

# CONTROL DEL PESO

## INFORMACIÓN GENERAL

---


### LO QUE NECESITA SABER:

**¿Por qué es importante controlar mi peso?** Tener sobrepeso incrementa su riesgo de padecer afecciones de salud como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. También puede elevar su riesgo de sufrir osteoartritis, apnea del sueño y otros problemas respiratorios. Apunte a perder peso en forma lenta y constante. Incluso una pequeña pérdida de peso puede reducir su riesgo de tener problemas de salud.

**¿Cómo puedo perder peso de forma segura?** Una forma segura y saludable de perder peso es comer menos calorías y hacer ejercicio en forma regular. Puede perder hasta aproximadamente 1 libra por semana si reduce el número de calorías consumidas a unas 500 calorías por día. Para reducir la cantidad de calorías que consume, puede servirse porciones más pequeñas o eliminar alimentos con alto contenido calórico de su dieta. Lea las etiquetas para averiguar cuántas calorías tienen los alimentos que consume. También puede quemar calorías con ejercicios como caminar, nadar o andar en bicicleta. Será más probable que baje de peso si incorpora estos cambios a su estilo de vida.




¿Cómo es un plan de comidas saludable que puede ayudarme a controlar mi peso? Un plan de comidas saludable incluye alimentos variados, contiene menos calorías y ayuda a mantenerlo saludable. Un plan de comidas saludable incluye:



**1 Comer alimentos integrales más a menudo.** Un plan de comidas saludable debe contener fibra. La fibra es la parte de los granos, las frutas y las verduras que no es descompuesta por su cuerpo. Los alimentos integrales son saludables y aportan fibra adicional a la dieta. Algunos ejemplos de alimentos integrales son panes y pastas integrales, avena, arroz integral y bulgur.

**2 Comer una variedad de verduras todos los días.** Incluya verduras de hoja verde oscuro como espinaca, col rizada, col berza y hojas de mostaza. Coma verduras amarillas y naranjas como zanahorias, batatas y calabaza de invierno.

**3 Comer una variedad de frutas todos los días.** Elija frutas frescas o enlatadas (en su propio jugo) en lugar de jugo. El jugo de frutas tiene poca fibra o nada de fibra.




**4 Comer productos lácteos con bajo contenido de grasas.** Beba leche sin grasa (descremada) o leche al 1%. Coma yogur sin grasa y requesón con bajo contenido de grasa. Pruebe quesos con bajo contenido graso como mozzarella y otros quesos con contenido reducido de grasa.

**5 Elegir proteínas magras.** Elija pescado, carne de ave sin piel (pollo o pavo), lácteos de bajo contenido graso o cortes magros de carne roja (carne de res o de cerdo). Antes de cocinar la carne roja o la carne de ave, quítele toda la grasa visible. Elija judías y otras legumbres como arvejas partidas o lentejas.

**6 Usar menos grasas (especialmente grasas saturadas).** Pruebe hornear los alimentos en lugar de freírlos. Agrégueles menos productos de alto contenido de grasa, como margarina, crema agria y mayonesa, a las comidas. Coma menos alimentos con alto contenido de grasa. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de grasa son: papas fritas, donuts, helado y pasteles.

**7 Comer menos dulces.** Limite los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar. Esto incluye golosinas, galletas dulces, gaseosas comunes y bebidas endulzadas.



## ¿Qué estrategias puedo usar para reducir la cantidad de calorías?

- **Comer porciones más pequeñas.**
  - Use un plato pequeño y sirva porciones más pequeñas.
  - No se sirva por segunda vez.
  - Cuando coma en un restaurante, solicite un recipiente para llevar y coloque la mitad de su comida ahí antes de empezar a comer.
  - Comparta un plato fuerte con alguien.
- **Reemplazar los refrigerios calóricos por refrigerios saludables con bajas calorías.**
  - Elija frutas frescas, verduras, pasteles de arroz sin calorías o palomitas de maíz en lugar de papas fritas, dulces y postres.
  - Elija agua o bebidas sin calorías en lugar de gaseosas o bebidas endulzadas.
- **Respetar todas las comidas.** Saltear comidas puede llevar a comer de más en otro momento del día. Coma un refrigerio saludable en lugar de una comida si no tiene tiempo para una comida regular.
- **No ir a hacer compras cuando tiene hambre.** Esto hará que tenga propensión a elegir alimentos que no son saludables. Elabore una lista de compras que incluya alimentos saludables y haga las compras después de comer.

¿Cuánto ejercicio físico necesito? Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio por día la mayoría de los días de la semana. Algunos ejemplos de ejercicio son caminar, andar en bicicleta, bailar y nadar. También puede hacer más actividad física si usa las escaleras en lugar del ascensor o estaciona su automóvil lejos de las tiendas. Consúltele a su proveedor de atención médica cuál sería el mejor plan de ejercicios para usted.

## ¿Qué más debería tener en cuenta para tratar de bajar de peso?

- Esté alerta a situaciones que pueden empujarlo a comer de más, como comer mientras mira la televisión. Encuentre maneras de evitar esas situaciones. Por ejemplo, lea un libro, salga a caminar o haga manualidades.
- Reúnase con un grupo de apoyo para bajar de peso o amigos que también están intentando bajar de peso. Esto puede ayudarle a mantenerse motivado para continuar trabajando en sus objetivos de pérdida de peso.



# PROGRAMAS DE CONTROL DEL PESO

---

## ÁREA DE BOSTON:

### Brigham and Women's Hospital

Centro para el Control del Peso y el Bienestar

221 Longwood Ave

Boston, MA 02115

Contacto: 617-525-3597

<https://www.brighamandwomens.org/cwmw>

Servicio de Nutrición y Bienestar de BWH

<https://www.brighamandwomens.org/patients-and-families/meals-and-nutrition/nutrition-and-wellness-service>

### Tufts Medical Center

Centro de Control del Peso y Bienestar

800 Washington St.

Boston, MA 02111

Contacto: 617-636-6086

<https://www.tuftsmedicalcenter.org/patient-care-services/Departments-and-Services/Weight-and-Wellness-Center/Medical-Weight-Loss.aspx>

### Boston Medical Center

Centro para la Nutrición y el Control del Peso

732 Harrison Ave

Boston, MA 02118

Contacto: 617-638-7470

<https://www.bmc.org/nutrition-and-weight-management>

### Massachusetts General Hospital

Centro de Control del Peso

55 Fruit Street

Boston, MA 02114

Contacto: 617-726-0373

<https://www.massgeneral.org/digestive/weight-center>

MGH Benson Henry Institute for Mind Body Medicine

<https://bensohenryinstitute.org/>

### Beth Israel Deaconess Medical Center

Programa de Control del Peso y Bienestar

330 Brookline Ave

Boston, MA 02215

Contacto: 617-735-2518 or

[wellpowered@bidmc.harvard.edu](mailto:wellpowered@bidmc.harvard.edu)

[www.wellpowered.org](http://www.wellpowered.org)

## NACIONAL O EN LÍNEA:

Weight Watchers

<https://www.weightwatchers.com/us/>

Baje de peso con prudencia

<http://www.tops.org/default.aspx>

Jenny Craig

<http://www.jennycraig.com/>

Noom

<https://www.noom.com/>