

CÓMO CONTROLAR EL PESO

1 REALIZA UN SEGUIMIENTO

Saber cuántas calorías ingieres y cuál es tu nivel de actividad puede ayudarte a identificar los cambios que quieres hacer. Para perder peso, tienes que quemar más calorías de las que ingieres.



REDUCE LA INGESTA DE CALORÍAS:

Si haces un seguimiento de los alimentos que comes y de la cantidad, podrás saber si estás comiendo por costumbre, por estrés o por aburrimiento en lugar de porque realmente tienes hambre.



QUEMA MÁS CALORÍAS:

Un dispositivo de control de la actividad física puede ayudarte a conocer tu nivel de actividad.

2 CONOCE TU BMI



El índice de masa corporal (BMI) es un valor numérico que expresa la relación entre tu peso y tu altura. Te ayuda a saber si tu peso es saludable o si necesitas perder peso. Puedes calcular tu BMI online o consultar a un profesional de la salud.

3 CONSEJOS



CONTROLA LAS CANTIDADES

Infórmate sobre los tamaños de las porciones y sobre cuánto deberías comer realmente. heart.org/PortionDistortion



HAZ EJERCICIO

Pasa menos tiempo sentado, muévete más y aumenta la intensidad para quemar más calorías y mejorar tu estado de salud. heart.org/MoveMore



COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta saludable en la que consumas verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe las bebidas azucaradas, las carnes procesadas, los carbohidratos refinados, como los azúcares añadidos y los alimentos de granos procesados, los productos lácteos enteros, los huevos, los alimentos muy procesados, los aceites tropicales, como el de coco o el de palma, y el sodio. Elige alternativas inteligentes para cocinar, tomar un aperitivo o salir a cenar. heart.org/EatSmart



PIDE AYUDA

Si no consigues perder peso por ti mismo, consulta a tu profesional de la salud.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/WEIGHT