



¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser difícil. Si has tratado de perder peso sin mucho éxito a largo plazo, no estás solo. Pero nunca es demasiado tarde para volver a intentarlo. La investigación muestra que la pérdida de peso puede traer beneficios para tu salud hasta después de cinco años, incluso si comienzas a ganar peso otra vez.

No hay una fórmula mágica para perder peso que funcione para todos. La clave está en encontrar un plan que funcione para ti y que equilibre las calorías que comes con tu cantidad de actividad física regular.



¿Cuáles son las claves para perder peso de forma saludable?

Para perder peso, debes recibir menos calorías de las que usas a través de tu metabolismo y actividad física normal. Para lograr esto, debes:

- Vigilar qué y cuánto comes.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir un patrón general de dieta saludable.
- Estar y mantenerte físicamente activo.
- Beber suficiente agua.
- Recibir suficiente sueño.

¿Cómo puedo hacer mejores elecciones alimenticias?

- Asegúrate de comer la cantidad correcta de alimentos y de realizar suficiente ejercicio para mantener tu cuerpo en un peso saludable.
- Come muchas frutas y verduras, y prueba diferentes tipos.
- Elige alimentos integrales, como pan integral, en vez de granos refinados, como pan blanco.
- Selecciona fuentes saludables de proteína, como frijoles, nueces, pescados, pollo, carnes magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.

- Usa aceites no tropicales, como los aceites de oliva, canola, maíz o girasol, en vez de mantequilla y manteca.
- Limita la cantidad de alimentos y bebidas con azúcar.
- Elige y prepara alimentos con poca o ninguna sal.
- Limita la cantidad de alcohol que bebes a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres. Si no bebes alcohol, no comiences a hacerlo.

¿Cómo puedo mantenerme en un peso saludable?

Mantener la pérdida de peso puede tomar tanto esfuerzo como perderlo. Recuerda que mantener un peso saludable es un compromiso a largo plazo.

El primero o los dos años después de una pérdida de peso considerable pueden ser difíciles, pero si perseveras, aumentas tus probabilidades de éxito a largo plazo. Evita recaer en tus hábitos antiguos.

- Consigue el apoyo de amigos, familiares y profesionales del cuidado de la salud.
- Encuentra formas de motivarte a ti mismo, como establecer recompensas u objetivos que te mantengan por el buen camino.



¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

- Muévete más y siéntate menos. Mantente activo realizando actividades que hacen latir más rápido tu corazón, como las caminatas. Proponte realizar al menos 150 minutos de actividad moderada cada semana.
- Fíjate objetivos realistas. Divídelos en etapas pequeñas y alcanzables.
- Usa un diario o una aplicación para alimentación para llevar la cuenta de qué y cuándo comes. Esto puede ayudarte a observar tus patrones y a realizar mejores elecciones.
- Controla cuánto comes al entender la diferencia entre una porción y una ración. Trata de servirte de porciones razonables para evitar comer en exceso.
- Elige tu comida inteligentemente al aprender acerca de alternativas más saludables y sustituciones sencillas para tus alimentos favoritos.
- Mantén siempre cerca de ti meriendas saludables. Las frutas, las verduras y los granos enteros pueden mantenerte satisfecho.
- Come alimentos no saludables en cantidades más pequeñas y con menor frecuencia.

- Usa una lista de compras, y no compres cuando tengas hambre.
- Planifica todas tus comidas. Cuando vayas a una fiesta o salgas a comer, decide de antemano qué puedes hacer para que sea más fácil comer correctamente.
- Si tienes hambre entre comidas, bebe un vaso de agua o come un pedazo pequeño de fruta.
- Cuando verdaderamente ansíes un alimento alto en calorías, come una pequeña cantidad del mismo.

¿Qué sucede si regreso a mis hábitos antiguos?

Los hábitos arraigados son difíciles de romper. Podrías tener un día malo y comer en exceso o no ejercitarte. Si eso sucede, recuerda que esto no es un fracaso. En vez de eso, comprométete nuevamente contigo mismo a volver a empezar y a regresar al buen camino. ¡Puedes lograrlo!

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta o comentario para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

¿Qué hago si comienzo a ganar peso otra vez?

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.