

Consejos para bajar de peso de forma saludable

1. Elige alimentos más saludables

- Come suficiente ensalada de verduras frescas en cada comida.
- Come cereales (arroz, avena) y pastas integrales.
- Elige leche sin grasa o con 1% de grasa y quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Prefiere pescado, pollo y pavo sin piel, así como cortes de carne con bajo contenido de grasa.



2. Prepara los alimentos de manera saludable

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla o hiérvelos en vez de freírlos.
- Cocina el arroz y los frijoles sin manteca o mantequilla, tocino o carnes grasosas y no agregues consomé artificial.
- Usa un aceite de cocina en aerosol (porque usarás menos) o una pequeña cantidad de aceite cuando cocines. Evita usar manteca o mantequilla.

3. Haz actividad física. ¡Alto a las excusas!

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos cada día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos 3 veces al día.



4. Disminuye la porción de comida que te sirves

- A lo largo del día, haz varias comidas pequeñas y consume colaciones saludables en lugar de hacer una sola comida grande.

5. Proponte tener un peso saludable

- Trata de no subir de peso.
- Si tienes sobrepeso, trata de bajarlo poco a poco. Baja 250 g (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable.