

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#91 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Cómo perder peso



Y no volver a subir



Cómo perder peso

Tener sobrepeso o ser obeso puede conducir a varios problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, presión arterial alta, artritis y hasta cáncer. La buena noticia es que perder aunque sea *algunas* libras puede reducir estos riesgos.

Queme más calorías que las que consume.

- La cantidad de calorías que una persona necesita depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad. La mayoría de los adultos necesitan 2,000 calorías o menos por día.
- Si usted consume más calorías que las que usa, con el tiempo usted aumentará de peso.
- Si usted usa más calorías que las que consume, con el tiempo usted perderá peso.
- Para saber lo que *usted* necesita, visite myplate.gov.

Hágalo de por vida.

- Para perder peso y no aumentar, haga cambios pequeños que pueda mantener a largo plazo.



Consejos para perder peso saludablemente

1. Tómese su tiempo.

- Propóngase perder de 1 a 2 libras por semana. Es más saludable perder peso poco a poco y más fácil de mantener el peso actual.
- Evite la tentación de las soluciones rápidas para perder peso. Normalmente no funcionan por mucho tiempo y algunas son peligrosas.
- Busque cambios que pueda seguir a largo plazo.

2. Reduzca sus porciones.

- Nunca coma directamente de la bolsa o recipiente ni beba de la botella. Siempre coloque alimentos en un plato y sirva su bebida en un vaso.
- No coma frente a la televisión o computadora. Usted tiene más probabilidad de comer demás si su atención está centrada en otra cosa.
- Procure comer en un solo lugar, preferentemente en la mesa.

3. Evite las bebidas azucaradas.

- Una bebida azucarada de 20 onzas contiene cerca de 250 calorías vacías (no valor nutritivo).
- Beba agua, té sin azúcar, o leche baja en grasa.



4. Prepare más comidas en casa.

- Es más fácil controlar lo que come cuando usted prepara su propia comida.
- Por lo general, las comidas hechas en casa son más nutritivas y más económicas.
- Desarrolle la variedad; trate comidas nuevas y saludables – por ejemplo, frutas, verduras o cereales integrales que nunca haya probado.
- Lea las etiquetas en los alimentos empacados, en especial el tamaño de la ración y las calorías por porción. Recuerde, la mayoría de los adultos necesitan 2,00 calorías o menos por día.



5. Elija porciones pequeñas cuando coma afuera.

- Algunos platos principales en restaurantes y comidas rápidas tienen más de 1,500 calorías – ¡casi la cantidad de calorías que debe consumir en un solo día!
- Cuando coma afuera, tenga cuidado con las porciones grandes. Comparta un plato principal con un amigo o llévese la mitad a su casa.
- Cada vez que pueda ordene un tamaño pequeño.
- Elija platos saludables, como una ensalada (pero pida el aderezo separado).

6. Coma más frutas y verduras.

- Que la mitad de su plato tenga frutas y verduras.
- Estos le ayudan a mantenerse saludable – y lo hacen sentir lleno con muy pocas calorías.



7. Siéntase satisfecho con menos calorías.

- Elija alimentos con alto contenido de fibra: frutas, verduras, frejoles y lentejas y cereales, pan y pasta integrales.
- Al comienzo de una comida, tome una sopa a base de caldo o coma una ensalada verde.
- Coma despacio. Toma cerca de 20 minutos empezar a sentirse satisfecho. Con frecuencia, las personas que comen muy rápido consumen muchas calorías.

8. Evite los bocadillos no saludables como las galletas, dulce o papitas.

- Si desea un bocadillo, elija frutas o verduras frescas.



9. Muévase.

- La actividad física mejora el estado de ánimo y la salud – incluso si no pierde peso.
- Realice por lo menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana, como una caminata rápida o montar bicicleta.
- El caminar solamente quema calorías, mejora la salud cardíaca y fortalece los músculos.
- Usted no tiene que inscribirse en un gimnasio o comprar equipos caros. ¡Haga de la Ciudad de Nueva York su gimnasio!
- Bájese del autobús o el metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Utilice las escaleras en vez del ascensor.
- Encuentre actividades para ejercicios gratis o de bajo costo cerca a usted, visite BeFitNYC.org.



Los cambios pequeños pueden ayudarle a perder peso

En vez de	Elija	Si hace esto	Usted puede perder esta cantidad de libras al año*
Utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas	Subir las escaleras por 2 minutos	Una vez al día	2
Usar una cucharada de mayonesa en su sándwich	Usar mostaza	3 veces a la semana	4
Comer papas fritas grandes	Sustituir por papas fritas pequeñas	Una vez a la semana	4
Ver mucha televisión	Realizar quehaceres del hogar	1/2 hora al día	6
Beber 8 onzas de leche entera	Beber 8 onzas de leche sin grasa	Una vez al día	6
Comer una barra de chocolate de 2 onzas como bocadillo	Comer un pedazo de fruta	Dos veces a la semana	6
Manejar o tomar un taxi, autobús o el metro	Caminar rápidamente por 20 minutos	Una vez al día	8
Comer una tortilla de queso con 3 huevos, tocino, tostada y papas <i>hash-browns</i>	Comer una taza de cereal con leche sin grasa	Una vez a la semana	8
Beber un café con leche entera de 16 onzas	Beber un café con leche sin grasa de 16 onzas	Una vez al día	9
Beber una lata de soda regular	Tomar un vaso de agua	Una vez al día	10
Comer una pinta de helado	Reemplazar con la mitad de un sorbete (helado de agua)	Una vez a la semana	11

* La pérdida de peso individual puede variar

Más información

- **Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York:** nyc.gov y busque por *healthy eating*, o llame al 311
- **Actividades para ejercicios gratis o de bajo costo:** BeFitNYC.org o llame al 311
- **Guías alimentarias:** health.gov/dietaryguidelines
- **Actividad física:** cdc.gov/physicalactivity
- **Healthy eating:** myplate.gov

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov, busque por Boletines de Salud

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico.

VOLUMEN 10, NÚMERO 8

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#91 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134



**Cómo perder peso
Y no volver a subir**

LLAMEAL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas