

Consejos para bajar de peso saludablemente

Cuándo come es tan importante como lo que come

- 1** Empiece el día con un desayuno saludable. Buenas opciones incluyen harina de avena, yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa, fruta y tostada de pan integral.
- 2** Coma lentamente. Se tarda aproximadamente 20 minutos para empezar a sentirse satisfecho.
- 3** Pare de comer dos horas antes de dormir.



Vea al dorso para descubrir por qué “cuándo come es tan importante como lo que come”.

Cuándo come es tan importante como lo que come

Las personas que desayunan pesan menos. El desayuno puede ayudarle a resistir la tentación de tomar un refrigerio antes de su próxima comida.

Las personas que comen muy rápido con frecuencia comen demasiado.

Las calorías que se consumen justo antes de ir a la cama tienden a ser calorías extras e innecesarias.



besidad

Tomar pequeños pasos puede hacer una gran diferencia.

Consejos para bajar de peso saludablemente

Frutas y vegetales— cuantos más, mejor

- 1** En vez de jugo, coma fruta para el desayuno.
- 2** Llene la mitad del plato del almuerzo y la cena con vegetales, como por ejemplo ensalada, brócoli cocinado al vapor o judías verdes.
- 3** Elija frutas y verduras como refrigerios en lugar de caramelos, galletas y papitas.

Vea al dorso para descubrir por qué “cuantos más, mejor”.



Frutas y vegetales— cuantos más, mejor

Las frutas y los vegetales
le ayudan a mantenerse
saludable, y le satisfacen
con menos calorías.



obesidad

Tomar pequeños pasos puede
hacer una gran diferencia.

Consejos para bajar de peso saludablemente

Póngase en movimiento

- 1** Camine enérgicamente 30 minutos 5 veces a la semana.
- 2** Bájese del autobús o metro una parada antes y camine el resto del camino.
- 3** Use las escaleras.

Vea al dorso para descubrir por qué le recomendamos “ponerse en movimiento”.



Póngase en movimiento

**Caminar quema calorías,
mejora la salud del corazón y
fortalece los músculos.**

**También mejora su
estado de ánimo.**



besidad

Tomar pequeños pasos puede
hacer una gran diferencia.

Consejos para bajar de peso saludablemente

Elija sus bebidas inteligentemente

- 1** Tome agua en vez de otras bebidas.
- 2** En lugar de tomar jugo de fruta, coma fruta fresca.
- 3** Limite las bebidas con alto contenido de calorías, como los refrescos con azúcar, los jugos de fruta, el té o café con azúcar y las bebidas alcohólicas.

Vea al dorso para descubrir por qué le recomendamos que “elija sus bebidas inteligentemente”.



Elija sus bebidas inteligentemente

**El agua no tiene calorías,
azúcar, sal, colesterol ni grasa.**

**Es la bebida saludable
perfecta... ¡y es gratis!**

**No necesita beber calorías.
Reserve sus calorías para
la comida.**



besidad

Tomar pequeños pasos puede
hacer una gran diferencia.

Consejos para bajar de peso saludablemente

No se deje engañar por el tamaño de la porción

- 1** Preste atención al tamaño de la porción.
- 2** Elija el tamaño más pequeño.
- 3** Divida una comida con un amigo o llévese la mitad a su casa.

Vea al dorso para descubrir cómo está siendo “engañado por el tamaño de la porción”.



Hace 20 años



Hoy

No se deje engañar por el tamaño de la porción

El tamaño de las porciones
ha aumentado durante
los últimos 20 años y, en
consecuencia, consumimos
muchas más calorías que
las que necesitamos.

Puede comer lo que le gusta,
sólo debe comer menos.



obesidad

Tomar pequeños pasos puede
hacer una gran diferencia.