

# Cómo perder peso

Para bajar de peso, usted debe gastar más calorías de las que consume. Como una libra equivale a 3,500 calorías, necesitará reducir su consumo calórico en 500-1000 calorías por día para perder entre 1 y 2 libras por semana.<sup>1</sup>

Una vez que logra llegar a un peso saludable, usted tendrá menos probabilidades de recuperar el peso perdido a largo plazo si sigue una alimentación saludable y realiza actividad física la mayoría de los días de la semana (entre 60 a 90 minutos de intensidad moderada).



**Paso 1: Comprométase**

**Paso 2: Ubique su realidad**

**Paso 3: Fije metas realistas**

**Paso 4: Identifique recursos de información y apoyo**

**Paso 5: Lleve un seguimiento continuo de su progreso**

1. Tomar la decisión de perder peso, cambiar de estilo de vida y volverse más saludable es un gran paso. Comience simplemente por hacer un compromiso con usted

2. Consulte con su proveedor de atención médica para que le evalúe el peso, la altura y los factores de riesgo relacionados con el peso. Pida una cita de seguimiento para monitorear los cambios en su peso o situaciones relacionadas con la salud.

3. Concéntrese en dos o tres metas a la vez. Las metas más efectivas son:
- Concretas
  - Realistas
  - Comprensivas (no somos perfectos)

4. Busque el apoyo de la familia y los amigos en sus esfuerzos para perder peso. Sentirá que es más fácil hacer cambios en el estilo de vida si tiene personas con las que puede hablar y la pueden apoyar.
  
5. evalue las metas que se propuso (en el paso 3) y evalúe su progreso en forma regular. Si se puso la meta de caminar todas las mañanas pero se le hace difícil hacerlo antes de ir a trabajar, considere cambiar su horario de trabajo o intente ir a caminar a la hora del almuerzo o después del trabajo. Evalúe qué partes de su plan funcionan bien y cuáles necesitan ajustes. Luego re-escriba sus metas y su plan de acuerdo con esta evaluación. Si está logrando sus metas de manera constante, continúe agregando metas para seguir en el camino del éxito.



## Cómo mejorar sus hábitos de alimentación

Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son buenos (“siempre tomo mi desayuno”) y otros no tan buenos (“siempre dejo el plato limpio”). Pese a que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos.

Los cambios repentinos y radicales en los hábitos de alimentación, como no comer más que sopa de repollo, pueden llevar a una pérdida de peso a corto plazo. Pero estos cambios exagerados no son saludables ni buenos y no ayudarán en el largo plazo. Para mejorar los hábitos de alimentación de manera permanente, se necesita un enfoque en el que Reflexione, Sustituya y Refuerce.

- **REFLEXIONE** sobre todos sus hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, así como en las cosas que desencadenan que coma en forma poco saludable.
- **SUSTITUYA** sus hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.
- **REFUERCE** sus nuevos hábitos de alimentación.

