

ABC's

Guía de la Salud

Peso excesivo

EL ESTAR CONSCIENTE

El tener peso excesivo es un problema para muchas personas. Si tiene un peso excesivo, usted puede mejorar su salud y sentirse mejor al perder tan solo unas cuantas libras. Pierda peso lentamente. El perder de ½ a 1 libra a la semana es lo más sano. La pérdida lenta de peso hace mucho más fácil el no volver a recuperar el peso perdido.

El tener peso excesivo puede contribuir a:

- enfermedades del corazón;
- diabetes;
- alta presión;
- algunos tipos de cáncer; y
- embolia.



COMPORTAMIENTO

Coma menos y haga ejercicio. Las papas fritas, dulces y comidas rápidas de restorán, quizá tengan buen sabor pero el comer demasiado de ese tipo de comidas puede hacerle aumentar de peso. La actividad física puede ayudarlo a sentirse bien y a mantenerse en buen estado físico.

Consuma más comidas bajas en calorías, tales como

- Granos como el **frijol, arroz, tortillas de maíz y pastas;**
- **Leche descremada o con contenido de 1%;**
- Quesos, crema, mayonesa y aderezos bajos en **grasa o sin grasa;**
- Pan o Tortilla con **poca o sin nada de mantequilla o margarina;**
- **Coma porciones mas pequeñas,** frijoles en lugar de carne durante una de sus comidas una vez por semana; y
- **Frutas y vegetales** (frescas o frizados) en vez de postres



CAMBIOS



Cocine con menos grasa

- **Corte la grasa excesiva** de las carnes y no se la coma.
- **Horneados o asados a la parrilla** el pescado, pollo o pavo y sin la piel.
- Consuma **menos carne de hamburguesa, carnes frias, y salchichones** y quitele la piel al pollo antes de comerlo.
- **Utilice menos aceite, mantequilla o manteca** para cocinar.
- **Sazone** con ajo, cebolla, apio y chiles.
- En vez de freir, hornee, ase a la parrilla or hierva sus comidas, **limite o eliminar comidas fritas.**

Manténgase Activo

- Queme calorías adicionales usando toda oportunidad que tenga de ir de un lado a otro.
- **Camine** en vez de manejar.
- **Suba las escaleras** en vez de tomar el elevador.
- Camine durante su tiempo de descanso en el trabajo.
- **Juegue** con sus niños o con su perro.
- Pruebe una nueva actividad como **la natación, el andar en bicicleta o la jardinería.**

US Preventivo Servicio Task Forcé Recomendación

Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

La Oficina de la Enfermedad,
Herida y Prevención de Tabaco
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15S

11/00