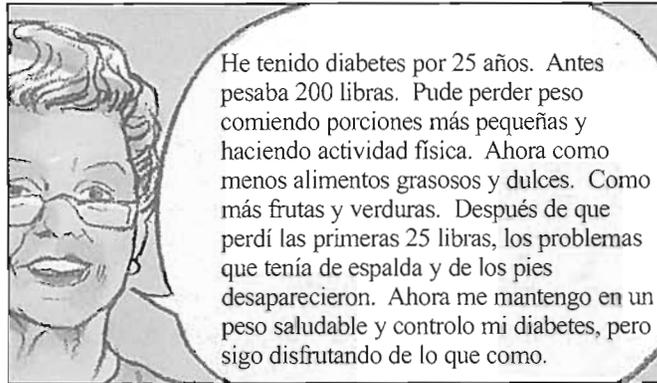


# El estilo de vida saludable de Doña Fela

Perder peso significa hacer cambios duraderos

¿Cómo logró Doña Fela mantener un peso saludable?



**Ponga en práctica estos consejos para empezar a perder peso.**

- ♥ Coma menos alimentos que tengan un alto contenido de grasa saturada como pollo frito, chicharrones y chorizo.
- ♥ Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.
- ♥ Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- ♥ Haga guisos con carne baja en grasa y verduras.
- ♥ Sirva porciones pequeñas. Coma ensalada si aún tiene hambre. No salte ninguna comida.
- ♥ Trate de realizar actividades físicas 60 minutos por día.



**Haga su promesa para lograr lo que hizo la familia Ramírez. Considere estos ejemplos:**

## Quando haga compras

Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.

## Quando cocine

Haga el pollo al horno en lugar de freírlo. Si va a freír algo, use aceite de cocina en *spray* en vez de engrasar el recipiente con aceite.



## Quando coma

En lugar de comer tres piezas de pollo, coma una pieza de pollo con habichuelas verdes y arroz.

## Manténgase activo todos los días

Camine por 10 minutos, tres veces por día. Baile con la familia durante 20 minutos. Levante pesas antes del trabajo por 10 minutos.



**Anote los cambios que hará esta semana.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**