

PASOS PARA PERDER PESO

Piense sobre sus hábitos de alimentación y actividad diaria para perder peso. Puede ser que necesite escoger diferentes comidas y comer porciones más pequeñas. Puede ser que necesite aumentar el tiempo que es activo cada día.



¿Cómo puedo cambiar mis hábitos de alimentación?

- Decida con su equipo de atención médica cuántas calorías y carbohidratos necesita cada día
 - Necesito _____ calorías al día
 - Necesito _____ carbohidratos por comida
- Vea las calorías y carbohidratos en las comidas que come
 - Lea las etiquetas de nutrición de la comida
 - Busque las calorías y carbohidratos cuando come afuera. Muchos restaurantes y cadenas de comida rápida tienen información nutricional en sus sitios web.
- Piense antes de tomar
 - Beba más agua y menos bebidas altas en calorías
 - Los refrescos, bebidas deportivas, cafés artesanales o elaborados, jugos de frutas y alcohol son altos en calorías y carbohidratos
 - El agua tiene cero calorías y carbohidratos
- Coma comidas altas en fibra como vegetales frescos, frutas, y pan de grano entero. Comidas altas en fibra lo hacen sentir lleno por más tiempo.
- Anote sus calorías y carbohidratos cada día usando sitios web o aplicaciones gratis como My Fitness Pal o Calorie King



¿Cómo puedo aumentar mi actividad?

- Haga una meta de ser activo por al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana
- Comience con 10 minutos, 3 veces al día si funciona mejor para usted
- Escoja actividades que disfrutará como caminar y andar en bicicleta
- Encuentre maneras de ser más activo todo el día. Ejemplos incluyen tomar las escaleras en vez del ascensor, caminar por mitad de su hora de almuerzo, marchar en un lugar durante los comerciales de televisión, y estacionarse más lejos en los estacionamientos.
- Anote su tiempo de actividad usando un sitio de web o aplicación



¿Cómo se si mi plan de pérdida de peso está funcionando?

- Pésese con una báscula regularmente para seguir el progreso
- Esté atento de cambios positivos como tener más energía
- Hable con su equipo de atención médica incluyendo un dietista registrado si siente que no está progresando