

¿Qué podemos hacer para controlar el peso?

1 Controlar nuestro peso de una manera saludable

- ◆ Primero, podemos aprender si tenemos un peso saludable al **chequear nuestro BMI y la circunferencia de la cintura en la clínica**. Un BMI entre 18 y 25 es saludable. Un BMI más de 25 significa que el peso está afectando a nuestra salud. Una cintura que mide 35 pulgadas o menos es saludable para las mujeres, y 40 o menos es saludable para los hombres.
- ◆ Podemos poner la meta de **no subir más de peso**.
- ◆ Si tenemos sobrepeso, podemos poner una meta de bajar entre 5% a 10% de nuestro peso en los seis meses que entran. Para la mayoría de la gente, bajar entre 10 y 20 libras en 6 meses es saludable. Más rápido no es saludable.
- ◆ Podemos asegurar que estamos listos para empezar. Podemos pensar en las ventajas y desventajas de empezar ahora.



2 Ser más activo

- ◆ Hay que encontrar ejercicio que nos gusta, y varias opciones diferentes para hacer ejercicio.
- ◆ **Podemos hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días**. Para bajar de peso, tal vez hay que hacer ejercicio por una hora al día o más, pero podemos empezar poco a poco.
- ◆ Para hacerlo más fácil, podemos dividir el ejercicio en partes durante el día en vez de hacerlo todo al mismo tiempo. Podemos caminar por 10 o 15 minutos cuando esperamos algo. ¡Cada paso cuenta!
- ◆ Es importante hacer ejercicio con una intensidad moderada. Esto quiere decir que **cuando hacemos ejercicio podemos hablar, pero no cantar**. Si podemos cantar, no estamos haciendo ejercicio suficiente duro. Pero si no podemos hablar, lo estamos haciendo demasiado duro.
- ◆ Podemos **ser más activos con los quehaceres** de cada día. Por ejemplo, podemos caminar a la tienda en lugar de manejar.
- ◆ Podemos hacer estiramientos y ejercicios para fortalecer los músculos también.



3 Escoger comidas y bebidas saludables en cantidades correctas

- ◆ **Podemos comer un desayuno saludable cada día**. Un desayuno saludable contiene proteína y fibra. Desayunar nos ayuda mucho a controlar el peso.
- ◆ **Podemos comer 3 tazas de verduras y 2 frutas cada día**.
- ◆ Podemos **escoger granos integrales** como arroz moreno, pan integral y tortillas de maíz en lugar de granos refinados como arroz blanco, pan dulce o tortillas de harina.
- ◆ Podemos **escoger proteínas bajas en grasa** como pescado, lentejas, huevos, frijoles y soya en lugar de proteínas altas en grasa como carne y leche.
- ◆ Podemos **escoger bocadillos saludables** como nueces, semillas o fruta seca.
- ◆ Podemos **escoger agua** en lugar de otras bebidas.
- ◆ Podemos **limitar la cantidad de comida dañosa** que comemos.
- ◆ Podemos **poner atención cuando vamos de compras** al leer las etiquetas. Nunca debemos comprar comidas que tienen “hydrogenated oils” o “high fructose corn syrup” en la lista de ingredientes.
- ◆ **Podemos comer despacio**. Podemos comer hasta que ya no sentimos hambre, en vez de sentirnos llenos. Podemos poner menos comida en el plato, y evitar comer por razones sociales.



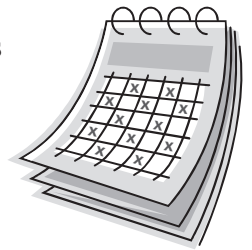
4 Controlar el estrés y las emociones de manera saludable

- ◆ Necesitamos saber que cuando hay mucho estrés en nuestras vidas, es difícil controlar el peso.
- ◆ **Podemos responder a las emociones (como nervios o tristeza) de una manera saludable.** Podemos hablar con otras personas, escribir en un diario, o encontrar otras opciones.
- ◆ **Podemos hacer ejercicio para controlar el estrés y responder a las emociones de una manera saludable.**
- ◆ **Podemos asegurar que dormimos suficiente, por lo menos 7 horas cada noche.**
- ◆ **Podemos relajarnos** al respirar despacio y profundo para calmar la mente.



5 Anotar lo que hacemos

- ◆ **Podemos hacer un plan para los cambios que queremos lograr.** Podemos poner metas para ayudarnos a lograr los cambios.
- ◆ Es un buen idea pesarnos una vez a la semana. Bajar entre 1/2 y 1 libra cada semana es saludable.
- ◆ Podemos anotar lo que comemos y lo que hacemos de ejercicio en un registro. Un registro nos ayuda a recordar las metas.
- ◆ Podemos compartir nuestras metas con alguien. **Podemos buscar ayuda y apoyo.** Podemos premiarnos (no con comida) cuando logramos nuestras metas.



6 Ayudar a los niños a controlar su peso

- ◆ **Podemos poner un buen ejemplo y hacer que todos en la familia tomen buenas decisiones juntos.** Los niños aprenden más cuando ven ejemplos.
- ◆ Podemos limitar a no más de una hora al día el tiempo enfrente de la pantalla (**la televisión, la computadora o los juegos de video**).
- ◆ **Podemos animar a los niños a jugar activamente por una hora cada día.**
- ◆ **Podemos ofrecer agua** a los niños en vez de jugo, soda o bebidas deportivas.
- ◆ Podemos ofrecer bocadillos saludables de frutas o verduras.
- ◆ No debemos usar la comida para premiar ni castigar a los niños. Podemos usar estiquers, libros o un viaje al parque como un premio.
- ◆ No debemos poner los niños a dieta. Podemos ofrecer comida saludable, y ellos deciden cuanto comen. Podemos animarlos en hacer actividades físicas, y podemos hacerlas juntas.

