

# GUÍA DEL PROGRAMA "REEMPLAZO DE ALIMENTOS"

Programa de Reemplazo de Alimentos: Completo y Modificado

Esta guía le ayudará a comenzar su trayectoria hacia una vida más saludable física y emocionalmente y en su vida diaria.

**Para mayor información:**

No. teléfono del Positive Choice: 858-616-5600

No. teléfono equipo médico: 858-616-5789

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

Nombre del facilitador:  
Número de teléfono:

Materiales y  
Enlaces del  
programa



# TABLA DE CONTENIDO



Primeras Citas	03
Detalles del programa	04
SECA Composición Corporal	05
Recursos del Programa	08
Acerca del Programa	09
Apoyo a largo plazo	10
Información médica	11
Instrucciones para el Programa Modificado	17
Preparación del Reemplazo de Alimentos	18
Visitas Semanales	19
Ubicación de las Clínicas	20
Requisitos del Programa	21
Cosas a tener en cuenta para comenzar el programa	25
Registro diario de sus actividades	26
Transición de salida del programa	34
Programa de Mantenimiento	39

# SUS PRIMERAS CITAS

**Para asegurarnos de que su estado de salud se mantenga en óptimas condiciones, tendrá que realizar diversos exámenes clínicos y visitas con nuestro personal médico. Una vez que se autorice su participación en el programa, el equipo de admisiones trabajará con usted para tomar sus medidas antropométricas iniciales y acordar los días, horarios y ubicación de sus clases y visitas semanales con el equipo médico:**

---

## **Parte 1:**

### **Exámenes clínicos de Laboratorio, electrocardiograma y composición corporal SECA**

El equipo médico revisará sus exámenes clínicos para después comunicarse con Usted y programar una cita con ellos. Todos los resultados de laboratorio se obtienen en un lapso de 3 a 4 días. En caso de no recibir noticias nuestras después de una semana, por favor comuníquese con nuestro equipo médico al 858-616-5789.

Sus dos próximas citas serán programadas de manera consecutiva. Si agenda cita por videollamada y es miembro de Kaiser, recibirá un mensaje con instrucciones para conectarse a través de KP.org. Si no es miembro de Kaiser recibirá toda la información en su correo electrónico. Si su cita es en persona, será en las instalaciones de Positive Choice en el Garfield Specialty Center; el registro es en el 4to piso.

---

## **Parte 2**

### **Cita de autorización médica**

Tendrá una cita con el equipo médico para revisar sus resultados clínicos y completar su autorización médica. El equipo médico responderá sus preguntas y discutirá con Usted las opciones para que pueda elegir el programa adecuado para Usted.

### **Registro**

Nuestro equipo de admisiones le ayudará a elegir el día, horario y lugar que mejor le convenga para tomar sus clases y tener sus visitas semanales; una vez acordado esto, recibirá la primera parte de su material de clase.

### **Costos:**

Análisis de laboratorios, electrocardiograma y autorización médica:  
(Miembros de KP: copago; No miembros: \$342)

**Consulta para registro:** \$325 (miembros y no miembros)



# DETALLES DEL PROGRAMA

Completará esta sección durante su Consulta de Admisión al programa; asegúrese de llevarla consigo durante esa cita, y tenerla a la mano en su Sesión de Introducción

## Sesión de introducción (para clases presenciales)

**Fecha:**

**Hora:**

**Ubicación:**

Antes de comenzar su clase en persona, primero, asistirá a una Sesión de Introducción donde tendrá información detallada sobre el programa y cómo utilizar los reemplazos de alimentos Opción online o presencial.

**Costo:** \$100 (pagad en la primera clase presencial)

## Sesiones semanales y visitas a la clínica:

**Fecha de inicio**

**Día de clase:**

**Hora de clase:**

**Nombre del instructor:**

**Ubicación de la clínica:**

Una vez iniciando sus sesiones semanales, asistirá a clase el mismo día, hora y con el mismo instructor y participantes del grupo. No hay sesiones de reposición ni reembolsos por clases perdidas.

El día de su clase, realizará una visita a la clínica donde realizará el pago del programa, pedirá y recogerá sus reemplazos de alimentos, se pesará y tendrá una consulta con nuestro personal médico. Cada dos semanas, los análisis de laboratorio los realizaran durante su visita.

Las sesiones presenciales son de inscripción abierta, por lo que se unirá a una sesión grupal ya existente con otros participantes que ya han venido participando en el programa.

**Costo:** \$185 por semana

### Detalles de su programa de reemplazo de alimentos

**(señales aquellos que corresponda):**

Nutrimed 500 calorías/día

Numetra 800 calorías/día

Completo  
(reemplazo de alimentos)

Modificado  
(reemplazo de alimentos, más proteína y verduras)

Caldo de pollo

Opcional

Requerido

# RESULTADOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL SECA

El The SECA Body Composition Analyzer envía ondas electromagnéticas suaves a través del cuerpo midiendo la resistencia de las diferentes células de su cuerpo a la corriente.

El músculo, la grasa y el agua resisten la corriente de manera diferente, esto permite a SECA medir con mayor precisión la composición corporal, incluida la masa muscular, la densidad ósea y la masa de agua. Una prueba SECA completa puede indicarnos cuánto músculo tiene y dónde está distribuido en todo el cuerpo, la cantidad de libras de grasa en su cuerpo, nos ofrece una estimación de la hidratación y las necesidades calóricas diarias, asimismo, mide la salud celular. Si lo desea, pregunte al equipo de admisiones cómo puede realizar un SECA completo (con costo adicional).

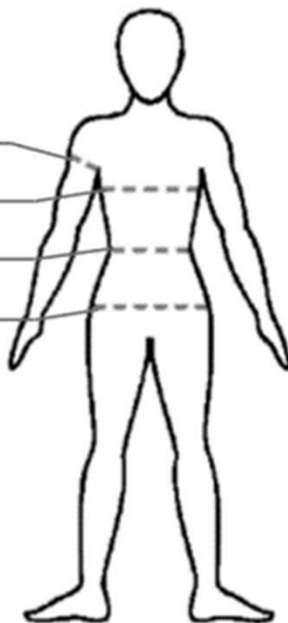
En los resultados que recibió hoy nos enfocaremos en tres mediciones: Masa Grasa, Masa Libre de Grasa y Tejido Adiposo Visceral (IVA).

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un cálculo que puede ser un indicador de salud. El IMC (su peso en kilogramos dividido por el cuadrado de su estatura en metros) no representa la masa muscular o la densidad ósea por encima o por debajo de lo normal, ni indica el porcentaje de grasa corporal. El Índice de Masa Corporal es un indicador, pero no una medida exacta.

Fomentamos el ejercicio, incluyendo ejercicios de fuerza, durante su permanencia en el programa. Para obtener mejores resultados, es necesario comprometerse con 2 ejercicios completos de fuerza a la semana. Puedes encontrar videos de fitness en [positivchoice.org/exercise-videos](http://positivchoice.org/exercise-videos) o escanear este código QR.



	PRE	POST
UPPER ARM		
CHEST		
WAIST		
HIP		



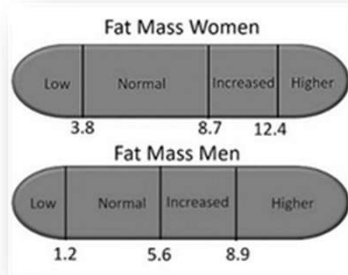
Measure at the widest point, in inches:

1. Upper arm (armpit)
2. Chest (bust)
3. Waist (navel)
4. Hips (widest part or 7 to 9" below waist)

AGE	HEIGHT
WAIST TO HIP RATIO	GOAL WEIGHT RANGE

	PRE	POST
TOTAL BODY WEIGHT		
BODY MASS INDEX (BMI)		
SECA BODY FAT %		
SECA VISCERAL FAT		

# RESULTADOS

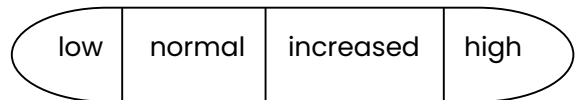


## Masa Grasa (MG)

MG es el total de Libras de grasa que forma tu peso corporal.

Tu MG es: \_\_\_\_\_ lbs. o \_\_\_\_\_ %

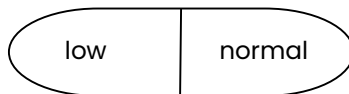
Este valor es:



## Masa Magra Corporal (MM)

Tu MLG es: \_\_\_\_\_ lbs. o \_\_\_\_\_ %

Este valor es:

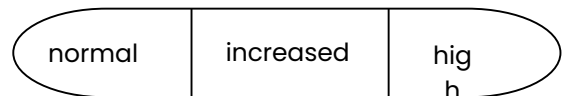


## Tejido Adiposo Visceral (TAV)

Recomendación < 2 libras para mujeres o < 4 libras para hombre.

