

El Control del Peso

Si tiene sobrepeso, no está solo. Dos de cada tres adultos en EE. UU. tienen sobrepeso o son obesos. El sobrepeso aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades del corazón.

- La mejor estrategia para lograr un peso saludable es realizar pequeños cambios y mantenerlos.
- Un adelgazamiento lento de $\frac{1}{2}$ a 2 libras por semana es lo ideal.
- Las personas que adelgazan demasiado rápido a menudo recuperan el peso. Existen muchas dietas populares para adelgazar que prometen resultados rápidos, pero estas dietas no funcionan a largo plazo.



Los pequeños cambios pueden dar grandes resultados. De a poco, los pequeños cambios se volverán grandes.

- Sea positivo y concéntrese en tomar decisiones saludables todos los días.
- Use estos consejos para introducir y comenzar a realizar pequeños cambios en su rutina diaria.

No Saltee Comidas

Ingerir al menos 3 comidas por día le da al cuerpo la energía que necesita en los momentos adecuados. Comience con un desayuno saludable todas las mañanas.

Controle el Tamaño de las Porciones

Use un plato pequeño e intente comer cantidades reducidas de diferentes alimentos con cada comida. Si aún tiene hambre, espere 20 minutos antes de repetir.

Coma Cuando Tenga Hambre

Muchas personas comen cuando están aburridas, deprimidas o ansiosas. Pregúntese si este es su caso y reemplace el consuelo de la comida por una actividad que disfrute.

Mantenga un Registro de los Alimentos

Escriba todos los alimentos que come, cuánto come, a qué hora los come y cómo se siente en ese momento. Esto permitirá que tenga más conciencia de sus hábitos de "comida y humor" y le ayudará a identificar lo que debe cambiar.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite **www.healthysanfrancisco.org**

Póngase en Movimiento

El ejercicio es una parte importante de todo plan de adelgazamiento. Aumente lentamente la actividad física como mínimo a unos 30 minutos por día. ¡Aumente su ritmo cardíaco! Existen muchas maneras de mantenerse activo:

- Use las escaleras en el trabajo.
- Estacione en el extremo más alejado del estacionamiento y camine hasta la entrada.
- Baje del autobús o el tren una parada antes y camine el resto del trayecto.
- Inicie un grupo de caminatas en casa. Salga a caminar con su familia antes o después de cenar.

Beba Agua

- Las personas que beben abundante agua tienen más probabilidades de adelgazar. Beba de 6 a 8 vasos de agua todos los días.
- Si tiene ganas de un refrigerio, beba un vaso de agua primero y después decida si todavía tiene hambre como para un refrigerio.

Refrigerios para una Salud Mejor

- Saboree frutas frescas, verduras (las verduras crudas cortadas en trocitos se transportan fácilmente) o yogur solo en lugar de refrigerios envasados. Las frutas y las verduras tienen naturalmente un bajo contenido de grasas y calorías, por lo que puede comer tantas como desee.
- Las galletas de arroz, los cereales integrales y la harina de avena (sin azúcar ni saborizantes agregados) también son excelentes refrigerios.

Elimine la Grasa en la Cocción

- Hornee, ase, tueste o cocine al vapor los alimentos en vez de freírlos.
- Quite la grasa y la piel de la carne.
- Elimine la grasa que se acumula al cocinar.

Sea un Consumidor Inteligente

- Planifique sus comidas con antelación.
- Elabore una lista de alimentos saludables antes de ir al supermercado y no compre productos cuando tenga hambre.
- Compre frutas, cereales integrales, verduras, frijoles, mariscos, pollo y cortes de carne vacuna magra. Si consume productos lácteos, compre versiones descremadas o con un contenido bajo de grasa.

¿Tiene un Teléfono Inteligente? Descargue estas Aplicaciones de Adelgazamiento

- Lose It! **www.loseit.com**
Esta aplicación le permite registrar su adelgazamiento con el transcurso del tiempo.
- Thin Cam **www.thin-site.com**
Esta aplicación le permite contar las calorías de una comida simplemente tomando una fotografía del plato.
- Weight Watchers **www.weightwatchers.com**
Rastree y calcule los valores PointsPlus®, registre su peso, reciba fantásticas ideas para preparar comidas y mucho más. Obtenga un acceso integral a información y herramientas para adelgazar.

Consulte al proveedor de salud o a un nutricionista si tiene preguntas o inquietudes.

Fuentes:

"Ways to Manage Your Weight" (Formas de controlar su peso), Health Information Translations (Traducciones sobre información de la salud), **www.healthinfotranslations.org/**

"10 tips: Nutritional Education Series" (Diez consejos: serie de educación nutricional), Centro de Políticas y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. , **www.choosemyplate.gov**

"Weight Management," (Control del peso), Harvard Pilgrim Health Care, **www.harvardpilgrim.org**

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **www.healthysanfrancisco.org**