



## ¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser difícil. Si has tratado de perder peso sin mucho éxito a largo plazo, no estás solo. Pero nunca es demasiado tarde para volver a intentarlo. La investigación muestra que la pérdida de peso puede traer beneficios para tu salud hasta después de cinco años, incluso si comienzas a ganar peso otra vez.

No hay una fórmula mágica para perder peso que funcione para todos. La clave está en encontrar un plan que funcione para ti y que equilibre las calorías que comes con tu cantidad de actividad física regular.



### ¿Cuáles son las claves para perder peso de forma saludable?

Para perder peso, debes recibir menos calorías de las que usas a través de tu metabolismo y actividad física normal. Para lograr esto, debes:

- Vigilar qué y cuánto comes.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir un patrón general de dieta saludable.
- Estar y mantenerte físicamente activo.
- Beber suficiente agua.
- Recibir suficiente sueño.

### ¿Cómo puedo hacer mejores elecciones alimenticias?

- Asegúrate de comer la cantidad correcta de alimentos y de realizar suficiente ejercicio para mantener tu cuerpo en un peso saludable.
- Come muchas frutas y verduras, y prueba diferentes tipos.
- Elige alimentos integrales, como pan integral, en vez de granos refinados, como pan blanco.
- Selecciona fuentes saludables de proteína, como frijoles, nueces, pescados, pollo, carnes magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.

- Usa aceites no tropicales, como los aceites de oliva, canola, maíz o girasol, en vez de mantequilla y manteca.
- Limita la cantidad de alimentos y bebidas con azúcar.
- Elige y prepara alimentos con poca o ninguna sal.
- Limita la cantidad de alcohol que bebes a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres. Si no bebes alcohol, no comiences a hacerlo.

### ¿Cómo puedo mantenerme en un peso saludable?

Mantener la pérdida de peso puede tomar tanto esfuerzo como perderlo. Recuerda que mantener un peso saludable es un compromiso a largo plazo.

El primero o los dos años después de una pérdida de peso considerable pueden ser difíciles, pero si perseveras, aumentas tus probabilidades de éxito a largo plazo. Evita recaer en tus hábitos antiguos.

- Consigue el apoyo de amigos, familiares y profesionales del cuidado de la salud.
- Encuentra formas de motivarte a ti mismo, como establecer recompensas u objetivos que te mantengan por el buen camino.



## ¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

- Muévete más y siéntate menos. Mantente activo realizando actividades que hacen latir más rápido tu corazón, como las caminatas. Proponte realizar al menos 150 minutos de actividad moderada cada semana.
- Fíjate objetivos realistas. Divídelos en etapas pequeñas y alcanzables.
- Usa un diario o una aplicación para alimentación para llevar la cuenta de qué y cuándo comes. Esto puede ayudarte a observar tus patrones y a realizar mejores elecciones.
- Controla cuánto comes al entender la diferencia entre una porción y una ración. Trata de servirte de porciones razonables para evitar comer en exceso.
- Elige tu comida inteligentemente al aprender acerca de alternativas más saludables y sustituciones sencillas para tus alimentos favoritos.
- Mantén siempre cerca de ti meriendas saludables. Las frutas, las verduras y los granos enteros pueden mantenerte satisfecho.
- Come alimentos no saludables en cantidades más pequeñas y con menor frecuencia.
- Usa una lista de compras, y no compres cuando tengas hambre.
- Planifica todas tus comidas. Cuando vayas a una fiesta o salgas a comer, decide de antemano qué puedes hacer para que sea más fácil comer correctamente.
- Si tienes hambre entre comidas, bebe un vaso de agua o come un pedazo pequeño de fruta.
- Cuando verdaderamente ansíes un alimento alto en calorías, come una pequeña cantidad del mismo.

### ¿Qué sucede si regreso a mis hábitos antiguos?

Los hábitos arraigados son difíciles de romper. Podrías tener un día malo y comer en exceso o no ejercitarte. Si eso sucede, recuerda que esto no es un fracaso. En vez de eso, comprométete nuevamente contigo mismo a volver a empezar y a regresar al buen camino. ¡Puedes lograrlo!

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta o comentario para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

**¿Qué hago si comienzo a ganar peso otra vez?**

**¿Cómo me puede ayudar mi familia?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.