Tu TAV es: \_\_\_\_\_ liters o \_\_\_\_\_ lbs.

Este valor es: :



## Porcentaje de Grasa Corporal

El porcentaje recomendado es el siguiente:

- 20-35% masa grasa en mujeres
- 11-22% masa grasa en hombres

Tu peso en \_\_\_\_\_ % Grasa Corporal = \_\_\_\_\_ lbs.

Tu peso en \_\_\_\_\_ % Grasa Corporal = \_\_\_\_\_ lbs.

# ACERCA DE ESTOS RESULTADOS



## **Masa grasa (MG)**

La grasa (adipocitos) es un tejido metabólicamente activo que conjuga diferentes rutas metabólicas (incluyendo rutas que regulan el peso y el apetito); promueve el desarrollo de células y ayuda a tu cuerpo en muchas funciones vitales.

Grasa subcutánea (la grasa que está justo debajo de la piel) sirve como regulador de la temperatura corporal interna. También se considera una fuente de reserva de calorías.

## **Tejido Adiposo Visceral (VAT)**

El tejido adiposo visceral es la grasa que se almacena dentro y alrededor de la mayoría de los órganos. Este tipo de grasa da protección y estructura a los órganos. A pesar de que este tipo de grasa es vital para la salud, si tiene una mala alimentación con muchas calorías vacías (comidas procesadas, azúcares, etc.), este tipo de grasa puede acumularse en exceso alrededor de los órganos convirtiéndose en una fuente de inflamación que puede incrementar el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas como lo es la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

## **Masa Magra Corporal (MM)**

Durante la pérdida de peso corporal es normal que pierda masa muscular como masa grasa. Si tu MM es menor a lo normal querrás enfocarte en fortalecer los músculos mientras pierdes peso para estimular un rango metabólico saludable. A pesar de que tengas un porcentaje de masa muscular adecuado, querrás trabajar para minimizar la pérdida de músculo. El fortaleciendo la masa muscular te ayudará al equilibrio y agilidad. El levantamiento de pesas para la masa muscular no está permitido aumentar en el programa de remplazo de alimentos. Por el contrario, recomendamos el levantamiento de pesas ligeras o el entrenamiento de resistencia.

Servicios de  
fitness



# RECURSOS DEL PROGRAMA

## El material del programa incluirá:

- Guía del programa “Reemplazo de Alimentos”
- Libro de trabajo “El Camino Hacia...”
- Libro para maximizar el potencial de tu cuerpo
- Bolsa reutilizable
- Tarjeta médica
- Carta de instrucción médica

Información del programa



## Recursos accesibles en línea en [positivechoice.org](http://positivechoice.org):

- Libro de trabajo
- Links para ingresar a las clases en línea
- Soporte Técnico
- Planes de alimentación
- Ubicación y horario de las clínicas



# ACERCA DE ESTE PROGRAMA:

Estas iniciando nuestro programa de pérdida de peso utilizando "Reemplazo de Alimentos". Lo estará utilizando todos los días y participará en una clase y visita médica semanales hasta que logre su objetivo.

Utilice esta guía como referencia de como utilizar el "Reemplazo de alimentos", para cualquier información relacionada con el programa y para responder las preguntas más comunes.

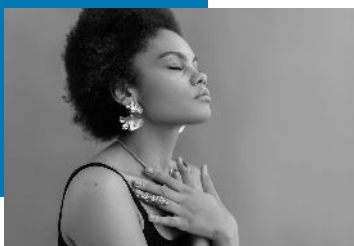


## Descripción general del Programa

Nos interesa mucho tus logros a largo plazo, en este sentido hemos diseñado un programa que no solo te ayuda en tu pérdida de peso, sino que también se enfoca en apoyar cambios de comportamiento y mantener tu peso a largo plazo.



# APOYO A LARGO PLAZO



## **Programa de Mantenimiento**

Una vez que haya logrado sus objetivos, dejará las sesiones semanales de “Reemplazo de Alimentos”. Entrará al “Programa de Mantenimiento” de 10 sesiones para aprender de nutrición, ejercicio, y estrategias de mantenimiento a largo plazo. Estos grupos se llevan a cabo en español por teléfono; en inglés se llevan a cabo en línea o en persona en nuestra ubicación de Garfield Specialty (otras ubicaciones están disponibles).

Para más detalles y link de registro vaya la página 39.

**Costo:** Pre-pago de \$500 por el “Programa de Mantenimiento”. Pagado por adelantado, o pago diferido de \$125 en las sesiones 3,5,7 y 9. Debido a que es importante para su éxito, esta es una tarifa obligatoria para todos los participantes.

## **Sesiones de refuerzo y grupos de apoyo**

Quiere aprender de temas de actualidad o profundizar a más detalle sobre nutrición, ejercicio y bienestar. Puede elegir de nuestras clases de educación continua que se ofrecen en línea a lo largo del mes, o asistir a un grupo de apoyo.

Costo la tarifa del programa incluye el acceso de por vida.

## **Curso “Solutions Food Addiction”**

Programa de 12 sesiones abordando temas relacionados con la adicción a la comida y el comer de manera compulsiva. Puede asistir a este programa, como parte de sus sesiones de clase semanal, después de 15 semanas dentro del mismo.

**Costo:** \$185 como parte del programa semanal; \$540 después de haber completado el programa de 12 sesiones.

## **Curso de “Mindfulness Living”**

12 sesiones en línea donde se presentarán herramientas, prácticas y aplicación de mindfulness para el manejo del peso y la vida cotidiana. Puede iniciar este programa, como parte de tu clase semanal, después de 15 semanas dentro del mismo.

**Costo:** \$185 como parte del programa semanal; \$540 después de haber completado el programa de 12 sesiones.

# INFORMACIÓN MÉDICA

**En tu primera cita médica, recibirás una carta de instrucción médica con detalles específicos del programa e instrucciones de medicamento. También puede revisarlo en [kp.org](http://kp.org) en la sección de Cartas.**

## **Para cualquier pregunta médica:**

- Puede contactar al equipo médico al: 858-616-5789
- Contacte al equipo médico en cualquier momento que presente síntomas que puedan estar relacionados con el programa de Reemplazo de Alimentos, o si existe algún cambio en su situación médica.
- Si los síntomas no están relacionados al programa contacte a su médico personal.
- Si tiene preguntas que quiere abordar en privado, agende una cita individual con el equipo médico o contáctelos al número anteriormente mencionado. Si no es urgente, puede hablar con el equipo médico cuando vaya a su cita médica. Pídale al representante de servicio que le agende una cita.

## **Análisis Clínicos**

Es necesario que realice análisis clínicos cada dos semanas (o más, si el equipo médico lo cree necesario) mientras estes en el programa de Reemplazo de Alimentos. Si falta durante 3 semanas de manera consecutiva a sus análisis clínicos o pierde su cita de laboratorios en la semana # 3 sin haber hecho ajustes con el equipo médico, automáticamente se le dará de baja del programa con un costo de \$150 para reagendar o reingresar al programa.

En el caso de que tenga problemas para agendar y no pueda llevar a cabo su cita médica, ni recoger el producto en el día designado, hable con el equipo médico.

Visite nuestra página web para conocer los horario y días de nuestras clínicas. [Positivechoice.org/clinic-hours-and-locations](http://Positivechoice.org/clinic-hours-and-locations).

Información de  
la clínica



# INFORMACIÓN MÉDICA

## Suplementación de potasio

Tome el potasio prescrito con uno de sus "Reemplazos de Alimentos".

Tomar el potasio en ayuno puede causar náusea.

No tome el suplemento de potasio con fibra, puede causar malabsorción.

Separe sus tomas entre de 2-3 horas.

Trague la tableta, no la mastique. El potasio es amargo y la cápsula tiene una capa para asegurarse de que se libere en el intestino delgado para una mejor absorción.

No se alarme si ve su tableta de potasio en las heces. El recubrimiento de su suplemento de potasio está diseñado para liberar el potasio de la tableta y después ser desechada en sus heces.

No tomar el suplemento de potasio o tomar un diurético puede causar niveles bajos de potasio en sangre o deficiencias en otros nutrientes esenciales lo que puede provocar problemas e irregularidades cardíacas graves.

## Nausea/Vomito

Contacta al equipo médico de Positive Choice, su médico particular, urgencias, o sala de emergencia. Puede probar el medicamento mencionado para la indigestión, pero es un síntoma que debe ser evaluado profundamente.

## Estreñimiento y micción

Mientras este con "Reemplazo de Alimentos" disminuirán sus heces y, probablemente, sean más pequeñas y oscuras. Deposiciones negras y brillosas deberán ser reportadas al equipo médico.

Es importante suplementar su "Reemplazo de Alimentos" con fibra diaria para evitar estreñimiento. Puede utilizar "Calm Magnesium" en polvo diario.

