



Retratos de actores.

Rhythm[®]
InTune
Support made personal

**Consejos de bienestar para personas
que viven con una enfermedad
genética rara de la obesidad**

Indice



Retratos de actores.

Cómo comenzar

Reflexione sobre los hábitos actuales	página 6
Cómo encontrar el equilibrio en los alimentos.....	página 8
Alimentos con alto contenido de nutrientes.....	página 10
El método de MyPlate	página 12
Etiquetas de Información nutricional.....	página 13
Tamaños de las porciones	página 14

Cómo desarrollar su plan de bienestar

Alimentación saludable	página 17
Actividad física	página 18
Cree sus metas de bienestar SMART	página 20

Ponerlo en práctica

Planificación de las comidas	página 23
Compras en el supermercado.....	página 26
Consejos para cocinar en el hogar.....	página 27
Consejos para comer fuera	página 28
Vivir bien	página 30

Apoyo de Rhythm InTune

Haga un seguimiento del progreso de su plan de bienestar con el Diario de bienestar Rhythm InTune.....	página 32
Notas	página 34

Cómo comenzar



Retratos de actores.

Mejorar el bienestar y adoptar elecciones saludables

Si vive con una enfermedad genética rara de obesidad, puede experimentar hambre intensa y difícil de controlar. Para algunos, esta sensación es constante. Para otros, sucede de vez en cuando. De cualquier manera, esta sensación no es culpa suya. En las personas que viven con este tipo de enfermedad, las señales que desactivan el hambre no funcionan correctamente en el cerebro.

Esta guía ofrece pasos prácticos que puede seguir mientras trabaja con su médico para mejorar su bienestar a pesar de estas sensaciones de hambre. Cada persona tiene una definición diferente de bienestar. Para muchas personas, el bienestar se trata de encontrar el equilibrio en la vida: el equilibrio en partes de nuestras vidas como los alimentos que comemos, la actividad que hacemos y cómo manejamos el estrés. Mejorar el bienestar implica pensar en las decisiones que tomamos y aceptar las opciones saludables con la mayor frecuencia posible.

Cada pequeño paso hacia el logro del equilibrio es importante para lograr sus objetivos de bienestar. Si realiza un pequeño cambio saludable y lo mantiene, se convierte en un nuevo hábito. Con el tiempo, estos hábitos crean un estilo de vida saludable que funciona para usted. El objetivo de esta guía es ayudarlo a mejorar su bienestar, de por vida. Al igual que con todos los aspectos de su bienestar, hable con su médico sobre las medidas para alcanzar sus objetivos de bienestar.

Su Representante de Rhythm InTune para pacientes puede ayudarlo a usar esta guía

Esta guía puede ayudarlo a crear hábitos para un estilo de vida saludable. Su Representante de Rhythm InTune para pacientes puede ayudarlo a usar la información de esta guía, junto con el Diario de bienestar Rhythm InTune, para crear sus objetivos de bienestar y hacer un seguimiento de su progreso.

El primer paso para avanzar es ver dónde se encuentra ahora.

Tómese un momento y piense en sus hábitos actuales. Elija un día típico. Anote todo lo que come y bebe durante el día. Además, agregue cualquier actividad física que realice. Por ejemplo, ¿llevó al perro a una caminata familiar?

Al escribir lo que hace en un día típico, puede ayudarlo a ver si hay algún hábito que desee crear y adoptar.

Actividad			
Hora	Descripción	Duración	Notas

Alimentos				
Hora	Alimentos/bebidas	Cantidad	Calorías	Notas

Comuníquese con su Representante de Rhythm InTune para pacientes para programar un momento para hablar.



patientsupport@rhythmtx.com



1-855-206-0815

Cómo encontrar el equilibrio en los alimentos

La comida no es buena o mala. Comer una variedad de alimentos es el objetivo. Una buena guía para una alimentación saludable es la regla 85/15.



85 %

Cada día, el 85 % de los alimentos que consume debe incluir una variedad de alimentos con alto contenido de nutrientes.

15 %

Puede elegir obtener el 15 % de sus calorías de los alimentos que podrían incluir algunos azúcares adicionales y grasas saturadas.

