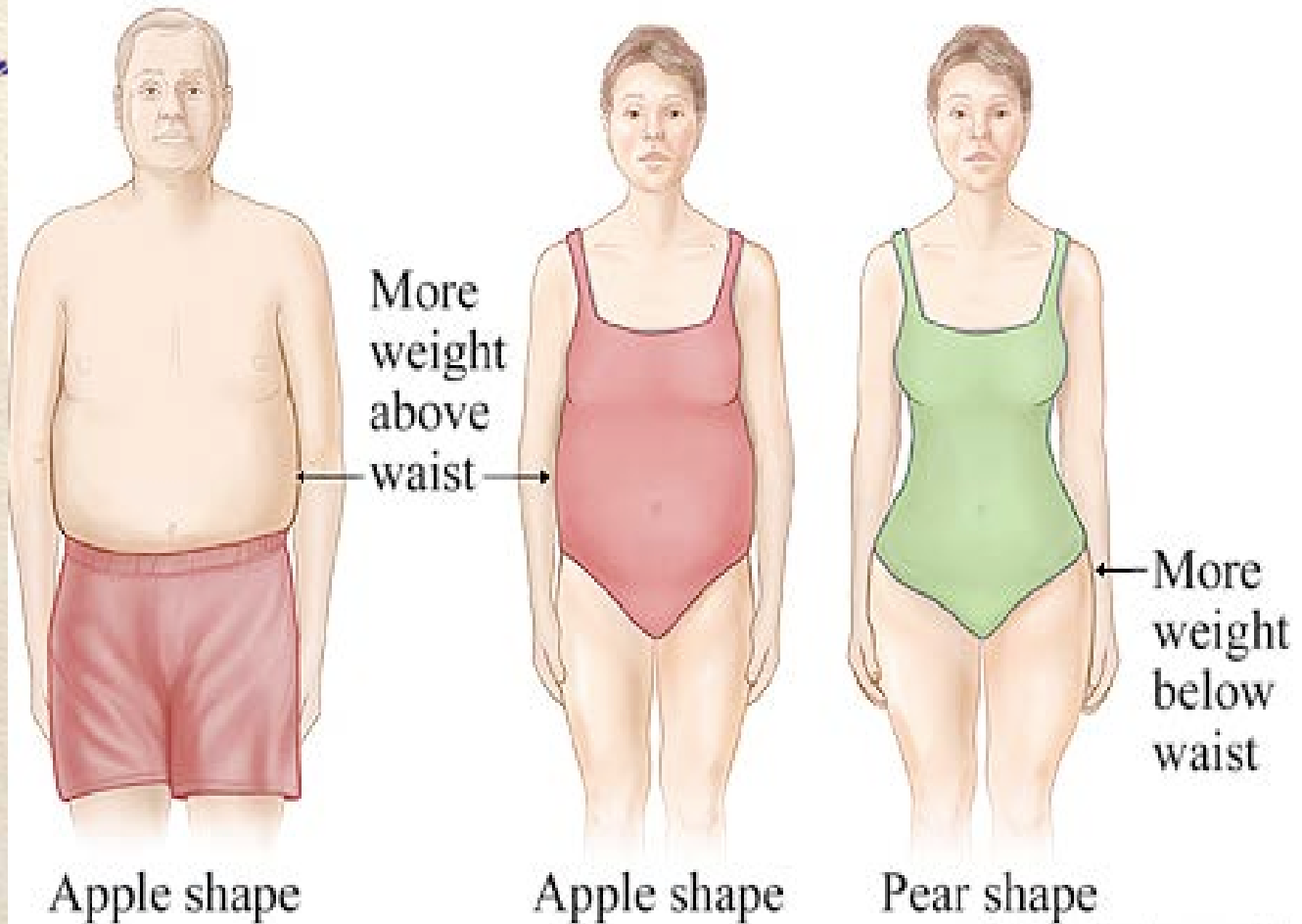
CDC Growth Charts: United States



Body mass index (BMI) for adults



Body fat distribution



© Healthwise, Incorporated

No es tan difícil

- Si la energía que ENTRA $<$ energía que SALE = pérdida de peso
- Si la energía que ENTRA $>$ energía que SALE = ganancia de peso
- Si la energía que ENTRA = energía que SALE = equilibrio

Energía que entra

- Los alimentos que consumimos
- Las bebidas que bebemos
- El aire que respiramos (No, en realidad no)

