

para mujeres

MANTENTE BIEN CON EL PESO

El equilibrio es hermoso

Conocer la cantidad de calorías que ingieres y tu nivel de actividad puede ayudarte a identificar los cambios que quieres hacer. Si necesitas bajar de peso, debes quemar más calorías de las que consumes.

» **Infórmate sobre el IMC:** el índice de masa corporal (IMC) es una cifra que relaciona tu peso con tu estatura. Un IMC óptimo es inferior a 25, mientras que una cifra inferior a 18.5 indica bajo peso. Puedes calcular el IMC en línea o consultar a un profesional de los cuidados de salud.

» **Conoce las calorías:** las calorías son la energía que nuestro organismo obtiene de los alimentos y de los líquidos que ingerimos, lo que se utiliza para actividades como moverse y respirar. Consumir muchas calorías y no realizar suficiente actividad física puede derivar en un aumento de peso.

» **Empieza tu viaje:**

- Aumenta la cantidad de fibra que consumes y el agua que bebes.
- Agrega proteína a tu desayuno. La proteína ayudará a que sientas saciedad por más tiempo.
- Evita la comida rápida cuando sea posible.
- Lee las etiquetas nutricionales para obtener información sobre nutrición y calorías. Presta atención a la cantidad de porciones que se indica en cada envase.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener el rumbo de tus objetivos de control de peso.

» **EL PODER DE LAS PORCIONES**

Obtén más información sobre los tamaños de las porciones y la cantidad con la que deberías realmente alimentarte.

» **MENOS ES MÁS**

Siéntate menos, muévete más y aumenta la intensidad para quemar más calorías, además de mejorar tu salud en general.

» **OBTÉN APOYO**

Si no logras bajar de peso por tu cuenta, habla con tu profesional de cuidados de salud.

» **COME DE FORMA INTELIGENTE**

Sigue una dieta en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal, como pescados y mariscos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, alimentos salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados.



GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres de tu entorno a controlar su peso. Ve de compras con tus amigas y busquen opciones saludables para hacer nuevos platos que quieran probar juntas.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

© 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del vestido rojo es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado.

Go Red for Women is nationally sponsored by

