VOLUMEN 6, NÚMERO 5

NYC Health

nyc.gov/health

Boletín de Salud

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

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

Cómo perder peso

y no volver a subir

CUÍDATE NUEVA YORK

Health Bulletin #51: Lose Weight (Spanish)

Cómo perder peso

Tener sobrepeso o ser obeso aumenta el riesgo de sufrir muchos problemas graves de salud, como la diabetes, enfermedades cardiacas, derrame cerebral, presión alta, artritis e incluso cáncer. ¡Pero perder aun *algunas* libras puede reducir estos riesgos!

Utilice más calorías de las que consume.

- Una libra = 3,500 calorías.
  - Si consume 3,500 calorías más de las que quema, aumenta una libra.
  - Si quema 3,500 calorías más de las que come, pierde una libra.
- La cantidad exacta de calorías que una persona necesita depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad.
  - La mayoría de los hombres entre 41 y 60 años de edad necesitan 2,200 calorías por día.
  - La mayoría de las mujeres de la misma edad necesitan menos- entre 1,600 y 1,800 por día.
    - Para averiguar lo que *usted* necesita, visite www.mypyramid.gov.

Hágalo de por vida.

- Para perder peso y mantenerse, no sufra y ¡NO HAGA DIETAS "DE MODA" PASAJERAS!
- Haga cambios que disfrute y que pueda mantener a largo plazo.

10 consejos para peder peso

1. Tómese su tiempo.

- Propóngase perder solamente 1 o 2 libras por semana. Las personas que pierden peso más rápido tienen más probabilidades de volver a subir.
- Evite la tentación de las dietas "de moda" pasajeras y los medicamentos y suplementos para bajar de peso. Los efectos no son a largo plazo y algunos son peligrosos.

2. Preste atención a lo que come y bebe.

- Mantenga diariamente un registro de alimentos por un tiempo. La mayoría de las personas comen por hábito y no son conscientes de la cantidad que comen.
- No coma mirando la televisión. Sírvase un buen plato y siéntese a la mesa.
- Coma lentamente. Lleva aproximadamente 20 minutos empezar a sentirse satisfecho. Las personas que comen muy rápido con frecuencia comen demasiado.

3. Controle las calorías vacías de las bebidas.

- Una lata de refresco común o una bebida con azúcar tiene aproximadamente 150 calorías VACÍAS (sin valor nutritivo).
- Una bebida con azúcar menos por día = 15 libras menos en un año.
- Beba agua, té sin azúcar o leche descremada en lugar de un refresco común y otras bebidas endulzadas con azúcar.

4. Prepare más comidas en su casa.

- Es más fácil conocer y controlar lo que come cuando prepara su propia comida.
- Las comidas hechas en casa generalmente son más saludables y más económicas que comer afuera.
- Lea las etiquetas con los Datos sobre Nutrición (*Nutrition Facts*) cuando haga las compras.

5. Escoja con cuidado cuando coma afuera.

- Para perder peso, coma menos afuera.
- Algunos platos principales y comidas rápidas grandes tienen más de 1,500 calorías - ¡casi las calorías necesarias para un día completo!
- Cuando *coma afuera*, tenga cuidado con las porciones grandes. Divida una comida o llévese la mitad a su casa.
- Elija comidas más saludables, como ensaladas (¡pero tenga cuidado con los aderezos!).

que realmente funcionan

6. Coma más frutas y verduras.

- Propóngase comer de 5 a 9 porciones por día.
- Le ayudan a mantenerse saludable - y se llena con muy pocas calorías.

7. Siéntase LLENO con menos calorías.

- Elija de manera inteligente. Podría comer de 8 a 10 porciones de frutas o verduras por CADA ensalada para tacos de comida rápida (800 calorías).
- Elija comidas con alto contenido de fibra que lo satisfagan: frutas, verduras, frijoles, lentejas, y pasta, pan y cereales integrales.
- Tome una sopa a base de caldo o una ensalada de verduras de hoja verde al comienzo de una comida.
- Tome mucha agua, al menos 8 vasos al día.

