



NE LESSON CODE NR-000-13

Fad Diets

OBJECTIVES

Participants will be able to

- recognize a fad diet from brief descriptions,
- list two flaws, or *red flags*, of fad diets, and
- set one realistic goal to enhance their health.

MATERIALS

- Chalk board, flip chart, or dry-erase board
- Chalk or dry-erase markers
- Handouts:
 - *Señales de alerta de las dietas de moda* handout, and poster, are attached. Make additional copies as needed.
 - *Señales de alerta* are attached. Please make copies as needed.
 - *Cinco pasos para un peso sano*, handout, and poster are attached. Make additional copies as needed.
 - *Coma bien, siéntase bien*, stock no. 13-169 (English), 13-169A (Spanish), and 13-169V (Vietnamese)

Note about new lesson survey forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10–20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Department of State Health Services
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756

TEACHING PREPARATION

Note to the instructor: before teaching the lesson, familiarize yourself with the popular diets that are available today by studying the fact sheet, *Popular Diets: How They Compare*, stock no. 13-06-12139. This will help you answer any questions that come up. If the question cannot be answered with information from the fact sheet, do not try to answer it. Let the participant know that you or someone in the office will get back to her with the answer. Ask your local agency's registered dietitian for help.

Read through the entire lesson before teaching it so that you are prepared for the activity.

Decorate a bulletin board with the *Red Flags of a Fad Diet* poster and the *Five Steps to a Healthy Weight* poster.

ICEBREAKER

Introduce yourself and ask the class the following:

¿Cuántos de ustedes conocen a alguien que está tratando de bajar de peso? Pueden ser hasta ustedes mismos.

Then ask the class:

¿Cómo está tratando esta persona de bajar de peso? ¿Qué es lo que está haciendo diferente para bajar de peso? ¿Conocen a alguien que esté siguiendo una dieta especial? Write the responses on the chalkboard, flip chart, or dry-erase board. If none of them want to share, ask if they know anyone who has purchased a new book about food or dieting, or has started eating different foods to try to lose weight.

DISCUSSION

Usted no es la única persona que conoce a alguien que está tratando de bajar de peso. Más de la mitad de las personas en Estados Unidos tienen sobrepeso, y muchas personas se sienten confundidas y frustradas tratando de decidir qué hacer para bajar de peso. ¿Por qué creen que las personas están aumentando tanto de peso hoy en día? Write down the responses. Possible answers are:

- consumen más calorías regularmente debido a que:
 - comen porciones más grandes,
 - comen alimentos altos en calorías pero con pocos nutrientes, como los refrescos gaseosos,
 - comen menos frutas y verduras en la dieta, y
 - comen alimentos disponibles fácilmente durante el día de máquinas dispensadoras y restaurantes de comida rápida; y
- hacen menos actividades físicas (se mueven menos).

Conclude by saying: **Para la mayoría de la gente, el sobrepeso es el resultado de comer demasiadas calorías y no hacer suficientes actividades físicas.**

¿Por qué es importante tener un peso saludable? Write down the responses.

Possible answers are:

- para mantener la salud
- para verse y sentirse bien
- para prevenir enfermedades (enfermedad del corazón, diabetes, presión arterial alta, cáncer)
- para ahorrar dinero
- para poner un buen ejemplo

Las personas deciden bajar de peso por muchas razones. Muchas veces dicen que quieren bajar de peso para tener más energía o para verse mejor. Pero la razón *más importante* es para mantener una buena salud.

Como ya dijimos antes, la mayoría de las personas tienen sobrepeso porque consumen muchas calorías y no hacen ejercicio. Esto puede ponerlos en riesgo de padecer enfermedad del corazón, diabetes, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.

Write the numbers in the next two paragraphs on the board: **Cada año, tratamos de bajar de peso. De hecho, más de 50 millones (50,000,000) de estadounidenses se ponen a dieta cada año, y gastan más de \$30 mil millones (\$30,000,000,000) de dólares al año en productos que prometen hacer que bajar de peso sea sencillo. Estos productos incluyen píldoras o complementos alimenticios, libros, alimentos especiales y programas para bajar de peso.**

Sin embargo, de los 50 millones (50,000,000) ó más de personas que empiezan dietas y realmente bajan de peso, sólo el 5% pueden mantener el peso bajo. Eso quiere decir solamente cinco de cada cien personas. ¡Qué pérdida de tiempo, energía y dinero! Ahora, veamos algunos de estos productos que nos quitan tanto tiempo y dinero.

¿Cuáles son algunos ejemplos de maneras populares de bajar de peso que conocen?

Write down the responses. Possible answers are:

- Dietas con pocos carbohidratos y muchas proteínas, como:
 - Atkins
 - South Beach
 - Sugar Busters
 - The Zone
- *Eat Right for Your Blood Type*
- La dieta de la toronja o la dieta de la sopa de repollo
- El plan del Dr. Phil

- Weight Watchers
- Jenny Craig
- Dietas de pocas grasas
- Slim Fast u otros planes de reemplazo de alimentos
- Píldoras o complementos de dieta
Ejemplos: Cortislim, Trimspa, Metabolife, etc.

Look at examples that were listed during the icebreaker, if applicable.

¿Ha escuchado alguna vez alguien el término “dieta de moda”? Wait for brief responses.

¿Saben lo que son las dietas de moda? Wait for responses, and then say: **las dietas de moda son planes a corto plazo para bajar de peso que, a la larga, no dan los resultados deseados. Estas dietas tienden a prometer magníficos resultados, pero no los cumplen. Los alimentos que se permiten generalmente son mucho de lo mismo, por eso es difícil mantenerse interesado y motivado por mucho tiempo.**

Así mismo, algunas dietas de moda pueden tener consecuencias en la salud, haciendo que la persona corra el riesgo de padecer enfermedad del corazón, mareos o problemas estomacales. Pero debido a que muchas personas no siguen estas dietas por mucho tiempo, el problema más grande es la pérdida de tanto tiempo y dinero, pues al final la persona no es capaz de mantener el peso a largo plazo. Entonces acaban igual que como empezaron, incluso algunas personas aumentan de peso, ¡y acaban pesando más de lo que pesaban antes de empezar la dieta!

De hecho, las personas que se ponen a dieta una y otra vez que bajan de peso, rompen la dieta, y después suben de peso otra vez, muchas veces terminan almacenando grasas más fácilmente y por lo tanto suben de peso con más facilidad. Ponerse a dieta una y otra vez también puede ocasionar problemas de salud como la enfermedad del corazón y la diabetes.

Entonces, ¿cómo se puede saber si algo es simplemente otra dieta de moda, o si es una dieta eficaz que le enseñará hábitos saludables que durarán toda la vida y le ayudarán a conseguir un peso sano?

Vamos a repasar juntos esta hoja informativa.

Pass out the handout: *Señales de alerta de las dietas de moda* and review it with the participants. Have the participants take turns reading the red flags out loud if they are willing and comfortable reading in front of a group. Otherwise, read each red flag to the group.

ACTIVITY EVALUATION

Pass out the red flags. If there are enough participants, give each person a red flag, or group participants together so that each group has one or more red flags. Then say: **Ahora que ya saben cómo distinguir las señales de alerta de las dietas de moda, voy a leer algunas de las promesas, afirmaciones e instrucciones de algunos planes de dieta y productos para bajar de peso. Cada uno de ustedes tiene una de las señales de alerta de las que hablamos. En cuanto identifiquen la señal de alerta que tienen en la descripción que voy a leer, levántenla para que la vea toda la clase. Puede ser que cada dieta o producto que voy a mencionar tenga más de una señal de alerta, así que puede ser que varios de ustedes levanten la señal al mismo tiempo. Usen la hoja informativa sobre las dietas de moda para ayudarles a identificar las señales de alerta.**

Read the descriptions below to the participants. You do not have to read them all; just read as many as time allows. *Be sure to include description 11, and end your activity with number 11, even if you don't get to them all!* If they do not get all the red flags for each description, read the others to them. Tell the participants that **no importa si no identificaron todas las señales de alerta.**

FYI: Some of the red flags are implied, but not directly stated. For example, in the first description, the plan does not directly say that you do not have to exercise to lose weight. We have included it as a red flag because you can't tell from the description, and often people believe that all they have to do is take the pill or eat special foods and they will lose weight. Our goal is to teach the participants that a lifestyle change combining healthy eating habits and regular physical activity is what leads to a healthy weight.

1. Baje 30 libras en 30 días con nuestra sencilla dieta de 30 días creada por el Dr. Quita Kilos.

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

2. ¡Hola! Soy la súper modelo Susan Winters, así que soy experta en dietas. Lo único que tienen que hacer es tomar mi fórmula especial de Poción de Hollywood todos los días, tres veces al día, y podrán bajar de peso ¡tan fácil como lo hago yo!

Red
Flags!

Suena demasiado bueno para ser verdad
Alimentos o complementos alimenticios mágicos
No se necesita hacer ejercicio

3. **Durante la fase introductoria, solamente puede comer 20 gramos de carbohidratos cada día, de alimentos como ensaladas y otras verduras que no contengan almidones. Vea nuestra lista de verduras aceptables; coma esas solamente y bajará las primeras 10 libras en una semana.**

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Alimentos o complementos alimenticios mágicos
Cantidades y límites extraños
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

4. **Para bajar de peso, las calorías que consume tienen que consistir exactamente en 40% de proteína, 40% de grasas y 30% de carbohidratos.**

Red
Flags!

Cantidades y límites extraños
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

5. **No es su culpa tener sobrepeso. Los estudios científicos sugieren que el estrés puede hacer que el cuerpo produzca demasiado de una hormona que almacena la grasa. La solución es nuestra píldora llamada Cortislender. Además de ayudar a controlar los niveles de esta hormona almacenadora de grasas, la combinación de vitaminas, minerales y hierbas en Cortislender ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre, a reducir los antojos y a acelerar su metabolismo. Todo esto le ayudará a quemar mejor la grasa.**

Red
Flags!

Suena demasiado bueno para ser verdad
Alimentos o complementos alimenticios mágicos
No se necesita hacer ejercicio

6. **Consumir demasiados carbohidratos ocasiona obesidad y otros problemas de salud. Si elimina los carbohidratos de su dieta, bajará de peso rápida y fácilmente. Coma la cantidad de carne que quiera. No pase hambre y baje de peso rápidamente.**

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Cantidades y límites extraños
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

7. **No combine alimentos con proteína y alimentos con carbohidratos en la misma comida. Si lo hace, tendrá problemas del estómago, puesto que cada tipo de alimento necesita una condición estomacal diferente para la digestión.**

Red
Flags!

Combinaciones específicas de alimentos
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

8. **Su tipo de sangre determina su dieta, sus complementos alimenticios y su personalidad pues es la clave del sistema inmunológico de todo el cuerpo. Si sigue el plan específico de comidas, toma nuestros complementos alimenticios especialmente formulados para su tipo de sangre y evita comer los alimentos que son tóxicos para su tipo de sangre, bajará de peso rápida y fácilmente.**

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Alimentos o complementos alimenticios mágicos
Cantidades y límites extraños
Combinaciones específicas de alimentos
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

9. **Tome un licuado Slimquick en el desayuno, coma una barra Slimquick a la hora de la comida y coma una cena razonable. Es todo lo que tiene que hacer para bajar de peso con facilidad.**

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Alimentos o complementos alimenticios mágicos
Cantidades y límites extraños
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

10. **Haga la sopa especial de repollo, la cual se puede comer a cualquier hora del día cuando tenga hambre. Puede comer la cantidad que quiera. Siga nuestra sencilla dieta: el primer día, coma todas las frutas que quiera, menos plátano, y coma la sopa. El segundo día, coma todas las verduras que quiera, menos frijoles secos, chícharos y elote, y coma la sopa. A la hora de la cena, coma una papa al horno con mantequilla. No coma fruta el segundo día. Bajará por lo menos cinco libras la primera semana.**

Red
Flags!

Pérdida rápida de peso
Suena demasiado bueno para ser verdad
Cantidades y límites extraños
Combinaciones específicas de alimentos
Menús rigurosos
No se necesita hacer ejercicio

Include this description last, even if you don't read all 10.

11. **Póngase como meta un peso saludable. Coma una variedad de alimentos todos los días y modere el consumo de grasas y azúcar. Coma por lo menos cinco raciones de frutas y verduras todos los días. Haga alguna actividad física todos los días.**

**Red
Flags!**

¡No hay señales de alerta! Estos son ejemplos de planes de comidas y actividades sanos.

