

# **Nutrición y Curves Complete**

**Guía de Estudio**

Curves International

Copyright 2013 All Rights Reserved

Rev. 07-08-2013

## Tabla de Contenidos

Descripción del Curso .....	3
Objetivos del Curso .....	3
<b>Nutrición y Curves Complete: Introducción al Curso.....</b>	<b>4</b>
<b>Nutrición y Curves Complete: Sección 1: Aprender .....</b>	<b>4</b>
Seis Clases de Nutrientes .....	4
Carbohidratos .....	5
Grasa .....	11
Proteína.....	13
Digestión .....	14
Vitaminas y Minerales.....	15
Agua .....	19
Conclusión: Aprender .....	19
<b>Nutrición y Curves Complete: Sección 2: Cambiar .....</b>	<b>21</b>
Introducción.....	21
Peso y Metabolismo.....	21
Estrategias para Adelgazar.....	23
Curves Complete Fase 1 y 2 .....	23
Curves Complete Fase 3.....	24
<b>Nutrición y Curves Complete: Sección 3: Dirigir.....</b>	<b>25</b>
Características de Curves Complete .....	25
Crea Comidas Saludables .....	25
Legal .....	27
<b>Referencias .....</b>	<b>28</b>
<b>Clave de Respuestas.....</b>	<b>30</b>

# Nutrición y Curves Complete

## Descripción del Curso

El curso de Nutrición y Curves Complete (104) te da los conocimientos que necesitas para ayudar a tus socias a planificar un plan de comidas saludables y lograr un peso saludable para que puedan tener más energía y vivir más.

La meta de este curso es ayudarte a ser una asesora con más confianza y efectividad.

## Objetivos del Curso

El curso se divide en tres secciones: Aprender, Cambiar y Dirigir. Después de completar el curso de Nutrición y Curves Complete, serás capaz de:

### Sección 1: Aprender

- Identificar las seis clases de nutrientes y elegir los más saludables dentro de cada categoría
- Asesorar sobre un Plan de Comidas Saludables

### Sección 2: Cambiar

- Identificar las causas de la obesidad
- Reconocer diferentes estrategias para perder peso
- Adoptar el enfoque Curves Complete para perder peso

### Sección 3: Dirigir

- Practicar el asesoramiento de los Planes de Comidas Saludables basados en intercambios
- Identificar técnicas para asesorar a tus socias para que pierdan peso
- Identificar estrategias para que tus socias sean responsables en cumplir sus metas de pérdida de peso

# Nutrición y Curves Complete: Introducción al Curso

## Estadísticas de Obesidad

El porcentaje actual de adultos con exceso de peso u obesidad en España en el 2012 es \_\_\_\_\_.

El porcentaje de adultos con sobrepeso u obesidad estimado en España para el 2020 es \_\_\_\_\_.

## Solución Curves Complete

Curves Complete está posicionada de forma única para ofrecer a las mujeres la solución más completa para perder peso, que incluye:

---

---

---

# Nutrición y Curves Complete: Sección 1: Aprender

## Seis Clases de Nutrientes

Las seis clases de nutrientes son:

---

---

---

---

---

---

De las seis clases de nutrientes, los tres que contienen calorías son:

---

---

---

Los carbohidratos y proteínas tienen cada uno \_\_\_\_\_ calorías por gramo. Las grasas tienen \_\_\_\_\_ calorías por gramo.

## Evaluación de Conocimientos 1: Calcula las Calorías de los Macronutrientes

Calcula las calorías provenientes de Grasas, Proteínas y Carbohidratos de esta etiqueta. Marca *la respuesta correcta*.

- a. 0 de grasas, 32 de proteínas, 48 de carbohidratos
- b. 9 de grasas, 32 de proteínas, 48 de carbohidratos
- c. 0 de grasas, 32 de proteínas, 108 de carbohidratos

Amount Per Serving		Calories from Fat 0	
		% Daily Value*	
Calories:	80		
Total Fat	0g	0%	
Saturated Fat	0g	0%	
Trans Fat	0g		
Cholesterol	5mg	7%	
Sodium	105mg	4%	
Total Carbohydrate	12g	4%	
Dietary Fiber	0g	0%	
Sugars	12g		
Protein	8g		
Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Calcium 0%			
Iron 0% • Vitamin D 25% • Vitamin E 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:			
		Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	25g
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300mg	375mg
Dietary Fiber		25g	30g
Protein		50mg	63mg

### Porcentaje de Macronutrientes

¿Qué porcentaje de calorías en la siguiente dieta provienen de grasas?

- 1200 Calorías
- 137g de Carbohidratos
- 90g de Proteína
- 34g de Grasas

\_\_\_\_\_ g X 9 calorías/g = \_\_\_\_\_ de grasas

\_\_\_\_\_ / 1200 = \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ % de la dieta

### Carbohidratos

#### Descripción de Carbohidratos

Función de los carbohidratos saludables:

- Proveer \_\_\_\_\_ al cuerpo
- \_\_\_\_\_ tus Ejercicios Curves y actividades diarias
- Ayudar a reducir el riesgo de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

#### Carbohidratos Simples vs. Compuestos

##### Carbohidratos Simples

- Monosacáridos
- Disacáridos

### **Monosacáridos**

Los tres monosacáridos son:

---

---

---

### **Disacáridos**

Los tres disacáridos son:

---

---

---

### **Carbohidratos Compuestos**

Los tres carbohidratos compuestos son:

---

---

---

Llena los espacios con los carbohidratos complejos apropiados:

- Todas deberíamos tratar de consumir 25–35g de \_\_\_\_\_ al día.
- Guardamos \_\_\_\_\_ en nuestro hígado y nuestros músculos para obtener energía.
- \_\_\_\_\_ es como las plantas almacenan energía.

### **Evaluación de Conocimientos 3: Carbohidratos Simples y Compuestos**

*Marca Verdadero o Falso para cada afirmación de abajo.*

Verdadero o Falso: Tanto las frutas como el azúcar de mesa contienen el carbohidrato sacarosa.

Verdadero o Falso: Los carbohidratos en nuestra sangre están en la forma de galactosa.

Verdadero o Falso: Los humanos guardan el carbohidrato complejo glucógeno en sus músculos e hígado.

Verdadero o Falso: La fibra es un carbohidrato complejo.

### **Carbohidratos Saludables**

Tres tipos de carbohidratos saludables son:

---

---

---

Hay dos tipos de fibra: soluble y no-soluble. La fibra \_\_\_\_\_ se disuelve en agua y forma un gel. La fibra \_\_\_\_\_ no se disuelve en agua ni forma un gel.

## Evaluación de Conocimientos 4: Encontrando la Fibra

Susana, una socia en Curves Complete a la que estás entrenando, quiere incrementar su consumo de fibra. ¿Qué recomendación específica puedes darle para ayudarla a incrementar su consumo diario de fibra? *Escribe tu respuesta en el siguiente espacio.*

---



---



---

## Carbohidratos No-saludables

Usa la etiqueta nutricional en la imagen para calcular la cantidad total de azúcar en este refresco

\_\_\_\_\_ g de azúcar X \_\_\_\_\_ raciones =  
\_\_\_\_\_ g totales

Recuerda: 1 paquete = 4 g de azúcar

\_\_\_\_\_ gramos / 4 g por paquete  
\_\_\_\_\_ paquetes por botella de 240 ml.

