

Motivación para moverse más

El comenzar un programa de ejercicio por lo general es fácil. El cumplir con el programa y no abandonarlo es la parte difícil. Estas sugerencias pueden ayudarle a no perder la motivación:

1. EUJA una rutina para la mañana. Le ayudará a despertarse (sin una segunda taza de café), y cumplirá con su ejercicio antes de que las obligaciones diarias se entrometan.

2. BUSQUE un compañero para hacer ejercicio o únase a un grupo. Tendrá una mayor probabilidad de cumplir con su nueva rutina de ejercicio y no volver a aumentar las libras de peso que había perdido.

3. DISFRUTE de su actividad. ¿No le gusta avanzar pesadamente dándole y dándole a la caminadora día tras día? En poco tiempo su equipo se ha convertido en una percha para ropa. **Considere sus opciones:** Forme parte de un equipo deportivo, tome clases de baile o encuentre un grupo para caminar, hacer ciclismo o practicar el excursionismo los fines de semana.

Importante: Hable con su profesional de servicios de salud antes de comenzar un programa de ejercicio si usted tiene más de 40 años de edad, sufre de sobrepeso, fuma, ha estado inactivo y tiene pensado realizar ejercicio vigoroso, o tiene un problema de salud continuo.



La regla de los

Para perder una libra de grasa en una semana, es necesario, en promedio, consumir 500 calorías menos o quemar 500 calorías más cada día en comparación con lo actual. Pruebe una combinación de comer un poco menos y hacer más ejercicio.

Aproximado número de calorías que una persona que pesa 150 libras quema por hora:

- Rastrillar hojas, 222
- Trapear pisos, 252
- Caminar a un paso normal, 330
- Baile aeróbico, 420
- Natación, 522

Más sugerencias para controlar su peso

• Es necesario desayunarse.

El no tomar desayuno con frecuencia resulta en la ingestión excesiva de alimentos más tarde en el día. Ocho de cada 10 personas que han tenido éxito con su dieta toman desayuno, así como comidas y bocadillos más pequeños durante el día. **Un buen comienzo:** Un cereal integral con fruta.

• **Cuente sus calorías.** Para perder peso, es necesario que queme más calorías de las que consuma. Lea las etiquetas de información sobre la nutrición para saber lo que está consumiendo por porción.

• **Calme sus emociones sin comida.** Si suele comer cuando está aburrido, molesto, estresado o se siente solitario, busque otras maneras de lidiar con esto. Llame a un amigo, olécese como voluntario, mire una película graciosa o — su mejor opción — haga ejercicio.

• **Pruebe pesarse todos los días.** Esto puede ayudarle a mantenerse concentrado en su meta. Pero recuerde que su peso puede fluctuar en una libra o dos de la mañana a la noche. **Sugerencia:** Pésese temprano por la mañana.

• **Aprenda a interpretar las señales de su cuerpo.** No coma cuando no tenga hambre y deje de comer antes de sentirse satisfecho.

• **Coma con calma.** A su cerebro le toma aproximadamente 20 minutos para recibir la señal de que usted ya está satisfecho. El comer rápidamente puede resultar en comer excesivamente. **Estrategias:** Deje reposar sus cubiertos entre bocados ... mastique lentamente ... saboree cada sabor y textura.

• **Prepárese para una comida.** Coma un bocadillo saludable y beba un vaso grande de agua o leche descremada antes de una comida en un restaurante o antes de una fiesta para satisfacer su apetito y para ayudarle a resistir el ansia de comer en exceso.

• **Olécese una recompensa.** Celebre las calorías que ha quemado o las libras que ha rebajado disfrutando de una recompensa que no esté relacionada con la comida. Así se motivará para hacer de los cambios saludables una parte permanente de su vida.



CÓMO CONTROLAR SU PESO

CÓMO ALCANZAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE



¿POR QUÉ DEBE CONTROLAR SU PESO?

Además de que se le verá mejor y se sentirá mejor, el mantener un peso saludable reduce el riesgo que usted tiene de desarrollar problemas de salud graves, los que incluyen cardiopatía, presión sanguínea elevada, diabetes y ciertos cánceres. Además, el controlar su peso puede ayudarle a sentir que tiene un mayor control sobre su vida.

Incluso si no necesita perder peso, se beneficiará de los hábitos saludables para el control de peso que mencionan en este folleto. Continúe leyendo.



3 principios básicos del peso

1. El peso está determinado por muchos factores, los que incluyen aquéllos que uno hereda, como la estatura, la figura del cuerpo y el metabolismo. Concéntrese en los factores que puede controlar — dieta y ejercicio — y haga cambios que puedan durar durante toda su vida.
2. Para la mayoría de las personas, la dietas con las que se pierde peso rápidamente no dan resultado a largo plazo, especialmente las dietas que limitan drásticamente las calorías. Comience simplemente comiendo porciones más pequeñas de los alimentos que consume usualmente.
3. El ingerir más calorías de las que se queman hacen que uno aumente de peso. El ejercicio combinado con una dieta razonable es la manera más saludable de rebajar esas libras que se tienen de exceso. **La razón de esto:** Puede ser más fácil no volver a recuperar el peso que uno pierde haciendo ejercicio.

