

PN-000-11, CCNE: ¿Qué puedo hacer en vez de comer?

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: CCNE: ¿Qué puedo hacer en vez de comer?

Developed by: State Agency

Date Developed: 12/2011

Approved by: State WIC NE Staff

NE Code: PN-000-11

Class Description: This class gives postpartum women the chance to examine some of their emotional reasons for eating with discussion and activities, and emphasizes patiently improving eating habits for the whole family for optimum health.

Target Audience: Pregnant, breastfeeding, or postpartum mothers; mothers with children of any age.

Type of Learning Activities: Discussion, group activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: PN-000-11, ¿Qué puedo hacer en vez de comer?

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identify one reason for overeating. • identify two activities they might do when they want to overeat.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar los hábitos que nos hacen comer demasiado requiere esfuerzo y lleva tiempo. Es posible que tengan que practicar por 3 o 4 semanas antes de comenzar a ver verdaderos cambios en sus viejos hábitos. 2. Tengan paciencia consigo mismos. Habrá días en que los cambios no funcionarán, pero con el tiempo podrán formar nuevos hábitos o eliminar los viejos. 3. Tomar el tiempo para mejorar sus hábitos ayudará a que toda la familia sea más saludable. Se sentirán mejor y tendrán más energía. Además, lo que hacen para controlar el hábito de comer demasiado también ayudará a sus hijos. Ellos aprenden de ustedes sus hábitos alimenticios. Si ustedes comen alimentos saludables en cantidades sanas, ellos aprenderán a hacer lo mismo.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<p>Flip chart or black board Markers or chalk A pen or pencil for each class member Attached handout: <i>¿Por qué estoy comiendo?</i> (1 copy for each class member) Attached handout: <i>Diario de las comidas</i> (2 copies for each class member.) Attached handout: <i>Razones por las cuales la gente puede comer demasiado</i> (1 copy for each class member.) Attached handout: <i>Qué puede hacer en vez de comer demasiado</i> (1 copy for each class member.) Attached handout: <i>Cosas para recordar</i> (1 copy for each class member.)</p>
<p>Resources – <i>Review current</i></p>	<p>Note: This class gives postpartum women the chance to examine some of their emotional reasons for eating. The topic may not be appropriate</p>

<p><i>WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>for all women on WIC. <u><i>This class can be used only in local agencies which offer a choice of classes to postpartum mothers.</i></u> Women who attend the class also should choose it for themselves. It should not be assigned to participants by WIC staff. This class can only be taught by a registered dietitian, nutritionist or a certifying authority.</p> <p>For more information on emotional eating and the spectrum of disordered eating, see the following:</p> <p>“What is Emotional Eating?” http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/emotional_eating.html#</p> <p>National Institutes of Health/Medline Summary of Eating Disorders http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/eatingdisorders.html</p> <p>Food Cravings and Eating Behaviors Gilhooly CH, et al. <i>Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction.</i> International Journal of Obesity (2007) 31,1849–1858. Accessed at http://ddr.nal.usda.gov/bitstream/10113/15211/1/IND44025048.pdf</p>
<p><i>Class Flow & Set Up</i> – <i>Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</i></p>	<p>This lesson should be taught in the classroom with participants seated in a circle or semi-circle so that they can have a discussion. Remember to make room for strollers or baby car seats.</p>

Part 2: Session Outline

Lesson: PN-000-11, ¿Qué puedo hacer en vez de comer?