### **Nutrition Facts**

Serving Size 8 fl oz (240 mL)  
Servings Per Container 2.5  
Calories 100

Amount/Serving	%DV*
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>9%</b>
Sugars 27g	
<b>Protein</b> 0g	

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, transfat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

\*Percent (%) Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

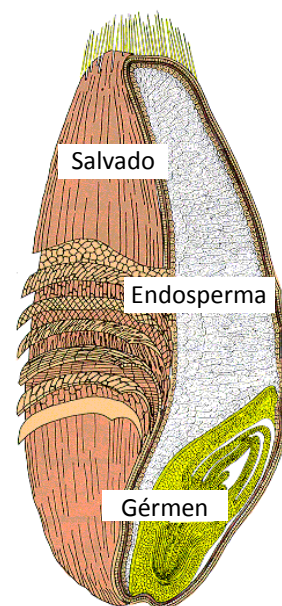
## Pan Blanco

El \_\_\_\_\_ es rico en nutrientes y fibra.

El \_\_\_\_\_ es la semilla que crecería hasta ser una planta de trigo y es especialmente rica en vitaminas y minerales.

El \_\_\_\_\_ es la porción grande y almidonada, que contiene almidón y algunas proteínas.

Cuando los granos son refinados para hacer pan blanco, el \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_ son quitados.



## Absorción de Carbohidratos

El incremento de la glucosa en la sangre después de una ingesta se llama \_\_\_\_\_.

Para determinar la carga glucémica de una comida, debemos fijarnos en:

- \_\_\_\_\_ de carbohidratos consumidos
- \_\_\_\_\_ de carbohidratos consumidos
- Otros nutrientes tales como \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_ en la comida.

## Evaluación de Conocimientos 5: Escenario de la Socia: Haz un Desayuno

### Mejor

Tu socia se queja de una falta de energía por la mañana. Le preguntas si desayuna. Te dice que sí, que desayuna una taza de cereales. Le preguntas de qué tipo. Te da una marca de cereales que tu sabes que no son cereales integrales.

Dado lo que sabes sobre absorción de carbohidratos, su desayuno está creando un pico y una caída en sus niveles de energía y no la está preparando bien para el día. Haz una lista de sugerencias de desayunos que pueden incrementar sus niveles de energía. Mantén en mente los siguientes principios cuando planees su desayuno: *Escribe tu respuesta abajo.*

- Tipo de Carbohidrato
  - Cantidad de Carbohidrato
  - Otros Nutrientes (Proteína, Fibra, Grasa)
- 
- 

## Diabetes

Como la obesidad, la diabetes es una epidemia. Completa los huecos de abajo:

- \_\_\_\_\_ de cada \_\_\_\_\_ españoles con 60 años de edad o más tiene diabetes.
- \_\_\_\_\_% de adultos tiene pre-diabetes.

## Diabetes Tipo 1 vs. Tipo 2

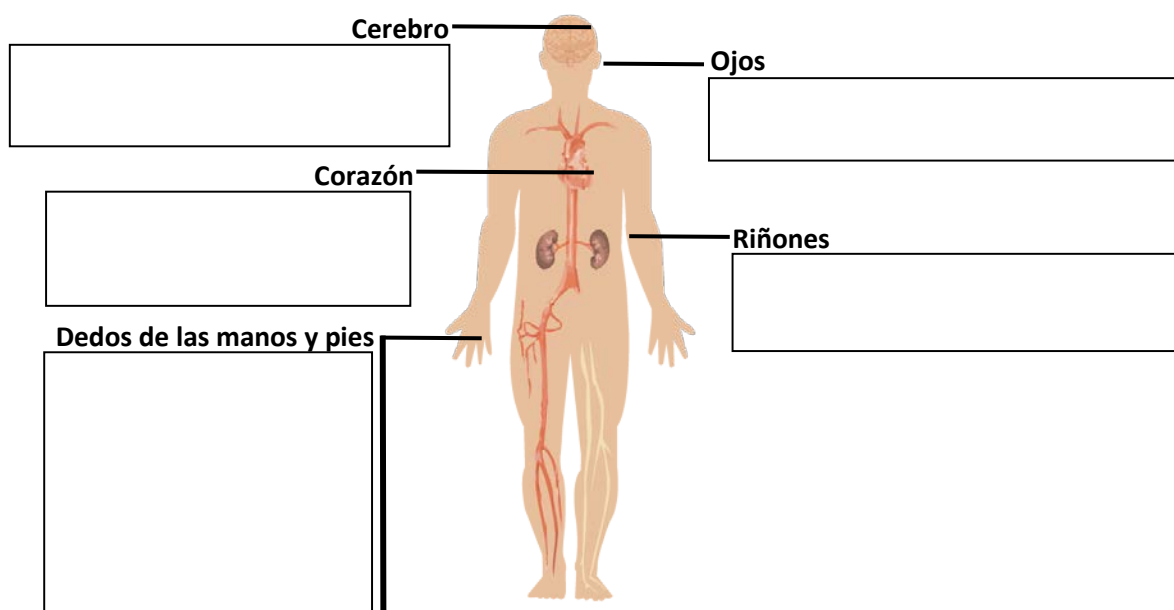
Absorción normal de la glucosa: La glucosa es absorbida hacia el torrente sanguíneo. El cuerpo segrega insulina que ayuda a fijar la glucosa y transportarla a las células.

	<b>Diabetes Tipo 1</b>	<b>Diabetes Tipo 2</b>
<b>Causa</b>	Enfermedad autoinmune	Estilo de vida, obesidad
<b>Prevalencia</b>	Solo el 5–10% de los diabéticos	90–95% de los diabéticos
<b>Insulina</b>	El cuerpo no puede producir insulina Requiere inyecciones de insulina de por vida	El cuerpo aún produce insulina, pero no es sensible a la glucosa Puede requerir inyecciones de insulina si la enfermedad avanza
<b>Reversible</b>	No	La pérdida de peso puede restaurar la sensibilidad a la insulina



## Efectos Secundarios

Describe la forma en la que un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar cada una de las partes del cuerpo dadas abajo:



## ¿Dieta Diabética?

Individuos con diabetes Tipo 2:

- \_\_\_\_\_ % con sobrepeso u obesidad
- La pérdida de peso puede restaurar la sensibilidad a la \_\_\_\_\_
- Con tan solo una reducción de peso del \_\_\_\_\_ % se puede restaurar la sensibilidad a la insulina

**¿Es Curves Complete apropiado para individuos con diabetes?** ¡Si! La dieta ideal para la diabetes controla la cantidad de carbohidratos a lo largo del día y se enfoca en carbohidratos saludables. ¡Eso es exactamente lo que hace Curves Complete! Cada individuo deberá consultar con su médico para que apruebe que siga nuestro plan de comidas saludables y le vaya ajustando su medicación a medida que siga el plan.

## Evaluación de Conocimientos 6: Identifica las Características de la Diabetes

### Tipo 1 y Tipo 2

*Marque Verdadero o Falso para cada afirmación abajo.*

Verdadero o Falso: La función de la insulina es recoger la glucosa en sangre y llevarla a las células.

Verdadero o Falso: La diabetes Tipo 2 es una enfermedad autoinmune y no está relacionada con el estilo de vida.

Verdadero o Falso: La diabetes Tipo 2 es un fallo en la producción de insulina.

Verdadero o Falso: La mayoría de los diabéticos tienen diabetes Tipo 2.

Verdadero o Falso: La sensibilidad a la insulina se puede restaurar con la pérdida de peso para aquellos con diabetes Tipo 2.

