

Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir



Usted ha decidido que está listo para tratar de lograr un peso saludable. ¡Felicitaciones! ¿Sabía que eso puede reducir sus probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer? Además, al mantenerse en un peso saludable, puede sentirse mejor. ¡Qué más puede uno pedir! Bajar de peso y no volver a subir requiere dedicación. Sin embargo, usted lo puede lograr.

Hemos escrito este folleto para ayudarle a comenzar.

Consejo 1: Fijese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.

Hable con el médico y fijen el peso que usted va a tratar de alcanzar. Escriba aquí cuánto le gustaría pesar: _____

Escriba las razones por las que quiere lograr (y mantener) un peso saludable:



Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.

Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Unas personas renuncian a los postres azucarados para disminuir las calorías. Para otras, la clave consiste en medir lo que comen y vigilar el tamaño de las porciones. Con frecuencia solo se requieren unos cuantos cambios para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?

Consejos para comer menos calorías:

- Limite los bocadillos ricos en calorías.** Prefiera bocadillos (botanas) que contengan menos calorías como una zanahoria con un aderezo bajo en grasa o unas pocas galletas de trigo integral con una cucharadita de mantequilla de cacahuete (maní).
- No coma postres azucarados ni ricos en grasa.** Si los come, compártalos con alguien. En vez de postre, coma un trozo de fruta fresca. O agréguele trozos de fruta al yogur natural y bajo en grasa.
- Consuma menos bebidas ricas en calorías.** Si toma bebidas alcohólicas, limite la cantidad. Tome agua en vez de refrescos. En vez de tomarse un jugo extragrande, tómese un vaso pequeño de jugo de pura fruta o coma un trozo de fruta fresca.
- Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de medir para ver realmente cuánto está comiendo. Cuando miden la comida, muchas personas se sorprenden cuando se dan cuenta de que están comiendo mucho más de lo que creían.



¿Cuál es el peso correcto para mi estatura?

Calcule su índice de masa corporal. El índice de masa corporal (IMC) es la medida de la grasa corporal del adulto con base en la estatura y el peso.

Si desea más información y quiere obtener sus medidas hoy, visite http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm

Escriba aquí su índice de masa corporal:



Si desea más información, visite <http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Consejo 3: Lleve la cuenta de lo que come.

Los estudios muestran que llevar la cuenta de todas las comidas, bocadillos y bebidas puede servir para bajar de peso. Llevar la cuenta le permitirá hacerse una idea de la forma en que come. También puede ayudarle a ver en qué está haciendo bien las cosas y en qué podría mejorar. Por ejemplo, ¿come demasiados bocadillos por la noche?

Tres formas de llevar la cuenta de lo que come:

- Escriba en un cuaderno todo lo que come y lo que toma.
- Lleve la cuenta de lo que come en www.choosemyplate.gov. Haga clic en «Assess Your Food Intake» para escribir lo que come y averiguar qué tan buenos resultados está logrando.
- Tome una foto de la comida con la cámara del celular para acordarse de qué comió.

Consejo 4: Súmele actividad y quemé calorías.

Mantenerse activo físicamente puede ayudarle a lograr un peso saludable y a conservarlo. Tiene mucho sentido: mantenerse activo ayuda a quemar algunas de las calorías de las comidas. La mayoría de las personas no realizan la suficiente actividad física como para compensar por lo que comen.

Vaya a www.choosemyplate.gov para ver consejos sobre cómo permanecer activo. También puede averiguar más sobre el tipo y la cantidad de actividad que necesita para obtener los mayores beneficios de salud.

Y recuerde que realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Marque formas en las que puede sumarle actividad al día. Piense en otras cosas que podría hacer para aumentar su actividad física.

- Suba y baje por las escaleras.
- Camine a la hora del almuerzo.
- Salga a caminar con sus hijos.
- Monte en bicicleta.
- Practique un deporte.
- Trote en el mismo lugar mientras ve televisión.
- Otras formas de sumarle actividad a mi día son:

¿Cuál es la clave para mantenerse en un peso saludable? ¡Mantenerse motivado!

Conserve a mano este folleto para que pueda leerlo una y otra vez. Continúe con la alimentación saludable y los hábitos de actividad física. Y si se desvía del plan, vuelva a encarrilarse.