A todos nos gustan los alimentos diferentes. Lo que se incluye en su plan de alimentación saludable depende de usted. Intente incluir:

1 Una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos descremados o bajos en grasas

2 Solo las calorías que necesita para ese día

3 Una cantidad limitada de grasas saturadas, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos

Recuerde, no hay una forma correcta de hacerlo, y todos los alimentos pueden adaptarse a su plan. Lo importante es elaborar un plan que pueda cumplir con el tiempo.



Retratos de actores.

¿Qué significa “rico en nutrientes”?

Los alimentos y las bebidas con alto contenido de nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y otros factores que promueven la salud. Tienen solo una pequeña cantidad de azúcar añadida, grasa saturada o sodio. Tienen un alto contenido de nutrientes y, a la vez, son bajos en calorías.

Ingiera principalmente alimentos ricos en nutrientes

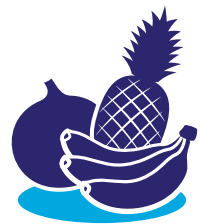
Recuerde, intente que el 85 % de su ingesta diaria, incluya diversos alimentos ricos en nutrientes. Estos son ejemplos que puede intentar agregar a su plan de alimentación.

Verduras



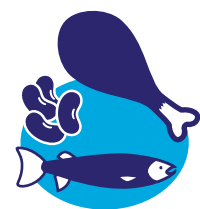
- Elija entre los 5 subgrupos de verduras: hojas verdes oscuras; verduras de color rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; verduras con almidón; y otras verduras como la coliflor y la berenjena
- Ejemplos: col rizada, espinaca, col, tomates, brócoli, camote, pimientos, zanahorias, remolachas y okra

