

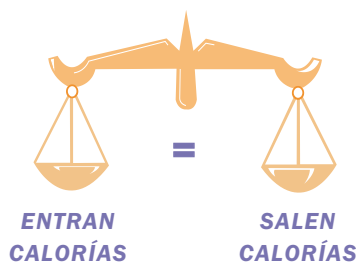
PÉRDIDA DE PESO

Lo que dicen los expertos acerca de cómo no recuperarlo

Muchas personas pueden perder peso—pero no muchas logran perderlo del todo. Los expertos dicen que la clave para mantener un peso saludable es un equilibrio de energía: asegurándose de que las calorías que come coincidan con la energía que usted utiliza.



La clave para mantener el peso:



- Si está usando todas las calorías que está comiendo, ha logrado un equilibrio que le evitará recuperar el peso perdido por largo tiempo.
- Si come más calorías un día, o por un periodo de tiempo, subirá de peso a menos que aumente su nivel de actividad para compensar el desequilibrio.
- Si come menos o aumenta su actividad, puede esperar perder peso. Por ejemplo, si evitara tomar un refresco de 12 onzas todos los días—o si agregara 30 minutos de caminata rápida la mayoría de los días—en un año podría perder cerca de 10 libras!

Usted puede ayudar a asegurar un buen equilibrio de energía si permanece atento a lo que come, hace elecciones saludables de alimentos, y lleva un estilo de vida consistentemente activo.

ESTÉ ATENTO

- Controle su peso con frecuencia.
- Lleve un diario de sus comidas.
- Conozca el contenido calórico y graso de los alimentos que come.
- Haga planes con anticipación, tanto respecto a las comidas como a la actividad física.
- Aprenda cuáles son los tamaños de porciones adecuadas (no de porciones distorsionadas).
 - Evite comer tentempiés de una bolsa o de recipientes para refrigerador.
 - Ponga su alimento en un plato.
 - No deje los recipientes con la comida sobre la mesa, así desalienta el servirse dos veces.
 - Apague la TV cuando come.

HAGA ELECCIONES SABIAS SOBRE ALIMENTOS

- Deje los alimentos con pocas calorías, y mucha fibra, al alcance de la mano.
- Planee comer comidas pequeñas con más frecuencia.
- Nunca omita el desayuno.
- Use un vaso de agua en vez de alimentos para relajarse—o en lugar de jugo o refresco cuando tiene sed.



LLEVE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

- Haga ejercicio por 1 hora todos los días (ejercicio aeróbico).
- Use un podómetro y camine 10.000 pasos por día.
- Consígase un compañero para hacer ejercicio, y así ceñirse a un programa.
- Forme músculos para ayudarle a mantener el peso. Haga entre 8 y 10 ejercicios de resistencia muscular, al menos 2 días a la semana, y ejercicios de estiramiento al menos 3 días a la semana.
- Si decide mirar TV, encuentre un modo de hacer ejercicio al mismo tiempo:
 - Use una bicicleta fija.
 - Levante pesas durante los comerciales.

“ No todos pueden ser delgados, pero **todos** pueden ser **más saludables.** ”

John P. Foreyt, PhD
Baylor College of Medicine



©2002 INTERMOUNTAIN HEALTH CARE Clinical Education Services.

La información contenida en el presente es sólo para su información. No es un sustituto del asesoramiento médico profesional, y no debería usarse para diagnosticar o tratar problemas de salud o enfermedades. Sírvase consultar con su instituto de asistencia médica si tiene preguntas o inquietudes.

Clinical Education Services (801) 442-2963 IHCEDHH002S - 1/05 Spanish Translation 1/05 by TermSeek Inc.



¡PIENSE EN ESTO!

¿Sabía que una Whopper, papas fritas, y un batido de tamaño medio agregan hasta 2.000 calorías? Esto equivale a todo el alimento que comería en un día entero—¡y contiene 74 gramos de grasa! SEPA LO QUE ESTÁ COMIENDO.



CONTROLE LA CARNE

Una dieta con alto contenido en proteínas de origen animal no es buena para perder peso por largo plazo—sólo un 2% de las personas que perdieron peso con éxito y no volvieron a recuperarlo usaron dietas con alto contenido proteico.

Una dieta de ese tipo tampoco es muy saludable como plan de alimentación regular—tiene alto contenido de sustancias que provocan enfermedades y cáncer, y disminuye el flujo sanguíneo al corazón.