## Edulcorantes

La siguiente hoja es del Centro para la Ciencia y el Interés Público y resume la seguridad de todos los aditivos incluyendo los edulcorantes. Es solo para que la tengas como referencia. Está disponible en internet en <http://www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm>

### Clave de Clasificación de Seguridad para Cocina Química

<p> <b>Seguro</b> <i>El aditivo parece ser seguro</i></p> <p>ACIDO ACETICO ACID ADIPICO ALGINATO ALFA-TOCOFEROL (Vitamina E) COMPUESTOS DE AMONIO AMILASA ACIDO ASCORBICO (Vitamina C) PALMITATO DE ASCORBILO BETA-CAROTENO PROPIONATO DE CALCIO ESTEAROILLACTILATO DE CALCIO DIOXIDO DE CARBONO (AGUA CARBONATADA) CARBOXIMETILCELULOSA (CMC, CELULOSA GOMA), CARBOXIMETILCELULOSA DE SODIO, CELULOSA Y COMPUESTOS RELACIONADOS CARRAGENINA ACIDO CITRICO CISTEINA DATEM DEXTRINA DIACILGLICEROL EDTA ACID ERITORBICO GLUCONATO FERROSO ALMIDON ALIMENTICIO MODIFICADO ACIDO FUMARICO GELATINA GINSENG ACID GLUCONICO GLUCONO DELTA-LACTONA MAGNESIO GLUCONATO SODIO DE GLUCONATE, ZINC GLUCONATO GLICERINA (Glicerol) MONOFOSFATO DE GUANOSINA (GMP, DISODICO GUANILATO) GOMAS: FURCELARAN, GHATTI, GUAR, KARAYA, ALGARROBA, XANTANA HELIO</p>	<p>JARABE DE MAIZ DE ALTA MALTOSA INOSINA MONOFOSFATO (IMP, DISODICO INOSINATO) INULINA PROTEINA DE SOJA AISLADA TEXTURIZADA VEGETAL PROTEIN ISOMALTA ACIDO LACTICO LECITINA COMPUESTOS DE MAGNESIO ACIDO MALICO MALTODEXTRINA MONO- Y DIGLICERIDOS NATAMICINA (PIMARCINA) NEOTAME NIACINA (VITAMINA B3) OXIDO NITROSO FIBRA DE AVENA FIBRA DE TRIGO OLIGOFRUCTOSA ACIDO PANTOTENICO (Y SODIO PANTOTENATO) PAPAINA PECTINA (Y PECTINATO DE SODIO ) ACID FOSFORICO FITOSTEROLES Y FITOESTANOLES POLIGLICEROL POLIRRICINOLEATO (PGPR) POLISORBATO 60 CLORURO DE POTASIO PIRIDOXINA (VITAMINA B6) RIBOFLAVINA (VITAMINA B2) CARBOXIMETIL CELULOSA SODICA (CMC) ERITORBATO SODICO, ACIDO ERITORBICO ISOASCORBATO SODIO PECTINATO SODIO SODIUM ESTEAROIL LACTILATO ACIDO SORBICO SORBITAN MONOESTEARATO ALMIDÓN Y ALMIDÓN MODIFICADO ACIDO ESTEARICO SUCRALOSA</p>	<p>ÁCIDO TARTÁRICO, TARTRATO ÁCIDO DE POTASIO, SODIO TARTRATO DE POTASIO, TARTRATO DE SODIO TAURINA TBHQ (TERC-BUTIL-HIDROQUINONA) TAUMATINA MONONITRATO TIAMINA (VITAMINA B1) TRIACETINA (TRIACETATO DE GLICEROL) VAINILLINA, VAINILLINA DE ETILO ESTEROLES ACEITE VEGETAL VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) VITAMINA B6 (PIRIDOXINA) VITAMINA E (ALFA-TOCOFEROL) VITAMINA D (D3)</p> <p> <b>Reducir</b> <i>No son tóxicos, pero en grandes cantidades pueden ser perjudiciales o promover mala nutrición</i></p> <p>AZÚCAR DEXTrosa (AZÚCAR DE MAÍZ, GLUCOSA) EL AZÚCAR INVERTIDO FRUCTOSA HIDROLIZADO ALMIDÓN HYDROGENATED (HSH) ISOMALT JARABE DE MAÍZ JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA LACTITOL MALTITOL MANNITOL POLIDEXTROSA SALATRIM SALT SORBITOL TAGATOSA XYLITOL</p> <p> <b>Precaución</b> <i>Puede suponer un riesgo y necesitan ser probadas. Procurar evitar</i></p> <p>BRAZZEÍNA (NO SE HA UTILIZADO EN EE.UU.) BUTILHIDROXITOLUENO (BHT)</p>	<p>HEPTYL PARABEN STEVIA, REBIANA</p> <p> <b>Ciertas personas deberían evitarlos</b></p> <p>ACHIOTE BENZOATO DE SODIO BENZOICO BISULFITO DE SODIO CAFEÍNA CARMIN CASEÍNA CASEINATO DE SODIO DIÓXIDO DE AZUFRE GOMAS: ÁRABE, FURCELARAN, GHATTI, GUAR, KARAYA, ALGARROBA, GOMA TRAGACANTO, XANTANO GUARANA HVP (PROTEÍNA VEGETAL HIDROLIZADA) LACTOSA MICOPROTEÍNA MSG (GLUTAMATO MONOSÓDICO) QUININA SULFITOS</p> <p> <b>Evitar</b> <i>Inseguros en cantidades consumidas o muy poco probados y no merecen la pena</i></p> <p>ACEITE VEGETAL BROMADOS (BVO) ACEITE VEGETAL PARCIALMENTE HIDROGENADO (GRASAS TRANS) ACESULFAME-POTASIO ASPARTAME (NUTRASWEET) BROMATO DE POTASIO BUTILHIDROXIANISOL (BHA) CICLAMATO (NO LEGAL EN EE.UU.) COLORANTE DE CARAMELO COLORANTES ARTIFICIALES: AZUL 2, VERDE 3, NARANJA B, 3 ROJO, AMARILLO 5, 6 AMARILLO NITRATO DE SODIO NITRITO DE SODIO OLESTRA (OLEAN) PROPYL GALATO SACARINA</p>
---	---	---	--

		COLORANTES ARTIFICIALES: AZUL 1 , ROJO CÍTRICO 2 , ROJO 40 DIASTILO HEPTILO PARABEN MOGROSIDES MONATINA (No se ha utilizado en EE.UU.)	
--	--	--	--

## Grasa

### Estructura de la Grasa

Las grasas dietéticas son llamadas \_\_\_\_\_ en su forma general.

Si hay un doble enlace o un lugar donde faltan átomos de hidrógeno, es una grasa \_\_\_\_\_.

Si hay más de un lugar donde faltan átomos de hidrógeno, es una grasa \_\_\_\_\_.

Las grasas Omega-3 y Omega-6 son \_\_\_\_\_.

### Ejemplos de Comidas

La mayoría de grasas de productos animales son \_\_\_\_\_.

Excepciones a esta regla:

- Aceite de coco; aunque es una grasa vegetal, es saturada
- Pescado y mariscos; **no son** grasas saturadas

### Grasas No-saludables

¿Cuáles son las dos principales diferencias ESTRUCTURALES entre una grasa trans y una grasa no-saturada?

---



---

Fuentes de grasas trans incluye:

---



---



---



---

Cuando lees etiquetas de alimentos, ¿Qué ingrediente debes buscar para determinar si tiene grasas trans?

---

Las grasas trans incrementan el riesgo de:

---




---



---

La cantidad máxima recomendada de grasas trans es de \_\_\_\_\_ gramos/día.

## Encontrando Grasas Trans

	<i>¿Algún producto de tu despensa tiene grasas trans? Examina los productos tales como galletas dulces y saladas, crema para el café, etc. ¿Incluye la lista de ingredientes “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”? Si lo tiene, entonces has encontrado grasas trans. Busca alternativas la siguiente vez que vayas a la tienda.</i>
---	---

Encontré los siguientes productos en mi despensa que contienen grasas trans:

---

---

---

---

## Colesterol

### **¿Qué es el colesterol?**

El colesterol es una sustancia ceruminosa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo.

- \_\_\_\_\_ → colesterol saludable → reduce el riesgo de enfermedades cardíacas  
\_\_\_\_\_ → colesterol malo → forma una placa que estrecha y endurece tus arterias

Colesterol Total	Por debajo de 200 mg/dL
Colesterol LDL	Por debajo de 100 mg/dL
Triglicéridos	Por debajo de 150 mg/dL
<b>Niveles Óptimos Recomendados por la Fundación Española del Corazón</b>	

## Consejos para Reducir las Grasas Saturadas

Describe 4 formas de reducir las grasas saturadas en tu dieta.

