

# Cómo manejar su peso

Además de ayudarlo a sentirse y verse mejor, alcanzar un peso corporal más saludable es bueno para su salud y bienestar general.

Una persona con sobrepeso u obesidad tiene un mayor riesgo de desarrollar muchas enfermedades, incluida la diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

El secreto del éxito es hacer cambios y seguir con ellos. A continuación hay algunos elementos de un plan de pérdida de peso exitoso recomendado por el Departamento de Agricultura de los EE. UU.

## Concéntrese en los alimentos que verdaderamente necesita

Preparar un plato más saludable puede ayudarlo a satisfacer sus necesidades nutricionales y mantener su peso. Los alimentos como las verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras contienen los nutrientes que necesita sin demasiadas calorías.

- Comience con el desayuno. Coma un desayuno que lo ayude a satisfacer las necesidades de su grupo de alimentos. Las personas que omiten el desayuno a menudo pesan más. Comer un desayuno rico en nutrientes puede ayudarlo a perder peso y no recuperarlo.

- Tenga bocadillos saludables disponibles en casa y lleve refrigerios saludables para comer cuando esté de viaje, como zanahorias y apio con mantequilla de maní o galletas integrales y queso bajo en grasas.
- Al preparar las comidas, incluya verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasas y alimentos con proteínas magras. Estos alimentos proporcionan nutrientes con menos calorías.
- Para sentirse satisfecho con menos calorías, reemplace los alimentos altos en calorías con alimentos bajos en calorías. Puede comer porciones más grandes de estos alimentos por menos calorías. Por ejemplo, siga los consejos para “que la mitad de su plato sean frutas y verduras”.

## Consuma la cantidad de calorías indicada para usted

Todos tienen un límite personal de calorías. Mantenerse dentro del suyo puede ayudarlo a alcanzar o mantener un peso saludable. Los cálculos diarios de calorías oscilan entre 1.600 y 2.400 calorías por día para mujeres adultas, y de 2.000 a 3.000 calorías por día para hombres adultos, según la edad y el nivel de actividad



física. Alcanzar un peso más saludable es un acto de equilibrio. El secreto es aprender a equilibrar la energía que “incluye” y la energía que “libera” a largo plazo. La energía que “incluye” son las calorías de los alimentos y bebidas que consume cada día. La energía que “libera” son las calorías que quema para funciones corporales básicas y actividad física. Perderá peso cuando las calorías que come y bebe son inferiores a las calorías que quema. Las altas tasas actuales de sobrepeso y obesidad en Estados Unidos significan que muchas personas consumen más calorías de las que queman.

### Reduzca el tamaño de las porciones

Las Pautas Alimenticias de USDA lo alientan a disfrutar de su comida, pero también a comer menos y a evitar las porciones de gran tamaño. La cantidad que come o bebe juega un papel importante en su estrategia de equilibrio de energía. La mayoría de las personas come y bebe más cuando se sirven porciones más grandes. Elegir porciones más pequeñas puede ayudarle a perder peso y no recuperarlo.

### Consuma menos calorías vacías

Una buena manera de ayudarle a controlar su peso corporal es consumir menos calorías vacías. Las calorías vacías son calorías de grasas sólidas, azúcares añadidos o ambas. Muchas de las calorías vacías que consumen los estadounidenses provienen de alimentos y bebidas que proporcionan calorías pero pocos nutrientes, como postres, refrescos y dulces. Las azúcares y las grasas agregadas cargan estas opciones con calorías adicionales que no necesita. Aquí hay tres formas de reducir las calorías vacías:

1. Elija alimentos y bebidas con poco o nada de azúcares agregados o grasas sólidas. Por ejemplo, beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Hay alrededor de 10 paquetes de azúcar en una lata de gaseosa de 12 onzas, mientras que el agua no tiene azúcares añadidos. Seleccione cortes magros de carnes o aves de corral y leche y queso descremados o bajos en grasas. Las carnes grasas, la piel de las aves de corral y la leche entera o el queso común tienen más grasas sólidas.
2. Seleccione productos que contengan menos azúcares agregados y grasas sólidas. Por ejemplo, coma postres azucarados solo de vez en cuando. La mayoría de los días, seleccione fruta para el postre en lugar de una opción azucarada. Haga de las principales fuentes de grasas sólidas, como pasteles, galletas, helados, pizza, queso normal, salchichas y hot dogs, opciones ocasionales, no comidas cotidianas.
3. Cuando consuma alimentos y bebidas con azúcares agregados y grasas sólidas, elija una porción pequeña. Por ejemplo, en lugar de comer tres bochas de helado, pida solo una.

### Aumente la actividad física

La actividad física es una parte importante del manejo del peso corporal. Puede ayudarle a lograr un peso saludable y evitar el aumento de peso excesivo. Sin embargo, la actividad física también es importante para todos los demás aspectos de su salud. Los beneficios incluyen dormir mejor por la noche, disminuir sus probabilidades de deprimirse y ayudarle a verse bien. Cuando no está físicamente activo, es más probable que tenga problemas de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y colesterol alto en la sangre.



## Disminuya el tiempo frente a pantallas

Para ayudar a controlar su peso corporal, reduzca la cantidad de tiempo que pasa en sedentarismo. Esto incluye el tiempo que se pasa delante de una pantalla, incluida la televisión, los videojuegos y el uso de una computadora o un teléfono inteligente. Las personas que pasan más tiempo sedentarias tienen más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. La mayoría de las personas no pueden cambiar la cantidad de tiempo que pasan en la computadora debido a motivos laborales o escolares, pero pueden reducir el tiempo frente a pantallas durante otras horas del día y los fines de semana.

*Fuente: U.S. Department of Agriculture.*

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*