

# Proteja su corazón. Cuide su peso.

Fijese en la escala de pesos para buscar su peso.



**Mi peso:**  

**Mi nivel de peso:**  

La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas.

La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas.

Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

**Mi cintura:**  

## ¿Qué se entiende por la escala de peso?

**Peso saludable**      ¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso.

**Sobrepeso moderado**      ¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trate de bajar de peso si tiene:

- dos ó más factores de riesgo, o
- tiene la cintura grande y además dos ó más factores de riesgo

**Sobrepeso excesivo**      ¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 a una libra por semana.

Averigüe si tiene que bajar de peso. Visite al médico para que le mida el peso, la cintura y le indique si tiene otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.



# ¿Necesita perder peso?

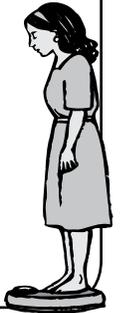
Siga los siguientes pasos para averiguar si necesita perder peso:

## 1. Averigüe si su peso es saludable.

Pésese. Utilice el cuadro del IMC para saber si su peso se encuentra dentro de un rango saludable para las personas con su misma estatura. Busque su peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta llegar a la línea que corresponde a su estatura. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si su peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Yo tengo:

- Peso saludable
- Sobrepeso
- Sobrepeso excesivo u obesidad



## 2. Mídase su cintura.

Mídase la cintura colocando la cinta métrica alrededor de su cintura de manera que le quede justa. Si tiene una medida grande de cintura, aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón.

Escriba aquí su medida de cintura:

\_\_\_\_\_ en pulgadas o  
\_\_\_\_\_ en centímetros

Su medida de cintura es grande si:

- Mujeres: mide más de 35 pulgadas (88 cm)
- Hombres: mide más de 40 pulgadas (102 cm)

Mi medida de cintura es:

- Saludable
- Grande



## 3. Averigüe si tiene que perder peso.



Lea lo siguiente para saber si tiene que perder peso.

### Nivel

### Acción

Peso saludable

- ¡Felicitaciones! Trate de no aumentar de peso.

Sobrepeso:

- Es importante que no aumente más de peso.
- Debe perder peso si tiene sobrepeso **Y**:
  - Tiene dos o más factores de riesgo para las enfermedades del corazón **O**
  - Tiene una medida grande de cintura.
- Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.

Sobrepeso excesivo u obesidad:

- Tiene que perder peso. Piérdalo despacio, alrededor de una a dos libras por semana. Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.

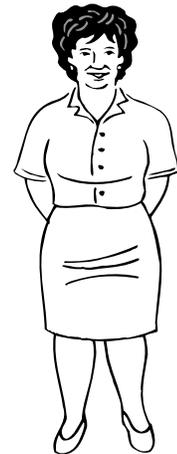
# Los hábitos de Virginia y su peso



Si come porciones grandes...



y realiza poca actividad...



su peso sube.



Si come porciones grandes...



y es muy activa casi todos los días...



su peso no cambia.



Si come porciones pequeñas...



y es muy activa casi todos los días...



su peso baja.

# El tamaño de las porciones

Grupo alimenticio	El tamaño de cada porción
<b>Granos*</b> 	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco** ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
<b>Verduras</b> 	1 taza de verduras crudas de muchas hojas ½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas en pedazos ½ taza de jugo de verduras
<b>Frutas</b> 	1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ½ taza de jugo de frutas
<b>Leche o productos de leche descremados o semidescremados</b>	1 taza de leche o yogur *** 1½ onzas de queso 
<b>Carnes magras, pollo o aves, y pescado</b>	1 onza de carne, aves sin pellejo o pescado cocidos 1 huevo**** 
<b>Nueces, semillas y legumbres</b> 	1 taza o 1½ onzas de nueces 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ taza de legumbres cocinadas (frijoles y alverjas)
<b>Grasas y aceites</b> 	1 cucharadita de margarina suave (en tarro) 1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa para las ensaladas
<b>Dulces y azúcares agregadas</b> 	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea o mermelada ½ taza de helado de frutas ( <i>sorbet</i> ) o de gelatina 1 taza de limonada

\* Se recomienda consumir granos enteros en la mayoría de las porciones como una buena fuente de fibra y nutrientes.  
 \*\* Los tamaños de las porciones varían entre ½ taza y 1½ tazas, dependiendo del tipo de cereal. Lea la etiqueta de los alimentos para cada producto.  
 \*\*\* Las personas con intolerancia a la lactosa pueden usar alternativas sin lactosa.  
 \*\*\*\* Limite la cantidad de yemas de huevo a cuatro por semana.

# Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

- 1 repollo o col pequeño, cortado en tiritas finas
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos en tajaditas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. En un recipiente grande, mezcle el repollo, los tomates y los rábanos.
2. En otro tazón mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

## Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Cada porción contiene:

Calorías: 41

Grasa total: 1 g

Grasa saturada: menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 88 mg

Fibra total: 3 g

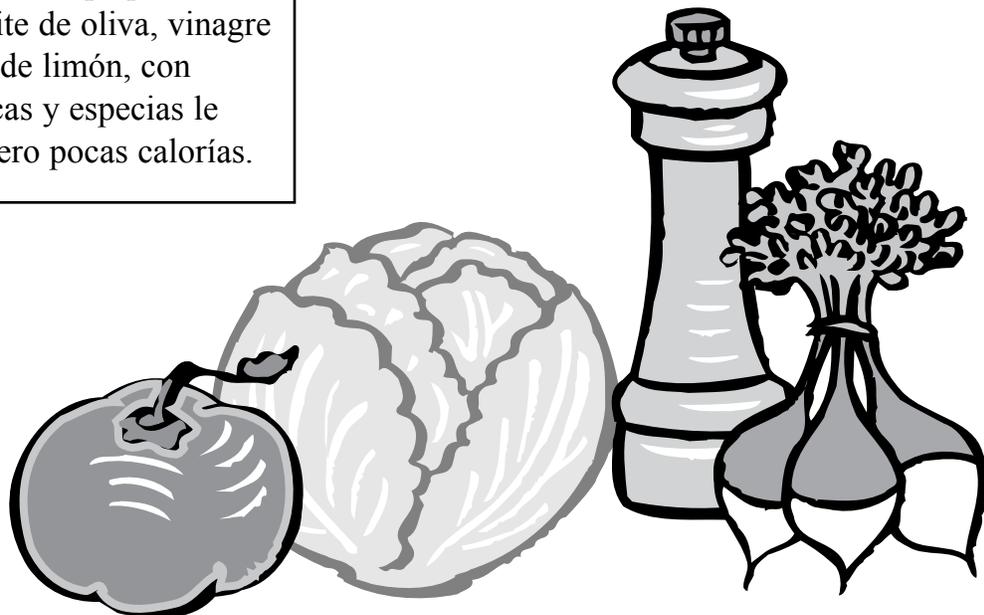
Proteínas: 2 g

Carbohidratos: 7 g

Potasio: 331 g

## Clave saludable

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, con las hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.



# Consejos para controlar el peso

## 1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ♥ Frutas y verduras, sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas integrales
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ Pescado
- ♥ Pavo y pollo sin el pellejo
- ♥ Agua o bebidas bajas en calorías en lugar de gaseosas y bebidas de frutas azucaradas.



## 2. Prepare los alimentos de manera saludable

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa y menos crema y mantequilla.
- ♥ Cuando cocine, use aceite de cocina en spray o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en tarro.
- ♥ Coma las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.



## 3. Reduzca el tamaño de su porción

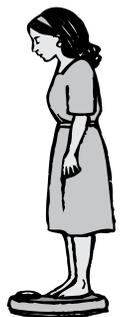
- ♥ Sírvasse porciones más pequeñas y si todavía tiene hambre, coma ensalada.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.
- ♥ Cuando coma afuera, tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Ahora muchos restaurantes sirven porciones demasiado grandes. Comparta su plato o llévese la mitad a la casa.
- ♥ Si toma jugos de frutas, asegúrese que sean 100 por ciento jugo natural. Fíjese en el tamaño de la porción. Las calorías en las bebidas se van sumando rápidamente.

## 4. ¡Sea más activo! ¡Dígale adiós a las excusas!

- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 60 minutos cada día.  
**Pruebe esto:** Si dispone de poco tiempo, camine por 20 minutos tres veces por día.