---

---

---

---

## Grasas Omega-3 y Omega-6

La típica dieta Occidental tiene una proporción de \_\_\_\_ : \_\_\_\_ de grasas omega 6:3, la cual está ligada a \_\_\_\_\_. Idealmente, esta proporción debería estar más cercana a \_\_\_\_ : \_\_\_\_\_.

Describe cuatro formas en que puedes mejorar esta proporción:

---

---

---

---

## **Evaluación de Conocimientos 7: ¿Qué es una Dieta para Reducir el Colesterol?**

Marque Verdadero o Falso para cada afirmación abajo.

Verdadero o Falso: El cambio dietético más importante para reducir el colesterol en el cuerpo es reducir las grasas saturadas en la dieta.

Verdadero o Falso: Curves Complete es un muy buen plan para alguien que necesita reducir sus niveles de colesterol.

## **Proteína**

### **Descripción de Proteína**

Las proteínas se componen de \_\_\_\_\_.

Debemos consumir proteínas cada \_\_\_\_\_ para mantener las funciones de la proteína.

Consumir más proteína cuando haces dieta te ayuda a mantener más \_\_\_\_\_ mientras pierdes peso.

Es importante consumir proteína después de un entrenamiento de fuerza para \_\_\_\_\_.

### **Aminoácidos**

Los aminoácidos esenciales deben consumirse \_\_\_\_\_.

Las proteínas animales son proteínas \_\_\_\_\_.

La combinación de legumbres y arroz es un ejemplo de proteínas \_\_\_\_\_.

### **Función de la Proteína**

La proteína juega un papel en varias funciones corporales. Estas incluyen:

- Formar músculos
- Crecimiento
- Mantenimiento
- Enzimas
- Hormonas
- Balance de fluido, ácido y base
- Inmunidad

### **Proteínas y Pérdida de Peso**

Completa las afirmaciones abajo con relación al papel de la proteína en la dieta:

- La proteína, la fibra, y la grasa ayudan a \_\_\_\_\_ la respuesta glucémica.
- Comer más proteínas te ayuda a \_\_\_\_\_ tus niveles de energía y mantenerte más \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ es el nutriente que más sacia.
- Dietas más altas en proteína \_\_\_\_\_ la termogénesis, otro nombre que se le da a quemar \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_, y consumir una dieta más alta en \_\_\_\_\_ ayudan a mantener más tejido muscular cuando estás adelgazando.

## **¿Todas las Calorías son Iguales?**

Aprender sobre como perder peso desmitifica que

\_\_\_\_\_.

## **Dietas Vegetarianas**

Haz una lista de algunas fuentes de proteína vegetarianas en el plan Curves Complete:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

## **Proteínas Saludables**

Da cuatro ejemplos de proteínas magras:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Cocinar y Carne Roja**

Para reducir el riesgo de cáncer, es mejor no comer más de \_\_\_\_\_ ½ kg. de carne roja por semana.

Las carnes rojas incluyen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Digestión**

### **Resumen de Digestión**

La comida se mueve desde la boca → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_  
→ \_\_\_\_\_ → salida

Los receptores de dilatación en el \_\_\_\_\_ te hacen saber cuando estás llena.

La grasa te mantiene llena más tiempo porque permanece encima del \_\_\_\_\_  
esperando que los otros nutrientes sean digeridos.

La mayor parte de la digestión y absorción tiene lugar en el \_\_\_\_\_.

Las bacterias saludables residen en el \_\_\_\_\_, y te protegen de las  
enfermedades.

## **Problemas Comunes**

El cuadro de abajo da una lista de problemas digestivos comunes y posibles soluciones:

<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Soluciones</b>
Estreñimiento	Falta de fibra, líquidos o actividad	Incrementar el consume de fibra y líquidos; hacer ejercicio regularmente
Acidez	Sobrepeso; embarazo; comidas altas en grasa; comer en exceso	Adelgazar; comer cantidades más pequeñas; no acostarse después de comer
Síndrome de colon irritable	Sensibilidad a ciertos alimentos; estrés	Llevar un registro de tus comidas para identificar alimentos desencadenantes; probióticos
Intolerancia a la lactosa	Falta la enzima necesaria para digerir el azúcar de la leche (lactosa)	Evitar la leche y los productos lácteos; comer yogur puede aliviar los síntomas

## **Vitaminas y Minerales**

### **Repaso de Vitaminas y Minerales**

Las vitaminas se clasifican como:

- Hidrosolubles
- Liposolubles

Las vitaminas y minerales se miden de las siguientes cuatro formas. Escribe el significado para cada acrónimo.

CDR = \_\_\_\_\_

IU = \_\_\_\_\_

UL = \_\_\_\_\_

Llena el espacio en blanco con el método apropiado de medir vitaminas y minerales:

\_\_\_\_\_ —Una unidad internacional para medir nutrientes.

\_\_\_\_\_ —La cantidad considerada suficiente para el 98% de la población saludable.

\_\_\_\_\_ —La cantidad establecida para advertir contra un excesivo consumo de ciertos nutrientes que sabemos que pueden causar daño si se consumen en exceso.

\_\_\_\_\_ —La cantidad utilizada cuando no se ha establecido una CDR.

### **Vitaminas Hidrosolubles**

Las vitaminas Hidrosolubles pueden viajar \_\_\_\_\_ en el cuerpo.

### **Liposolubles**

Las vitaminas liposolubles son \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

Las vitaminas liposolubles necesitan portadores para poder ser absorbidas y moverse en el cuerpo.

## Vitaminas

### Vitaminas Hidrosolubles

	Funciones	Fuentes	CDR para Mujeres Adultas	Límite Superior
<b>Tiamina(B1)</b>	Coenzima	Granos integrales, cerdo, todos los alimentos integrales	1.1 mg	Ninguno
<b>Riboflavina(B2)</b>	Coenzima	Leche, productos lácteos, huevos, granos integrales	1.4 mg	Ninguno
<b>Niacina</b>	Coenzima	Carnes, huevos, leche, pollo, pescados, granos integrales, frutos secos.	16 mg	35 mg/día normalmente por exceso de suplementos.
<b>Biotina</b>	Coenzima	Huevos, soja, pescado, cereales enteros	50 mcg	Ninguno
<b>Ácido Pantoténico</b>	Coenzima	Setas, aguacates, brócoli, cereales enteros	6 mg	Ninguno
<b>Vitamina B6</b>	Coenzima, usada en el metabolismo de proteínas y grasas, ayuda en la producción de células rojas de la sangre	Carnes; pescados; pollo; patatas; legumbres y soja. Fuentes de proteínas son más fáciles de absorber, por lo que las vegetarianas deben tener cuidado de consumir suficiente cantidad de este nutriente.	1.4 mg	100 mg/día
<b>Ácido Fólico</b>	Ayuda a producir y mantener las células nuevas, se necesita para la producción diaria de RNA	Hojas verdes; legumbres; semillas	200 mcg. Las necesidades son más altas durante el embarazo.	1000 mg/día
<b>Vitamina B12</b>	Coenzima para la síntesis de las nuevas células, ayuda a mantener las células nerviosas	Carne, pescado, aves de corral, marisco, leche, quesos, huevos. Los de origen animal son los mejores.	2.5 mcg Vegetarianas están en riesgo por deficiencia. Bypass gástrico requerirá B12 sublingual o inyecciones de por vida	Ninguno
<b>Vitamina C</b>	Síntesis del Colágeno, antioxidante, fortalece la resistencia a la infección, asiste en la curación de las heridas y en la absorción del hierro	Frutas cítricas, vegetales verde oscuros, fresas, lechuga, tomates, patatas, mangos y kiwis.	80 mg	2,000 mg/ día



## Vitaminas Liposolubles

	Funciones	Fuentes	CDR para adultos	Límite máximo recomendado
Vitamina A	Síntesis de proteínas, reproducción, crecimiento, vista, antioxidantes	Betacaroteno (fuentes vegetales) — zanahorias, boniatos, mangos, melocotones, espinacas Fuentes animales- Leche, queso, huevos	800 mcg	10,000 IU
Vitamina D	Absorción de calcio, papel importante en la prevención de enfermedades como cardiopatías, cáncer y diabetes	Exposición al sol y suplementos	5 mcg	2,000 IU
Vitamina E	Antioxidante, beneficios tópicos	Aceites vegetales, verduras de hoja verde, germen de trigo, cereales integrales, yema del huevo	12 mg	1,000 mg/día
Vitamina K	Anticoagulante	Verduras de hoja verde, verduras de la familia de la col	75 mcg	Ninguno

## Vitaminas B para Energía

¿Cuál es la función principal de las vitaminas?

