



American Heart Association.

Healthy for Good™



CÓMO CONTROLAR EL PESO



REALICE UN SEGUIMIENTO

Conocer la cantidad de calorías que ingiere y su nivel de actividad puede ayudarlo a identificar los cambios que desea realizar. Para perder peso, tiene que quemar más calorías de las que ingiere.

REDUZCA LA INGESTA DE CALORÍAS:

Mantener un seguimiento de lo que come y de cuánto come, puede ayudarlo a saber si está comiendo por costumbre, estrés o aburrimiento en lugar de hambre real.



AUMENTE LA QUEMA DE CALORÍAS:

Un dispositivo de control de la actividad física puede ayudarlo a medir su nivel de actividad.



CONOZCA SU IMC



El índice de masa corporal (IMC) es un valor numérico de su peso en relación con su altura. Puede ayudarlo a saber si tiene un peso saludable o si necesita bajar de peso. El IMC ideal es de 25. Puede calcular su IMC en línea o consultar a su profesional de la salud.



CONSEJOS



CONTROLE LAS PORCIONES

Aprenda sobre los tamaños de las porciones y cuánto podría estar comiendo realmente.



MANTÉNGASE ACTIVO

Pase menos tiempo sentado, muévase más y aumente la intensidad para quemar más calorías y mejorar su estado de salud.



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



PIDA AYUDA

Si no puede bajar de peso de manera satisfactoria por su cuenta, hable con su profesional de la salud.

Obtenga más información en heart.org/lifes8