Si presenta estreñimiento, lo que significa que no ha ido al baño en 3 días, use un laxante (Ex-LaxTMM Leche de Magnesia TMM, Correctol). No espere para utilizar estas opciones si está estreñido. Si necesita un laxante más de 2 veces al mes hable con su equipo médico.

Debido a que le pedimos que beba 120-150 onzas de líquido al día, y que los "Reemplazos de Alimentos" tienen un alto contenido de proteínas en relación al contenido de carbohidratos, orinará con más frecuencia. Si tiene problemas durante la noche despertando para ir al baño, le sugerimos:

- Terminar su Reemplazo de Alimentos 2.5 horas antes de ir a dormir o haga su "Reemplazo de Alimentos" de la noche con menos agua (pudin es buena opción).
- Tome la mayoría de sus líquidos antes de las 4:00pm.
- Si no consume al menos 120 onzas de líquidos al día, pone en riesgo su salud y puede afectar sus resultados en el programa.
- Si se le está haciendo complicado y estas recomendaciones no le están funcionando hable con su equipo médico.

# INFORMACIÓN MÉDICA

## Mal aliento y salud dental

Perder peso significa que está utilizando tus reservas de grasa como energía. Cuando tu grasa almacenada se metaboliza para producir energía viaja por el torrente sanguíneo en forma de cetonas.

En ocasiones puedes liberar cetonas desde los pulmones. Has experimentado esto cuando tienes “mal aliento matutino”

Mientras está perdiendo peso, puede reducir el “mal aliento matutino” tomando agua de forma adecuada y frecuente.

Otras sugerencias para minimizar el “mal aliento matutino”.

- Lavado frecuente de dientes, lengua y encías.
- Tomando un vaso de agua después de cada Reemplazo de Alimento.
- Utilizando enjuague bucal
- Masticar 1-4 piezas de goma de mascar sin azúcar, o 1- 4 mentas sin azúcar diario, teniendo cuidado de no utilizar la goma de mascar o mentas como un sustituto de alimento.

Nota: muchos endulzantes artificiales durante un día pueden ocasionar gas, diarrea y problemas estomacales.

## Resfriado y dolor de garganta

Trate los síntomas con medicamentos para el dolor sugeridos en “Dolor de cabeza y dolor”, medicamentos sin receta para el resfriado, antihistamínico, descongestionantes, como lo permita su historial médico. Realice gárgaras con solución salina, y pastillas para la tos sin azúcar pueden ayudarlo.

Evite los jarabes ya que muchos de ellos contienen cantidades significativas de alcohol y azúcar y lo sacará de tu estado de cetosis.

## Mareo y agotamiento

Las primeras semanas en el “Reemplazo de Alimentos” a menudo provoca la liberación de agua almacenada en el cuerpo. Mantendrá en un estado leve de deshidratación a medida que pierde peso. Esto puede causar mareo, aletargamiento, o agotamiento por la pérdida de sales y fluidos.

Para minimizar la deshidratación, tomar de 120 a 150 onzas de líquido diarios, evitar jacuzzis, saunas, baño de vapor; duchas y baños prolongados y hot yoga mientras se encuentre en el programa de Reemplazo de Alimentos.

El aletargamiento puede tornar peligrosas ciertas actividades. Nadar solo, pilotear un avión (volar en avión está bien), andar en motocicleta o bicicleta, buceo y parapente deberán restringirse.

Síntomas severos (si se cae o desmaya) requieren evaluación médica. Los miembros de Kaiser Permanente deberán buscar atención médica inmediata con su médico, la sala de urgencias, o de emergencias, llamando al 1(800) 290-5000, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Los que no son miembros de Kaiser deberán contactar a su proveedor médico o una sala de emergencia.

## Piel seca

El contenido bajo de grasa de los “Reemplazo de Alimentos” en algunas personas puede causar sequedad en la piel.

Recomendamos:

- Evite duchas o baños de tina por tiempos prolongados.
- Aplicar crema corporal en áreas afectadas 1-2 veces al día; es mejor hacer esto mientras su cuerpo esta todavía húmedo del baño.
- Utiliza detergente y suavizantes de ropa sin perfume ni colorantes, ni suavizantes de ropa.
- Utilice jabones corporales suaves

Mantenga un humidificador funcionando en su hogar y/o dormitorio

# INFORMACIÓN MÉDICA

## **Indigestión/acidez**

Intente antiácidos líquidos incluyendo Maalox, Mylanta, otras marcas o versión genérica: dos cucharaditas, hasta 4 veces al día.

Puedes añadir medicamentos de venta libre como Tagament, Axiid, o Pepcid AC, tomándolo de acuerdo a las instrucciones del empaque.

## **Perdida de cabello**

Algunas personas (alrededor del 10%) experimentan pérdida de cabello leve a moderado en lo que el cuerpo se adapta a la nueva ingesta baja en calorías quemando la grasa almacenada como su fuente principal de energía.

A este fenómeno se le llama telógeno efluvio y generalmente alcanza su punto máximo alrededor del tercer mes de haber iniciado con el Reemplazo de Alimentos. Si experimenta pérdida de cabello durante la fase de pérdida de peso, pregunte a su equipo médico acerca de agregar otro reemplazo de alimentos a tu rutina diaria. La adición de proteína puede detener la pérdida de cabello.

Un plan de alimentación saludable durante el periodo de Mantenimiento y después de él, asegurará el crecimiento del cabello perdido en la fase de pérdida de peso.

## **Dolor de cabeza y dolor**

Puede utilizar aspirina o antiinflamatorios no esteroideos (Ibuprofeno, Motrin, Naprosyn, Advil, Nuprin, etc.), o acetaminofén (Tylenol).

Si le recetan analgésicos, para la migraña y dolor de cabeza utilícelos como se le indique.

## **Hambre**

La mayoría de las personas sentirán hambre y cansancio los primeros días en el programa de Reemplazo de Alimentos. Algunos presentarán cansancio y hambre de manera leve durante una a dos semanas.

Cuando inicies a quemar grasa como fuente de energía predominante, tendrá una concentración más elevada de cetonas en tu torrente sanguíneo que actuarán como supresores del apetito.

Consulte con su médico si el cansancio y hambre continúan. Recomendaciones para reducir el hambre:

- Consuma diario todos los 5 Reemplazo de Alimentos. Si se salta alguno, el siguiente que sea doble.
- Distribúyalos equitativamente durante el día. Tome su primer reemplazo de alimentos dentro de 1-2 horas después de levantarse y, luego de esto, cada 3-4 horas. No deje pasar más de 4 horas sin tomar uno, a menos que este durmiendo.
- Omitir un reemplazo de alimento retardará la pérdida de peso, causando riesgo que tu cuerpo metabolice masa muscular para energía (lo cual puede dañar el músculo del corazón poniendo en riesgo tu salud).
- Comer comidas que no son parte del programa puede provocar que sienta más hambre y afecte el estado cetónico (proceso metabólico donde el cuerpo quema grasa para generar energía y eso hace que evite sentir hambre). Puede tardar varios días para regresar a este estado después de haber comido.
- Muchos endulzantes artificiales, saborizantes o cafeína puede hacerte sentir más hambre.

Si está siguiendo estas recomendaciones y aun siente hambre, consulte con su consejero o equipo médico.

# MEDICAL INFORMATION

## Ejercicio

La actividad física ayudará a incrementar el nivel de energía, mejora en el sueño, y mantendrá la su masa muscular mientras pierda peso.

Ejercicio aeróbico leve a moderado y fortalecimiento muscular con pesas ligeras este recomendado.

Algunas recomendaciones incluyen:

- Empiece de a poco la primer semana; después, gradualmente, incremente la intensidad y/o duración de la rutina de ejercicio en los primeros días del reemplazo de alimentos debido a que puedes sentir aletargamiento o agotamiento.
- Realice ejercicios de estiramiento para evitar calambres
- Tomar un reemplazo de alimentos 30 minutos previo a la actividad física ayuda a disminuir el cansancio.
- Si estas realizando ejercicio de moderado a intenso puedes tomar un sexto licuado.
- Intente los videos de ejercicios que encuentras en line en [positivechoice.org/exercise-videos](http://positivechoice.org/exercise-videos) o para una mas amplia variedad visite Wellness Centre en el canal de YOUTUBE. Podrás encontrar videos de cardio, yoga, ejercicios de fuerza que puede realizar en casa, ejercicios para adulto mayor etc.
- Los videos duran 5 minutos, 10-15 minutos o hasta 45 minutos. Encuentras videos fitness para todos los niveles.
- Si quieres aumentar el nivel de ejercicio, pero se siente cansado o aletargado, por favor platique con su equipo médico para poder ajustar su programa.