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>Say something like, “Hoy vamos a hablar sobre las razones por las cuales comemos cuando no tenemos hambre. A veces la gente come por razones emocionales. Saber las diferencias entre comer por razones emocionales y comer porque se tiene hambre puede ayudarles a entender mejor por qué a veces comen demasiado”.</p>
<p>Icebreaker: Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Say something like, “¿Cuál es un alimento que podrían comer y comer todo el tiempo? ¿Se les ocurre alguno?” Write the foods clients mention on the blackboard or flipchart.</p> <p>“¿Qué alimentos se les antojan? ¿Qué alimento quieren comer siempre?” Write the answers on the blackboard or flipchart.</p>
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p>Activity #1: Discussion</p> <ol style="list-style-type: none"> Say something like, “¿Ven algún patrón en lo que se le antoja a la gente o en lo que come demasiado?” <p>Possible responses may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> Foods with sugar, fats and salt. Foods with a certain texture. <ul style="list-style-type: none"> – Algunas personas prefieren alimentos crujientes, como nueces o papitas. A otras les gustan los alimentos suaves, como el helado o el chocolate. <ol style="list-style-type: none"> Give everyone <i>¿Por qué estoy comiendo?</i> handout. <p>“Esta hoja menciona algunas de las diferencias entre comer por razones emocionales y comer porque se tiene hambre”.</p> Give everyone a copy of the <i>Diario de las comidas</i> handout. <p>“Esta es otra hoja para ayudarles a entender qué hace que uno coma demasiado. ¿Cuándo fue la última vez que se dieron cuenta de que</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>estaban comiendo demasiado? Piensen en todo lo que estaba sucediendo en ese entonces. Anoten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la fecha • la hora del día • lo que comieron • lo que estaban haciendo • cómo se sentían y si tenían hambre o no • con quién estaban • si habían comido el desayuno, la comida o la cena ese día <p>“Ahora piensen en otra ocasión reciente en la que comieron demasiado. Anoten las respuestas a las mismas preguntas en el diario de las comidas. ¿Hay algo similar en las dos ocasiones?”</p> <p>“A veces es difícil darnos cuenta de lo que nos hace comer. Puede ser útil llevar un diario de las comidas por unos cuantos días. Si deciden llevar un diario, tendrán que anotar todo lo que comen y el resto de la información en la tabla por unos 5 días. Asegúrense de incluir un fin de semana, ya que muchas personas comen de una manera bastante diferente durante los fines de semana”.</p> <p>Note: <i>Some class members may be reluctant to share their eating habits with the class. Give class members the chance to ask you for additional help after class when there is more privacy.</i></p> <p>“¿Por qué creen que la gente come demasiado?” <i>Write down the class responses.</i></p>
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>“Para repasar algunas de las cosas que hemos platicado, voy a repartir otras hojas”.</p> <p>Activity #2: Evaluation</p> <p>1. Give everyone the <i>Reasons People May Overeat</i> handout.</p> <p>“Mientras voy leyendo, marquen con un círculo todas las que son parecidas a usted. ¿Quiere alguien añadir algo a la lista?”</p> <p>“¿Quiere alguien compartir con la clase las maneras en que ha controlado algunas de las causas por las que come demasiado”</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>anotadas en la lista?"</p> <p><i>Possible "reasons" that may need further discussion:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Estos son ejemplos de "Se dice cosas malas sobre sí mismo" : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estoy gordísima. ▪ Nunca voy a bajar de peso. ▪ No hago nada bien. - ¿Por qué "ir de compras al supermercado con hambre" nos hace comer demasiado? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer las compras con hambre hace que la gente compre más comida o comida con más calorías. <p>2. Give everyone the <i>Qué puede hacer en vez de comer demasiado</i> and the <i>Cosas para recordar handouts</i>.</p> <p>Mientras les voy leyendo esta lista de cosas que podemos hacer en vez de comer, marquen con un círculo las maneras de evitar comer demasiado que podrían funcionarles". <i>Give participants a moment to think about some of the ideas.</i></p> <p>"Ahora, relacionemos todos los temas. Tomen un momento para pensar en las razones por las cuales comemos cuando no tenemos hambre, y luego anótenlas en la hoja "Cosas para recordar". Luego, anote 2 cosas que intentarán para evitar comer demasiado".</p> <p>To summarize, say something like, "Se requiere de mucho esfuerzo para cambiar los hábitos que nos hacen comer demasiado. Y cambiar viejos hábitos lleva tiempo. Es posible que tengan que practicar por 3 o 4 semanas antes de comenzar a ver verdaderos cambios en sus viejos hábitos. Tengan paciencia consigo mismos. Habrá días en que los cambios no funcionarán, pero con el tiempo podrán formar nuevos hábitos o eliminar los viejos.</p> <p>El tiempo y esfuerzo que dedican a cambiar sus hábitos valdrán la pena. Se sentirán mejor y tendrán más energía. Además, lo que hacen para controlar el hábito de comer demasiado también ayudará a sus hijos. Ellos aprenden de ustedes sus hábitos alimenticios. Si ustedes comen alimentos saludables en cantidades sanas, ellos aprenderán a hacer lo mismo. Tomar el tiempo para mejorar sus hábitos ayudará a que toda la familia sea más saludable".</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>Client New Lesson Evaluation Surveys:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: [February 2012] – [April, 2012] • During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
<p><i>Personal Review of Session (afterward):</i> Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p>What went well? What did not go as well? What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K. The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>

Diario de las comidas

Fecha	Hora	Lo que comí (Incluya el alimento y la cantidad que comió)	Lo que estaba haciendo	Cómo me sentí (¿tenía hambre o no?)	Estuve con...	Comidas que salté