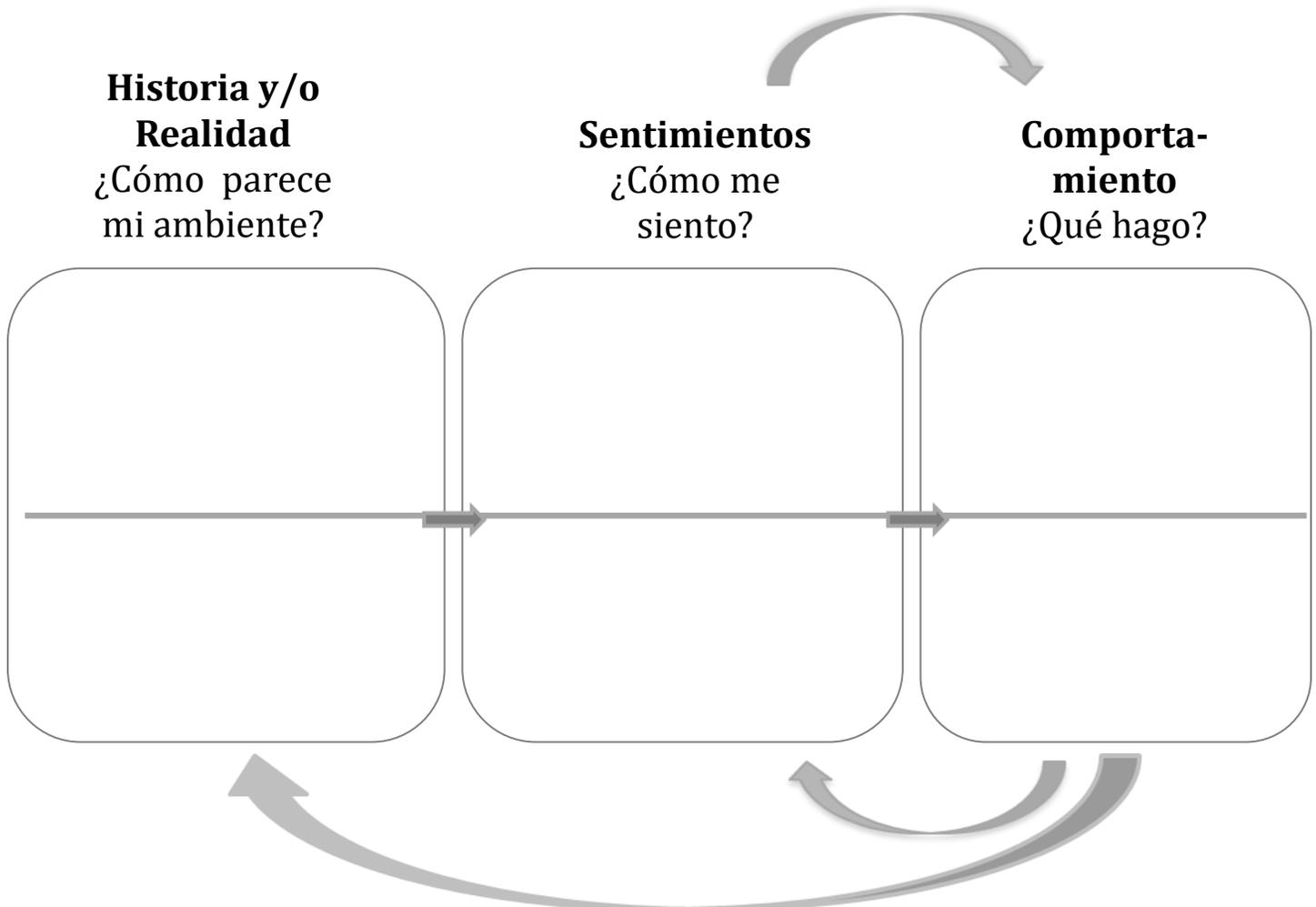
## 5. Propóngase tener un peso saludable

- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de 1 a 2 libras por semana. Con sólo perder 10 libras, ayudará a reducir sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.



# Nuestro Cerebro: Nuestros Acciones

Piense en un comportamiento que le gustaría cambiar (grande o pequeño). Complete los cuadros a continuación para identificar los factores en su vida y sentimientos que contribuyen a este comportamiento y los efectos a corto y largo plazo de este comportamiento.