## Cambios en el peso corporal

Podrás experimentar una gran pérdida de peso la primera semana del remplazo de alimentos. Algo del peso es perdida de agua corporal (diuresis). Esto se normalizará dentro del primer mes que note un patrón en su pérdida de peso.

La pérdida de peso va a variar día con día y va a depender de tu estado de hidratación, considerando que puede cambiar por la hora. Elija un día y hora de la semana para tomar su peso o espere a que le tomen el peso en la clínica. Evite pesarse seguido. Saltarse un remplazo de alimento, cambios drásticos en tu rutina de ejercicio, consumir menos líquidos de los recomendados, o comer alimentos que no son parte del programa reducirá o detendrá la pérdida de peso.

## Bebidas sin azúcar y edulcorantes

Puedes utilizar edulcorantes artificiales, pero tome en cuenta que estos puedes causar antojos dulces, estimular el apetito y posiblemente alterar el equilibrio de bacterias saludables en el intestino, provocando que sea más difícil mantener su peso. Si opta por usarlos asegúrese que sea la menor cantidad posible.



## Efectos físicos, psicológicos y de comportamiento negativos a largo plazo de las dietas restrictivas/muy bajas en calorías (VLCD)

Los trastornos de alimentación son afecciones graves y potencialmente mortales que afectan la salud física y emocional de la persona. Una dieta restrictiva, como lo es una dieta muy baja en calorías (VLCD), puede contribuir de manera significativa en el desarrollo de problemas de atracones en personas con tendencias hacia este comportamiento (Marcus, 1993). Las personas con peso normal y bulimia nerviosa (BN) casi siempre informan que la dieta precedió a la aparición de los atracones.

Si bien muchas personas que presentan atracones logran perder peso mediante un programa médico supervisado, también presentan riesgo de recuperar el peso perdido rápidamente, así como un resultado deficiente un año después de haber iniciado el programa de pérdida de peso.

Hacer dietas restrictivas de manera repetida se ha relacionado con:

- Disminución de la sensación de hambre y saciedad, aumentando la probabilidad de comer en exceso en un futuro. (Craighead and Allen 1995, Lowe 1993)
- Las dietas restrictivas requiere que la mente siga pautas dietéticas estrictas que no permite que escuches a tu cuerpo en relación al control de la ingesta de alimentos. Esto eventualmente te lleva a privación física y psicológica que resulta en poco control con los alimentos y tus hábitos alimenticios, llevándole a los atracones. (Herman & Polivy, 1984; Polivy, 1996).
- Tornándose especialmente propenso a comer en exceso en respuesta a emociones negativas (como la decepción) o bajo ánimo (como el aburrimiento) y, por lo tanto, esto hace que sea más difícil ignorar la necesidad de comer (Craighead y Allen, 1995).
- Efectos negativo a largo plazo en relación a la imagen corporal, actitudes hacia el cuerpo, el estado de ánimo, autoestima y peso (debido a la recuperación de peso después de regresar a una dieta normal)
- Estos impactos negativos han demostrado que conducen a problema psicológicos, sociales y emocionales. (Varma y Pawar 2015).
- Aumento de la mortalidad con la dieta en personas obesas sin enfermedades o comorbilidades. (Bosomworth, 2012).

Efectos negativos de comportamientos compensatorios

Son factores de riesgo para desarrollar un trastorno de alimentación los siguientes comportamientos cuando son usados de manera reiterada para prevenir el aumento o control del peso,:

- Vomito inducido
- Mal uso de laxantes y diuréticos
- Reduciendo insulina para la pérdida de peso
- Ejercicio en exceso
- Ayuno prolongado o saltarse alimentos.

Estas conductas pueden resultar en consecuencias graves en la salud endocrina, cardiovascular, gastrointestinal, y sistema neurológico, incluyendo la muerte.

Por estas razones, desalentamos la participación en este programa de personas que han padecido o padecen problemas de trastorno por atracón (binge eating en ingles), bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, o que hayan estado más de 2 veces en nuestro programa, y aun presentan problemas de sobrepeso u obesidad.

# Plan de Alimentación Modificado

Consuma 5 productos de reemplazo de alimentos cada día.  
Además, una porción de proteína, verduras bajas en almidón, y una ensalada verde.



## Proteína

Eliga una opción:

- 3 onzas de carne cocida: pollo o pavo (sin piel), pescado, mariscos, carne magra de res (solomillo, filete blanco o filete redondo) o lomo de cerdo
- 3/4 Taza queso cottage sin grasa
- 8 onzas Yogur griego sin sabor, sin grasa y sin azúcar añadido
- 2 huevos
- 6 claras de huevo
- ¾ sustituto de huevo
- 1/2 taza de frijoles cocidos: negros, rojos, pintos, blancos, garbanzo, habas, soya, lentejas, etc.
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 4 onzas seitan simple
- 9 onzas tofu
- 2 onzas (1/3 tazas) tempeh cocido
- 3 onzas de alternativas veganas: hamburguesa vegetariana, proteína de soya, etc.



## Verduras

Eliga 1/2 taza verduras cocidas or 1 taza verduras crudas:

- Alcachofas
- Algas cocidas (seaweed)
- Apio
- Berenjena
- Betabeles (remolachas)
- Brócoli\*
- Brotes de bambú (Bamboo shoots)
- Calabacitas (todo tipo)
- Calabaza amarilla
- Calabaza de verano
- Castañas de agua
- Cebollas
- Champiñones
- Coles de Bruselas\*
- Coliflor\*
- Colinabo
- Ejotes (amarillos, verdes)
- Espárragos
- Frijol germinado
- Jícama
- Jitomate
- Lechuga de Bola
- Nabo
- Okra
- Pepino
- Pimiento morrón, todos los colores
- Poro
- Rábanos
- Repollo\* (Col)
- Vainas de chícharos (pea pods)
- Zanahoria

Si las verduras con \* le causan gases e incomodidad, pruebe limitarlas o evitarlas si es necesario. Las verduras cocidas tienden a producir menos gases que las verduras crudas.



## Ensalada Verde

Eliga 2 tazas de ensalada verde

- 1/2 taza of verduras crudas:
- Arúgula
  - Berro
  - Bok choy
  - Col rizada
  - Espinaca
  - Hojas de Betabel
  - Kale
  - Lechuga Bibb
  - Lechuga Boston
  - Lechuga Mantequilla
  - Lechuga Romana
  - Repollo
  - Verduras Varias de Hojas Verdes

La lechuga de bola es una verdura, no cuenta como hoja verde

1 Cda de aderezo: jugo de limón, jugo de lima, vinagre balsámico, vinagre de arroz sin condimentar u otros vinagres, mezclados con aceite de oliva, mostaza, salsa, pico de gallo, etc. Si compra aderezo para ensaladas, elija uno con pocos ingredients.

## Menú Ejemplo



Consuma 5 productos de reemplazo de alimentos cada día.  
Además, una porción de proteína, verduras bajas en almidón, y una ensalada verde. Puede elegir el horario que mejor se adapte a sus necesidades.

 <b>Desayuno</b> 7:30 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 10:30 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Almuerzo</b> 12:30 p.m. Ensalada Verde y Verduras 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 3:30 p.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Cena</b> 6:30 p.m. Sopa de Reemplazo de Alimento soup con Proteína y Verduras
 <b>Desayuno</b> 7:00 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 9:30 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Almuerzo</b> 12:00 p.m. Ensalada Verde y Verduras 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 2:00 p.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Cena</b> 5:00 p.m. Proteína con Verduras
 <b>Desayuno</b> 8:00 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 11:00 a.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Almuerzo</b> 1:00 p.m. Ensalada Verde y Verduras y Proteína 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Colación</b> 4:00 p.m. 1 Reemplazo de Alimento	 <b>Cena</b> 7:00 p.m. 1 Reemplazo de Alimento

### Importante:

En el Plan Modificado no se recomiendan frutas, granos ni verduras altas en almidón que no estén en la lista. Use muy poco aceite, mantequilla o grasa al cocinar. Mejor use el PAM y otros aerosoles para cocinar.

Asegúrese de tomar entre 120 y 150 onzas de líquido todos los días.

Esta cantidad de líquido incluye y agua lo que utilice para preparar sus reemplazos de alimentos.

# COMO PREPARAR EL REEMPLAZO DE ALIMENTOS - MEAL REPLACEMENTS

## **Licuados**

Mezcle el polvo del Reemplazo de Alimento con agua, café, o bebidas carbonatadas (agua mineral o refresco de dieta). Puede mezclar con cualquier cantidad de agua, a su preferencia, generalmente de 8-20 onzas. De igual forma puede disolverlo con agua fría, licuarlo con hielo, o hacerlo como bebida caliente. Para hacerlo como bebida tibia, agregue a el agua tibia lentamente para crear una pasta, vaya agregando lentamente el agua mientras revuelve. Puede hacer los licuados hasta con 1 día de anticipación si los conserva en refrigeración. Puede añadir especias libres de sodio y calorías (como canela, pumpkin spice, menta y jarabes sin azúcar y sin calorías).