Diario de las comidas

Fecha	Hora	Lo que comí (Incluya el alimento y la cantidad que comió)	Lo que estaba haciendo	Cómo me sentí (¿tenía hambre o no?)	Estuve con...	Comidas que salté

Razones por las cuales la gente puede comer demasiado

Trace un círculo alrededor de las razones por las cuales a veces come demasiado

Emocionales

- ✦ Se siente aburrido
 - ✦ Se siente estresado
- ✦ Se siente triste
- ✦ Se siente solo
 - ✦ Está enojado
- ✦ Se dice cosas malas sobre sí mismo
 - ✦ Se siente feliz

Sociales

- ✦ En las fiestas
- ✦ Con ciertas personas
- ✦ Su familia lo anima a comer

Comer automáticamente

- ✦ Comer mientras hace otras cosas
- ✦ Comer en el carro
 - ✦ Comer cuando ve la tele
- ✦ Tener a la mano alimentos con muchas calorías
- ✦ Tener alimentos a la mano en su escritorio, en el carro o en su recámara

Comer grandes cantidades de alimentos

- ✦ Porciones extra grandes en restaurantes
- ✦ Servirse porciones grandes de alimentos
 - ✦ Acabarse siempre toda la comida en el plato
- ✦ Ir a un buffet de "todo lo que pueda comer"
- ✦ Tomar durante el día muchos refrescos gaseosos, Kool-Aid o té helado endulzado

Comer por otras razones

- ✦ Es uno de sus alimentos favoritos
- ✦ Pensar constantemente en la comida
 - ✦ Saltarse comidas y después comer demasiado
- ✦ Comer cantidades pequeñas de alimentos todo el tiempo
- ✦ No planear las comidas ni refrigerios con anticipación
 - ✦ Comprar golosinas en la tienda
- ✦ Ir de compras al supermercado cuando tiene hambre
 - ✦ Acaba de romper su dieta y sigue comiendo
- ✦ Come cuando está cansado

¿Por qué estoy comiendo?

Éstos son algunos consejos para ayudarle a saber si come por razones emocionales o si come porque tiene hambre.

★ **Cuando come por razones emocionales:**

- ▶ Los antojos llegan de repente.
- ▶ Los antojos son cosa mental.
- ▶ Generalmente se le antoja un alimento en especial.
- ▶ Come incluso cuando no tiene hambre.
- ▶ Se siente culpable después de comer.

★ **Cuando come por hambre:**

- ▶ El hambre le da poco a poco.
- ▶ El estómago hace ruidos o se siente vacío.
- ▶ Puede quedar satisfecho con una variedad de alimentos.
- ▶ Puede esperar a que llegue la hora de comer.
- ▶ Deja de comer cuando está satisfecho y no se siente culpable.

Qué puede hacer en vez de comer demasiado

Trace un círculo alrededor de las soluciones que le puedan funcionar

Cuando come por razones emocionales

- Llame a un amigo
- Escuche música
- Salga a caminar
- Juegue con sus hijos
- Lea un libro o revista
- Salga y disfrute de la naturaleza

Cuando come por razones sociales

- Planee con anticipación qué alimentos altos en calorías comerá en las fiestas
- Planee actividades con amigos y familiares que no tengan que ver con la comida
- Lleve una charola de verduras con un dip bajo en grasas a las fiestas
- Planee con anticipación qué alimentos bajos en calorías puede comer en los restaurantes
- Cómase solamente la mitad de la comida en su plato