---

A menos que tengas una deficiencia de vitaminas B, las vitaminas B en las bebidas energizantes no te darán energía. ¿De dónde proviene la energía en estas bebidas “energizantes”?

---

## Vitamina D

Lee la siguiente afirmación y marca todas las que te apliquen a ti. Entre más items marques, mayor es tu riesgo de tener una deficiencia de Vitamina D

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tengo la piel oscura.  | <input type="checkbox"/> Tengo más de 70 años.   |
| <input type="checkbox"/> Uso protector solar con FPS 8 o más cada vez que salgo a la calle. | <input type="checkbox"/> Soy celiaca o tengo la enfermedad de Crohn.                   |
| <input type="checkbox"/> Vivo a más de 35 grados de latitud desde el ecuador.               | <input type="checkbox"/> Tengo sobrepeso u obesidad.                                   |
| <input type="checkbox"/> No expongo mucha piel al sol.                                      | <input type="checkbox"/> Dependo de mis alimentos como principal fuente de Vitamina D. |
| <input type="checkbox"/> Paso la mayor parte del día encerrada.                             | <input type="checkbox"/> Como poco pescado azu   |

## Minerales

### Minerales Mayores

	Funciones	Fuentes	RCDR para adultos	Límite máximo recomendado
<b>Sodio</b>	Mantener el balance de electrolitos y líquidos corporales, impulsos nerviosos, contracción muscular, regulador del volumen de fluidos corporales	Comidas preparadas y de restaurantes Enlatados y envasados, sal de mesa	Una dieta saludable no debería contener más de 2,000 mg.	
<b>Cloro</b>	Mantener el balance de líquidos corporales	Comida procesada	800 mg	600 mg/día
<b>Potasio</b>	Mantener el balance de electrolitos y líquidos corporales, impulsos nerviosos, contracción muscular	Granos enteros, frutas, verduras, legumbres, carne, leche	2,000 mg	
<b>Fósforo</b>	Huesos y dientes, ayuda a mantener el equilibrio ácido-base	Carne, pescado, huevos, leche	700 mg	4000 mg/día
<b>Magnesio</b>	Huesos, proteínas, sistema inmunológico	Frutos secos, cereales integrales, legumbres, pescado, chocolate	375 mg	350 mg/día
<b>Calcio</b>	Huesos y dientes	Productos lácteos, verduras de hoja verde	800 mg	2,000 mg/día

### Minerales Menores

	Funciones	Fuentes	RCDR para adultos	Límite máximo recomendado
<b>Hierro</b>	Glóbulos rojos	Carne roja, pescado, ave, huevos, legumbres, fruta seca	14 mg	45 mg/día
<b>Zinc</b>	Relacionado con la insulina, sistema inmunológico, percepción del gusto	Alimentos ricos en proteínas, especialmente el pescado	10 mg	40 mg
<b>Selenio</b>	Antioxidante	Pescado, cereales integrales, verduras	55 mcg	400 mcg

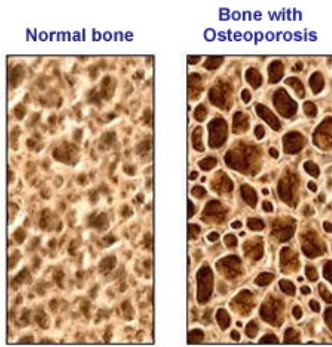
### Sodio

El español promedio consume \_\_\_\_\_ mg de sodio al día.

Una dieta saludable no debería contener más de \_\_\_\_\_ mg de sodio al día.

### Calcio

Si no estás consumiendo calcio de forma regular, tu cuerpo utiliza el calcio de los \_\_\_\_\_ para satisfacer las necesidades diarias de calcio.



### Osteoporosis

- Huesos porosos
- Baja masa ósea
- Deterioro estructural del tejido óseo
- Débil y susceptible a fracturas
- 80% de las afectadas son mujeres
- Protege tus huesos con calcio y entrenamiento de fuerza

### Huesos Fuertes

Describe cuatro formas de fortalecer los huesos

---



---



---



---

### Agua

#### Agua

Describe cuatro funciones del agua

---



---



---



---

¿Cuánta agua deberías beber al día? Las mujeres requieren alrededor de \_\_\_\_\_ litros de agua al día.

### Evaluación de Conocimientos 8: Resumen de Agua

*Marca Verdadero o Falso para cada afirmación abajo.*

**Verdadero o Falso:** Una bebida fluida y con electrolitos como Gatorade es importante para la mayoría de tus socios.

**Verdadero o Falso:** 2 litros de agua es una buena recomendación para la mayoría de tus socios.



### Conclusión: Aprender

#### Alimentos que Mantienen la Energía

Para prevenir un pico y caída en tus niveles de azúcar después de comer, considera lo siguiente:

- \_\_\_\_\_ de carbohidratos
- \_\_\_\_\_ de carbohidratos
- Otros \_\_\_\_\_ en la comida

## Densidad de Nutrientes

Denso en Calorías	Denso en Nutrientes
	
450 Calorías	450 Calorías
Picos y caídas de energía	Te deja satisfecha y bien nutrida

# Nutrición y Curves Complete: Sección 2: Cambiar

## Introducción

### Descripción de Cambiar

Las metas de esta sección son identificar:

- ¿Qué define un peso corporal saludable?
- Causas de la obesidad
- Estrategias para perder peso
- Principios del enfoque de Curves Complete para perder peso

## Peso y Metabolismo

### Definiendo un Peso Saludable

Hay tres maneras de medir el peso corporal:

- Índice de Masa Corporal (IMC)
- Circunferencia de la Cintura
- Grasa Corporal

### IMC

IMC es el cálculo del peso corporal en kilogramos dividido por la estatura del cuerpo en metros cuadrados. Hay una calculadora en [mycurves.com](http://mycurves.com) en “Herramientas & Recursos” o usa los siguientes pasos descritos abajo para calcular tu IMC.

### Pasos para calcular tu IMC:

Divide peso por estatura en metros cuadrados:

( \_\_\_\_\_ estatura en metros x \_\_\_\_\_ estatura en metros = \_\_\_\_\_ **estatura en metros cuadrados**)

\_\_\_\_\_ peso en kg / \_\_\_\_\_ estatura en metros cuadrados = \_\_\_\_\_ IMC

< 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Peso saludable o Normopeso
25 – 29.9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
<b>Estándares BMI</b>	

### Circunferencia de la Cintura

La circunferencia de la cintura está ligada a las siguientes enfermedades:

---

---

---

---

---

Medidas Objetivo incluyen:

- Mujeres: por debajo de \_\_\_\_\_ cm
- Hombres: por debajo de \_\_\_\_\_ cm

### **Porcentaje de Grasa Corporal**

El Omron utiliza una técnica llamada \_\_\_\_\_ para medir el porcentaje de grasa corporal.