A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

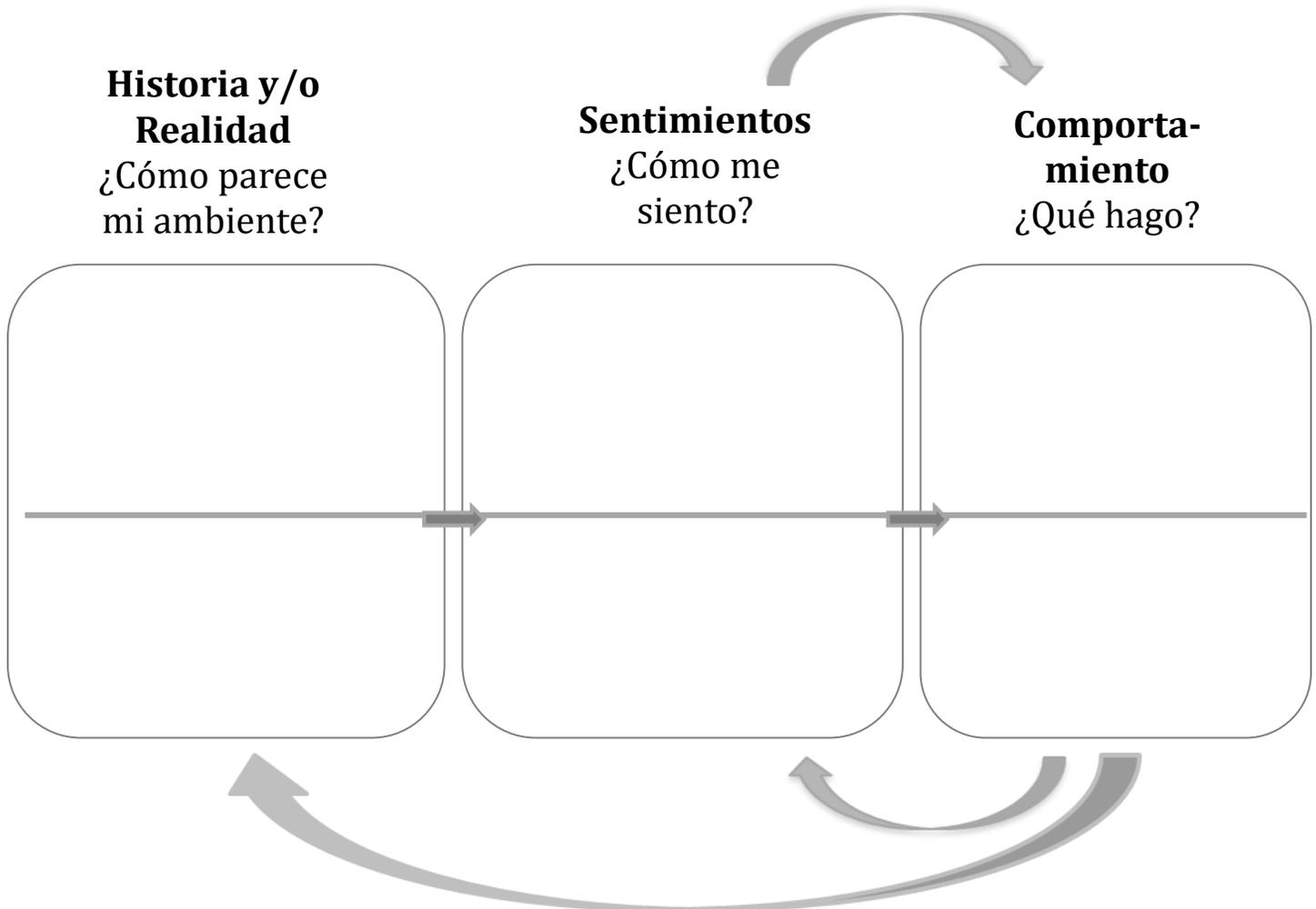
Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

**Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo:**

# Nuestro Cerebro: Nuestras Acciones

## Semana 3: Ejemplo de Manuel

Para Manuel, el sobrepeso es parte de la vida. Creció con una familia que no cocinaba alimentos saludables, por lo que nunca aprendió por sí mismo. Durante las vacaciones, los alimentos que no son muy saludables están en el centro de las tradiciones familiares. Manuel también tiene dos trabajos y tiene poco tiempo y energía para comprometerse a cocinar en casa o hacer ejercicio. Manuel se siente abrumado cuando intenta cocinar una comida saludable. No está seguro de cómo seguir una receta y qué métodos de cocinar usar. También se siente estresado y presionado por el tiempo. Como para muchos de nosotros, cocinar alimentos poco saludables y no hacer ejercicio son cosas que impiden que Manuel mantenga un peso saludable.