Cuando come automáticamente

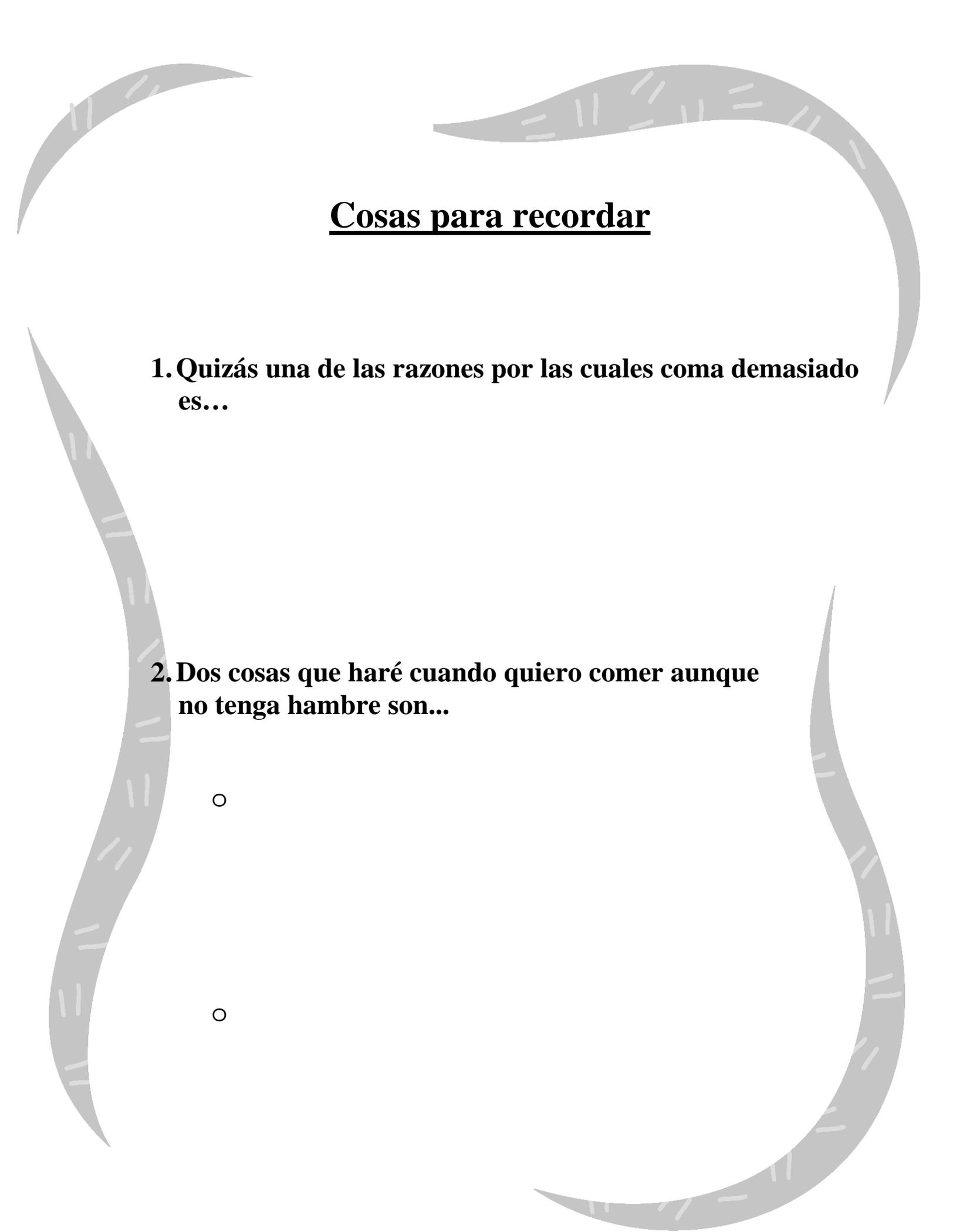
- Mantenga las golosinas alejadas
- No guarde comida en el carro
- Juegue algún juego, como *adivina adivinador*, al ir en el carro
- No guarde alimentos en su escritorio
- No guarde alimentos en su recámara
- Coma solamente en la mesa del comedor
- Apague la televisión al comer
- Coma más despacio
- Teja, haga un álbum de recuerdos o entretenga las manos con algún objeto cuando vea la televisión
- Haga ejercicio cuando vea la televisión

Cuando come grandes cantidades

- Deje un poco de comida en su plato en todas las comidas
- Comparta el postre con otras personas
- Compre una bolsa chica de papitas en vez de una grande
- Compre dulces individuales en vez de en barra
- Mida la cantidad de alimentos que comerá
- Use un plato chico para que las raciones parezcan más grandes
- Llévese a casa la mitad de su comida cuando coma en restaurantes
- Comparta la comida con otra persona cuando coma en restaurantes
- No pida el tamaño extra grande
- No se coma las papas fritas
- Cómase una ensalada o sopa antes del resto de la comida
- Pida raciones para niño
- Limite a diario las veces que toma refrescos gaseosos o té helado endulzado
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día

Cuando come por otras razones

- Mantenga a la mano refrigerios bajos en calorías
- No ponga la comida en la mesa en platonos
- Haga que otra persona limpie la cocina
- Coma tres comidas al día
- Salga a caminar después de comer para evitar comerse las sobras
- No coma en la noche después de la cena
- Haga una lista cuando vaya al supermercado
- Compre menos golosinas en el supermercado
- Tome una siesta
- Encuentre una actividad que disfrute



Cosas para recordar

1. Quizás una de las razones por las cuales coma demasiado es...

2. Dos cosas que haré cuando quiero comer aunque no tenga hambre son...

○

○