

## ¿Está en un peso saludable?

El peso saludable no es sólo un número. Es el peso que es el mejor para usted – el peso en el cual su salud es buena y se siente cómoda consigo misma.

Llegar a un peso saludable le requerirá tiempo, paciencia y la voluntad de seguir su plan. Puede tardar 2 a 3 meses en ver una diferencia. Hay 2 cosas que necesitará hacer:

### 1. **Aumente lentamente la actividad física.**

Consulte con su proveedor de atención médica antes de iniciar un programa de ejercicio. Si tiene un problema de salud o recién tuvo un bebé, es posible que tenga que comenzar lentamente y aumentar la actividad en forma gradual.

#### CÓMO COMENZAR

- **Si no es físicamente activa:**  
*Trate de añadir unos pocos minutos de actividad física cada día. Incremente gradualmente a 30 minutos de actividad de intensidad moderada\**
- **Si ahora es activa, pero durante menos de 30 minutos al día:**  
*Trate de añadir más actividad:*
  - ✓ *Haga actividad de intensidad moderada\* durante 30 minutos o más -- por 5 o más días de la semana, O*
  - ✓ *Haga actividad enérgica\*\* durante 20 minutos o más -- por 3 o más días de la semana.*
- **Si ahora realiza actividad de intensidad moderada\* durante por lo menos 30 minutos – por 5 o más días de la semana:**  
*Trate de aumentar el tiempo que hace actividad o la intensidad de la actividad. ¡Se pondrá más fuerte y saludable!*
- **Si está realizando actividades enérgicas\*\* 20 minutos o más durante 3 o más días de la semana:**  
*¡Siga así!*

#### \*Actividades de Intensidad Moderada:

Caminar rápido  
Andar en bicicleta  
Nadar  
Bailar

#### \*\*Actividades Enérgicas

Caminar muy rápido, Correr  
Andar en bicicleta muy rápido  
Nadar enérgicamente  
Jugar al fútbol





## 2. Coma menos calorías de lo que come ahora.

¡Propóngase comer una dieta balanceada, baja en grasas que le satisfaga y pueda disfrutar!

- Ningún producto alimenticio especial o vitaminas quemarán grasa.
- No importa qué escuche, una pastilla o un polvo no la harán bajar de peso. En lugar de gastar en eso, use su dinero para comprar frutas, verduras, carnes magras, alimentos de granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Bajará de peso con mayor facilidad si come más veces que sólo una o dos al día. Así que desayune, almuerce y cene. Si tiene hambre entre comidas, coma algo bajo en calorías. Una fruta o un par de galletas saladas bajas en grasa son buenas opciones.
- ¡Deje los refrescos! Los refrescos son puro azúcar. Tome agua con rebanadas de limón o naranja. Para preparar un refresco de fruta, mezcle agua mineral con jugo de fruta.
- Reduzca la **grasa** en su comida. Cuidado con la margarina, mantequilla, manteca, aceite, aderezo de ensalada y mayonesa. Pruebe condimentos sin grasa y bajos en grasa como jugo de limón, salsa y mostaza.
- Opte por alimentos bajos en grasa todos los días:
  - √ Pan y cereal integrales
  - √ Verduras frescas, congeladas y enlatadas
  - √ Frutas y jugos de frutas frescos, congelados y enlatados
  - √ Leche, yogur y queso cottage bajos en grasa y descremados
  - √ Frijoles, lentejas y chícharos secos
  - √ Pescado, pavo y carnes magras
  - √ Alimentos horneados, rostizados, hervidos o asados en vez de fritos

**¿Necesita más ideas para comer mejor?** Pida a su médico que la remita con un dietista.