



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



# CÓMO CONTROLAR EL PESO

## ✓ REALIZA UN SEGUIMIENTO

Conocer la cantidad de calorías que ingieres y tu nivel de actividad puede ayudarte a identificar los cambios que quieres hacer. Si deseas bajar de peso, necesitas quemar más calorías de las que consumes.

### REDUCE LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE INGIERES:

Llevar un seguimiento de lo que comes y de la cantidad puede ayudarte a saber si comes por el hábito, el estrés o el aburrimiento en lugar de hacerlo por tener hambre.



### AUMENTA LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE QUEMAS:

Un monitor de actividad puede ayudarte a medir cuánta actividad física realizas.



## ✓ CONOCE TU IMC



El Índice de Masa Corporal (IMC) es un valor numérico de tu peso en relación con tu altura. Puede ayudarte a saber cuando te encuentras en un peso saludable o si necesitas bajar de peso. El IMC óptimo es inferior a 25, pero si este se encuentra en menos de 18.5 se considera bajo peso. Puedes calcular tu IMC en línea o consultar a un profesional de cuidados de salud.



## CONSEJOS PARA EL ÉXITO



### CONTROLA LAS PORCIONES

Obtén más información sobre los tamaños de las porciones y la cantidad con la que deberías realmente alimentarte.



### REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Siéntate menos, muévete más y aumenta la intensidad para quemar más calorías, además de mejorar tu salud en general.



### COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal, como pescados y mariscos.

Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, alimentos salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados.



### PIDE AYUDA

Si no puedes bajar de peso de manera exitosa por tu cuenta, habla con tu profesional de cuidados de salud.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)