Conclude by saying: **Como hemos visto, la mayoría de estas dietas o productos tienen más de una señal de alerta. Ninguna de las dietas de moda de las que hablamos recomendaron actividades físicas, excepto la última, ¡que no es una dieta de moda! Ahora que ya saben lo que deben buscar, pueden escoger un plan saludable de comidas y actividades con toda confianza.**

DISCUSSION QUESTIONS AND EVALUATION

Point to the answers written down from the icebreaker and ask: **¿Es alguna de éstas una dieta de moda?**

Todos los planes y productos que describí existen de verdad en libros o anuncios de productos populares que están a la venta hoy en día. Solamente cambiamos algunos de los nombres. ¿Por qué creen que estos planes y productos son tan populares? Possible answers: Las dietas ...

- prometen bajar de peso rápida y fácilmente,
- le funcionaron a alguien conocido, al menos a corto plazo,
- le quitan la culpa a la persona y se la hechan a ciertos alimentos que no debería de comer, y
- ofrecen un enfoque diferente a algo que ya se ha intentado sin éxito a largo plazo.

Existen muchos alimentos y muchas maneras de lograr una dieta y un estilo de vida saludables. Establecer unas cuantas metas sencillas para comer mejor y ser más activo puede ayudarle a cualquier persona a alcanzar y mantener un peso saludable.

Le daremos unos consejos básicos en caso que a ustedes, o a algún conocido, les dé tentación hacer la más nueva dieta de moda. ¡Miren qué fácil es!

Pass out the handout *Cinco pasos para un peso sano*. Discuss the points on the handout. Then say: **El primer paso para bajar de peso o hacer un cambio positivo en su salud es establecer una meta realista. Escoja uno de los consejos de la hoja informativa *Cinco pasos para un peso sano* para usarla como la meta en la que comenzará a trabajar hoy mismo.**

También puede establecer su propia meta. Escriba su meta al final de la hoja y póngala en un lugar donde pueda verla todos los días. Tomará varias semanas alcanzar esta meta, pero una vez que lo logre se sentirá de maravilla.

Estos son algunos consejos para establecer y lograr las metas:

- En vez de escoger una meta que se concentre en cuánto pesa, escoja una meta que se concentre en algo que pueda hacer, como aumentar la cantidad de frutas y verduras que come, o dejar de comer cuando esté satisfecho en vez de comer demasiado.
- Al establecer sus metas, recuerde que hay cuerpos sanos y personas felices de todos tamaños y formas, y que ningún tipo o forma de cuerpo específico es el más sano o el mejor para todos.
- No trate de hacer todo de una vez; comience poco a poco. Por ejemplo, si por el momento no hace actividades físicas, comience caminando una cuadra cada día. Cuando menos lo espere, ¡estará caminando hasta dos millas por día!

Pass out the brochure *Coma bien, siéntase bien*. Tell them that **tiene más consejos para mantenerse sano, y viene con un plan de comidas para cuatro días.**

¡Gracias por venir a la clase!

NE LESSON CODE NR-000-13

Dietas de moda

Encuesta del participante

Núm. de la agencia local _____

Fecha: _____

1. Soy: (puede escoger más de una respuesta)

- a. una mujer embarazada
- b. una mamá que da pecho
- c. el papá o la mamá de un bebé
- d. el papá o la mamá de un niño
- e. un familiar o amigo de un participante

2. ¿Qué tanto le gustó la lección?

- a. me gustó mucho
- b. me gustó un poco
- c. no me gustó

3. ¿Piensa usar esta información?

- a. sí
- b. no

4. ¿Cree que ésta es una buena lección para usar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Por qué?

5. ¿Qué fue lo más útil que aprendió de la plática de hoy? _____

6. Comentarios: _____

¡Gracias por sus comentarios!

NE LESSON CODE NR-000-13

Fad Diets Staff Survey Form

Local Agency no. _____

Date: _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

- a. yes b. no

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

2. Was the participant feedback:

- a. positive b. negative c. indifferent

3. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a. yes b. no

4. Do you plan to use this lesson again?

- a. yes b. no

5. Comments: _____

Thank you for your comments!