

Baje de peso y proteja su corazón

La actividad física regular, bailar, por ejemplo, puede ayudarlo a bajar de peso. Bajar de peso también reduce los riesgos de padecer enfermedades del corazón y derrames cerebrales, ya que lo ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. No es necesario bajar mucho de peso para ver los resultados. Bajar unas 10 a 15 libras puede ayudarlo mucho.

Puede ser difícil perder peso porque significa que deberá cambiar la forma en que come y la cantidad de actividad que realiza. También es más difícil bajar de peso conforme envejecemos, ya que quemamos menos calorías y tendemos a ejercitarnos menos. Bajar de peso toma tiempo y puede ser frustrante a veces. **Lo bueno es que puede bajar de peso y mantenerse así, aun si no lo ha hecho antes.**

¿Qué estrategias me pueden ayudar a bajar de peso?

Esto es lo que hacen las personas que bajan de peso y se mantienen en buen peso:

- reducen su consumo de calorías y grasa
- se ejercitan físicamente casi todos los días
- desayunan todos los días
- llevan un registro de su peso, de lo que comen y beben y de lo que hacen como actividad física

Entre más de estos hábitos pueda incorporar en su plan de adelgazamiento, mayores probabilidades tendrá de lograrlo. Es importante comer menos calorías y estar más activo.

¿Cuál es el secreto de cambiar los hábitos?

Todo cambio tiene varias etapas y cada etapa es importante. Este es un ejemplo.

1. Sue decidió que quería bajar de peso.
2. Pensó en formas en las que podría disminuir las calorías y hacer más ejercicio. Decidió que no estaba lista para todas sus ideas, pero sí para algunas.
3. En ese tiempo, comía helado casi todas las noches, como refrigerio. Sabía que una forma de restar calorías sería comer algo con menos calorías que el helado. Decidió que ese era el cambio que estaba lista y dispuesta a hacer, y que podría hacer. Dejo de



La actividad física regular, danza, por ejemplo, puede ayudarlo a bajar de peso.

lado los cambios que no estaba lista y dispuesta a hacer, y que aún no podría hacer; esos cambios los haría después.

4. Luego Sue formuló un plan realista. Se comería una manzana en lugar de un helado, por lo menos cuatro veces a la semana.
5. Comenzó entonces a actuar. Compró manzanas y las comenzó a comer por la noche cuatro veces por semana. Siguió comiendo helado en las otras tres noches, pero compró una marca de helado con menos calorías y comía sólo una porción, no varias.
6. Seis meses después, ya había incorporado ese hábito a su rutina y estaba lista para probar otro cambio.

Piense en algún cambio que quiera hacer. Decida qué es lo que está listo y dispuesto a hacer y lo que puede hacer. Luego planifique exactamente cómo y cuándo lo hará.

Estrategias para bajar de peso

Este es el momento adecuado para comenzar. Marque a continuación las cosas que está listo y dispuesto a probar, y que puede hacer. También puede escribir sus propias ideas. Seleccione por lo menos un objetivo relacionado con la alimentación y otro con el ejercicio.

Cómo reducir su consumo de calorías y grasa

- Coma porciones más pequeñas de sus alimentos favoritos altos en calorías.
- Repártase el plato principal con un amigo o familiar cuando salga a comer. También puede llevarse una parte y comerla en otra comida.
- Pida los aderezos de ensalada y las salsas aparte y consuma lo menos posible de ellos.
- Incluya una fruta o vegetal con cada comida o refrigerio.
- Cocine con métodos que añaden menos calorías: asar en el horno o la parrilla, horno de microondas, horno regular, al vapor. Use sartenes antiadherentes y rocíos antiadherentes.
- Reduzca su consumo de condimentos altos en calorías, tales como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo de ensalada regular, mayonesa y salsas cremosas. En su lugar, sazone sus comidas con hierbas, especias, salsa picante, jugo de limón y otras opciones bajas en calorías.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Seleccione alimentos con menos calorías que las opciones normales.
- Coma porciones pequeñas de refrigerios bajos en calorías, como palomitas de maíz, vegetales crudas y fruta.
- Otras cosas que puedo hacer: _____

Cómo aumentar su actividad física

- Camine 30 minutos todos los días. También puede dividir su actividad diaria. Pruebe una caminata de 10 minutos después de cada comida. Comience con una caminata de 10 a 15 minutos día por medio y vaya aumentando poco a poco la distancia y la frecuencia.

- Haga una actividad que disfrute: puede nadar, bailar, andar en bicicleta o hacer los ejercicios de un programa de la televisión.
- Haga más actividad en casa. Trabaje en el jardín, juegue con los niños, párese a cambiar el canal de la televisión y camine mientras habla por teléfono.
- Suba por las escaleras en lugar de por el ascensor.
- Camine o vaya en bicicleta en lugar de conducir su auto, siempre que sea posible.
- Estacione el auto en un lugar lejos del centro comercial y camine a la entrada del mismo o a la tienda.
- Otras cosas que puedo hacer: _____

Cómo mantener un registro de sus avances

- Lleve un registro de sus esfuerzos por bajar de peso. Muchas personas encuentran que anotar todo las ayuda a mantenerse firmes.
- Lleve siempre un cuaderno pequeño.
- Anote todo lo que coma o beba. También incluya el tamaño de la porción. Hay quienes se fijan metas de calorías o gramos de grasa, y llevan un registro de sus totales diarios.
- Tome nota de los tipos de actividad física que hizo y su duración.
- Pésese una vez por semana y anote su peso.

Cómo lo puede ayudar un sistema de apoyo

A muchas personas les resulta útil reunirse en forma regular con otros que también tratan de bajar de peso. Piense en incorporarse a un grupo para adelgazar, para hacer ejercicio o para recibir apoyo en general. Puede crear su propio sistema de apoyo hablando con sus amigos y familiares acerca de sus éxitos y sus dificultades. Busque a un amigo con quien pueda salir a caminar u otras personas que deseen mejorar su salud y ayúdense mutuamente a lograrlo.

Proporcionado por