

CONTROL DEL PESO

Por **su salud**, mantenga **buen peso**

Hay muchas razones para perder libras de más; pero la mejor de todas es por su salud.

¿Por qué debo vigilar mi peso?

El sobrepeso puede causar diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y presión alta.

Si pesa demasiado, con sólo perder unas cuantas libras, mejora su salud.

¿Cómo sé si tengo que bajar de peso?

Preguntele a su médico: ¿Tengo algún problema médico que me esté haciendo ganar peso? ¿Necesito perder peso? ¿Cuánto debo bajar?

No tome productos para bajar de peso sin hablar antes con un médico.

¿Cómo puedo bajar de peso?

Coma menos calorías de las que usa. Para hacer eso, cambie su dieta y haga más ejercicio. Hágalo despacio pero con constancia. Baje entre media libra y dos libras por semana.

¿Cómo cambiar mi dieta?

Lea las etiquetas para ver cuántas calorías está consumiendo. Disminuya la grasa, la sal y el azúcar. Coma más frutas, verduras y granos integrales. Escoja carnes flacas, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces. Use productos lácteos bajos en grasa o desgrasados.

¿Qué tanto ejercicio debo hacer?

Puede que tenga que hacer ejercicio para bajar de peso. Los adultos necesitan dos horas y media de ejercicio moderado o una hora y 15 minutos de ejercicio fuerte, por

semana. Puede hacerse en períodos más cortos que sumen ese total de tiempo. Haga ejercicio dos días a la semana, para fortalecer sus músculos. Los niños deben hacer ejercicio una hora diaria.

Los gimnasios son muy buenos, pero si eso no es para usted:

- ▶ Camine, y evite utilizar el coche siempre que pueda.
- ▶ Monte en bicicleta.
- ▶ Suba por las gradas.

¿Cómo puedo mantener bajo el peso?

No evite ciertas comidas, ni coma solamente ciertas clases de comidas. Las dietas caprichosas son difíciles de seguir. Adquiera hábitos que pueda mantener el resto de su vida. Aun si tiene buen peso, adquirir hábitos saludables, le ayudarán ahora a mantenerse saludable.

Cambiar los malos hábitos no es fácil, pero perseverare. ¡Usted puede hacerlo!