Energía que sale

- Vivir, dormir, respirar
- Crecer (para los infantes, niños y adolescentes)
- Actividad física
- Enfermedades (resfríos, lesiones, cirugías)

Factores de confusión

- Medicaciones
 - Pueden incrementar y reducir el apetito
 - Medicamentos para la convulsión
 - Antidepresivos
 - Pueden incrementar y reducir la actividad
 - Somnolencia
 - inquietud
 - Pueden interferir con la absorción y utilización de nutrientes

Por qué las “DIETAS” no funcionan

- Porque no están hechas para DURAR para siempre
- Típicamente promueven un tipo de alimento sobre otro
- Tienden a ser muy RÍGIDAS (alimentos buenos y malos) y no permiten flexibilidad
- Aburren

¿Cuál es la clave?

- ¿Cuánto?
 - ¿Cuál es el tamaño de una porción?
 - ¿Número de porciones en el paquete?
- ¿Con qué frecuencia?
 - Todos los días
 - A veces
 - Ocasiones especiales

¿Cuál tiene 200 calorías?



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 **Calories from Fat** 110

% Daily Value*

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Start here

Check calories

Quick guide to % DV

5% or less is low
20% or more is high

Limit these

Get enough of these

Footnote

¿Dónde mirar?

Nutrition Facts	
Serving Size	1 medium apple (154g / 5.5 oz.)
Amount per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 16g	
Protein 0g	



Nutrition Facts	
Serving Size	1 medium apple (154g / 5.5 oz.)
Amount per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 16g	
Protein 0g	



Control de porciones “a la mano”

Use these “handy” guides for easy measuring:



Fist
(1 cup)



Palm
(3 ounces)



Thumb
(1 ounce)

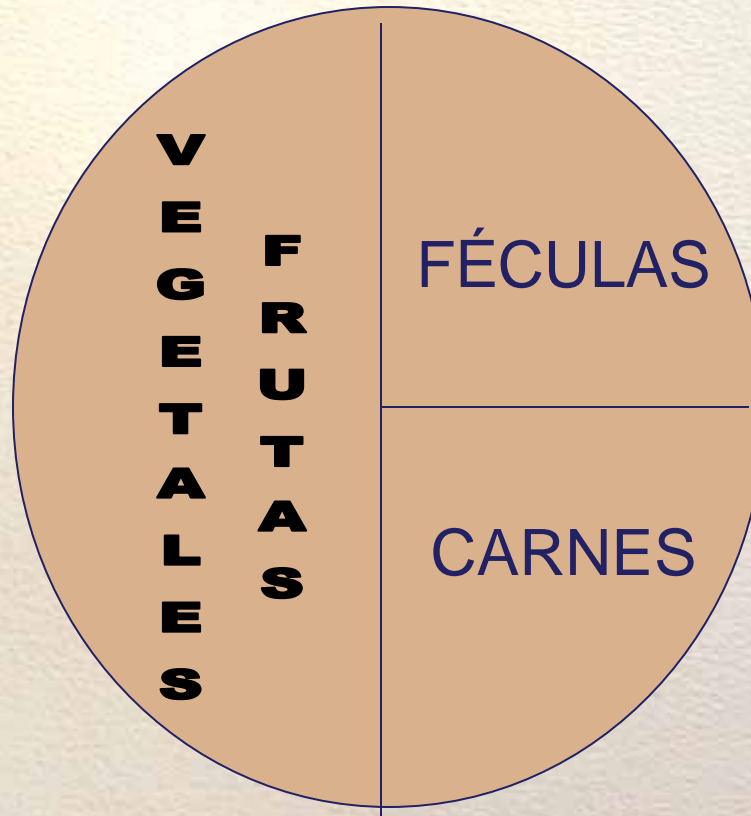


Thumb Tip
(1 tsp.)