¿Dónde está su peso? Las investigaciones indican que el peso que uno lleva alrededor de la cintura puede ser el más peligroso para la salud. Según los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), una cintura que mide más de 40 pulgadas, en el caso de los hombres, y más de 35 pulgadas, en el caso de las mujeres, aumenta las probabilidades de desarrollar cardiopatía, cáncer y otras enfermedades crónicas. La grasa abdominal también aumenta el riesgo de diabetes, presión sanguínea elevada, nivel más elevado de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), disminución del nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL o colesterol bueno), ataque cerebral y endurecimiento de las arterias.

¿Está buscando un programa para perder peso?

Probablemente ha visto los anuncios que promueven programas para perder peso que hacen grandes promesas. Antes de registrarse para la participación, considere estas sugerencias:

Los programas para perder peso tienen ventajas:

- ✓ Muchos programas respetables emplean a **asesores** con experiencia que pueden ayudarle a controlar los aspectos emocionales del consumo de alimentos, así como ayudar a mantenerlo motivado.
- ✓ Un ambiente **de grupo** puede brindar un apoyo continuo.
- ✓ Algunos programas ofrecen recetas, listas de compras, programas de ejercicio y otras herramientas útiles.

Lo que se debe evitar:

- ✗ Programas que requieren que usted compre y consuma **alimentos** envasados



caros. Estas comidas no lo preparan para que usted mismo pueda planificar y preparar comidas saludables y que le ayuden con su peso. Esto dificulta el poder mantener la pérdida de peso a largo plazo.

- ✗ Los planes que sugieren consumir solamente **ciertos alimentos** o combinaciones específicas de alimentos. Es posible que pierda mucho peso rápidamente, pero es difícil cumplir con un plan de comidas no razonable a largo plazo.
- ✗ Programas que requieren que usted toma **suplementos** a base de hierbas o altas dosis de vitaminas. Hable con su profesional de servicios de salud antes de tomar estos productos.
- ✗ Planes que se concentran **solamente** en la dieta, si un componente de ejercicio. La actividad física puede ayudarle a lograr un control de su peso y una buena salud para el resto de su vida.

Errores comunes cuando se está dieta

- **Reemplazar carbohidratos con proteína.** El reducir drásticamente los carbohidratos puede resultar en una pérdida inicial de peso. Pero no hay evidencia completa sobre cómo estas dietas afectan la pérdida de peso o la salud general a largo plazo. Además, el consumir en mayor parte alimentos ricos en proteína significa más grasas saturadas y colesterol en su dieta, siendo ambas contribuyentes a la enfermedad cardiovascular.

Sugerencia: En el caso de las personas que controlan su peso con éxito, la mayor parte de sus calorías provienen de carbohidratos saludables, favoreciéndose las frutas, hortalizas y otros alimentos de alto contenido de fibra. Limitan la grasa a menos de un tercio del total de sus calorías diarias.

- **Reducir la grasa y olvidarse de las calorías.** Aunque el porcentaje de grasa en la dieta estadounidense se ha reducido dramáticamente, la proporción de obesidad continúa aumentando. Las personas suelen consumir porciones más grandes de alimentos de bajo contenido graso porque consideran que estos alimentos son más saludables. El problema es que tienden a olvidarse de que las calorías provenientes de los carbohidratos y los azúcares realmente van sumándose. Un bajo contenido graso no significa necesariamente bajo en calorías.

- **Estar sentado por demasiado tiempo.** No existe un alimento mágico o píldora que haga perder peso — lo que se requiere es comer de manera razonable y hacer ejercicio. El añadir simplemente 30 minutos de actividad física a su día ofrece beneficios para la salud. Las sesiones de ejercicio de 10 minutos de duración también brindan su contribución. **Hecho:** El Registro Nacional para el Control del Peso reporta que las personas que pierden peso con éxito y no vuelven a recuperarlo hacen ejercicio por un periodo de 60 a 90 minutos diarios, siendo el caminar la principal actividad.

Sugerencias para el éxito



- **Lenta y constantemente.** Establezca metas realistas y dé pasos pequeños.
- **Consuma menos calorías.** Reduzca el tamaño de las porciones y sepa cuándo su cuerpo está satisfecho.
- **Tenga cuidado con los alimentos blancos.** El azúcar blanco, los panes blancos, el arroz blanco ... estos alimentos pueden causar cambios rápidos en la sangre, lo que contribuye al aumento de peso.
- **Muévase más.** Ya sea que se trate de aspirar por media hora o dar una caminata vigorosa, gaste energía con actividad física para quemar calorías.