Frutas

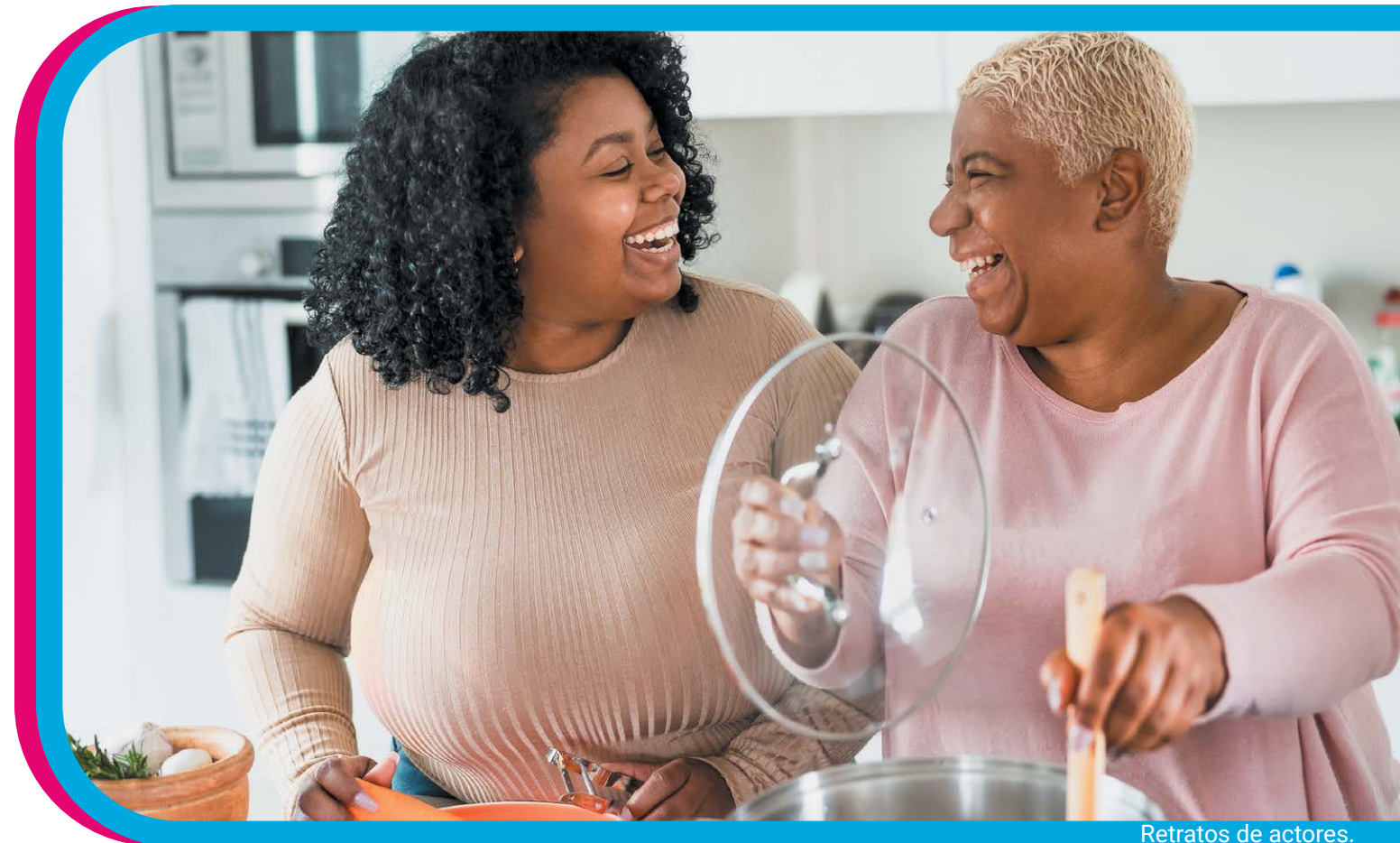


- Elegir frutas frescas, pero las congeladas también funcionan
- Ejemplos: bayas, papaya, melón, manzanas, naranjas, bananas, mango y kiwis

Proteína



- Elija carnes magras, aves y huevos; mariscos; frijoles y lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soya
- Ejemplos: pollo o pavo sin piel, habas, salmón, lentejas rojas y tofu



Retratos de actores.

Lácteos



- Elija leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa, así como productos de soya fortificados que tengan vitaminas y minerales agregados
- Ejemplos: queso cottage con bajo contenido de grasa, leche de soya y yogur griego sin grasa

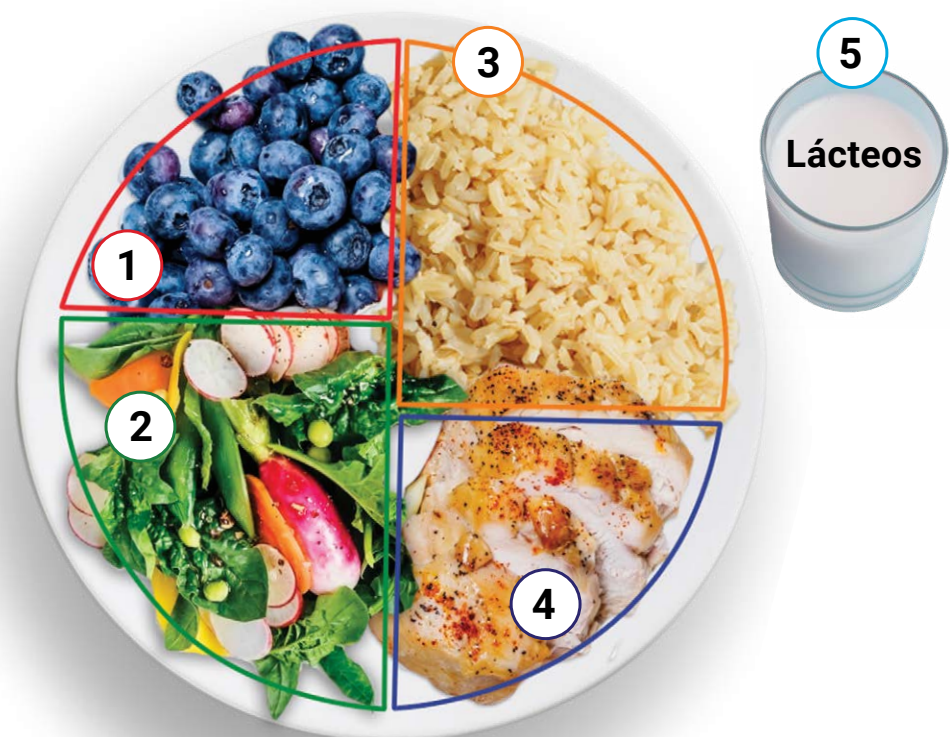
Granos



- Elija que la mitad de sus granos sean granos enteros. Esto significa que incluya el grano con cáscara. Busque alimentos que tengan granos enteros como el ingrediente principal
- Ejemplos: arroz integral, mijo, bulgur, pasta de granos enteros o pan integral

Planificando comidas saludables

Para ayudarlo a ver cómo es una comida saludable, el gobierno de los EE. UU. creó MyPlate. MyPlate utiliza la información de las Pautas dietéticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. Así es como puede ponerlo en práctica:



- 1 Haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
- 2 Varíe sus verduras.
- 3 Haga que la mitad de los granos sean granos enteros.
- 4 Cambie su rutina de proteínas.
- 5 Pase a las versiones de lácteos o yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa, o a soya fortificada.

