

¡Cuide su peso!



Watch Your Weight!



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**



“**M**i esposo Juan y yo tenemos dos trabajos. Estamos tan ocupados que comemos corriendo de un trabajo a otro. Por mucho tiempo, para el desayuno yo comía una ‘dona’ en el carro. Para el almuerzo Juan muchas veces sólo comía un dulce y un refresco. En la noche los dos estábamos tan hambrientos que comíamos de prisa grandes cantidades de carne frita y arroz. Comer estos alimentos con mucha grasa nos hizo subir de peso. Por eso, hicimos cambios en nuestra alimentación y le agregamos actividad física a nuestra rutina diaria. Al final, logramos poner nuestro peso bajo control.”

—*Lupe Martínez*

Éstos son algunos de los cambios que Juan y Lupe hicieron. ¡Estos consejos le pueden servir a usted también!

Haga un plan...

1. Levántese 15 minutos más temprano por la mañana y desayune en su casa. Incluya fruta, pan y leche descremada.
2. Prepare un almuerzo saludable la noche anterior. Incluya granos, frutas, vegetales y porciones pequeñas de la comida que sobró de la cena.
3. Lleve una fruta para comerla como bocadillo entre un trabajo y otro. Tome agua en vez de gaseosa.
4. Coma porciones pequeñas en la cena. Agregue vegetales y una ensalada con aderezo bajo en grasa.
5. Manténgase activo en el trabajo, en la casa y en su tiempo libre. Camine o use las escaleras en vez del ascensor.



Coma una variedad de alimentos.

Escoja alimentos bajos en grasa y calorías. Pruebe los siguientes alimentos:

- ▶ Leche descremada o con 1% de grasa
- ▶ Quesos marcados en el envoltorio “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ▶ Frutas y vegetales sin mantequilla ni cremas
- ▶ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas
- ▶ Cortes de carne bajos en grasa, pescado, y pollo o pavo sin pellejo



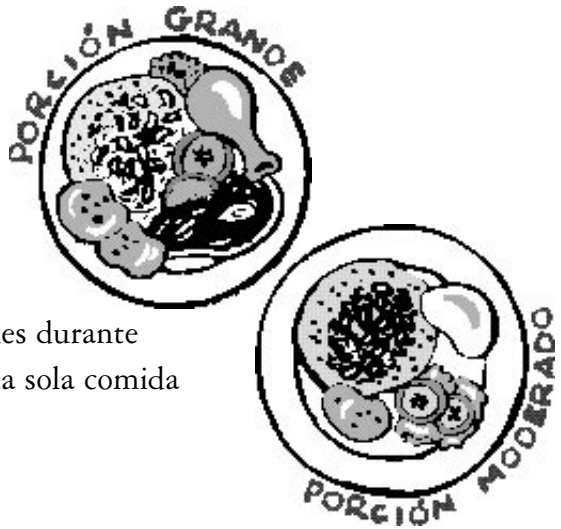
Prepare las comidas de manera saludable.

- ▶ Hornee, ase o hierva los alimentos en vez de freírlos.
- ▶ Prepare los frijoles y el arroz sin manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa.
- ▶ Use menos quesos con alto contenido de grasa, cremas y mantequilla al cocinar.
- ▶ Use aceite en aerosol (spray) o pequeñas cantidades de aceite vegetal o de margarina para cocinar.
- ▶ Prepare las ensaladas con mayonesa o aderezos que sean bajos en grasa o sin grasa.



Disminuya la cantidad de comida que se sirve.

- ▶ Sírvasse porciones pequeñas y no repita.
- ▶ Coma comidas pequeñas y bocadillos saludables durante el día en vez de una sola comida grande.



¡Manténgase activo! Alto a las excusas.

- ▶ Haga su actividad física favorita, por lo menos 30 minutos cada día. Puede hacer la actividad durante 10 minutos, tres veces al día.

Por ejemplo: Si no tiene 30 minutos seguidos, camine durante 10 minutos tres veces al día.

Trate de lograr un peso saludable

- ▶ Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Trate de bajar de peso poco a poco. Baje entre media y una libra por semana hasta lograr un peso saludable.
- ▶ Una manera sana de bajar de peso es comer menos grasa y calorías, comer porciones pequeñas y mantenerse activo.

**¡Trate de mantener un peso saludable!
Más vale prevenir que lamentar.**



**Aim for a healthy weight!
An ounce of prevention
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 96-4047
September 1996



**NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE**

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITY HEALTH