Para calcular los kilos de grasa de un individuo, multiplica su peso por el porcentaje. Por ejemplo, si una mujer pesa 75 kgs y tiene un 25% de grasa, multiplica  $75 \times 0.25 = 18.75$  kgs de grasa.

### **Metabolismo**

- Factores que afectan el metabolismo:
- Tasa Metabólica Basal
- Actividad Física
- Efecto Térmico de los Alimentos

Haz una lista de los factores que afectan a la Tasa Metabólica Basal:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### **Evaluación de Conocimiento 10: Factores Metabólicos que Afectan el Peso Corporal**

¿En lo que respecta al metabolismo, cuales son los factores sobre los que tienes un mayor control? *Marca la respuesta correcta.*

- Metabolismo Basal
- Genéticos
- Actividad Física
- Efecto Térmico de los Alimentos

*Marca Verdadero o Falso para las afirmaciones de abajo.*

Verdadero o Falso: Tener más tejido muscular incrementa el metabolismo basal.

### **Causas de la Obesidad**

En 1999, \_\_\_\_\_ de adultos en España estaban obesos. En 2012, \_\_\_\_\_ de adultos en España estaban obesos.

Enumera los principales contribuyentes a la epidemia de la obesidad:

_____
_____
_____
_____

## Estrategias para Adelgazar

### Dietas de Moda

Formas generales en las que la dietas de moda pueden funcionar a corto plazo:

- Limitan las opciones
- Eliminan grupos de alimentos
- Bajas en grasa o sin grasa

...El resultado final es que consumes menos calorías y pierdes peso. Pero recuerda, adelgazar no se trata SOLO de calorías. Para mantener el tejido muscular, debes consumir más proteína. También recuerda que la perder de peso de forma permanente requiere tiempo.

Una Buena Regla de Oro: ¡Si suena demasiado buena para ser verdad, no te fíes!

### Evaluación de Conocimientos 11: Reconociendo las Dietas de Moda

¿Cuál de las siguientes afirmaciones caracterizan una dieta de moda? *Marca la respuesta correcta.*

- Elimina completamente un grupo de alimentos
- Promete resultados rápidos
- Promete que requiere poco esfuerzo
- b & c
- todas las anteriores

*Marca Verdadero o Falso para cada afirmación de abajo.*

Verdadero o Falso: Si alguien solo se preocupa por los resultados inmediatos y poco duraderos y no está preocupada por mantener el tejido muscular, hay muchas dietas que pueden funcionar a corto plazo.

### Métodos Quirúrgicos

Enumera los dos métodos quirúrgicos para adelgazar más comunes:

---

---

El plan de comidas saludables Curves Complete Alta en Proteína se recomienda para socias que han tenido una cirugía para adelgazar y ha pasado más de \_\_\_\_\_ desde su operación.

## Curves Complete Fase 1 y 2

### Plan Curves Complete

Completa la tabla de abajo para el Plan Curves Complete

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Calorías			
Meta			
Duración			

## **Fase 1**

Las socias pierden más peso en la primera semana del plan debido a la pérdida de \_\_\_\_\_ cuando las reservas de glucógeno son procesadas.

## **Fase 2**

Después de la Fase 1, la pérdida de peso se reducirá a \_\_\_\_\_ kilos por semana. ¡La buena noticia es que ella estará perdiendo grasa principalmente!

Las socias deberán mantenerse en la Fase 2 hasta que:

---

---

---

## **Curves Complete Fase 3**

METAS: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Las socias potencian su metabolismo en la Fase 3 al \_\_\_\_\_ .

Las socias mantienen su peso en la Fase 3 al \_\_\_\_\_ .

### **Resultados sin la Fase 3**

Dieta Baja en Calorías → Pérdida de Peso → Mucho tiempo haciendo dieta →  
\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ → frustración y retorno a los viejos hábitos de comida  
→ \_\_\_\_\_

## **Manteniendo el Peso**

Mantén el peso con la Fase 3:

- Peso Bajo = \_\_\_\_\_ peso
- Peso Máximo = \_\_\_\_\_ kg por encima del actual
- Plan de pérdida de peso con la Fase \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_ días si llegas a tu peso máximo
- Cuando regreses a tu peso bajo, vuelve a la Fase \_\_\_\_\_ .



# Nutrición y Curves Complete: Sección 3: Dirigir

## Características de Curves Complete

### Características del Plan

Cuatro características que hacen al Plan Curves Complete fácil de seguir son:


---

---

---

---

### Intercambios

	<h3>Crea Comidas Saludables</h3> <p><i>Practica usando intercambios construyendo dos comidas sobre la base de esta combinación de intercambios: 2 almidón + 1 proteína + 1 fruto seco</i></p>
---	---

**Opción 1**

**Opción 2**

---

---

### Opciones de Intercambio

Estas listas son un resumen de la lista completa de intercambio de la web CurvesComplete.com. Cada ítem en esta lista se considera un intercambio en su categoría.

<u>ALMIDON</u>	<u>FRUTOS SECOS</u>	<u>PROTEINA</u>
<b>Granos</b> Arroz integral (cocido)* —1/3 taza Trigo bulgur (cocido) —½ taza Quínoa (cocida)* —1/3 taza Pan de trigo integral - 1 rodaja Cuscús de trigo integral (cocido) —½ taza Espagueti de trigo integral (cocido) —½ taza Patatas (regulares, hechas puré)* —½	Almendras—15 gr (aprox. 12) Anacardos—15 gr (aprox. 12) Nueces de macadamia – 15 gr (5-6 pequeñas) Pistachos —15 gr (aprox. 20 granos) Semillas de girasol—2 cucharadas Nueces — 15 gr (10 mitades)	Solomillo— 90 gr Pechuga de pollo—120 gr Salmón – 80 gr Merluza—14 gr Huevos— 2 unidades

\* Intercambio de almidón sin gluten

## Proceso de Asesoramiento de Curves Complete

Escribe los cuatro pasos del Proceso de Asesoramiento y una explicación para cada sección.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## La Meseta

### Lista de Verificación de Resultados

Si tu socia no está perdiendo peso, repasa esta lista de verificación para tratar de identificar porque no avanza.

**¿Está siguiendo el plan?** ¿Está eliminando o cambiando muchas cosas del plan? Hay que recomendarle que haga un plan realista al principio de la semana.

\_\_\_\_\_

**¿Está saliendo a comer fuera muy a menudo?** Debe usar la Guía para Comer Fuera o el plan Calentar & Comer para no desviarse.

\_\_\_\_\_

**¿Haces un seguimiento exhaustivo de lo que come?** ¿La socia escribe en su diario de comidas absolutamente todo?

\_\_\_\_\_

**¿Está midiendo las Raciones?** ¿Está calculando las raciones a ojo?

\_\_\_\_\_

**¿Está haciendo las 3 comidas principales y los 2 tentempiés?** ¿Está desayunando, comiendo, cenando y no se está saltando ni la media mañana ni la merienda?

\_\_\_\_\_

**¿Está picando después de a cena?** Hay que recomendarle trasladar un tentempié después de la cena o bien que use más verduras libres por la noche como picoteo.

\_\_\_\_\_

**¿La sal?** Si ha comido fuera varias veces esta semana, es posible que la retención de líquidos esté ocultando la pérdida de peso. Se debe mantener y el peso se normalizará.

---

**SPM-** El cuerpo retiene unos cuantos kilos de líquidos durante el SPM. Se debe ignorar esta fluctuación de peso.

---

**¿Qué Nivel de Actividad tiene?** ¿Está entrenando duro en Curves y cumpliendo sus metas?

---

**¿Es una socia nueva en el entrenamiento de Fuerza?** Si los centímetros están bajando, pero el peso se mantiene igual, este probablemente sea el caso. Hay que ser paciente, la socia empezará a perder peso.

