



Qué es pérdida de peso saludable?

Las personas que pierden peso de manera gradual y constante generalmente tienen más éxito en mantenerlo que aquellos que pierden peso muy rápidamente. Una pérdida de peso saludable es de aproximadamente 1 a 2 libras por semana. Perder peso no es fácil! Requiere compromiso y debe incluir una alimentación saludable y actividad física.

Una vez que comience a perder del 5 al 10 por ciento de su peso, es probable que experimente beneficios para la salud, como la mejora del colesterol, el azúcar en la sangre y la presión arterial.

Establezca Metas:

- Comience por saber cuál es su índice de masa corporal (IMC) y en qué rango debe estar. Establezca pequeñas metas de éxito inteligentes. Por ejemplo, seleccione un objetivo del 3-5% de su peso corporal. Si pesa 200 libras, eso sería una meta de 6-10 libras. Los objetivos a corto plazo son a menudo más alcanzables que los objetivos a largo plazo. Si en algún momento falla, o si tiene un contratiempo, vuelva a tratar de alcanzar su meta lo antes posible.

Identifique formas de evitar que ocurran reveses similares en el futuro.

Recursos y Apoyo:

- Reclute a familiares o amigos que apoyen su viaje de pérdida de peso. Esta persona de apoyo debe ser alentadora y estar ahí para que usted pueda hablar y confiar en ella sin que lo juzgue. Es posible que pueda encontrar a alguien con objetivos similares que cada uno de ustedes pueda apoyar.
- Verifique continuamente con usted mismo y su miembro de apoyo para realizar un seguimiento de su progreso.
- Salga a caminar y/o haga ejercicio con su miembro de apoyo.

Considere la Dieta Mediterránea:

- Esta dieta no es una dieta, es un cambio de estilo de vida. Esta es una dieta alta en proteínas de fuentes animales como pescados grasos y fuentes vegetales como las legumbres; rico en grasas saludables como aceite de oliva, nueces y aguacates; bajo en azúcares añadidos; y alto en frutas y verduras y granos enteros ricos en fibra, arroz integral, cebada, batatas y cebada.
- Evite comer de pie o mientras está sentado frente al televisor. En su lugar, siéntese en una mesa y coma con familiares y amigos.

Aprenda a manejar los tamaños y porciones:

- Es fácil comer en exceso cuando tiene demasiada comida en su plato. Porciones pequeñas de alimentos saludables, pueden ayudarle a evitar que coma demasiado.