

Guía rápida

**Consejos para alcanzar y mantener
un peso saludable**
Hábitos exitosos para perder peso



Consejos para alcanzar y mantener un peso saludable

Consejo 1: Establezca una meta de peso:

Hable con su médico o con su proveedor de atención médica y establezcan juntos una meta de peso. Escriba cuánto le gustaría pesar. Escriba sus razones para llegar a un peso saludable y permanecer en él:



Consejo 2: Consuma alimentos que tengan menos calorías. ¡Usted decide cómo!

Algunas personas dejan los postres para bajar de peso. Otras piensan que llevar un registro de lo que comen y cuidar el tamaño de las porciones es la clave. Algunas veces, con solo pequeños cambios se logra una gran diferencia en la pérdida de peso.



Consejos para comer alimentos con menos calorías

- ▶ **Limite los refrigerios (*snacks*) altos en calorías.** Cámbielos por otros que aun siendo sabrosos, tienen pocas calorías. Pruebe, por ejemplo, unas rebanadas de plátano y medio huevo duro (cocido).
- ▶ **Evite los postres altos en azúcar.** En vez de eso coma una fruta fresca o un poco de gelatina sin azúcar. O añada fruta picada al yogur natural. Y si después de pensarlo decide comer un postre alto en azúcar, intente quedarse con la porción más pequeña que pueda. Es posible que el comer solo un poco sea suficiente para usted.
- ▶ **Baje el consumo de bebidas con muchas calorías.** Si usted bebe alcohol, limite la cantidad que bebe. Tome agua en vez de sodas. Si usted bebe jugo, beba solo ½ taza de jugo 100 % de fruta. Añádale agua si desea una porción más grande.



Consejos para alcanzar y mantener un peso saludable

► **Coma porciones más pequeñas.** Use una taza medidora para tener una imagen real de la cantidad que está comiendo. ¡Cuando las personas comienzan a medir su comida, muchas se sorprenden al saber lo mucho que están comiendo!

Otras maneras que funcionan para usted:

Consejo 3: Mantenga un registro de lo que come y bebe

Los estudios demuestran que llevar un registro de todas sus comidas y refrigerios (*snacks*), y de todo lo que bebe, puede ayudar a bajar de peso. Al llevar un registro se dará cuenta de sus patrones de alimentación. Por ejemplo, ¿está usted comiendo demasiado en la noche?

Sea lo más específico posible. Anote cuándo, qué y cuánto come, así como la cantidad de calorías que consume.

3 formas de registrar lo que está comiendo

- Anote todo lo que coma y beba en una libreta.
- Utilice aplicaciones para teléfonos inteligentes y para la computadora. Utilice herramientas en Internet.
- Tome una foto de la comida con su teléfono celular y escríbalo después.





Consejos para alcanzar y mantener un peso saludable

Consejo 4: ¡Añada actividad física! Así se queman calorías

Mantenerse físicamente activo puede ayudarlo a alcanzar y a mantener un peso saludable. Tiene sentido: hacer actividad física ayuda a quemar algunas de las calorías de los alimentos. Una persona que no quema las calorías que come, gana peso.

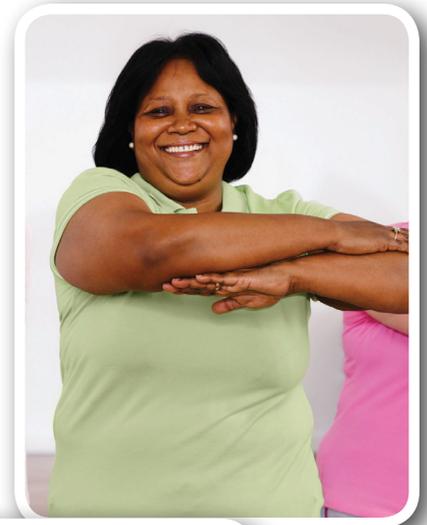
Visite <http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish> y vea varias formas de mantenerse activo. También puede encontrar más información sobre los tipos y actividades que necesita hacer para obtener la mayor cantidad de beneficios para su salud. Y recuerde, ¡un poco de actividad física es mejor que nada!

