

Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems such as high blood pressure, diabetes and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off of diets. A slow loss of ½ to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eating at least 3 meals each day helps your body have the energy it needs and prevents hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all of the food you eat.** Include the type of food, the amount and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Aim to exercise 1 hour each day, at least 5 days a week by doing activities such as walking, bike riding, swimming, running and hiking. Exercise classes may be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies and candies. These have many calories and few nutrients. Use an artificial sweetener in drinks instead of sugar or drink diet soda.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6 to 8 glasses of water each day.

Formas de controlar su peso

Estar con sobrepeso lo expone a un mayor riesgo de presentar problemas de salud, tales como presión arterial alta, diabetes y enfermedad coronaria. Tome decisiones saludables todos los días en vez de comenzar y abandonar las dietas. Una disminución lenta, de ½ a 2 lb (230 a 900 g) por semana, es lo mejor. Si baja de peso con mucha rapidez, a menudo lo vuelve a aumentar.

- **No se salte comidas.** Comience el día con un desayuno saludable. Comer al menos 3 comidas diarias ayuda a que su cuerpo tenga la energía que necesita y evita el hambre.
- **Controle el tamaño de sus porciones.** Use un plato pequeño y coma cantidades pequeñas de una variedad de alimentos. No coma segundas porciones.
- **Coma cuando tenga hambre.** Evite comer para relajarse o porque está aburrido o deprimido. En su lugar, dé un paseo o haga algo que le guste.
- **Anote todos los alimentos que come.** Incluya el tipo de alimento, la cantidad y la hora en que lo comió. Esto ayuda a que tome conciencia para que pueda controlar mejor lo que come.
- **Haga ejercicio.** Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva. Sea más activo y suba las escaleras o estacione el automóvil más lejos. Póngase una meta de ejercitarse 1 hora diaria, al menos 5 días por semana mediante actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar, correr y salir de excursión. Las clases de ejercicios pueden ayudarle.
- **Limite el azúcar y los dulces.** Limite los alimentos que contengan azúcar adicional como los postres, las donas, las galletas y las golosinas, porque tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Use un edulcorante artificial en las bebidas en vez de azúcar o beba gaseosas dietéticas.
- **Beba agua.** Las personas que beben bastante agua tienen más posibilidades de bajar de peso. Beba de 6 a 8 vasos de agua por día.

- **Be careful when eating out.** When you eat out, choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask for healthy menu choices.
- **Snack for better health.** Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Low fat crackers, whole grain cereals and oatmeal also make great snacks.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan ahead for meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns.

- **Tenga cuidado al comer afuera.** Cuando coma afuera, elija sopa y ensaladas o platos más pequeños que tengan bajo contenido de grasa. Pida las salsas y aderezos aparte. Si las porciones son grandes, comparta el plato o llévese la mitad a casa. Pida opciones saludables del menú.
- **Coma refrigerios que cuiden su salud.** Disfrute de frutas y verduras frescas o yogur dietético sin grasa en vez de los refrigerios envasados. Las galletas bajas en grasa, los cereales integrales y la avena también son excelentes refrigerios.
- **Use menos grasa al cocinar.** En lugar de freír los alimentos, puede hornearlos, hervirlos, asarlos a la parrilla o cocinarlos al vapor. Quite la grasa y la piel de la carne. Escurra la grasa.
- **Sea un consumidor inteligente.** Planifique las comidas con antelación. Use una lista y evite ir de compras cuando tiene hambre. Compre frutas, cereales integrales, verduras, mariscos, pollo y cortes magros de carne. Si consume productos lácteos, compre las versiones total o parcialmente descremadas.

Los pequeños cambios pueden lograr buenos resultados. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Ways to Manage Your Weight. Spanish.