Etiquetas de Información nutricional

Cuando coma alimentos envasados, asegúrese de leer la etiqueta de Información nutricional. A veces, estas etiquetas pueden ser confusas. A continuación, se presentan consejos sobre qué buscar para ayudarlo a comprenderlas. Recuerde que cada dato le indica cuántas porciones contiene de la comida.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (180g)
Amount per serving	
Calories	245
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- 1 **Tamaño de la porción.** Siempre comience por verificar el tamaño de la porción. Recuerde, si come más de 1 porción, tendrá más de todo en la etiqueta.
- 2 **Calorías.** Piense en cuántas calorías necesita en un día. ¿Cuántas hay en una porción?
- 3 **% de valores diarios:** el 5 % o menos es bajo. Trate de elegir alimentos con bajo contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio.

¿Qué es un tamaño de porción?

Si tiene una manzana frente a usted, ¿cuántas porciones tiene? Una buena manera de saber es comparar el tamaño de una manzana con la mano. Una manzana del tamaño de un puño es aproximadamente 1 porción. Utilice la tabla a continuación para verificar el tamaño de las porciones de otros alimentos que come.



Alimentos	Parte de la mano	Tamaño de la porción
Verduras		
Col rizada	 2 puños	2 tazas
Zanahorias	 Puño	1 taza
Frutas		
Manzana	 Puño	1 taza
Duraznos	 Puño	1 taza

Alimentos	Parte de la mano	Tamaño de la porción
Proteína		
Pollo, carne de res, pescado, cerdo	 Palma	3 onzas
Mantequilla de cacahuete/maní	 Pulgar	1 cucharada
Lácteos		
Queso	 Dedo apuntando	1 ½ onzas
Leche o yogur	 Puño	1 taza
Grano		
Cereales	 Puño	1 taza
Fideos, arroz, avena	 Puñado	1/2 taza
Rebanada de pan	 Mano extendida	1 rebanada

Cómo desarrollar su plan de bienestar



Retratos de actores.

Alimentación saludable

Un plan de alimentación saludable lo ayuda a elegir qué comer y cuánto.

Aquí hay 5 puntos clave para recordar:

- 1) Moderación:** Trate de no pensar en los alimentos como buenos o malos. Todos los alimentos pueden adaptarse a su plan, en la cantidad correcta.
- 2) Balance:** Coma principalmente alimentos con muchos nutrientes y limite los alimentos con menos nutrientes.
- 3) Variedad:** Incluir una variedad de proteínas magras, verduras, frutas y granos le dará los nutrientes que su cuerpo necesita y evitará que se aburra.
- 4) Porciones:** Observe los alimentos en el plato. Ahora intente pensar en la imagen de MyPlate. ¿Su plato tiene el mismo aspecto?
- 5) Alimentación consciente:** Tómese su tiempo. Baje el tenedor entre bocados. Esto le da la oportunidad de disfrutar más de su comida.

Ahora, vuelva a lo que escribió para su día típico en las páginas 6 y 7.

¿Hay algún hábito que le gustaría cambiar? ¿Hay alimentos con alto contenido de nutrientes que le gustaría agregar a su plan de alimentación? Recuerde esto cuando hablemos sobre cómo establecer objetivos más adelante en esta sección.

Actividad física

Los cambios pequeños pueden marcar una enorme diferencia. No solo lo que come es lo importante. Mover el cuerpo todos los días es una parte muy importante de un estilo de vida saludable.



Retratos de actores.

Consejos para ayudarlo a moverse

..... **Hágalo simple.**

..... **Sea realista.**

..... **Sobre todo... ¡haga que sea divertido!**

Moverse es lo importante



Caminar alrededor de su vecindario o un parque



Yoga



Bandas de resistencia



Natación



Tareas domésticas y del jardín

Recuerde: Consulte a su médico antes de comenzar a realizar una actividad física. Su médico puede asegurarse de que usted elija las actividades adecuadas para usted.

