

MANEJO DEL PESO CORPORAL

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Por qué es importante que yo baje de peso?

- El exceso de peso no es bueno para su salud porque aumenta sus riesgos de presentar problemas cardíacos, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Igualmente, aumenta sus riesgos de presentar osteoartritis que es una enfermedad de las articulaciones. Otra condición que puede presentarse es apnea del sueño (respiración anormal durante el sueño) u otros problemas respiratorios. La persona con exceso de peso puede sentirse triste ya que puede ser tratada en una forma distinta por otras personas.
- Una de las mejores formas de bajar de peso es reduciendo en número de calorías y hacer ejercicios en forma regular. Una caloría es una unidad de energía que su cuerpo obtiene de los alimentos. El aumento de peso ocurre cuando usted come mayor cantidad de calorías de las que su cuerpo necesita. Para comenzar, usted puede quitarle 500 calorías a las que consume diariamente. Por ejemplo, no consuma: una gaseosa que tiene 150 calorías, una bolsa de papas fritas que tiene 150 calorías y un chocolate que tiene aproximadamente 250 calorías. Para la mayoría de las personas, esto resulta en perder peso lentamente; aproximadamente 1 libra a la semana. Otra forma de quemar calorías es mediante el ejercicio como caminar, nadar o montar en bicicleta, por 30 minutos diarios. Sus probabilidades de bajar de peso son mejores si usted cambia su estilo de vida.
- Haga el intento de perder peso lentamente pero sin parar. Sus riesgos de presentar problemas de salud disminuyen aunque usted pierda sólo pequeñas cantidades de peso. Consulte con su médico, dietista o nutricionista sobre una meta y plan de dieta que sea adecuado para usted.

¿Qué clase de alimentos debo incluir en mi dieta? Usted puede perder peso al mismo tiempo que come distintos alimentos. Una dieta saludable puede ayudarle a comer menos calorías diarias mientras conserva su buena salud. Para mantener su peso en un nivel saludable, usted debe cambiar su estilo de vida y acoger esta dieta en su vida diaria. Haga lo siguiente para seguir una dieta saludable:

- **Coma granos integrales con más frecuencia.** Una dieta saludable debe contener alimentos con fibra. La fibra es la parte de las frutas, los vegetales y granos, que no se descompone al ser ingerida por su cuerpo. Los alimentos con granos integrales son saludables y suministran fibra adicional a su dieta. Algunos alimentos con granos integrales son los panes y pastas integrales, la avena, el arroz moreno y "bulgur".

- **Coma variedades de vegetales diariamente.** Estos vegetales pueden ser: verduras de hoja oscura como las espinacas, "kale", verduras "collard" y mostaza. Coma vegetales anaranjados como las zanahorias, patatas dulces y calabaza de invierno. El consumo de estos vegetales es provechoso porque ellos suministran vitaminas y minerales.
- **Coma variedades de frutas diariamente.** Seleccione frutas frescas o enlatadas en su propio jugo o con jugo endulzado muy poco. El jugo de las frutas tiene muy poca o casi nada de fibra.
- **Coma productos lácteos pobres en grasa.** Ejemplos de estos son la leche descremada al 1 por ciento. Coma yogur sin grasa y requesón ("cottage cheese") sin grasa. Coma quesos bajos en grasa como el "mozzarella" u otros quesos con poca grasa.
- **Seleccione alimentos con proteínas de poca grasa.** Seleccione frijoles u otras legumbres como las arvejas o las lentejas. Seleccione pescado, aves como pavo, pollo o pedazos de carne de res magra y carne de cerdo. Quítele el pellejo o la grasa visible, a las aves antes de cocinarlas.
- **Use menos grasas y aceites.** Trate de hornear los alimentos en lugar de freírlos. Use menos grasas (margarina, crema amarga, aderezos corrientes y mayonesa) en los alimentos. Coma menos alimentos cargados de grasa como las papas fritas, rosquillas ("doughnuts") y tortas.
- **Coma menos dulces.** Limite los alimentos y las bebidas ricas en azúcar. Ejemplos de esto son: caramelos, galletas, gaseosas no dietéticas y bebidas dulces.

¿Qué clase de líquidos puedo tomar?

- Tome agua 8 veces al día en tazas de 8 onzas. Si tiene que limitar la cantidad de líquidos que toma, siga el consejo del médico. Tenga siempre a la mano, líquidos como agua y otras bebidas con pocas calorías para tomar.
- Limite los jugos de frutas a 2 vasos pequeños (4 onzas) diariamente. Los jugos de frutas tienen muchas calorías. Estos jugos pueden también producirle mucha hambre, que usted no tendría si no los hubiera tomado.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Las bebidas alcohólicas tienen calorías extra, y pueden producirle más hambre que usted no tendría si no las hubiera tomado.

¿Qué otras normas puedo seguir en mi dieta para comer menos calorías? Haga lo siguiente para disminuir la cantidad de calorías diarias:

- **Coma porciones más pequeñas.**
 - Use platos pequeños para servirse porciones pequeñas.
 - Evite repetir porciones.

- Si come por fuera, como en un restaurante, pida una caja y ponga en ella la mitad de la comida antes de empezar a comer. Esto le ayuda a comer menos cuando vaya a un restaurante.
- Ordene un plato de comida en el restaurante, y compártalo con alguien.
- **Reemplace los refrigerios de altas calorías por los de menos calorías.**
 - En lugar de comer papas fritas, nueces o chocolate, coma frutas frescas.
 - Tome agua o bebidas dietéticas en lugar de las endulzadas.
- **Coma a la hora de las comidas.** No omita ninguna comida porque esto puede conducir a comer más a una hora más tarde del día. Si no tiene tiempo para comidas regulares, coma un refrigerio saludable.
- **No vaya al mercado cuando tenga hambre.** Esto puede provocarle el deseo de comprar alimentos no saludables. Compre su mercado después de haber comido y lleve una lista con alimentos propios para su dieta.

¿Cómo podría volverme más activo?

- Consulte con el médico si usted no ha practicado ejercicios. Es posible que sufra lesiones si empieza ejercicios muy fuertes. Participe con el médico hasta encontrar un plan de ejercicios que sea adecuado para usted.
- Haga ejercicios por al menos 30 minutos en la mayoría de los días de la semana. Algunos de los ejercicios que puede hacer son: caminar, montar en bicicleta, bailar y nadar.
- Otras formas para que se mantenga activo pueden ser:
 - Subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.
 - Parquear el carro alejado del sitio a donde va para que tenga que caminar.
 - Cuando vaya a un centro comercial ("mall"), camine alrededor de éste.
- Incluya los ejercicios que le gustan en su horario diario. Existen muchos clubes o centros de gimnasia que están abiertos durante horas (mañana y noche) convenientes, para que usted pueda ejercitarse diariamente.
- Consiga un amigo que le ayude a mantenerse activo.

¿Qué más debería recordar mientras trato de bajar de peso?

- Esté atento a las situaciones que pueden ponerle a riesgo de comer en exceso. Una de ellas puede ser comer mientras mira televisión. Evite estas situaciones leyendo un libro, caminando o haciendo trabajos manuales en lugar de comer.
- Reúnase con un grupo de apoyo o con personas que también están tratando de bajar de peso. Su entusiasmo puede continuar si usted habla sobre sus metas, para bajar de peso con otras personas. Otras personas pueden hacerle comentarios sobre su progreso.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta para bajar de peso. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir las mejores opciones para usted. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento y tomar sus propias decisiones.

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

WEIGHT MANAGEMENT General Information - Fri Dec 17 14:04:02 2004