Consejos para un peso saludable

Disminuya el Ingreso de Calorías

Consuma porciones pequeñas

- Use un plato de 9 pulgadas o menos
- Mastique cada bocado de 15-20 veces

Consuma más fibra

- La fibra lo hace sentir más satisfecho y por tanto va a comer menos
- Consuma granos integrales: pan, arroz, pasta, cereal, tortillas
- Consuma más vegetales!
- Disfrute la fruta en moderación
- Elija frijoles, lentejas y garbanzos

No se tome las calorías

- Tome agua! Al menos 64 oz/dia
- Tome leche 1% o descremada (no más de 16 oz/día)
- Las calorías en sodas, jugos, bebidas deportivas, mezclas alcohólicas hacen que perder peso sea más difícil
- Los jugos de fruta tienen tantas calorías y azúcar como las sodas
- Reduzca o elimine el consumo de alcohol

Aumente la Actividad Física

- Camine cada vez que pueda: durante un receso en el trabajo, cuando haga diligencias
- Permanezca activo en casa, limite el tiempo de pantalla a menos de 2 hr al día
- Cuente sus pasos, use un podómetro

Reduzca el consumo de grasa

- Use productos lácteos bajos en grasa,1% o sin grasa
- Cocine con carnes magras: pavo o pollo sin piel, pescado, lomos de res y de cerdo
- Utilice métodos de cocina saludables: hornear, hervir, asar a la parrilla, cocinar al vapor

Disfrute botanas de 100 calorías

- Las botanas pueden ayudarle a perder peso sólo si éstas son saludables y bajas en calorías

Recuerde!!

Para promover la perdida de peso adopte mas hábitos que contribuyan a disminuir el ingreso de calorías y a la vez aumentar el consumo de las mismas

Aumente el consumo de calorías

Haga más Ejercicio

- Disfrute una clase de ejercicios como: Zumba
- Camine rápidamente, hágalo con sus hijos
- Incluya actividades que desarrollen masa muscular como alzar pesas
- Trate de realizar ejercicio 5 días a la semana

Botanas de 100 calorías

1/2 manzana, 2 cuchaditas de crema de cacahuate

14 almendras

1/3 aguacate

1 naranja con 2 nueces (walnuts)

3 tazas de palomitas de maíz no mantequilla

4-6 oz de yogurt bajo en grasa natural

10 chips de maíz horneados con salsa

10 cacahuates horneados, sin sal

Recuerde

- *Debe perder peso lentamente, 1-2 libras por semana*
- *Pequeños cambios se convierten en grandes resultados*
- *Usted puede prevenir muchas enfermedades si pierde el 10% de su peso actual*

Updated 10/2016, MFB and SK