CONTR

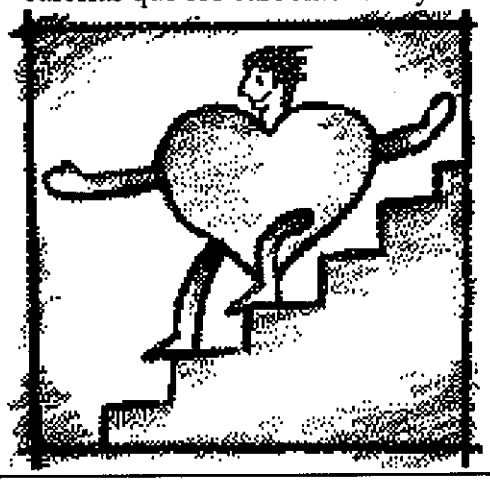
¿Sabe que?

- Puede enseñar a su cuerpo a quemar más calorías. Solamente comienze a estar más activo físicamente.
- No debe perder peso muy rápido. Media libra a la semana es lo mejor.
- La actividad física regular es una de las mejores formas de predecir quien perderá peso y lo mantendrá bajo.
- Las formas rápidas de perder peso no dan resultado. Casi siempre se gana el peso que se perdió después de terminar el programa que promete resultados rápidos.

"Los hábitos no hay que tirarlos por la ventana. En lugar de eso, deben llevarse paso a paso."
--Mark Twain

LA COMIDA Y USTED

◆ BUSQUE LAS VERSIONES BAJAS EN CALORIAS DE SUS COMIDAS FAVORITAS.
Las grasas tienen más del doble de calorías que los carbohidratos y



proteínas. Compare un pedazo de pastel de manzana de 400 calorías con una manzana fresca de 100! Escoja cortes pequeños de carne sin grasa y productos lácteos bajos en calorías.

◆ SIRVASE SUFICIENTE CARBOHIDRATOS.
Satisfaga su apetetito con frutas frescas, vegetales, cereales, pastas, arroz, pan integral y semillas secas. Estos tienen mas nutrientes que las sodas y los dulces.

◆ PREPARE SU COMIDA SIN AGREGAR GRASA.
Hornear, hervir, asar y sofreir. Sasone con hiervas, vino y jugo de frutas en vez de grasa.

◆ COMA PEQUENAS PORCIONES MAS SEGUIDO.
Planee de antemano y no deje de comer a tiempo sus comidas, así alejará el hambre.

©1993, American Heart Association

Heart Owner's Profile

American Heart Association

CONTROL DE PESO

◆ RECONOZCA SUS SIGNOS DE HAMBRE.
Cuando quiera comer algo, piense si en realidad tiene hambre. Si se siente enojado, aburrido, solo, triste, o con algún otro sentimiento, o si no tiene hambre, busque alguna otra cosa que hacer. Si en realidad tiene hambre, coma algo saludable.

◆ TRATESE DE UNA MANERA POSITIVA Y CUIDADOSA.
Busque grupos de consejería si se siente sin esperanzas, sin ningún valor o atrapado.

◆ PLANEE LO QUE HARA CUANDO VAYA A FIESTAS.
Anticipe lo que comerá cuando lo inviten a reuniones sociales. Planee lo que comerá y lo que beberá. Coma menos grasas y/o manténgase más activo los días antes de la fiesta. No coma muchas golosinas, coma algo que sea saludable antes de irse a la fiesta.

ACTIVIDAD FISICA.

◆ COMIENZE DESPACIO.
- Visite a su doctor antes que comienze un programa de actividad física fuerte, si usted es de edad mediana o mayor y ha estado inactivo por algunos años, o esta bajo tratamiento médico.
- Comienze **caminando** primero por 15 minutos 3 a 5 días a la semana. Divida los 15 minutos entre períodos de tres, a cinco minutos. Puede aumentar gradualmente cinco minutos cada dos o tres semanas hasta llegar a 30 o 60 minutos diarios. No debe de sentir presión ni dolor en ningún momento.

◆ AUMENTE SUS ACTIVIDADES CADA VEZ QUE PUEDA.
- Suba las escaleras y parquée su carro más lejos.
- Maneje su bicicleta con su familia, saque a caminar a su perro y disfrute juegos fuera de casa.
- Practique pasatiempos activos tales como jardinería y ejercicio en bicicleta.

◆ PLANEE SUS ACTIVIDADES DE LA MANERA QUE GUSTE.
- Escoja una actividad que le guste y que le sea fácil de hacer más seguido. Puede llegar a ser uno de sus pasatiempos favoritos.
- Pasear en bicicleta, caminar, correr, nadar, y esquiar son excelentes ejercicios para quemar grasa. Haga ejercicios de media a una hora 3 o 5 veces a la semana.
- Una buena forma de quemar el exceso de grasa es hacer ejercicio moderado por largo tiempo y regularmente.

PARA MAS AYUDA E INFORMACION

La Asociación Americana del Corazón
Llame a su oficina local o al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721).

La Asociación Americana Dietética
1-800-745-0775

También pregunte a su doctor, hospital o clínica en su área, compañía de seguro, empleador, biblioteca o alguien que haya perdido peso y mantenga su peso bajo.

©1993, American Heart Association