

Un Peso Sano para Usted



Tener un peso sano puede ayudarle:

- Sentirse bien
- Tener más energía
- Ser un buen ejemplo para su familia

El ser gordo puede llevar a los problemas de salud serios que incluyen:

- Diabetes, Tipo 2
- Tensión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Algunos cánceres



Usted puede hacerse gordo si usted:

- Come más calorías que necesita su cuerpo
- No es activo
- Tiene una historia en su familia de problemas de peso
- Tiene una dolencia o toma medicaciones que pueden llevar al exceso de peso



¿Cuál es un peso sano para usted?

Si usted no sabe un peso sano para usted, hable con su proveedor de asistencia sanitaria. Un dietético o una nutricionista puede ayudarle con un plan de la consumición y del ejercicio que sea correcto para usted.

El ser activo es importante para la buena salud. Puede ayudarle a permanecer en forma y sano.

- El ser físicamente activo es bueno para su salud total.
- La actividad regular es una de las mejores maneras de perder el peso y de mantener de no ganarlo de nuevo.
- Encuentre una actividad que usted disfruta así que usted será más probable pegarse con ella.
- Comience lentamente y aumente hasta 30 a 60 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.
- ¡No importa qué tipo de actividad usted hace, solo muevase! Cuenten todos los movimientos.
- Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.



Ideas para aumentar actividad:

- Vaya a una caminata con la familia o los amigos.
- Camine alrededor de un centro comercial o de un almacén grande.
- Juegue juegos con sus niños (es decir, lance una bola, corra).
- Trabaje en la yarda.
- Limpie la casa.
- Baile – con si mismo o con sus niños.
- Utilice un vídeo del ejercicio.



Tomar decisiones sanas de alimento:

- Coma porciones más pequeñas y evite las segundas porciones.
- Coma porciones más pequeñas y evite las segundas porciones de alimentos en lugar de otro.
- Corte la grasa y quite la piel de la carne, de pescado y de aves de corral.
- Utilice menos grasa al cocinar. Agregue el sabor con los condimentos.
- Utilice las cacerolas y los aerosoles antiadherentes de la cacerola.
- Busque los alimentos que son buenas fuentes de fibra dietética.
- La fibra puede prevenir enfermedades y ayudarle a mantener un peso sano. Intente conseguir 20-30 gramos de fibra por día.
- Coma más frutas y verduras diarias.
Estos alimentos son altos en vitaminas y fibra, pero bajos en calorías.



- Beba 8 vasos de agua diario.
- Elija los jugos puros, pero limite éstos a 8 onzas por día.
- Evite las bebidas que son altas en azúcar, tal como Kool-Aid, sodas, ponche de fruta y jugos de frutas.
- Disfrute la leche sin grasa o con poca grasa, el yogur o de otros productos lácteos diarios.
- Coma los granos integrales diariamente (los panes y los cereales, etc.).
Estos alimentos son generalmente buenos en fibra.
- Elija los bocados sabiamente. Pruebe las frutas, verduras crudas con salsa, galletas de trigo entero o los cereales, los lacteos con poca grasa (el yogur, leche helada, tiras de queso mozzarella), batidos de fruta, las galletas de animales o las obleas de vainilla.

Un cambio que planeo realizar para mejorar mi salud es _____



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

www.HealthyMS.com

1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

Catalog # 5087 S