---

**¿Medicamentos?** Los medicamentos para la tensión alta, el hipotiroidismo, y la depresión interfieren con la pérdida de peso. Anímala para que hable con su médico sobre alternativas.

---

## **Mesetas**

Si tu socia no esta adelgazando y has repasado toda la lista de verificación con ella a conciencia, puede que haya entrado en una etapa de meseta.

Una meseta son 2 semanas seguidas sin avances: ningún \_\_\_\_\_ perdido y ningún \_\_\_\_\_ perdido.

Las socias que llegan a una meseta deberán moverse a la Fase \_\_\_\_\_.

## **Legal**

### **Grado de Nutrición Humana y Dietética**

Directrices para asesoras Curves Complete:

- No utilices los títulos “dietista” o “nutricionista”
  - Después de completar la Certificación del Cleveland Clinic y cumplir con los requerimientos del Club Camp/CLE , puedes utilizar el título de “Asesora Curves Complete”
- No te desvíes de los planes de comida y del programa proporcionados por Curves International
- Abstente de dar consejos dietéticos adaptados a la condición médica de un individuo
- Lee las directrices regionales en “Management” y luego “Legal” en el Curves Community

## Referencias

- Abete, Itziar, Dolores Parra, et al. "Effects of Two Energy-restricted Diets Differing in the Carbohydrate/protein Ratio on Weight Loss and Oxidative Changes of Obese Men." *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 60 (2009): 1-13. Print.
- Bopp, M., D. Houston, L. Lenchik, L. Easter, S. Kritchevsky, and B. Nicklas. "Lean Mass Loss Is Associated with Low Protein Intake during Dietary-Induced Weight Loss in Postmenopausal Women." *Journal of the American Dietetic Association* 108.7 (2008): 1216-220. Print.
- Bosch, B., and I. Venter. "Human Chorionic Gonadotrophin and Weight Loss. A Double-blind, Placebo-controlled Trial." *South African Medical Journal* 77.4 (1990): 185-89. Print.
- Cancer Epidemiology Biomarkers, and Prevention. "A Prospective Study of Trans-fatty Acid Levels in Blood and Risk of Prostate Cancer." *Prevention* 17 (2008). Print.
- Chajes, V., A. C. M. Thiebaut, M. Rotival, et al. "Association between Serum Trans-Monounsaturated Fatty Acids and Breast Cancer Risk in the E3N-EPIC Study." *American Journal of Epidemiology* 167.11 (2008): 1312-320. Print.
- "Chemical Cuisine: Learn about Food Additives." *Center for Science in the Public Interest*. 2011. Web. <<http://www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm>>.
- "Cholesterol." *American Heart Association*. Web. <[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/Cholesterol\\_UCM\\_001089\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/Cholesterol_UCM_001089_SubHomePage.jsp)>.
- "Diabetes Statistics - American Diabetes Association." *2011 National Diabetes Fact Sheet*. American Diabetes Association, 26 Jan. 2011. Web. <[http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/?utm\\_source=WWW](http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/?utm_source=WWW)>.
- Duffey, Kiyah J., and Barry M. Popkin. "Shifts in Patterns and Consumption of Beverages Between 1965 and 2002." *Obesity* 15.11 (2007): 2739-747. Print.
- "Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective." World Cancer Research Fund and the American Institute for Cancer Research. Web. <<http://www.dietandcancerreport.org/>>.
- Fujita, S., H. C. Dreyer, M. J. Drummond, E. L. Glynn, E. Volpi, and B. B. Rasmussen. "Essential Amino Acid and Carbohydrate Ingestion before Resistance Exercise Does Not Enhance Postexercise Muscle Protein Synthesis." *Journal of Applied Physiology* 106.5 (2009): 1730-739. Print.
- "Global Database on Body Mass Index: An Interactive Surveillance Tool for Monitoring Nutrition Transition." World Health Organization. Web. <<http://apps.who.int/bmi/index.jsp>>.
- "Glycemic Index and Glycemic Load." *Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute*. Oregon State University. Web. <<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/foods/grains/gigl.html>>.
- Greenway, F. L., and G. A. Bray. "Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in the Treatment of Obesity: a Critical Assessment of the Simeons Method." *Western Journal of Medicine* 127.6 (1977): 461-63. Print.

- Havas, S., E. J. Roccella, and C. Lenfant. "Reducing the Public Health Burden From Elevated Blood Pressure Levels in the United States by Lowering Intake of Dietary Sodium." *American Journal of Public Health* 94.1 (2004): 19-22. Print.
- Hill, A. M., J. D. Buckley, and K. J. Murphy. "Combining Fish-oil Supplements with Regular Aerobic Exercise Improves Body Composition and Cardiovascular Disease Risk Factors." *American Journal of Clinical Nutrition* May (2007). Print.
- Holick, M. F. "Vitamin D Deficiency." *New England Journal of Medicine* 357.3 (2007): 266-81. Print.
- Rasmussen, C., M. Galbreath, and B. Campbell. "Effects of Calcium Supplementation in Postmenopausal Women Participating in the Curves Fitness and Weight Loss Program." *Exercise and Sports Nutrition Laboratory at Texas A&M University*. Web. <<http://exercisandsportnutritionlab.com/curves/studies>>.
- "Revealing Trans Fats." *U.S. Food and Drug Administration*. Web. <[http://www.pueblo.gsa.gov/cic\\_text/food/reveal-fats/reveal-fats.htm](http://www.pueblo.gsa.gov/cic_text/food/reveal-fats/reveal-fats.htm)>.
- Scott, C. "Americans Struggle to Stick to Added Sugar Advice." *Food Navigator USA*. Web. 2010. <<http://www.foodnavigator-usa.com/Science-Nutrition/Americans-struggle-to-stick-to-added-sugars-advice>>.
- Shetty, K. R., and R. K. Kalkhoff. "Human Chorionic Gonadotropin (HCG) Treatment of Obesity." *Archives of Internal Medicine* 137.2 (1977): 151-55. Print.
- Simopoulos, A. "The Importance of the Ratio of Omega-6/omega-3 Essential Fatty Acids." *Biomedecine & Pharmacotherapy* 56.8 (2002): 365-79. Print.
- Stein, M. R., and R. E. Julis, et al. "Ineffectiveness of Human Chorionic Gonadotropin in Weight Reduction: a Double-blind Study." *American Journal Clinical Nutrition* 29.9 (1976): 940-48. Print.
- Thorsdottir, I., H. Tomasson, I. Gunnarsdottir, et al. "Randomized Trial of Weight-loss-diets for Young Adults Varying in Fish and Fish Oil Content." *International Journal of Obesity* 31.10 (2007): 1560-566. Print.
- "Trans Fats News." *American Heart Association*. Web. <[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/FatsAndOils/Fats101/Trans-Fats-News\\_UCM\\_301504\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/FatsAndOils/Fats101/Trans-Fats-News_UCM_301504_Article.jsp)>.
- Whitney, Eleanor Noss., and Sharon Rady Rolfes. *Understanding Nutrition*. Belmont, CA: Wadsworth, 2004. Print.
- Zemel, Michael B., Joanna Richards, Anita Milstead, and Peter Campbell. "Effects of Calcium and Dairy on Body Composition and Weight Loss in African-American Adults." *Obesity* 13.7 (2005): 1218-225. Print.

