



Terapias para reducción de peso

Tentaciones de comer más de lo que necesitamos son frecuentes y difíciles de resistir. Pero como sabe cualquiera que ha tratado de reducir la cantidad de comida que consume, las dietas causan estrés, especialmente cuando estamos mayores de edad y no vemos los resultados tan rápido como nos gustaría. Estar sobre peso contribuye a enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Sea que esta tratando de perder de peso o mantenerlo bajo control aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a comenzar.

Empiece despacio

- Sustituya su desayuno en la mañana, con fruta en vez de algún pastel.
- Ajuste moderadamente el tipo y las cantidades de comidas que come.
- Coma bastantes frutas, verduras, y granos enteros.
- Reduzca la cantidad de carne de res en su dieta.
- Añada más pescado y pollo a su dieta, para cumplir los requisitos de proteína.
- Mantenga las porciones de grasa menos de 30 por ciento del total de sus calorías diarias
- Reduzca sus porciones. Eliminando 500 calorías al día, le permitirá perder libra por semana, que es razonable y saludable.
- Asegurese que su plan de comida contenga todos los nutritivos esenciales para una vida saludable.
- Use la piramide de comida como un guía para ayudarle a escoger una dieta saludable.
- Quizas necesite consultar con su proveedor médico o dietista para comenzar y mantener su dieta.

Pasos para mantener su peso

- El punto esencial en cualquier programa para reducir de peso es hacer cambios a su estilo de vida. Estos incluyen hábitos de comer más saludable, pero también incluye actividad física y cambios en su conducta.
- Tener un sistema de apoyo es un aspecto positivo para perder de peso.
- Diferente tipos de programas medicos y no-medicos pueden ayurdale con su plan de perder de peso y ofrecer apoyo.

Actividad física es esencial

- Actividad física aumenta el cantidad de calorías que su

cuerpo utiliza, y cuando esta combinado con un programa de perder de peso, mantiene lo que ha perdido. Adicionalmente, usted se sentirá mejor y su salud física será mejor.

- Escoja una actividad física que va a disfrutar hacer diario. Veinte a 30 minutos de ejercicio aerobico trés a cinco veces por semana es lo más beneficioso. También incluye algún tipo de actividad que ayude a desarrollar los músculos, como las pesas, por lo menos dos veces por semana.
- Si usted tiene más de 40 años de edad y desea empezar una dieta para perder de peso, hable con su proveedor médico antes de empezar.

Modifique/altere su comportamiento/actitud

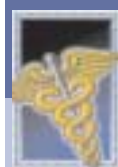
- Piense como una persona delgada.
- Piense sobre las actividades que le ayudarán a mantenerse delgada y hagalas.
- Suba los escalones en vez de tomar el ascensor.
- Trabaje en el jardín o pase la aspiradora diario.
- Maneje la bicicleta-estacionaria mientras que ve la televisión.
- A proposito, escoja actividades que lo mantengan moviendose (físicamente activa) y escoja comidas que son sabrosa pero baja en calorías.

Busque ayuda adicional

- Aparte de las consultas con un proveedor médico y una dietista, existen programas que ofrecen consulta, comida y apoyo.
- Si el "internet" le interesa, existe una gran cantidad de información sobre la nutrición y el control de peso. Busque los grupos que son apoyados por agencias legítimas y por los cuales no tiene que pagar por la información, como las universidades o el gobierno federal. Busque compañías o hospitales que estudian formas saludables de perder peso, mantener el peso y enseñan buena nutrición y ejercicio, ignorando las dietas de moda. La motivación tiene que ser suya.

La información fue obtenida de "WIN Weight Control Information Network" del Instituto Nacional de Diabetes, Riñones, y Enfermedades de Digestión.

Stella Koslosky, es una escritora y autora, tiene su maestría en administración de cuidado de salud y es certificada como educadora de diabetes.



Notas