

VIVA SANO

¿Está listo para llegar a su peso sano?

¿Ya se impuso el objetivo de bajar de peso? ¡Nosotros creemos que sí puede! Hable con su médico para saber cuál es su peso ideal y defina un objetivo de pérdida de peso.

Piense en hacer pequeños cambios con los que pueda vivir durante un plazo largo. La mayoría de las veces es mejor perder peso poco a poco. Sea paciente consigo mismo. Pida apoyo a sus amigos y familiares.

¿Por qué bajar de peso?

Bajar de peso es una de las mejores formas de reducir el riesgo de tener problemas de salud como diabetes, derrames cerebrales y enfermedades del corazón. Llegar a un peso sano y mantenerlo puede ayudarle a sentirse mejor. Tendrá más energía para hacer las cosas que le gustan.

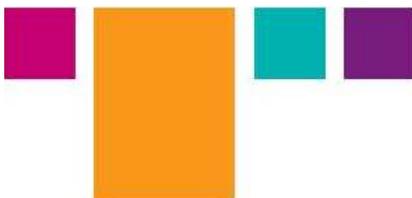
Consejos que pueden causar un gran cambio en su peso

Coma con mayor frecuencia alguno de estos alimentos:

- ✓ Frutas y verduras (coma 5 porciones. Una porción equivale a ½ a 1 taza.)
- ✓ Pollo, pavo, pescado, frijoles, chícharos
- ✓ Yogurt o leche sin grasa o con 1%, queso bajo en grasas, queso cottage bajo en grasas, leche de soya
- ✓ Alimentos cocidos, hervidos, asados o al vapor
- ✓ Alimentos de granos enteros como pan de trigo 100% entero, tortillas o arroz integral

Coma estos alimentos con menor frecuencia:

- ✗ Papas fritas, galletas, pasteles
- ✗ Helado, leche con sabor, dulces, barras de jugo
- ✗ Comida frita en sartén o sumergida en aceite
- ✗ Hot dogs, salchichas, tocino, salami
- ✗ Mantequilla, manteca, grasas





A beber: Tome agua en lugar de refresco, bebidas endulzadas o jugo de frutas.

Manténgase activo: Camine de 20 a 30 minutos la mayoría de los días de la semana. También podría:

- ✓ Saltar la cuerda
- ✓ Bailar
- ✓ Jugar basquetbol, fútbol o al frisbee
- ✓ Realizar labores de casa y jardín (aspirar, juntar hojas, jardinería)

Apague la TV: Limite el tiempo que pasa frente a la televisión y los videojuegos a *no más de una hora al día*.

Algunos trucos para mejorar los hábitos alimenticios

- Coma tres comidas balanceadas al día y refrigerios planeados.
- Desayune todos los días, incluso si tiene poco tiempo.
- Coma con la familia, lo más frecuentemente posible. Encuentre un espacio compatible con las agendas ocupadas. Éste puede ser un momento para hablar sobre el día y convivir. Si es soltero, planea la comida y siéntese a comer en la mesa. No se siente a comer frente a la televisión. *Estar viendo la televisión tiende a aumentar la cantidad que come.*
- Mantenga alimentos sanos a la mano en su casa. Mantenga la comida “chatarra” fuera de casa. Simplemente no la compre.
- Limite las veces que come en lugares de comida rápida. La comida rápida suele ser alta en sales, grasas y calorías. Evite comidas y bebidas de tamaño grande.
- Escuche a su cuerpo Coma sólo cuando tenga hambre, no porque algo se ve rico.



¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener información sobre clases y herramientas para que llegue a **su** peso sano, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Alameda Alliance for Health

510-747-4567 (CRS/TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.