

# Proteja su corazón bajando de peso

Guía No. 11

## ¿Qué estrategias pueden ayudarme a bajar de peso?

A continuación lo que le funciona a las personas que han bajado de peso y han logrado mantenerlo así:

- Disminuyen el número de calorías y grasas.
- Se mantienen físicamente activos el mayor número de días de la semana.
- Desayunan todos los días.
- Llevan un registro de su peso, de lo que comen y beben, y de lo que hacen para la actividad física.

Algunas personas asisten a programas para bajar de peso; otras ponen en práctica los consejos anteriores por sí mismas. Analice qué opción le funcionará mejor. Sólo recuerde que los estudios demuestran que es mucho más fácil bajar de peso si combina la planificación de las comidas con la actividad física.

## ¿Cuál es el secreto para cambiar las costumbres o los hábitos?

Si entiende el proceso para el cambio de costumbres puede resultarle más fácil introducir los cambios en la forma en que se alimenta y en el aumento de su actividad. Cada cambio implica varias etapas, y cada etapa es importante. Lea el siguiente ejemplo. Susana acostumbraba comerse un helado casi cada noche. Pero ella quería bajar de peso.

- Al principio, ella no estaba interesada en hacer ningún cambio. No estaba preparada para dejar su helado. Pensaba que lograrlo sería demasiado difícil.
- Luego, pensó en las formas en que podría eliminar calorías para bajar de peso. Decidió que una opción podría ser comiendo algo en lugar del helado. Ella no estaba lista para intentarlo, pero pensaba que podría estarlo en el futuro.
- Después de un tiempo, decidió que pronto estaría lista para hacer ese cambio, incluso durante ese mismo mes. Ella elaboró un plan real—comería fruta, varias veces a la semana, en lugar del helado.



La actividad física regular, como el baile, puede ayudarlo a bajar de peso.

- Entonces, se puso en acción. Compró su fruta favorita y empezó a comerla, en lugar del helado, cuatro veces a la semana.
- Ahora, después de más de 6 meses de haber tomado esta nueva costumbre, ya es parte de su rutina.

Piense en qué estado se encuentra ahora para los cambios que le gustaría hacer ¿Está en las primeras etapas —aún no está listo para el cambio? O bien, puede ser que esté interesado en bajar de peso pero todavía no se ha puesto en acción.

## Estrategias para bajar de peso

Escoja las opciones que pondrá en práctica y que lo ayudarán a bajar de peso. Marque las casillas que corresponden a lo que está dispuesto y a lo que es capaz de hacer. O bien, escriba sus propias ideas. Recuerde que cada paso que da lo ayuda a avanzar hacia su meta.

---

## ¿Como reducir las calorías y la grasa?

- Coma porciones más pequeñas de los alimentos favoritos con muchas calorías.
- Cuando coma afuera de casa, comparta el plato principal con un amigo o un familiar. O bien, lleve un poco a casa para el siguiente día.
- Pida que los aderezos para ensalada y las salsas con grasa se las sirvan "por aparte" y coma lo menos posible.
- Incluya una fruta o un vegetal en cada comida o merienda.
- Cocine con poca grasa: ase a la parrilla, cocine al vapor, utilice el horno de microondas u hornee. Utilice cacerolas que no se pegan o aceites en aerosol.
- En sus recetas favoritas, sustituya los ingredientes por otros que tengan menos grasa. Por ejemplo, pruebe el queso bajo en grasa en lugar del regular.
- Escoja ingredientes bajos en grasa para poner sobre los platillos, como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo regular para ensaladas, mayonesa o salsas con grasa. En lugar de éstos, sazone su comida con hierbas de sabor, especias, salsa de tomate sin grasa, jugo de limón u otras opciones bajas en grasa.
- Lea las etiquetas. Seleccione los productos con menos calorías y grasas.
- Mantenga en su cocina bocadillos bajos en calorías y en grasas, como palomitas de maíz preparadas al aire, pretzels y fruta. Escoja porciones pequeñas.
- Otras cosas que puedo hacer:

---

## ¿Cómo mantenerse físicamente más activo?

- Camine 30 minutos todos los días. O bien, divida su actividad diaria—dé una caminata de 10 minutos después de cada comida. Si últimamente no ha estado muy activo, consulte primero con el equipo de profesionales que cuida su salud. Comience con una caminata de 10 a 15 minutos cada dos días, luego, poco a poco, camine más lejos y hágalo más seguido.
- Encuentre una actividad física que disfrute, como nadar, bailar, manejar bicicleta o hacer ejercicios con los programas de televisión.
- Manténgase activo en la casa: arregle el jardín, juegue con los niños, levántese para cambiar los

canales de la televisión y camine en los alrededores mientras habla por teléfono.

- Use las gradas en lugar del elevador.
- Salga a caminar con el perro más seguido.
- Camine en lugar de manejar el automóvil.
- Deje el automóvil en el extremo del estacionamiento del centro comercial y camine a la tienda.
- Otras opciones que puedo poner en práctica

---

## ¿Cómo llevar un registro de su progreso?

Lleve un control de sus esfuerzos para bajar de peso. Muchas personas han descubierto que si escriben todo lo que hacen, se les facilita mantenerse dentro del objetivo deseado. Use una pequeña libreta de notas y manténgala con usted todo el día.

- Escriba todo lo que coma y beba. Incluya el tamaño de la porción. Algunas personas establecen sus objetivos para los niveles de calorías o para los gramos de grasa, y llevan un registro de sus totales diarios.
- Anote el tipo de actividad física que ha hecho y el tiempo que utilizó.
- Puede ser que desee chequear su peso una vez a la semana y anotarlo. O bien, puede utilizar su ropa como una medida de pérdida de peso. ¿Están sus pantalones un poco flojos en su cintura? ¿Le queda ahora la blusa que no había usado por años?

## ¿Cómo puede ayudarle el tener un sistema de apoyo?

Muchas personas se sienten motivadas al reunirse regularmente con personas que también están tratando de bajar de peso. Puede ser que usted quiera considerar ser parte de un grupo para bajar de peso, hacer ejercicio o recibir apoyo en general. O bien, quiera organizar su propio sistema de apoyo con amigos y familiares a quienes les puede contar sobre sus éxitos y sus batallas. Busque un compañero o amigo para caminar quien también desee mejorar su salud. Unanse para alcanzar las metas y tener éxito en bajar de peso.