

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que el sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón o un ataque al cerebro.
- Aprenderemos que el peso saludable o el sobrepeso se calcula por medio de una escala.
- Aprenderemos que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios permanentes hasta lograr que sean hábitos.
- Aprenderemos que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para nuestra salud.

# SESIÓN 7

*Mantén un peso saludable*





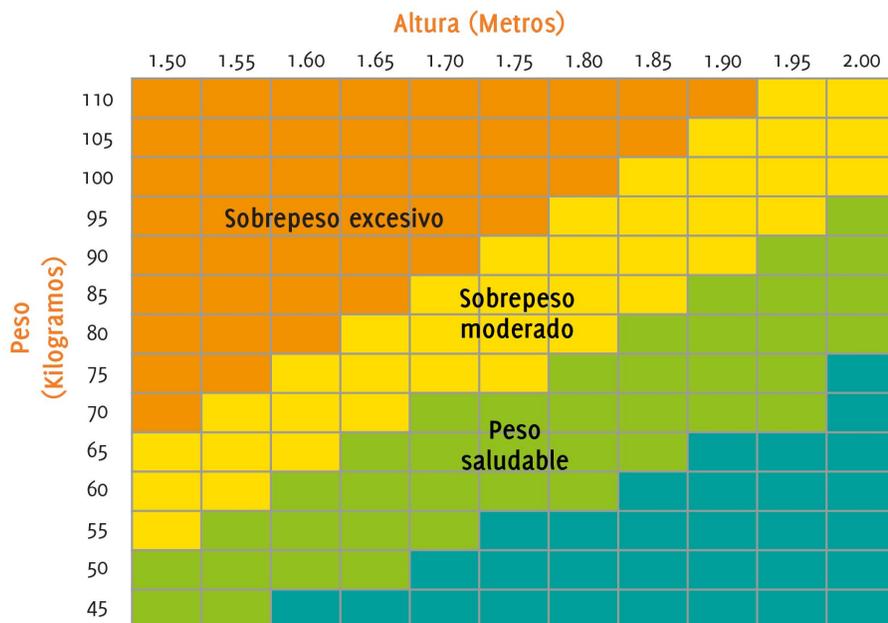
## Protege tu salud, cuida tu peso

Busca tu peso (en kilogramos) y tu estatura (en metros) en la siguiente escala:

Mi peso: \_\_\_\_\_ kg

Mi estatura: \_\_\_\_\_ m

Mi cintura: \_\_\_\_\_ cm



### ¿Qué quiere decir la escala de peso?

#### Peso saludable

¡Buenas noticias! Trata de no aumentar de peso.

#### Sobrepeso moderado

¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trata de bajar de peso si tienes:

- Dos o más factores de riesgo, o
- Tienes la cintura grande y además dos o más factores de riesgo.

#### Sobrepeso excesivo

¡Toma una decisión! Necesitas bajar de peso. Trata de bajar 250 g (un cuarto de kilo) por semana.

Visita al médico para que te mida el peso y la cintura y te indique si tienes otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

- La cintura de la mujer es grande si mide más de 80 centímetros.
- La cintura del hombre es grande si mide más de 90 centímetros.
- Una cintura grande aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes y enfermedades del corazón.

## Buenos hábitos = buen peso = buena salud



Come porciones grandes



Muy activa todos los días



El peso no cambia



Come porciones grandes



Poca actividad



El peso sube



Come porciones pequeñas



Muy activa todos los días



El peso baja

## ¡Consejos para bajar de peso!

1

### Elige alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de calorías:

- Leche sin grasa o con 1% de grasa.
- Quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Frutas y verduras sin mantequilla ni crema.
- Arroz, cereales, y pastas integrales. Tortillas de maíz y frijoles.
- Cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, pollo y pavo sin piel.

2

### Prepara los alimentos de manera saludable:

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla o hiérvelos en vez de freírlos.
- Cocina los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas, y no agregues consomé.
- Cuando cocines, usa menos queso con alto contenido de grasa, menos crema y mantequilla.
- Usa un aceite de cocina en aerosol o una pequeña cantidad de aceite vegetal cuando cocines.
- Prepara las ensaladas con aderezos que tengan bajo contenido de grasa o sin grasa. Prueba hacer tu propia vinagreta con aceite de oliva y vinagre balsámico.

