

Formas de controlar su peso

Estar con sobrepeso lo expone a un mayor riesgo de presentar problemas de salud, tales como presión arterial alta, diabetes y enfermedad coronaria. Tome decisiones saludables todos los días en vez de comenzar y abandonar las dietas. Una disminución lenta, de ½ a 2 lb (230 a 900 g) por semana, es lo mejor. Si baja de peso con mucha rapidez, a menudo lo vuelve a aumentar.

- **No se salte comidas.** Comience el día con un desayuno saludable. Comer al menos 3 comidas diarias ayuda a que su cuerpo tenga la energía que necesita y evita el hambre.
- **Controle el tamaño de sus porciones.** Use un plato pequeño y coma cantidades pequeñas de una variedad de alimentos. No coma segundas porciones.
- **Coma cuando tenga hambre.** Evite comer para relajarse o porque está aburrido o deprimido. En su lugar, dé un paseo o haga algo que le guste.
- **Anote todos los alimentos que come.** Incluya el tipo de alimento, la cantidad y la hora en que lo comió. Esto ayuda a que tome conciencia para que pueda controlar mejor lo que come.
- **Haga ejercicio.** Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva. Sea más activo y suba las escaleras o estacione el automóvil más lejos. Póngase una meta de ejercitarse 1 hora diaria, al menos 5 días por semana mediante actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, correr y salir de excursión. Las clases de ejercicios pueden ayudarle.
- **Limite el azúcar y los dulces.** Limite los alimentos que contengan azúcar adicional como los postres, las donas, las galletas y las golosinas, porque tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Use un edulcorante artificial en las bebidas en vez de azúcar o beba gaseosas dietéticas.
- **Beba agua.** Las personas que beben bastante agua tienen más posibilidades de bajar de peso. Beba de 6 a 8 vasos de agua por día.

- **Tenga cuidado al comer afuera.** Cuando coma afuera, elija sopa y ensaladas o platos más pequeños que tengan bajo contenido de grasa. Pida las salsas y aderezos aparte. Si las porciones son grandes, comparta el plato o llévese la mitad a casa. Pida opciones saludables del menú.
- **Coma refrigerios que cuiden su salud.** Disfrute de frutas y verduras frescas o yogur dietético sin grasa en vez de los refrigerios envasados. Las galletas bajas en grasa, los cereales integrales y la avena también son excelentes refrigerios.
- **Use menos grasa al cocinar.** En lugar de freír los alimentos, puede hornearlos, hervirlos, asarlos a la parrilla o cocinarlos al vapor. Quite la grasa y la piel de la carne. Escurra la grasa.
- **Sea un consumidor inteligente.** Planifique las comidas con antelación. Use una lista y evite ir de compras cuando tiene hambre. Compre frutas, cereales integrales, verduras, mariscos, pollo y cortes magros de carne. Si consume productos lácteos, compre las versiones total o parcialmente descremadas.

Los pequeños cambios pueden lograr buenos resultados. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.