



## ¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser todo un desafío. Puede que anteriormente haya intentado bajar de peso pero sin haber obtenido éxito a largo plazo. Tenga la certeza de que no está solo.

No existe una fórmula mágica para perder peso que funcione para todos. La clave es encontrar un plan que funcione para usted y le brinde el equilibrio adecuado de calorías y nutrición, con la cantidad apropiada de actividad física.



### ¿Cuáles son las claves para llegar a un peso saludable?

Para bajar de peso, debe ingerir menos cantidad de calorías que las consumidas en caso de tener un metabolismo normal y realizar actividad física. Es cuestión de:

- Cuidar lo que come.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir una dieta sana en general.
- Mantenerse físicamente activo.

### ¿Cómo puedo preparar alimentos más saludables?

Siga estas directrices para mejorar la dieta.

- Siga una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros.
- Consuma carne de ave, pescado y nueces, y limite la carne roja.
- Limite la cantidad de grasas saturadas y *trans*, azúcar agregada y sodio presente en la comida que ingiere.
- Seleccione productos de uso diario sin grasa y bajos en grasa (1%).

- Limite las bebidas y los alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes.
- Elija y prepare comidas con poco o nada de sal.

### ¿Qué sucede cuando alcanzo un peso saludable?

- Después de alcanzar un peso saludable, continúe equilibrando la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de energía que consume cada día para mantener su peso.
- Si cambia la cantidad de actividad física que realiza, ajuste su alimentación.
- Mantenga un registro de lo que come y de su actividad física para saber qué ajustes necesita hacer.

### ¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

- Recuerde que comer con inteligencia significa comer algunos alimentos en menores cantidades y comer alimentos altos en calorías con menor frecuencia.
- Tenga siempre alimentos saludables para el corazón bajos en calorías. Las frutas y los vegetales en trozos son un fantástico bocadillo rápido.

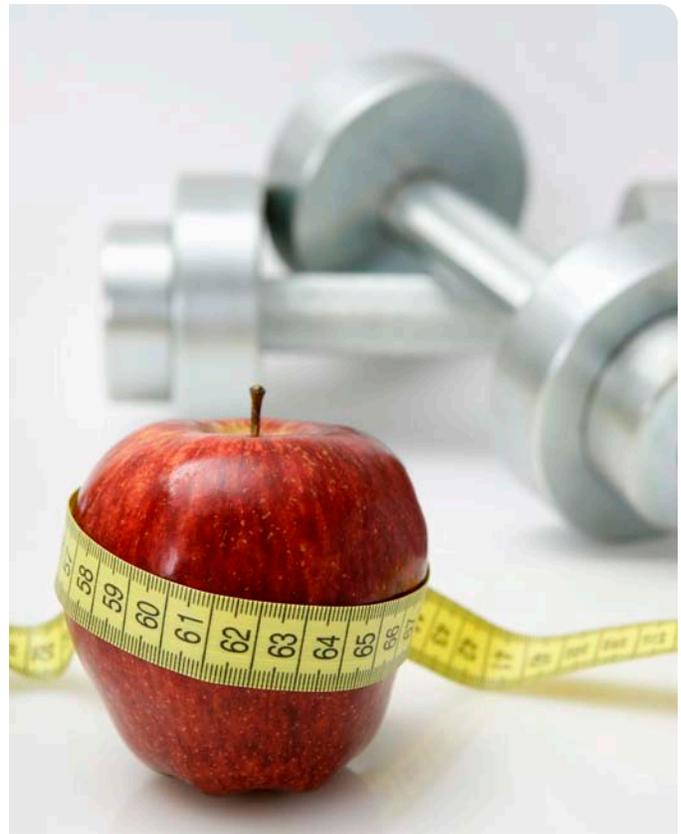
(continuado)



- Use una lista de compras y no compre cuando tenga hambre.
- Planifique todas sus comidas. Cuando vaya a una fiesta o salga a comer, decida antes de tiempo lo que puede hacer para que comer bien sea más fácil.
- Cuando tenga hambre entre comidas, beba un vaso de agua o coma una fruta pequeña.
- Cuando realmente tenga ansias de comer un alimento alto en calorías, coma una pequeña cantidad y olvídense.
- ¡Comprométase a manténgase activo! No abandone su plan de actividad física.

### ¿Qué pasa si recupero los viejos hábitos?

Las malas costumbres son difíciles de romper. Puede tener un mal día y comer en exceso o no hacer el ejercicio. Si eso sucede, recuerde que no es una falla. En vez de eso, vuelva a comprometerse a comenzar de nuevo y seguir en carrera. ¡Usted puede lograrlo!



### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Qué pasa si empiezo a subir de peso?**

**¿Cómo me puede ayudar mi familia?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American  
Heart  
Association®**  
es por **la vida™**