PRESBYTERIAN

CÓMO CONTROLAR SU PESO

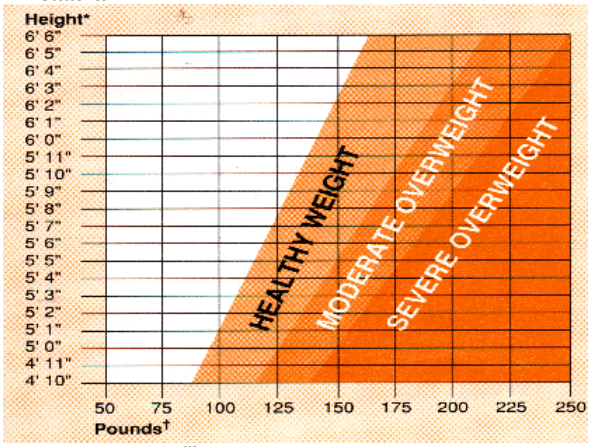
Comer demasiado y no tener suficiente actividad física son los motivos más comunes del sobrepeso. Si consume más calorías de las que el cuerpo quema, las calorías en exceso se acumulan en forma de grasa. Todos necesitamos un poco de grasa de reserva. Sin embargo, demasiada grasa acumulada ocasiona sobrepeso.

Perder peso le ayudará a sentirse mejor y hará que le resulte más fácil mantenerse activo. También puede mejorarle el nivel de colesterol en la sangre, ayudarle con la presión arterial y ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Aunque usted no tenga problemas de salud debido al sobrepeso, un peso saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer una enfermedad del corazón.

Haga que bajar de peso sea un proyecto familiar o establezca su propia meta personal. Concéntrese en hacer cambios simples cada día. Haga los cambios lentamente y no los abandone. Pruebe los siguientes consejos:

- ❤ Elija alimentos con contenido de grasa más bajo y con menos calorías. Prepare comidas hervidas o al horno en lugar de fritas.
- ❤ Al empanizar y freír los alimentos, como el pescado, el pollo y las verduras, se aumenta el contenido de grasa y de calorías.
- ❤ Coma carne magra, pescado y carne de ave sin piel. Elija pechuga y pata con más frecuencia que alas y muslos.
- ❤ Coma más frutas, cereales integrales y verduras. Si a usted le gusta picar, elija frutas y verduras como refrigerio.
- ❤ Use la etiqueta de los alimentos para elegir los que tengan menos calorías.
- ❤ Beba menos bebidas alcohólicas y bebidas con muchas calorías.
- ❤ Limite el tamaño de las porciones y no se vuelva a servir.
- ❤ Coma más lentamente.
- ❤ Esté físicamente activo por lo menos 30 minutos por día o todo lo que pueda. Mantenerse más activo realmente le ayudará a perder peso.

Estatura



Peso en libras

FIGURA: *HEALTHY WEIGHT*: PESO SALUDABLE; *MODERATE OVERWEIGHT*: SOBREPESO MODERADO; *SEVERE OVERWEIGHT*: SOBREPESO GRAVE

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 080706