Los licuados pueden prepararse como pudin. Mezcle 6 onzas de agua y refrigere. Incluso puede ponerlo en el congelador por un momento.

**Consejo:** compre un batidor manual o portátil o un vaso con agitador para mezclar más fácil y hacerlos cremosos y espumosos. Puede utilizar la licuadora para mezclar los licuados. Lave bien el vaso después de usarlo ya que la proteína de las bebidas desprende un olor característico.

## **Sopas**

Vacíe el polvo en un plato hondo o en una taza, agregue poco a poco agua caliente hasta hacer una pasta; poco a poco agregue más agua mezclando lentamente. Deje reposar un poco para obtener una mejor consistencia. Puede usar sazonadores al gusto siempre que no tengan sodio ni calorías (hierbas, limón, chile, etc.). Puede recalentar su sopa a fuego lento.

## **Consuma de 120 a 150 onzas de líquido total al día**

Deberá consumir entre 120-150 onzas de líquidos cada día, ni más ni menos que esto. Esto incluye el líquido que utilice para preparar su reemplazo de alimentos y todo lo demás que consuma durante el día. Puede tomar hasta dos tazas de café o de bebidas con cafeína al día y puede mezclar el polvo de los licuados con su café.

**Sugerencia:** Compre una jarra de agua de galón (128 onzas) y sirvase o de allí. O utilice botellas o vasos con medidas para asegurarse de que tome la cantidad de líquido recomendado al día.

## **Edulcorantes (endulzantes) artificiales:**

Puede utilizar edulcorantes artificiales, es importante tener en cuenta que le pueden provocar antojo por lo dulce, pueden estimular el apetito y, posiblemente, alterar el equilibrio de las bacterias saludables en el intestino, lo que puede dificultar el mantenimiento del peso. Si decide utilizar edulcorantes artificiales, utilice la menor cantidad posible.

Puede utilizar pastillas de menta y chicles sin azúcar pero limite su consumo a no más de 4 piezas al día pues le puede causar malestar estomacal debido, posiblemente, a los edulcorantes artificiales.

## **Tome un sustituto de comidas cada 3-4 horas.**

El tener un horario regular y maximizará sus resultados ayudando a disminuir el hambre, los antojos y la baja de energía. Evite tomar mucho el líquido antes de dormir para no tener que ir mucho al baño en la noche.

**Sugerencia:** Ponga alarmas en su teléfono para apegarse al horario. Prepare desde antes todo lo va a necesitar durante el día en la mesa o en una bolsa

# PREPÁRESE PARA SUS VISITAS SEMANALES

**Cada semana asistirá a la clínica para seguimiento médico, sesiones de clase semanal, para obtener tu remplazo de alimentos, y para pagar la cuota del programa.**

## **Preparando su primer pedido de remplazo de alimento**

Cada semana seleccionara 5 cajas de remplazo de alimentos, la combinación que usted elija, incluyendo licuados, sopas y/o barras. Debe tener como mínimo 3 licuados al día y las otras dos comidas pueden ser licuados, sopas o barras.

### **Sabores Numetra (800 calorías; 160 calorías por paquete o barra):**

Licuados: Vainilla, chocolate, fresa, mocha

Sopas: Tortilla, pollo cremoso

Barras: Cocoa caramelo, Chocolate Graham, Canela)

### **Sabores Nutrimed (500 calorías; 100 calorías por paquete):**

Licuados: Vainilla, Chocolate, mocha, Moras

Sopas: Crema de tomate, pollo cremoso

Barras: Opcional (utilizando la línea de Numetra, 160 calorías por barra)

Opción de origen vegetal: Chocolate y vainilla

## **Sopas y caldos**

Puede consumir como máximo 2 reemplazos “salados” al día debido al estricto control de sodio. Esto quiere decir que puede tener 2 sopas al día (ningún caldo), 1 sopa (1 opción de caldo), o ninguna sopa (dos caldos). Revise las indicaciones de su programa para saber si las sopas son un requerimiento en su programa. Deberá adquirir caldos con su pedido semanal (\$7) si las quiere utilizar. Si solamente utiliza licuados Nutrimed sabor vainilla, necesitará un caldo adicional.

**Sugerencia:** Compre una caja adicional de reemplazo de alimentos para usar si tiene hambre, si usted derrama uno, para tener en su oficina o su bolsa. En su tarjeta con su información médica podrá encontrar alternativas si se encuentra en una situación sin su remplazo de alimentos.

**Fibra:** Le recomendamos intercambiar la fuente de fibra constantemente, incluyendo:

- Semillas de salvado, linaza y chia: agregue 1 cucharada al reemplazo de alimento 2 veces al día.
- Psyllium sin azúcar (metamucil, citrucel, etc). Revuelva 1-2 cucharaditas y beberlo 2 veces al día.
- Tabletas de fibra (Fibercon o Fiber tabs) Tomar 1-2 tabletas 2 veces al día,
- Fibra NutriSource (adquirirla en Positive Choice, \$13): esta fibra está formulada para agregarla a tu reemplazo de alimento sin modificar el sabor o textura. Mezcle un cucharón en su reemplazo de alimentos 2-5 veces al día.
- Tomar por separado las pastillas de fibra y potasio con 2 o más horas de diferencia entre ellas.

# UBICACIONES DE LAS CLÍNICAS

## **Garfield: 5893 Copley Drive, San Diego, CA 92111**

De lunes a jueves de 7:30 a. m. a 4:30 p. m. (cerrado al mediodía hasta la 1 p. m.) No se admiten registros ni recoger el producto los viernes. Laboratorio abierto hasta mediodía.

- Ingrese al edificio y vaya al 4to piso a la recepción de Positive Choice para realizar su pago.
- Diríjase al 6to piso, tome su peso en las basculas. Para encontrar las basculas, diríjase hacia la ventana, ya que baje del ascensor gire a su derecha. Las basculas se encuentran a la mitad del pasillo a su mano derecha. Súbase y espere. Las basculas se equilibrarán y te imprimirán tu peso en un pedazo de papel.
- Regrese a la sala de espera y tome asiento. Alguien del equipo médico se acercará para terminar su registro.
- Para llegar al cuarto donde se encuentra el producto, una vez pasando las basculas gire a la derecha, busque un letrero (alrededor de la mitad del pasillo) y toque el timbre para hacerle saber al personal que necesita su producto.
- Revise que haya obtenido el producto correcto y el número adecuado de cajas, caldo, fibra, etc.

## **Bostonia Primer piso 1630 Main st, El Cajon, Ca 91021**

Jueves 9:00am – 4:30pm (cerrado de 12:30 a 1:30pm)

- Regístrese en primer piso en la recepción de Positive Choice. Camine hacia los elevadores a su izquierda y localice una pequeña oficina que estará de su mano izquierda al otro lado de los baños (maquinas expendedora)
- Cuando requiera laboratoriales, por favor ir al laboratorio de Bostonia (los que no son miembros de Kaiser deberán llevar su recibo) y realizarse los análisis.
- Pregunte al representante a donde acudir Para la revisión médica y para recoger el producto (ubicación puede variar)
- Revise si recibe el producto correcto y el número de cajas adecuado.

## **OTAY MESA Edificio 4, Primer piso 4650 Palm Ave, San Diego, CA 92154**

Miércoles 9:00 am – 4:30 pm (cerrado de 12:30-4:30pm)

- Regístrese en la recepción del primer piso de Positive Choice. Realice el pago.
- Un representante lo acompañará a las basculas para pesarse.
- A un lado de las basculas se encuentra el laboratorio para completar los análisis de laboratorio (cuando se requiera)
- El asistente del laboratorio lo dirigirá a la sala para que pueda recoger sus productos.
- Revise si recibe el producto correcto y el número de cajas adecuado.

## **SAN MARCOS: 400 Craven Rd, San Marcos, CA 92078**

Lunes y martes de 7:30 am – 4:30pm (cerrado de 12:30-1:30pm)

- Ingrese al edificio y diríjase a la recepción de Positive Choice, (esquina noreste de las instalaciones) en primer piso. Realice su pago.
- Cuando requiera análisis clínicos, vaya al 2do piso del laboratorio de San Marcos. (Si no eres miembro de Kaiser debe llevar su recibo de pago con usted). Complete sus pruebas de laboratorio.
- Vaya a la sala de conferencias D (también tiene el número en la puerta 4378) en el segundo piso (escondido detrás de las puertas dobles cerca de los baños), tome su peso y realice su revisión médica.
- Recoja su producto en la sala de producto a un lado de la sala de conferencia D.
- Revise si recibe el producto correcto y el número de cajas adecuado.