3

### Disminuye la porción de comida que te sirves:

- Sírvete porciones pequeñas y no repitas porciones.
- A lo largo del día, come varias comidas pequeñas y colaciones saludables en lugar de una sola comida grande.

4

### **Haz actividad física. ¡Alto a las excusas!**

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos cada día. Recuerda que puedes hacerla durante 10 minutos tres veces al día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos tres veces por día.

5

### **Proponte tener un peso saludable:**

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

## Di NO a las dietas “milagrosas”

Hay muchas dietas y productos “milagrosos” que se anuncian en el periódico, en la televisión o en revistas, y que prometen bajar de peso rápidamente y sin esfuerzo. Sin embargo, **NO** hay ningún arreglo rápido para adelgazar.

Una dieta “milagrosa” hace las siguientes cosas:

- ✗ No promueve hábitos saludables de alimentación.
- ✗ Afirma que puede engañar al metabolismo para quemar calorías o energía.
- ✗ Hace proclamaciones dramáticas de pérdida de peso rápida y fácil.
- ✗ Dice que ningún ejercicio es necesario o no menciona el ejercicio para nada.
- ✗ Mantiene el consumo de calorías en 1,200 calorías por día.
- ✗ Elimina completamente ciertos grupos de alimentos.
- ✗ Promete la pérdida de más de un kilo por semana.

Los puntos anteriores son **MALOS** para tu salud.

Con las dietas o productos “milagrosos” puedes bajar de peso, pero no te enseñan cómo mantener la pérdida de peso.

Tener una alimentación balanceada y realizar actividad física diariamente te ayudará a mantener un peso saludable toda la vida, no solamente cuando estés a dieta.

Recuerda que una alimentación equilibrada es benéfica para tu salud y la de tu familia.



## El tamaño de las porciones\*

### Pan, cereales, arroz y pasta

- Una rebanada de pan.
- 30 g de cereal listo para comer.
- ½ taza de cereal, arroz o pastas cocinadas.

### Fruta

- 1 manzana, plátano o naranja mediana.
- ½ taza de fruta cortada cruda, cocinada o en lata.
- ¾ de taza de jugo de fruta.

### Verdura

- 1 taza de verduras de hoja crudas.
- ½ taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas.
- ¾ taza de jugo de verduras.

### Leche, yogur y queso

- 1 taza de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) o yogur.
- 40 g de queso natural.
- 60 g de queso procesado.

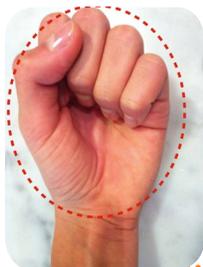
### Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- De 60 a 85 g de carne con bajo contenido de grasa, aves o pescado cocidos.
- ½ taza de frijoles secos cocidos o 1 huevo\*\* es igual a 30 g de carne con bajo contenido de grasa.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o ⅓ de taza de nueces es igual a 30 g de carne (sin bajo contenido de grasa).

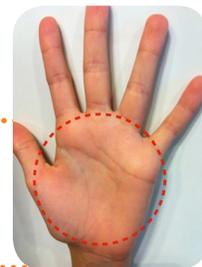
\* Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se encuentran en una etiqueta de alimentos. El objetivo es dar una idea general y práctica del tamaño de una porción.

\*\* Limita el número de yemas de huevo a tres por semana.

## Cómo usar mi mano para calcular una porción\*



**Una taza = un puño cerrado**  
(una porción de pasta, arroz, cereales, papa, frijoles)



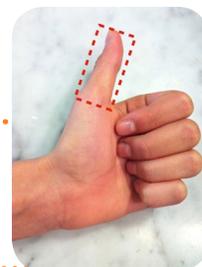
**100 gramos (g) = la palma de la mano**  
(una porción de carne, pollo, pescado, huevo)



**40 - 60 gramos (g) = un puñado**  
(una porción de nueces, almendras, pasas)



**Lo que quepa en tu mano**  
(una porción de fruta)



**30 g o 1 cucharada = dedo pulgar**  
(una porción de queso, crema de cacahuete)



**1 cucharadita = punta del pulgar**  
(una porción de aceite o mantequilla)

**¡No hay medida para verduras porque éstas se deben comer en abundancia!**

\* Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se encuentran en una etiqueta de alimentos. El objetivo es dar una idea general y práctica del tamaño de una porción. Las fotos fueron tomadas de <http://es.globedia.com/la-proporcion-de-la-porcion>.

