



Consejos para tener un peso saludable

Evite comer por razones emocionales.

- No permita que sus emociones hagan que aumente de peso.
- Averigüe que factores le inducen a comer.
- Preste atención a la cantidad y al tipo de comida que usted está comiendo.

No deje de desayunar, almorzar o cenar.

- ¡El dejar de desayunar, almorzar o cenar no ayuda a perder peso!
- Su cuerpo necesita cierta cantidad de calorías todos los días.
- Si usted deja de desayunar, almorzar o cenar, es probable que coma más entre comidas o que coma más.
- Trate de desayunar, almorzar y cenar todos los días.

Entienda lo que es comer en exceso.

- La mayoría de nosotros come más de lo que necesitamos algunas veces. El no poder controlar el comer en exceso, se llama gula.
- Las personas que comen de más tienden a:
 - Comer una cantidad inusual grande de comida, aún cuando no tengan hambre
 - Comer más rápido de lo normal
 - Comer hasta que se sientan incómodos
 - Comer solos porque se avergüenzan de cuánto es lo que están comiendo
 - Sentirse mal acerca de ellos mismos (asquientos, deprimidos o culpables)
 - Ganar peso
- Si esto la describe a usted, puede ser que tenga un problema con comer en exceso. Para pararlo, usted debe comprender cuáles son los sentimientos y situaciones que la llevan a comer en exceso.
- Si necesita más ayuda, hable con un doctor.

Deshágase de sentimientos de culpa.

- Sentirse culpable por comer alimentos “malos” o por comer demasiado no es bueno. La culpa es un tipo de pensamiento negativo ¡y usted debe superarlo!
- En lugar de ello, haga una lista de los alimentos que le hacen sentir culpable cuando los come, y sustitúyalos por alimentos más sanos o cómalos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas.
- Deje de comprar los alimentos que le hacen sentirse culpable. Usted no podrá comerlos si no los tiene en su casa.

Continúa al reverso

Coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté satisfecha.

- Siéntese en la mesa para comer.
- ¡Reduzca la velocidad! Comer despacio le permite disfrutar su comida y le da oportunidad a su cerebro para saber si ya está satisfecha.
- Coloque los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado que tome para ayudarle a comer más despacio.
- Preste atención al tamaño de la porción.
- Escoja comidas saludables.
- Tomar meriendas (refrigerios), no es del todo malo, esto depende de lo que constituya la merienda.
- Prepare meriendas saludables con anticipación y manténgalas a la mano.
- Una buena merienda incluye verduras crudas, frutas, un pequeño puñado de nueces o palomitas de maíz sin mantequilla. Vea las meriendas como una manera de comer más frutas y verduras.

Entienda el porqué ha aumentado de peso recientemente.

- A veces, las personas suben de peso de repente porque están pasando por tiempos difíciles (muerte, divorcio, o cambios en el trabajo), por lo tanto no tienen el tiempo o la energía para cuidar lo que comen o para hacer actividad física regular.
- ¿Está ganando peso debido a que está intentando dejar de fumar? Dejar de fumar puede ser difícil. Vea los consejos sobre cómo dejar de fumar al mismo tiempo que controla su peso en el folleto que contiene "Consejos acerca de como dejar de fumar."

Entienda cómo funciona la pérdida de peso.

- Si ha intentado perder peso pero no ha podido hacerlo, ¡no se sienta mal!
- La mayoría de las dietas ayudan a perder peso, pero mantener el peso es lo difícil.
- Piense en lo que pasó cuando trató de bajar de peso: ¿Cuáles fueron las cosas que funcionaron y cuáles no?

Piense si es que ha perdido peso sin tratar de hacerlo.

- Si recientemente ha perdido peso sin ninguna razón y se siente débil o cansada, hable con un doctor.
- Perder mucho peso sin ninguna razón puede ser una señal de alguna enfermedad seria.

Manténgase activa si es que pasa mucho tiempo sentada.

- Si pasa mucho tiempo sentada, ya sea viendo TV o tiene un trabajo de oficina, ¡sea más activa!
- Revise los consejos sobre cómo puede mantenerse activa incluso cuando está sentada, encontrados en el folleto "Añadiendo actividades físicas a una agenda apretada."

Trate de hacer 60 minutos de actividad física casi todos los días.

- Si usted es físicamente activa por lo menos 30 minutos al día, la felicitamos. Ahora, ¿por qué no tratar de serlo por 60 minutos al día? ¡Usted podrá ver y sentir los resultados!
- La actividad física no sólo puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable, también puede:
 - Mejorar su presión arterial y su colesterol
 - Disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, cáncer y diabetes
 - Desestresarla