Handful
(1-2 ounces)

EL PLATO SALUDABLE



Bocadillos saludables: Frutas y vegetales

- Apio
- Zanahorias
- Jícama
- Pepinillos
- Rábanos (Picante)
- Fruta picada
- Fruta enlatada en su zumo
- NO JUGOS o batidos
- NO enrollados de frutas

Bocadillos saludables: Frutos secos

Raisins

Serving Size: 1/4 cup (40g)

Calories 130 Calories from Fat 0

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 29g

Protein 1g

Vitamin A <2% Calcium 2%

Vitamin C <2% Iron 6%

Source: www.calraisins.org

Dates

Serving Size: 1/4 cup (40g)

Calories 120 Calories from Fat 0

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 30g 10%

Dietary Fiber 3g 14%

Sugars 29g

Protein 1g

Vitamin A 0% Calcium 2%

Vitamin C 0% Iron 2%

Source: www.datesaregreat.com

Dried Figs

Serving Size: 1/4 cup (40g)

Calories 113 Calories from Fat 2

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 20g

Protein 1g

Vitamin A <2% Calcium 6%

Vitamin C <2% Iron 6%

Source: www.californiafigs.com

Dried Plums

Serving Size: 1/4 cup (40g)

Calories 110 Calories from Fat 0

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 2g 10%

Sugars 13g

Protein 1g

Vitamin A 5% Calcium 2%

Vitamin C 4% Iron 3%

Source: www.californiadriedplums.org

Cocina saludable

- Hierbas y especias
- Salsas (al lado)
- A la parrilla, rostizado, horneado, saltado (G.R.uB.S.)



Para los aventureros

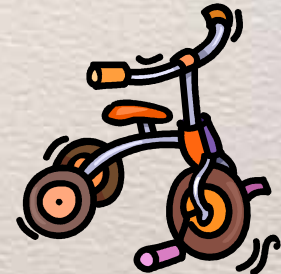
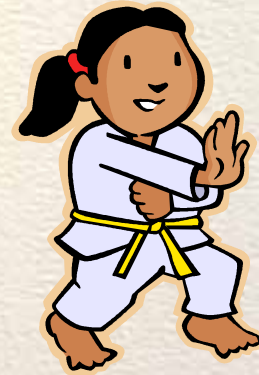
- <http://recipes.sparkpeople.com/recipe-calculator.asp>
- <http://www.recipecal.com/>
- <http://www.recipenutrition.com/>

Programa de cambio a una vida saludable

- Programa de educación en salud para personas con discapacidades de desarrollo
- Co-liderado por mentores en la misma situación
- Clases ofrecidas dos veces a la semana durante más de 7 meses
- Resultados: Ligera pérdida de peso o mantenimiento de peso, mayor actividad física, mayor participación en la “vida comunitaria”

Actividad física

- ¿Cuánta?
- ¿Con qué frecuencia?
- ¿De qué tipo?



Algo en qué pensar

- ACTIVIDAD para adultos = EJERCICIO
- ACTIVIDAD para niños = JUEGO



Actividad

- Alta energía
 - Caminar
 - Correr
 - Gatear/Rampear
 - **NADAR**
 - Bailar
 - Saltar soga
- Baja energía
 - **Ver TV**
 - Jugar juegos de mesa
 - Resolver rompecabezas
 - Leer un libro

Recursos para actividades

- AYSO Very Important Player (VIPs)
- Olimpiadas especiales (8+ años)
- Liga Challenger/T-Ball
- Sitio de juegos adaptado



Conversando sobre el peso de su hijo

- Tabla de crecimiento: evaluar el crecimiento con el paso del tiempo
- Factores de riesgo familiares: Diabetes, ataques cardíacos, hipertensión, cáncer
- Factores de riesgo personales: diagnóstico, medicaciones, actividades, dieta

¿Quién puede ayudar?

- Médico de cuidado primario
 - Ordena exámenes de sangre para calcular mejor los factores de riesgo
 - Provee referencias a otros profesionales como nutricionistas (CCS, Centro Regional)
 - Discute el impacto de las medicaciones
- Coordinador del Centro Regional
 - Provee referencias a los programas de la comunidad (por ejemplo, las Olimpiadas Especiales)
 - Provee o apoya servicios de venta (por ejemplo, natación)

¿Quién puede ayudar?

- **Nutricionista**
 - Evalúa el estado nutricional
 - Crea un programa personal para el apoyo y manejo del peso
 - Provee asistencia y recomendaciones a la escuela
 - Asiste en la alteración de recetas

¿Quién puede ayudar?

- **Terapeuta de conducta**
 - Identifica estrategias para reducir la ansiedad y el estrés sin utilizar comida
 - Refuerza conductas sin utilizar alimentos
- **Terapeuta físico**
 - Identifica estrategias adaptables para la actividad física
 - Evalúa las fortalezas y limitaciones físicas

Todos los demás

- Maestros, asistentes de aula, enfermera escolar
- Miembros de la familia y proveedores de cuidados
- Consejeros espirituales
- ¿Nos faltó alguien?

¿Preguntas?