# COSTOS DEL PROGRAMA Y REQUERIMIENTOS

## Costos del programa y requerimientos

	KP Members	Non-members
<b>Pre-program Medical Fees</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lab work (co-pay)</li> <li>• EKG Visit (co-pay)</li> <li>• Medical Clearance Visit (co-pay)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lab work</li> <li>• EKG Visit</li> <li>• Medical Clearance Visit</li> </ul>
	} \$342	
<b>Pre-program Enrollment Fees</b>	\$325	
<b>Program Fees</b>  Includes Meal Replacements, Classes, Medical Supervision, Labs	\$185/week (\$100 Week One)	
<b>Long Term Support</b>	10-week Maintenance Program and Lifelong Booster Program \$500 (\$125 due weeks 3, 5, 7, and 9)	

### Expectativas del programa

Este es un programa de una dieta muy baja en calorías supervisada medicamente. Para participar, deberá atender a sesiones de clase y visitas clínicas semanales. Si no puede atender o cumplir con esta expectativa, necesitará contactarnos.

Contacte a su equipo médico si falta a una cita con ellos, para las clases a su instructor, y para pagos pendientes a nuestra línea principal del programa.

La imposibilidad de asistir a citas o no realizar su pago a tiempo, resultará en la baja/ del programa.

Si no acude a su clase o cita, aun es su responsabilidad cubrir el costo de la semana. Es necesario realizar análisis clínicos cada 2 semanas para permanecer en el programa. Cualquier viaje dentro del país deberá ser autorizado por el equipo médico.

Las clases semanales inician puntual, para evitar interrupciones, llegue de 30-45 minutos previo si planea hacer su seguimiento médico previo a la clase. Si no, programe su visita médica después de la clase.

### Recibos y gastos de atención médica y deducciones fiscales

Deberá guardar sus recibos semanales si los necesitará para futuras deducciones fiscales o para reembolso. No podemos reimprimir los recibos. Las deducciones fiscales y reembolso del gasto del programa pueden ser desde los ahorros del servicio médico de su empleador incluyendo:

- Citas de autorización médica y consulta de inscripción
- Costos del programa (es posible que los reemplazos de comidas no sean reembolsados, (consulte al administrador de la cuenta de ahorros para atención médica de su empleador).
- Costo del programa de Mantenimiento

### Carta de necesidad medica

Positive Choice puede realizar esta carta si la requiere. Por favor solicítela a nuestro equipo de recepción no antes de la sesión # 2, tomará un tiempo de 2 semanas. Se enviará por medio de USPS al domicilio que tenemos en el expediente.

### **Acuerdo médico para la participación en el programa**

Como un participante del programa de control de peso medicamente supervisado utilizando remplazo de alimentos:

- Entiendo que, si bien se hará todo lo posible para acomodar mi programa de preferencia y/o remplazo de alimentos, el equipo médico del programa Positive Choice tomarán la decisión final en base a la revisión de mi expediente clínico.
- Acepto seguir las instrucciones de la carta médica que reciba del equipo médico de Positive Choice.
- Acepto realizar controles médicos semanales en mi clínica asignada y el mismo día que está programada la clase.
- Acepto hacerme análisis clínicos cada 2 semanas o como indique el equipo médico de Positive Choice.
- Entiendo que, si no acudo a la sesión # 3 del laboratorio o 2 citas de laboratorio consecutivas, necesito llamar al equipo al 858-616-5789 dentro de las primeras 48 horas de la cita perdida o seré dado de baja del programa.
- Acepto notificar al equipo médico de cualquier cambio en mi estado médico, medicamentos o algún procedimiento quirúrgico.
- Estoy consciente que si me colocan en un Medical Leave of Absence (MLOA) del programa, necesitaré autorización médica si decido regresar.
- Entiendo que no podré permanecer en el programa de remplazo de alimentos si necesito viajar fuera de Estados Unidos. Sin excepción. Si necesito viajar fuera de estados unidos necesitas contactar a tu consejero para saber cómo transicionar por completo fuera del remplazo de alimentos.
- Entiendo que se me alentará aumentar mi actividad física.
- Acepto abstenerme de consumir bebidas alcohólicas y medicamentos sin recetas mientras me encuentro con el reemplazo de alimentos. El uso de estas sustancias tendrá como resultado el retiro automático del programa. (Nota: Favor de notificar al equipo médico de Positive Choice si está usando cannabis medicinal).
- Soy consciente de que las condiciones comunes asociadas con este programa, aunque de naturaleza temporal, son la sensibilidad al frío, la piel seca, el aturdimiento, la caída del cabello, la fatiga, el aumento de la micción, el estreñimiento y los calambres musculares. Aunque es poco frecuente, existe riesgo de sufrir ataques de gota y de vesícula biliar. Ya sea que esté siguiendo un programa de pérdida de peso o no, la obesidad aumenta mi riesgo de morbilidad y mortalidad.
- Soy consciente de que a veces surgen importantes complicaciones psicológicas, emocionales y sociales como respuesta a la pérdida significativa de peso. Acepto considerar opciones de apoyo adicionales que puedan ser beneficiosas mientras lidio con mi peso y mis problemas de comer en exceso. Si bien se discuten muchos temas de la vida personal y emocional, esto no es una terapia de grupo.

## **Acuerdo médico para la participación en el programa**

- Como parte del grupo acepto participar.
- Siempre dependerá de mí cuanto comparto de mí. Seré empático y sensible a la necesidad de los participantes de mi grupo.
- Respetaré la confidencialidad del grupo. Si estoy en un grupo en línea, entiendo que debo de estar en un espacio o área privada yo solo para asegurar que las voces no sean escuchadas y/o caras no sean vistas por otras personas que no pertenecen al grupo.
- Si me encuentro en una clase grupal en línea, entiendo que el micrófono y la cámara deben de estar disponibles y utilizarlas.
- Acepto ponerme en mute, para no distraer a otros con el sonido de fondo si estoy en el grupo en línea. Si estoy en el grupo en persona no utilizare mi Tablet, ni el celular mientras este en la clase.
- Estoy consciente que miembros de mi familia, amigos, o compañeros de trabajo deben registrarse en un grupo diferente.
- Acepto comunicarle a mi consejero cualquier necesidad o duda que tengo de mi grupo. Mis comentarios son importantes.
- Acepto dejarle un mensaje a mi consejero si voy a faltar, o si decido salirme del programa.
- Entiendo que si falto a una clase no puedo reponerla debido a que todos los grupos son confidenciales. Acepto notificar a Positive Choice de cualquier cambio de teléfono, correo electrónico o dirección.
- Si estoy en el programa de remplazo de alimentos acepto atender a las sesiones #1 y # 2. Si falto a la sesión #1 por alguna razón, mi consejero me contactará para revisar el material de la sesión pendiente. Si falto a la sesión #2, tendré que reagendar la sesión en esa misma semana. Si falto a la sesión reprogramada #2, tendré que volver a registrarme en un nuevo grupo. Reinscribirme requiere un pago de \$150.

# ACUERDOS DE COSTOS DEL PROGRAMA

## **Acuerdo de costos para la participación en el programa.**

Como participante del programa médico de manejo de peso:

- Entiendo que el programa no está cubierto por Kaiser Permanente y acepto pagar todos los costos del programa.
- Soy responsable de cubrir todos los costos semanales. Si no realizo el pago programado de la semana y recojo el reemplazo de alimentos, puedo acudir a una de las ubicaciones de Positive Choice en horario laboral. Nota: Los costos por las sesiones perdidas o reemplazo de alimentos se tendrán que cubrir de igual forma
- Acepto revisar que los reemplazos de alimentos que ordene es lo que recibí. Las prescripciones de los reemplazos de alimentos. Una vez que el reemplazo de alimentos este fuera de las instalaciones, no pueden regresarse ni ser intercambiado.
- Acepto pagar la cuota de mantenimiento del programa de \$500 en cuatro (4) pagos de \$125 en las sesiones #3, #5, y #9 de la fase de pérdida de peso. Esta tarifa no es reembolsable y debe pagarse en su totalidad antes de la sesión #9.
- Me hago responsable de informar cualquier situación para evitar ser dado de baja del programa o incurrir en tarifas adicionales. Contáctenos como se indica a continuación.
- Si falto a la sesión #2 o si falto a dos sesiones consecutivas, contactare a mi consejero.
- Si falta en el pago por dos semanas consecutivas, llamará al 858-6165600 para realizar el pago por teléfono.
- Si pierdo la sesión #3 de laboratoriales o 2 citas consecutivas de laboratorio, llamaré al equipo médico al 858-616-5789 dentro de las primeras 48 horas que perdí la cita de laboratorio.
- Puedo retirarme del programa en cualquier momento o puede que me den de baja por no cumplir con las políticas del programa.
- Entiendo que retirarme del programa, no habrá reembolso de ningún pago anticipados. Puede aplicarse un cobro si se registra de nuevo al programa de mantenimiento.
- Entiendo que puedo volver a inscribirme en cualquier momento.
- Entiendo que la autorización médica es válida por 12 meses. Si decido reingresar después de los 12 meses necesitaré completar todos los prerrequisitos necesarios y realizar los pagos correspondientes:
- Cuota de \$150 si la autorización médica se completó dentro de los primeros 12 meses.
- Costo completo si la autorización médica ha expirado (mayor a 12 meses).
- Los costos son sujetos a cambios.

# LISTA PARA INICIAR

**Existen algunas cosas que debes tener disponible antes de iniciar a tomar los reemplazos de alimentos y comenzar tu primera sesión semanal.**

- Revise su carta de indicaciones médicas (disponible en kp.org)
- Prepare la combinación de su preferencia de reemplazo de alimento
- Decida su fibra de preferencia
- Recoja su prescripción de potasio
- Compre una licuadora, espumador o batidor
- Considere usar una jarra de galón para iniciar
- Complete 7 días del registro de comportamiento diario

**En su primera visita a la clínica o clase, recibirá el material del programa.**

- Traiga su bolsa reusable cada visita a la clínica
- Tenga su Manual, su Libro y su pluma listo para la clase



# REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES

**Keeping a record of your behaviors will help you learn the best time to have your meal replacements, prepare you for possible challenges in the program, and guide you when you return to eating food.**

Mantener un registro de su comportamiento será útil para saber cuál es el mejor momento para reemplazar sus comidas, lo preparará para posibles retos en el programa y lo guiará cuando vuelva a ingerir alimentos.

## **Algunas recomendaciones:**

- Sea específico- incluye detalles de pensamientos, sentimientos, personas, cosas o eventos.
- Sea oportuno- registre el comportamiento alimentario inmediatamente después de comer o, mejor, justo antes de comer.
- Sea Honesto- Este ejercicio es solo para su beneficio, nadie lo revisará.
- Sea cabal- Registre toda la información. Aunque puede que no haya muchas emociones asociadas con los alimentos, los pensamientos y sentimientos que aparecen antes, durante o después de un refrigerio no planeado, o impulsivo, a menudo son parte de un patrón que lleva a los retos de la alimentación. No hay respuestas correctas o incorrectas- solo informativas.

## **Cuidado con el autoengaño**

Puede encontrar difícil desarrollar el hábito de llevar un registro. Toma tiempo, pero la información obtenida valdrá la pena. Llevar el registro en días difíciles es de suma importancia debido de que ahí es cuando puede iniciar a descubrir los patrones que te llevan a ganar peso.

En ocasiones las personas se resisten a escribir todo por miedo a ser juzgado. Todos en tu grupo están pasando por las mismas batallas y tu consejero sabe lo difícil que es no usar la comida como método de afrontamiento. Hacer el esfuerzo de llevar el registro de lo que come en estresores en tu vida le ofrece una gran oportunidad a Usted y su grupo para sobreponerse y desarrollar nuevas herramientas para responder al estrés de manera más saludable.

## **Reflexión**

A medida que registra lo que come, cuánto, dónde, qué está pasando a su alrededor, y cómo se siente, tome el tiempo de reflexionar acerca de los hábitos en que quiere enfocarse durante su tiempo en el programa. No recolectaremos estas hojas, son para usted, para uso personal. Muchas personas les resultan información útil al final del programa cuando están transicionando de nuevo al consumo de alimentos.









# Registro diario comportamiento

**Día**      Lunes      Marte      Miércoles      Jueve      Vierne      Sábado      Domingo  
**Ejercicio:**                      s                      s                      s                      s

	Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Cena	Colación
Hora						
Comida o colación?						
¿Qué comiste o bebiste?						
Cantidad						
Clarifique su hambre (1-3)						
¿Cuanto tiempo tardó en comer?						
Describe la situación						
¿Cómo se sintió?						
¿Qué aprendiste sobre tus hábitos?						

# Registro diario comportamiento

**Día**      Lunes      Marte      Miércoles      Jueve      Vierne      Sábado      Domingo  
**Ejercicio:**                      s                      s                      s                      s

	Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Cena	Colación
Hora						
Comida o colación?						
¿Qué comió o bebió?						
Cantidad						
Clarifique su hambre (1-3)						
¿Cuanto tiempo tardó en comer?						
Describe la situación						
¿Cómo se sintió?						
¿Qué aprendiste sobre tus hábitos?						



# “TRANSITIONING OFF” DEL REEMPLAZO DE ALIMENTOS -- Nutrimed

Cuando ya esté listo para dejar el reemplazo de alimento, seguirá este plan de 3 semanas mientras siga asistiendo a su clase semanal. Aunque usted puede optar por extender esta transición, no recomendamos que lo acorte. Seguir este plan reduce el malestar digestivo, mejora gradualmente tu tasa metabólica, minimiza el hambre, y hace que la transición sea más sencilla. **Tu costo reducirá a \$100 por semana más \$22 por caja de reemplazo de alimentos (usted decide cuanto necesita comprar).**

Este no será tu plan de alimentación para toda la vida. Diseñará su plan de alimentación a largo plazo para el control y mantenimiento de peso durante un programa de 10 sesiones. Para saber más acerca de este, vea la siguiente sección llamada “Maintenance Program”.

Grupo de Comida	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Listo para Mantenimiento
Reemplazo de Alimentos	3	2	1	0
Proteína	2	2	3	4
Verduras	2	4	5	5+
Ensalada verde	2 tazas de ensalada verde + ½ taza de verduras crudas (sin almidón) +1 cucharada de aderezo			
Granos/legumbres /Verduras con almidón	1	2	2	2-3
Fruta	0	1	1	2-3
Grasas	1	2	3	4
Leche/ Leches vegetales/ Yogurt (Opcional)	0	0	1	1-2
Líquidos	120-150 onzas	64 onzas además de la que contienen los Reemplazo de Alimentos		
Multivitamínicos y Fibra			Recomendado	
Potasio	Sí			No
Calorías	795	950	1145	1230-1460

## Apoyo nutricional

Ofrecemos apoyo nutricional en línea, e información grupal a la semana para ayudarte en este proceso de transición. Visite la página “Bookshelf Full/Modified” dentro de la sección Transición a comida. Los grupos son de 6-6:30 pm los jueves.

Información adicional acerca de las porciones, ejemplos de planes de alimentación y más las encuentra ahí mismo.

\*Versión de alimentos de origen vegetal lo encuentra ahí mismo

Información adicional



3

4

# “TRANSITIONING OFF” DEL REEMPLAZO DE ALIMENTOS -- NuMetra

Cuando ya esté listo para dejar el reemplazo de alimento, seguirá este plan de 3 semanas mientras siga asistiendo a su clase semanal. Aunque usted puede optar por extender esta transición, no recomendamos que lo acorte. Seguir este plan reduce el malestar digestivo, mejora gradualmente tu tasa metabólica, minimiza el hambre, y hace que la transición sea más sencilla. **Su costo reducirá a \$100 por semana más \$22 por caja de reemplazo de alimentos (usted decide cuanto necesita comprar).**

Este no será su plan de alimentación para toda la vida. Diseñará su plan de alimentación a largo plazo para el control y mantenimiento de peso durante un programa de 10 sesiones. Para saber más acerca de este, vea la siguiente sección llamada “Maintenance Program”.

Grupo de Comida	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Listo para Mantenimiento
Reemplazo de Alimentos	3	2	1	0
Proteína	2	2	3	4
Verduras	2	4	5	5+
Ensalada verde	2 tazas de ensalada verde + ½ taza de verduras crudas (sin almidón) +1 cucharada de aderezo			
Granos/legumbres /Verduras con almidón	0	1	1	2-3
Fruta	1	2	2	2-3
Grasas	2	2	3	4
Leche/ Leches vegetales/ Yogurt (Opcional)	0	0	1	1-2
Líquidos	120-150 onzas	64 onzas además de la que contienen los Reemplazo de Alimentos		
Multivitamínicos y Fibra			Recomendado	
Potasio	Si			No
Calorias	980	1030	1165	1230-1460

## Apoyo nutricional

Ofrecemos apoyo nutricional en línea, e información grupal a la semana para ayudarte en este proceso de transición. Visite la página “Bookshelf Full/Modified” dentro de la sección Transición a comida. Los grupos son de 6-6:30 pm los jueves.

Información adicional acerca de las porciones, ejemplos de planes de alimentación y más las encuentra ahí mismo.

información adicional



\*Versión de alimentos de origen vegetal lo encuentra ahí mismo

# “TRANSITIONING OFF” DEL REMPLAZO DE ALIMENTOS -- VERSIÓN ACELERADA

Ocasionalmente alguien necesitara transicionar más rápido que lo regular. Esto puede ocurrir previo a una vacación, una cirugía programada, salir del país etc. En esas circunstancias sigue este plan acelerado de 14 días, en esas instancias.