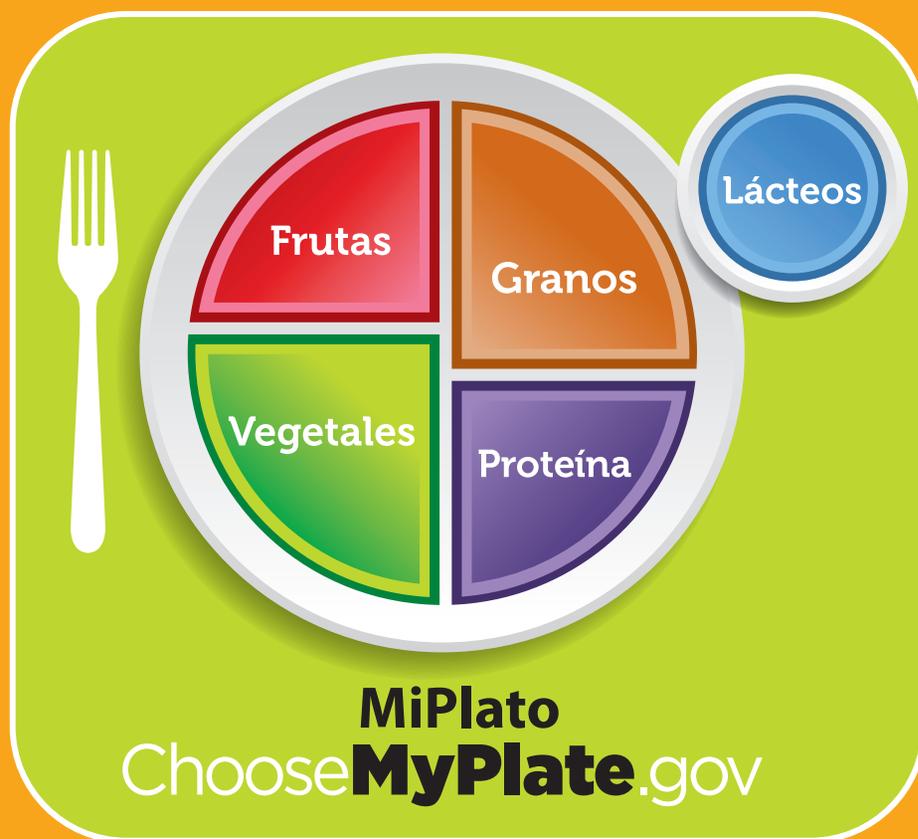
A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

**Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo:**

# ¿Qué hay en su plato?



**Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso.** Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.



**Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.**



**Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.**



**Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.**



**Varíe sus fuentes de proteína.**

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
<p>Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales.</p> <p>Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sívalos como plato principal.</p> <p>Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con “sodio reducido” o “sin sal agregada” (“reduced sodium” o “without added salt”).</p>	<p>Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques.</p> <p>Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas.</p> <p>Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.</p>	<p>Elija opciones de panes, roscas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados.</p> <p>Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras “integral” o “grano integral” (“whole grain”) antes del nombre del ingrediente.</p> <p>Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.</p>	<p>Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías.</p> <p>Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas.</p> <p>Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).</p>	<p>Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos.</p> <p>Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana.</p> <p>Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra.</p> <p>Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.</p>

**Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos.**  
 Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

Consuma 2½ tazas al día	Consuma 2 tazas al día	Consuma 6 onzas al día	Consuma 3 tazas al día	Consuma 5½ onzas al día
<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales;            2 tazas de vegetales de hoja crudas</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una onza?</b>            1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una taza?</b>            1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado</p>	<p><b>¿Cómo se calcula una onza?</b>            1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (mani); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres</p>

## Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados



Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2,000 calorías al día.

## Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

**Niños y adolescentes:** 60 minutos o más al día.

**Adultos:** 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.