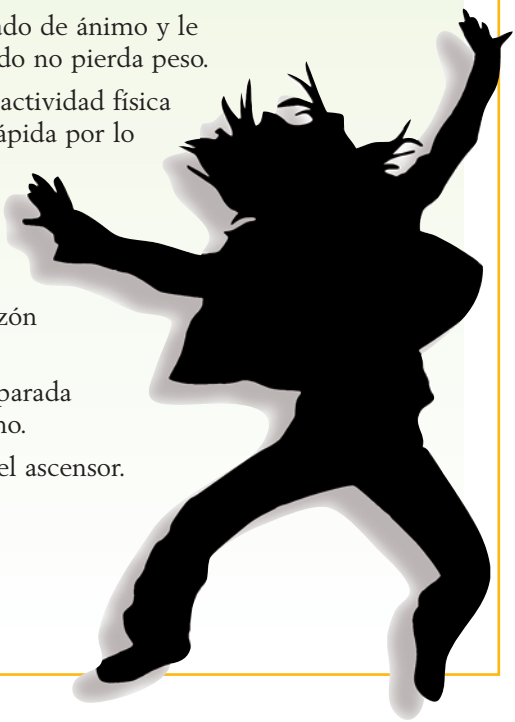
8. Elija refrigerios más saludables.

- Elija refrigerios como frutas y verduras en lugar de caramelos, galletas y papas chip.
- Pruebe los pretzels, las palomitas de maíz con bajo contenido de grasa o el yogur congelado con bajo contenido de grasa.

9. No elimine el desayuno.

- Las personas que desayunan pierden peso con más facilidad.
- Eliminar las comidas le provoca más hambre y tiene más probabilidades de comer de más.

10. ¡Muévase!



- La actividad física mejora su estado de ánimo y le vuelve más saludable - aún cuando no pierda peso.
- Realice al menos 30 minutos de actividad física moderada, como una caminata rápida por lo menos 5 días a la semana.
- No tiene que ir a un gimnasio o comprarse muchos equipos caros.
- Simplemente *caminar* quema calorías, mejora la salud del corazón y fortalece los músculos.
- Bájese del autobús o metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Suba por las escaleras en lugar del ascensor.

Pequeños cambios que pueden ayudarle a perder peso

Si generalmente…	En cambio puede…	Si realiza este cambio…	Podría perder hasta esta cantidad de libras por año
Usa el ascensor o la escalera mecánica	Subir las escaleras durante 2 minutos	Todos los días	2
Le pone una cucharada de mayonesa a su sándwich	Ponerle mostaza	3 veces a la semana	4
Come una porción *grande* de papas fritas	Sustituirla por una porción *pequeña* de papas fritas	Una vez a la semana	5
Mira mucha televisión	Hacer algunas cosas de la casa	Media hora por día	5
Bebe un vaso de 8 onzas de leche *entera*	Beber un vaso de 8 onzas de leche *descremada*	Una vez al día	6
Toma 2 bebidas sentado en un bar durante una hora	Tomar 1 bebida y *bailar* durante una hora	Una vez a la semana	6
Maneja o toma un taxi, el autobús o el metro	Caminar rápidamente durante 20 minutos	Todos los días	7
Come como refrigerio una barra de chocolate de 2 onzas	Comer una porción de fruta	Dos veces a la semana	7
Toma un café con leche *entera* de 16 onzas	Tomar un café con leche *descremada* de 16 onzas	Todos los días	10
Come una tortilla de queso con 3 huevos, tocino, tostadas y papas estilo *hash brown*	Comer un tazón de cereales con leche *descremada* en el desayuno	Una vez a la semana	11
Come una pinta de helado cada semana	Sustituirla por media pinta de sorbete (helado de agua)	Todas las semanas	12
Bebe un refresco común	Tomar un vaso de agua	Una vez al día	15

Más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: visite nyc.gov/heart o llame al 311 y pregunte por "Healthy Heart".
- Programas gratuitos de la Ciudad de Nueva York para mantenerse en buena forma: visite nyc.gov/parks o llame al 311 y pregunte por "Fitness".
- Perder peso: www.fda.gov/loseweight
- Actividad física: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm
- Dieta saludable: www.mypyramid.gov

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/e-mail** para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Para recibir una suscripción postal, envíe por correo electrónico su nombre y dirección a **healthcml@health.nyc.gov**

VOLUMEN 6, NÚMERO 5

NYC Health
nyc.gov/health

Boletín de Salud

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

#51 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
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones
Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Elizabeth Szaluta, M.P.H., Gerente de Proyecto Editorial
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:
División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades
(Division of Health Promotion and Disease Prevention),
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)
Programa de Nutrición y Actividad Física
(Physical Activity and Nutrition Program)

Cómo perder peso

LLAME AL 311 Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.

HPD1X2523S - 06.07