Cree sus metas de bienestar SMART

Construir hábitos saludables es más fácil si conoce cuáles son sus metas. Lograr objetivos SMART es una excelente manera de determinar lo que desea hacer y cómo elaborar un plan para lograrlo.

¿Qué significa SMART?

S	Específico (Specific)	Elija un comportamiento simple y específico para cambiar para cada objetivo que le gustaría lograr.
M	Medible (Measurable)	Conviértalo en un objetivo que pueda medir.
A	Alcanzable (Achievable)	Ningún objetivo es demasiado pequeño y cada objetivo debe ser realista para usted.
R	Relevante (Relevant)	El objetivo debe ser significativo para usted y relacionarse con la mejora de su bienestar.
T	Oportuno (Timely)	Elija un plazo para el objetivo.



Retratos de actores.

Ejemplos de objetivos SMART

“Voy a comer 3 tazas de verduras y 2 tazas de fruta todos los días durante 3 meses”.

“Voy a caminar durante 10 minutos todos los días durante 2 semanas. Luego voy a caminar 15 minutos todos los días durante 1 mes”.

¿Cuáles son algunas de sus metas SMART? Escríbalas en el espacio a continuación. Utilice la guía SMART para enfocarse en cómo puede lograr la meta.

1) Voy a _____

2) Voy a _____

Haga una lista de objetivos en su Diario de bienestar Rhythm InTune. Agregue tantos objetivos como desee usando las páginas en blanco que se encuentran en el interior. Si se queda sin páginas, pida más a su Representante de Rhythm InTune para pacientes.

Ponerlo en práctica

Puede combinar todo lo de esta guía en su plan de bienestar y observar su progreso utilizando su Diario de bienestar Rhythm InTune. Recuerde que los cambios pequeños pueden tener un gran impacto en su salud.



Retratos de actores.

Planificación de las comidas

Planificar las comidas es importante para ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Si sabe lo que va a comer, esto lo ayudará a ahorrar tiempo y mantener la organización.

Este es un ejemplo de un día de comidas para un niño (1600 calorías)

Desayuno (350 calorías)	Tamaño de la porción
Yogur griego, simple, con bajo contenido de grasa	1 taza
Fresas, en mitades	3/4 de taza
Cereales de granos enteros, como Cheerios	1 taza
Leche al 1 %	1/2 taza
Agua	1 vaso
Refrigerio (200 calorías)	Tamaño de la porción
Mantequilla de cacahuete/maní	2 cucharadas
Tallo de apio	2 tallos, 6 pulgadas de largo
Almuerzo (390 calorías)	Tamaño de la porción
Rollos de pavo <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de trigo integral • Pechuga de pavo • Queso crema batido • Espinaca mini • Tomate 	1 pieza 2 rebanadas (2 onzas) 2 cucharadas 1/2 taza 2 rebanadas medianas
Manzana	1 pequeña, en rebanadas
Leche al 1 %	1/2 taza
Refrigerio (220 calorías)	Tamaño de la porción
Hummus	2 cucharadas
Pepino, en rebanadas	1/2 taza
Zanahorias mini	6 piezas
Galletas de trigo entero	6 piezas
Cena (435 calorías)	Tamaño de la porción
Pasta de trigo entero	1 taza
Albóndigas italianas (preparadas con 93 % de carne de res magra)	3 piezas
Salsa de tomate	1/2 taza
Brócoli al vapor	1/2 taza
Aceite de oliva	1 cucharadita

Este es un día de comidas de ejemplo para un adulto (2000 calorías)

Desayuno (460 calorías)	Tamaño de la porción
Omelet de verduras <ul style="list-style-type: none"> • Huevos grandes • Pimientos rojos dulces, picados • Cebollas picadas • Espinaca minicortada • Aceite de oliva 	2 1/4 de taza 2 cucharadas 1 taza 1 cucharadita
Muffin inglés de trigo integral <ul style="list-style-type: none"> • Aceite-mantequilla vegetal esparcible 	1 2 cucharaditas
Café	1 taza
Mitad y mitad	1 cucharada
Azúcar	1 cucharadita
Refrigerio (185 calorías)	Tamaño de la porción
Yogur griego simple sin grasa	Recipiente de 5.3 onzas
Arándanos azules	1 taza
Almuerzo (620 calorías)	Tamaño de la porción
Tazón de burrito <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral, cocido • Lechuga romana • Frijoles negros, bajo contenido de sodio • Pechuga de pollo asada • Pimientos rojos picados • Aguacate cortado • Salsa • Queso desmenuzado • Jalapeño cortado en rodajas • Jugo de limón fresco exprimido 	1 taza 1 taza 1/3 taza 2 onzas 1/4 de taza 1/4 de taza 1/4 de taza 1/4 de taza 2 cucharadas 2 cucharadas
Agua	1 vaso
Refrigerio (60 calorías)	Tamaño de la porción
Palomitas de maíz, hechas en crispetera de aire	2 tazas
Cena (650 calorías)	Tamaño de la porción
Salmón	6 onzas
Espárragos, al vapor	1 taza
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Arroz integral	3/4 de taza
Melón, en cubos	1 taza
Té helado, sin endulzar	1 vaso

Su Representante de Rhythm InTune para pacientes puede ayudarlo con consejos sobre cómo usar los planes de comidas en blanco en su Diario de bienestar Rhythm InTune a medida que crea planes que funcionen para usted.



Compras en el supermercado

Después de planificar sus comidas, está listo para ir de compras. Mientras compra, recuerde comprar alimentos que se adapten a su plan de alimentación saludable.

A continuación, le brindamos algunos consejos para comprar alimentos

1 Revise lo que ya tiene en su casa. Compre solo lo que necesita.

2 Planifique lo que necesitará para las comidas de una semana y haga una lista. Prepare una lista de compras antes de ingresar a la tienda. Piense en lo que necesitará y apéguese a la lista.

3 No compre cuando tiene hambre. De esa manera, tendrá menos tentación de comprar alimentos que no figuran en su lista.

4 Recuerde la variedad de alimentos con alto contenido de nutrientes que puede elegir. Elija alimentos integrales, como verduras frescas y carne magra, en lugar de alimentos procesados, como cenas congeladas, cuando sea posible.

5 Recuerde leer las etiquetas de Datos nutricionales y la lista de ingredientes de todos los alimentos envasados.

Consejos para cocinar en el hogar

Tiene más control sobre lo que come si cocina en su casa. Si sale a comer mucho, trate de preparar algunas comidas en su casa con alimentos ricos en nutrientes que le gusten.

Opciones de métodos de cocción

La forma en que cocina los alimentos afecta qué tan saludables son.

Formas saludables de preparar alimentos:



Hornear



Cocinar al vapor



Hervir



Asar



Freír con aire

Use bandejas antiadherentes y aerosol antiadherente para cocinar sin aceite ni mantequilla.

Condimentos para agregar sabor

Formas saludables de agregar sabor:



Hierbas frescas o deshidratadas, como albahaca, tomillo, cilantro y orégano



Menta para bebidas y té



Curry en polvo para comidas con carne, pescado y verduras



Consejos para comer fuera

Aún puede seguir sus hábitos alimenticios saludables cuando come fuera.

- Planifique con anticipación. Busque el menú en línea. Elija lo que desea pedir antes de llegar al restaurante.
- Pregunte al mesero cómo se prepara la comida que desea. Elija opciones a la parrilla, al vapor o al horno.
- Pida salsas, gravy y aderezos aparte. Agregue una pequeña cantidad si lo desea, después de probar la comida.
- Elija agua, té helado sin endulzar o un refresco sin azúcar.
- Recuerde MyPlate. ¿Su plato tiene el mismo aspecto? Si las porciones parecen demasiado grandes, empaque la mitad de la comida antes de comenzar a comer.
- Hable con su médico antes de realizar cambios en su dieta.

Considere esto y...

- ✓ Hamburguesa simple con ensalada
- ✓ Pollo asado con salsa marinara en espagueti de trigo integral
- ✓ Fajita de pollo con frijoles negros, ensalada y salsa
- ✓ Carne de res y brócoli con arroz integral al vapor
- ✓ Pizza delgada de vegetales con ensalada

Adaptado de *Living Well* por Obesity Action Coalition. Disponible en: <https://www.obesityaction.org/wp-content/uploads/OAC-LivingWell-Guide-20220302.pdf>.

...trate de evitar aquello

- ! Hamburguesa de queso y tocino y papas fritas
- ! Lasaña o pollo parmesano
- ! Enchilada de carne de res con frijoles fritos, totopos y queso
- ! Pollo agridulce sobre arroz blanco
- ! Pizza gruesa de carne con pan de ajo

Vivir bien

Con la información de esta guía, puede comenzar con pequeños cambios y realizar hábitos saludables que funcionen para usted.



Retratos de actores.

Pruebe estos consejos

Utilice su Diario de bienestar Rhythm InTune:

Lleve un registro de las elecciones de alimentos y de cuánta actividad realiza. Esto le permite ver patrones en su comportamiento y hacer cambios positivos.

Establezca objetivos pequeños y medibles:

Comience con objetivos pequeños que sepa que puede lograr y aumente su éxito.

Concéntrese en una cosa a la vez:

Elija un objetivo y concéntrese en él. Es más probable que haga cambios positivos si trabaja en ellos uno a la vez.

Espere reveses:

El cambio puede ser desafiante. Nadie es perfecto, así que si comete un error, siga intentándolo. Comer una comida con menos opciones saludables no deshace todas las otras opciones saludables que tome. Recuerde seguir avanzando.

Obtenga apoyo:

Hacer cambios puede ser más fácil si tiene a alguien con quien compartirlos. Está bien pedir ayuda a su familia, sus amigos o su equipo de atención médica.

Disfrute de su éxito:

Celebre cuando alcance sus metas. ¡Está haciendo cambios que duran toda la vida!

Su Representante de Rhythm InTune para pacientes está allí para apoyarlo.



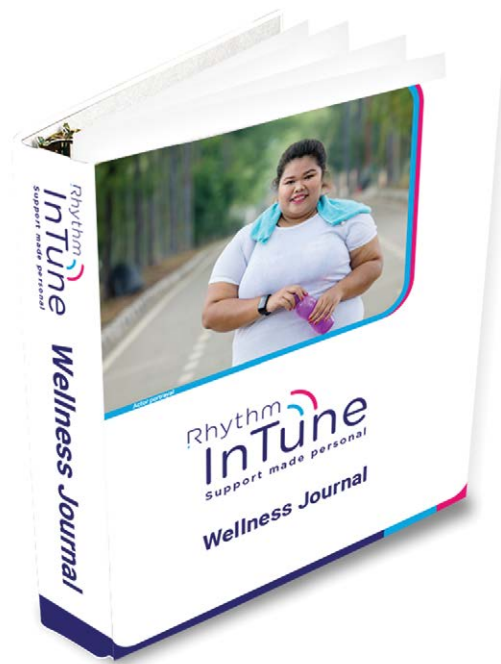
patientsupport@rhythmtx.com



1-855-206-0815

Haga un seguimiento del progreso de su plan de bienestar con el Diario de bienestar Rhythm InTune

Pregúntele a su Representante de Rhythm InTune para pacientes sobre cómo obtener su copia gratuita del Diario de bienestar Rhythm InTune.



Puede usar el Diario para:

- Crear una lista de objetivos SMART
- Planificar comidas saludables
- Dar seguimiento a sus hábitos de alimentación y actividad
- Monitorear su peso e índice de masa corporal
- Registre sus pensamientos y sentimientos sobre el hambre para analizarlos con su médico

Pregúntele a su Representante de Rhythm InTune para pacientes cómo Rhythm InTune puede ayudarlos a usted y a las personas a su cuidado.



Retratos de actores.

Notas

Escriba los temas que desea analizar con su médico o con el Representante de Rhythm InTune para pacientes.





Rhythm[®] InTune

Support made personal

Rhythm InTune es su fuente de apoyo personalizado. Su Representante de Rhythm InTune para pacientes es su único punto de contacto en Rhythm InTune.

Su Representante de Rhythm InTune para pacientes puede ayudarlo a:



Acceder a
recursos
educativos



Conectarse
con una
comunidad



Comprender
la cobertura
de seguro

Para obtener más información sobre los servicios que brinda Rhythm InTune, comuníquese con Rhythm InTune al:



patientsupport@rhythmtx.com



1-855-206-0815