## Clave de Respuestas

**Estadísticas de Obesidad** 68%, 75%

**Solución Completa** Ejercicio, Planes de Comida, Entrenamiento

**Seis Clases de Nutrientes** Carbohidratos, Grasa, Proteínas, Vitaminas, Minerales, Agua

**Tres Nutrientes que Contienen Calorías** Carbohidratos, Grasas, Proteínas

**Calorías por gramo** Carbohidratos 4, Grasas 9

**Evaluación de Conocimientos 1 a**

**Porcentaje de Macronutrientes**  $34\text{g} \times 9 \text{ calorías/g} = 306$  de grasa;  $306 / 1200 = .25$  o 25% de la dieta

**Descripción de Carbohidratos** energía, Impulsar/Alimentar, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer

**Monosacáridos** Glucosa, Fructosa, Galactosa

**Disacáridos** Maltosa, Sacarosa, Lactosa

**Carbohidratos Complejos** Glucógeno, Almidón, Fibra

25-35g fibra, almacenar glucógeno, Almidón

**Evaluación de Conocimientos 3** T, F, T, T

**Carbohidratos Saludables** Granos integrales, Frutas y Vegetales, Legumbres

Soluble forma un gel; Insoluble no forma un gel

**Evaluación de Conocimientos 4** Cambiar a granos integrales (cereales integrales o avena, pan integral), incrementar el consume de frutas y vegetales (sobre todo los vegetales libres), añadir legumbres a la dieta (usa los menús vegetarianos en Curves Complete que incluyen legumbres), usar linaza como un intercambio de frutos secos.

**Carbohidratos No-saludables**  $27 \text{ g azúcar} \times 2.5 \text{ porciones} = 67 \text{ g totales}$ ;  $67 \text{ g}/4\text{g por paquete}$ ; 17 paquetes por botella de 240 ml

**Pan Blanco** salvado, germen, endospermo, salvado y germen

**Absorción de Carbohidratos** respuesta glucémica; tipo, cantidad, fibra de proteína y grasa

**Evaluación de Conocimientos 5:** La respuesta a este escenario será discutido en el vídeo "Comidas con energía sostenible"

**Diabetes** 1 de 4; 40%

**Efectos Secundarios** Cerebro: los individuos con diabetes tienen más probabilidad de desarrollar demencia y tienen 2-4 veces más probabilidades de sufrir un derrame cerebral; Corazón: los individuos con diabetes tienen 2-4 veces más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco; Dedos de las manos y los pies: el daño a los nervios en combinación con una mala circulación pueden llevar a amputaciones; la diabetes causa el 60% de las amputaciones no causadas por accidentes; Ojos: la diabetes es la principal causa de ceguera en adultos de edad 20-74; Riñones: la diabetes es la principal causa de enfermedad renal en etapa terminal

**Dieta Diabética** 80; insulina; 5-10

**Evaluación de Conocimientos 6** T, F, F, T, T

**Estructura de la Grasa** triglicéridos, monoinsaturados, poliinsaturados, poliinsaturados

## **Ejemplos de Alimentos saturados**

**Grasas no saludables** Normal, las grasas insaturadas tienen ambos átomos de hidrógeno en el mismo lado; En general la grasa trans es más recta y la grasa normal es más inclinada

Alimentos procesados, alimentos fritos, margarina tradicional, crema para el café

Aceite parcialmente hidrogenado

Enfermedades Cardíacas, Cáncer, Diabetes; 2g/día

**Colesterol** HDL; LDL

**Consejos para Reducir Grasas Saturadas** Escoge proteínas magras, Limita y evita los alimentos fritos, Cambia la mantequilla por aceite de oliva, Selecciona productos lácteos bajos en grasa

**Grasas Omega-3 y Omega-6** 15:1; 4:1; Elige el aceite de oliva sobre aceite vegetal, escoge más alimentos integrales, limita los alimentos fritos, come más pescado con alto contenido de grasa omega-3

## **Evaluación de Conocimientos 7 T, T**

**Descripción de Proteínas** amino ácidos; día; músculo; restaurar el tejido muscular

**Aminoácidos** diariamente; completo; complementario

**Proteínas y Pérdida de Peso** lento; sostener, saciado; Proteína; incremento, caloría; Entrenamiento de fuerza, proteína

**¿Son iguales todas las Calorías?** Una caloría es una caloría

## **Evaluación de Conocimientos 7 T, T**

**Dietas Vegetarianas** soja, legumbres, frutos secos, huevos, leche, yogur

**Proteínas Saludables** pollo (sin la piel), pescado y mariscos, huevos

**Cocina & Carne Roja** ½ kg; res, cordero, cerdo

**Descripción de Digestión** boca → esófago → estómago → intestino delgado → intestino grueso; estómago; estómago; intestino delgado; intestino delgado

**Medidas de Vitaminas y Minerales** CDR = Cantidad Diaria Recomendada, AI = Adecuada Ingesta, UI = Unidad Internacional, UL = Upper Intake Level; IU, RDA, UL, AI

**Vitaminas Hidrosolubles** libremente

**Liposolubles** A, D, E, K

**Vitaminas B para Energía** Ayudar a las enzimas de tu cuerpo a procesar los alimentos; el azúcar, la cafeína, las hierbas o una combinación de las tres

**Sodio** 4000 mg; 2000 mg

**Calcio** huesos

**Huesos Fuertes** calcio, entrenamiento de fuerza, la vitamina D y los minerales, los medicamentos recetados

**Agua** transporte de nutrientes, el apoyo estructural de las células, participa en la reacción metabólica, regula la temperatura corporal y el volumen sanguíneo; 2 litros

## **Evaluación de Conocimientos 8 F, T**

**Alimentos para Mantener la Energía** tipo, cantidad, nutrientes

**Circunferencia de la Cintura** diabetes tipo 2, colesterol alto, presión arterial alta, derrame cerebral, cáncer; 35; 40

**Porcentaje de Grasa Corporal** impedancia bioeléctrica

**Metabolismo** edad, la composición corporal, la dieta, la estatura, el crecimiento, el ayuno o el hambre, las hormonas

**Evaluación de Conocimientos 10** c, T

**Causas de la Obesidad** 11%, 17%; comida rápida/comida frita, soda, tamaño de la porción, la inactividad o no hacer deporte

**Evaluación de Conocimientos 11** e, T

**Abordajes Quirúrgicos** bypass gástrico, banda gástrica; un año

### **Plan Curves**

Fase 1: Calorías=1200, Meta=Impulsar la pérdida de peso, aumentar la confianza, Duración=1 semana

Fase 2: Calorías=1500, Meta=Proteger el tejido muscular y el metabolismo a medida que la persona continúa perdiendo peso, Duración = si la persona alcanza su objetivo, llega a una meseta, necesita un descanso luego pasar a la fase 3

Fase 3: Calorías = 2000-2500, Meta = acelerar el metabolismo y mantener el peso, Duración = Si la persona está tomando un descanso o llegando a una meseta, utilice la Fase 3 durante 2-4 semanas. Si el individuo alcanza su peso ideal, use la Fase 3 para mantener el peso de por vida.

**Fase 1** agua

**Fase 2** 1-2; ella llega a su meta, llega a una meseta, necesita un descanso de su dieta

**Curves Fase 3** acelerar el metabolismo y mantener el peso; comiendo más alimentos; revertir pequeños aumentos con la Fase 1

**Resultados sin la Fase 3** el metabolismo se desacelera, meseta, aumento de peso

**Manteniendo el Peso** actual; 3-5; 1 durante 2-3 días; 3

**Características del Plan** las comidas son repetibles, las comidas son intercambiables, no contar calorías, plan calentar & comer

**Proceso de Entrenamiento de Curves Complete** 1. Evaluación: Recibe el peso de las socias semanalmente y las mediciones mensuales. Revisa su plan de comidas y de acondicionamiento físico. 2. Priorizar el problema: Definir las dos áreas más importantes de mejora en el plan de la clienta. 3. Planificar e implementar soluciones: Trabajar con la clienta para establecer metas pequeñas para mejorar su adherencia al plan de comidas y acondicionamiento físico 4. De seguimiento a través de: Escribir las metas de las socias para cada semana y el seguimiento de las mismas en la próxima sesión de entrenamiento.

**Mesetas** peso y centímetros; 3