Grupo de Comida	Días 1-5	Días 6-10	Días 11-14	Listo para Mantenimiento
<b>Reemplazo de Alimentos</b>	3	2	1	0
<b>Proteína</b>	2	2	3	4
<b>Verduras</b>	2	4	5	5+
<b>Ensalada verde</b>	2 tazas de ensalada verde + ½ taza de verduras crudas (sin almidón) +1 cucharada de aderezo			
<b>Granos/legumbres /Verduras con almidón</b>	1	2	2	2-3
<b>Fruta</b>	0	1	2	2-3
<b>Grasas</b>	1	2	3	4
<b>Leche/ Leches vegetales/ Yogurt (Opcional)</b>	0	0	1	1-2
<b>Líquidos</b>	120-150 onzas	64 onzas además de la que contienen los Reemplazo de Alimentos		
<b>Multivitamínicos y Fibra</b>		Recomendado		
<b>Potasio</b>		Si		No
<b>Calorías</b>	745	880	1110	1230-1460

## Apoyo nutricional

Ofrecemos apoyo nutricional en línea, e información grupal a la semana para ayudarte en este proceso de transición. Visite la página “Bookshelf Full/Modified” dentro de la sección “Transición a comida”. Los grupos son de 6-6:30 pm los jueves.

Información adicional acerca de las porciones, ejemplos de planes de alimentación y más las encuentra ahí mismo.

información  
adicional



# OPCIONES DE COMIDA

## Proteína

### 1 porción es aproximadamente 150kcal

- Carne Cocida 3 oz.: aves (sin piel), pescado, mariscos, carne magra (Sirloin, bolsa) o Filete de lomo de cerdo
- Queso cottage sin grasa  $\frac{3}{4}$  taza
- Yogurt, Nonfat, natural, Griego, 8oz
- Huevo 2, 6 claras o  $\frac{3}{4}$  sustituto de huevo
- Frijol  $\frac{1}{2}$  taza cocido: negro, garbanzo, kidney, lima, navy, pinto, soy, blanco, lentejas etc.
- Quinoa  $\frac{1}{2}$  taza cocida
- Seitán (natural) 4 oz
- Tofu (lite, firm o extra firm) 9 oz
- Tempeh 2 oz o  $\frac{1}{3}$  opciones veganas cocidas
- 3 oz. Hamburguesa vegetariana, proteína de soya etc.

## Frutas

### Una porción equivale aproximadamente 60 calorías

- Manzana 1 pequeña (tamaño de una pelota de tenis)
- Chabacanos 3
- Plátano pequeño (4-6 in)
- Frutos rojos 1 taza
- Toronja  $\frac{1}{2}$
- Uvas 15
- Melón 1 taza (sandía, Cantaloupe, etc.)
- Naranja 1 mediana
- Nectarina 1 mediana
- Durazno 1 mediana
- Pera 1 mediana
- Pina 1 taza
- Ciruelas 2
- Frutas que no están en la lista utilice porciones aproximadas 60 calorías.

## Verduras

### 1 porción es $\frac{1}{2}$ taza cocida o 1 taza cruda

- Alcachofa
- Espárragos
- Bamboo
- Frijol (wax, verde)
- Betabel
- Pimientos de todos colores
- Broccoli
- Col de Bruselas
- Col
- Coliflor
- zanahoria
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Jícama
- Colinabo
- Puerro
- Tunez
- Castaña de agua
- Brotes de frijol mungo
- Champiñón
- Okra cebolla
- Chícharo
- Pimientos todo tipo
- Rábano
- Alga cocida
- Espinaca
- Calabaza
- Jitomate

Añadir nuevas formas de fibra pueden causar exceso de flatulencia hasta que el tracto digestivo se adapta. Si presenta incomodidad gastrointestinal o gas, limite estos vegetales. Cambie a otras verduras de su elección hasta que su cuerpo se ajuste. También las verduras cocidas pueden ser mejor toleradas que crudas.

# OPCIONES DE COMIDA

## Granos/legumbres/Verduras con almidón

**1 porción aproximadamente 100 calorías**

- Cebada ½ taza cocida
- Frijol ½ taza cocida: negro, garbanzo, kidney, lenteja, lima. Navy, pinto, blanco, soya etc.
- Pan, integral 1 rebanada
- Cereal (fibra > 5g. por porción), ½ taza
- Elote ½ taza cocida o cruda
- Cuscús 1/3 taza cocida
- Sémola ⅓ c. cocida
- Mijo ½ cocida
- Avena 1/2 taza cocida
- Pasta 1/3 cocida
- Chícharo ½ taza cocida
- Pita ½ 6-inch redonda
- Polenta ½ taza cocida
- Palomita de maíz 3 tazas
- Papa ½ taza cocida (russet, Golden, sweet)
- Quinoa ½ taza cocida
- Arroz ½ taza cocida
- Rice cakes, multi grano 2
- Tortilla de maíz o integral 1, 6-inch redonda
- Arroz salvaje 1/3 taza cocida
- Camote ½ taza cocida

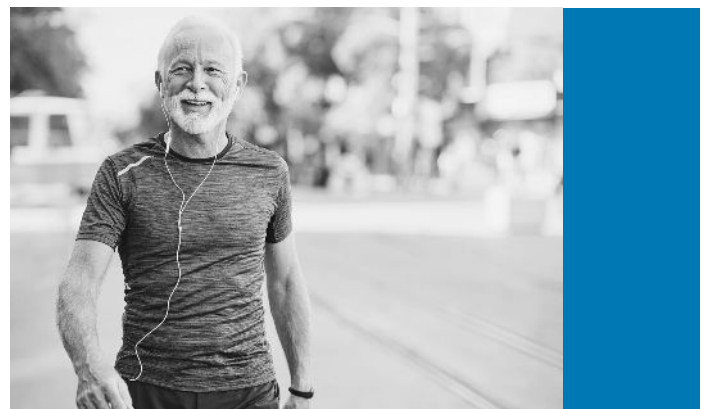
## Leche/ Leches vegetales/ Yogurt 1 porción equivale aproximadamente 100 calorías

- Este grupo de alimentos es opcional: si eliges eliminar la leche/soya o yogurt, consume: 1 porción adicional de frijol/granos/vegetal con almidón en lugar de
- Leche, baja en grasa 1 taza
- Leche vegetal 1 taza (hemp, avena, soya)
- Yogurt/ a base vegetal 6 oz (leche almendra, nuez, linaza) (menos de 10g azúcar por porción)

## Grasa saludable

**1 porción equivale aproximadamente 45 calorías y 5 gramos de grasa**

- Aguacate 1/8 entero ¼ oz.
- Nueces (6 almendras, 2 nueces de Brasil, 8 nuez de la india, avellana, macadamia, 8 cacahuates, 6 piñones, 1 cucharadita de piñones, 9 pistaches, 4 mitades nueces)
- Aceite 1 cucharada (aguacate, oliva)
- Semillas (chia, linaza, calabaza, ajonjolí, girasol.



# PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE 10- SESIONES

**Una vez que haya completado su programa de remplazo de alimentos, transicionaras a comer alimentos y después iniciará la fase del programa de mantenimiento.**

La fase de mantenimiento del remplazo de alimentos es fundamental para el éxito a largo plazo. Es cuando se practican las habilidades aprendidas y recibirás soporte adicional e información de nutrición y ejercicio. Ya haz pagado por estas sesiones lo cual ya no será necesario las cuotas semanales ni las visitas clínicas. Sigue los siguientes pasos para iniciar:

## **Paso uno:**

Agende y atienda a la orientación de mantenimiento.

Una vez que inicias a transicionar del remplazo de alimentos a comer alimentos, agende la cita de orientación de mantenimiento. Esta sesión se basa en los fundamentos de 10 sesiones que a ayuda a la transición del remplazo de alimentos a comidas. Esta tiene una duración de 90 minutos, en línea y puedes asistir mientras aún estas en este proceso de transición.

## **Paso dos:**

Vaya a la orientación y programe las sesiones de mantenimiento.

En la orientación, agendarás tus 10 sesiones de mantenimiento. Existen opciones en línea y en persona.

## **Paso tres:**

Inicie sus sesiones de mantenimiento

Las sesiones de mantenimiento semanales serán a la misma hora y con el mismo instructor cada semana. Estas sesiones son de inscripción continua así que entrarás a un grupo que ya ha estado en sesionando. Como todos van a la sesión de orientación, tendrás todo para sentirte cómodo al entrar a este grupo. Deberás atender a las 10 sesiones para mejores resultados Si decides de ya no acudir las sesiones, te estaremos recordando de tus sesiones ya pagadas.

Registrarse para la clase



Programa de Mantenimiento

