

Consejos para controlar el peso

1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ♥ Frutas y verduras, sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas integrales
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ Pescado
- ♥ Pavo y pollo sin el pellejo
- ♥ Agua o bebidas bajas en calorías en lugar de gaseosas y bebidas de frutas azucaradas.



2. Prepare los alimentos de manera saludable

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa y menos crema y mantequilla.
- ♥ Cuando cocine, use aceite de cocina en spray o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en tarro.
- ♥ Coma las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.



3. Reduzca el tamaño de su porción

- ♥ Sírvese porciones más pequeñas y si todavía tiene hambre, coma ensalada.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.
- ♥ Cuando coma afuera, tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Ahora muchos restaurantes sirven porciones demasiado grandes. Comparta su plato o llévese la mitad a la casa.
- ♥ Si toma jugos de frutas, asegúrese que sean 100 por ciento jugo natural. Fíjese en el tamaño de la porción. Las calorías en las bebidas se van sumando rápidamente.

4. ¡Sea más activo! ¡Dígale adiós a las excusas!

- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 60 minutos cada día.
Pruebe esto: Si dispone de poco tiempo, camine por 20 minutos tres veces por día.

5. Propóngase tener un peso saludable

- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de 1 a 2 libras por semana. Con sólo perder 10 libras, ayudará a reducir sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

