

Comiendo Saludablemente

Intente estas sugerencias si usted está teniendo dificultades con su peso o simplemente quiere tener un estilo de vida más saludable. Haciendo unos pequeños cambios puede ayudar mucho.

1. Ponga metas de pérdida de peso reales. Al final ponerse metas no-realistas puede llevar a la frustración y a menos pérdida de peso. Perder pequeñas cantidades de peso (5% de su peso total corporal) puede beneficiar su salud.

2. Escriba todo lo que come y bebe. Grabar todo lo que usted come y bebe cada día es una de las estrategias más útiles para perder peso.

3. Coma tres pequeñas comidas y dos meriendas cada día. Tome desayuno, una merienda en la mañana, almuerzo, una merienda en la tarde y cena.

4. Empiece las comidas con dos vasos de agua o una sopa tipo caldo. Empezar las comidas con dos vasos de agua o con una sopa tipo caldo puede llevar a reducir su ingesta de alimentos y perder peso.

5. Coma mayormente vegetales frescos, frutas y granos enteros. Vegetales frescos y frutas (sin azúcar o grasa añadida) debe ser la mitad de su plato en cada comida. Los granos enteros (en lugar de arroz blanco o harina refinada) debe ser un cuarto de su plato. El resto del plato debe contener carnes magras y lácteos. Para meriendas, coma alimentos saludables, como zanahorias, manzanas, yogurt, almendras sin sal. En general, mientras menos procesados estén los alimentos, mejor.

6. No beba sus calorías. Beba agua en vez de soda, jugo, café o bebidas azucaradas o alcohol.

7. Cuando esté comiendo, no haga nada más. No haga nada más que hablar (como ver televisión o trabajar) mientras come. Coma despacio y concéntrese en el sabor de los alimentos.

8. No use los pequeños descuidos como una excusa para volver a sus malos hábitos. Aún si usted cree que su dieta "ya se echó a perder" porque usted comió en exceso una o dos veces, no continúe haciéndolo o no se salte las comidas. En vez de eso, vuelva a su plan regular de alimentación.

9. Quite de su alcance las comidas tentadoras. Está bien comer pequeñas porciones de comidas no

saludables o tentadoras de cuando en cuando. Sin embargo, si usted sabe que no puede comer solo un poquito de una comida tentadora, no las tenga cerca. Manteniendo sus alrededores libres de comidas tentadoras puede hacer que obtenga apoyo de las personas que lo rodean.

10. Haga que el ejercicio o actividades sean parte de su día. Usted debe tener una hora de actividad física todos los días, aunque cualquier cantidad de actividad es mejor que nada. Actividad física puede incluir caminar en lugar de manejar, subir las escaleras, mover sus piernas mientras está sentado o hacer los quehaceres de la casa. Pero su actividad debe también incluir 30-45 minutos de ejercicio vigoroso tres o cuatro veces a la semana lo cual puede hacer en lapsos de 10 minutos.

11. Reduzca el estrés cuando sea posible. Para mucha gente el estrés lleva a ganar peso significativamente. Trate de evitar situaciones de estrés innecesarias. Muchas situaciones de estrés no se pueden evitar, pero el yoga, la meditación, la relajación y las actividades positivas pueden reducir la cantidad de estrés que usted siente.

12. Duerma lo suficiente. Dormir lo suficiente puede llevarlo a perder peso por sí mismo. El adulto típico necesita entre siete a ocho horas de sueño por noche.

Para más información vaya a:
www.choosemyplate.gov/,
or www.webmd.com/diet,
www.dhs.wisconsin.gov/ForwardHealth/



Índice estilo de vida saludable

	Si	No
1. ¿Come usted cinco o más frutas o vegetales al día?		
2. ¿Toma usted desayuno todos los días?		
3. ¿Toma usted bebidas azucaradas regularmente (por ejemplo soda, jugos, café azucarado)?		
4. ¿Come usted comida chatarra más de una vez a la semana?		
5. ¿Come usted comida rápida más de una vez a la semana?		
6. ¿Come usted regularmente cuando no tiene hambre?		
7. ¿Hace usted otras cosas regularmente fuera de hablar cuando come (por ejemplo ver televisión, trabajar)?		
8. ¿Pasa usted más de dos horas al día de su tiempo libre viendo televisión, en la computadora o jugando video-juegos?		
9. ¿Camina usted para ir a algún lugar cuando caminar es una opción?		
10. ¿Sube usted las escaleras cuando esto es una opción?		
11. ¿Hace ejercicio usted al menos tres veces a la semana?		
12. ¿Duerme usted regularmente al menos 7 horas por noche?		

6+ respuestas "sombreadas" = En riesgo