Formas de añadirle actividad física a su día

Marque las ideas que desea probar.

- Use las escaleras.
- Camine a la hora del almuerzo.
- Camine con sus hijos.
- Ande en bicicleta.
- Haga algún deporte.
- Haga abdominales mientras vea la televisión o videos.

Otras formas de añadirle actividad física a su día:



Adaptado de: Comer sano a su manera, 4 consejos para bajar de peso y mantenerlo; http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_4_handout.pdf (sólo disponible en inglés)



Hábitos exitosos para la pérdida de peso exitosa

Se ha demostrado que las personas que logran perder peso (y no lo vuelven a ganar), tienen ciertos hábitos. ¡Estos hábitos también pueden ayudarlo a usted a tener éxito!

Lleve un registro de su alimentación y actividad física

- Mantenga un registro de los alimentos que consuma y de la actividad física que haga. Esto puede ayudarlo a controlar sus tendencias y a darse cuenta de su progreso.

Por ejemplo, usted puede notar que compra alimentos poco saludables de una máquina vendedora cuando trabaja horas extras. Para resolver este problema, podría llevar al trabajo sus propios refrigerios saludables. O usted puede notar que se salta su entrenamiento cuando lo visitan sus nietos. Para resolver este problema, podría hacer algo activo con ellos, como jugar a las escondidas.



Sea realista acerca de sus preferencias y su fuerza de voluntad

- Seleccione hábitos que usted pueda mantener a largo plazo. ¡No crea en dietas drásticas!

Esto lo ayudará a mantenerse en un peso saludable. Para más ideas sobre en qué consiste la alimentación saludable, visite la siguiente página web:

- Alimentación saludable para un peso saludable <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/>
- Sea constante.

Haga planes con anticipación sobre cómo mantendrá su estilo de vida saludable durante las vacaciones, los viajes y eventos especiales. Esto lo ayudará a mantenerse en el camino para lograr sus metas en cuanto a un estilo de vida saludable.

- Tome desayuno todos los días.

Esto lo ayudará a tomar decisiones saludables. Si se salta el desayuno, podría tener demasiada hambre durante el día y tomar decisiones poco saludables.





Hábitos exitosos para la pérdida de peso exitosa

Lleve un registro de su peso

- Vea cuánto pesa regularmente.

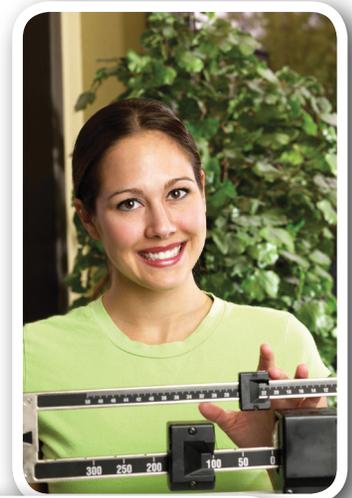
Trate de pesarse cada semana. De esta manera, podrá ajustar su alimentación y actividad según sea necesario. Es más fácil volver a perder peso cuando usted ha aumentado 2 o 3 libras (1.5kg) que cuando ha aumentado 5 o 6 libras (6kg).

Manténgase activo

- Haga actividad física todos los días.

Los adultos necesitan hacer por lo menos:

- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso rápido) a la semana, y hacer actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana para trabajar todos los grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos); 0
- 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar o correr) a la semana, y hacer actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana para trabajar todos los grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos); 0
- Caminar y correr, una combinación equivalente de actividad aeróbica moderada e intensa y hacer actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana para trabajar todos los grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Hábitos exitosos para la pérdida de peso exitosa

Obtenga el apoyo de familiares y amigos

- Pídale a sus amigos y familiares que le den ánimo, que coman de manera saludable con usted y que hagan ejercicio con usted.

Su apoyo puede ayudarlo a mantener el ritmo de su pérdida de peso y a enfrentar los retos que se le presenten.

Obtenga el apoyo de los demás

- Únase a un grupo para hacer actividad física o inicie uno.
- Únase a un equipo o liga deportiva.
- Únase a un grupo de apoyo por Internet o en persona.
- Tome una clase de cómo perder peso o cocinar saludablemente.

