



## Comisión de Servicios a la Comunidad



Colegio de Nutricionistas  
y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**  
787-282-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)  
**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

## Pierda Peso ... Sin arriesgar su salud

Puede que usted sea una de esas personas que ha intentado mil y una formas para perder peso desde medicamentos, dietas poco saludables, hasta dejar de comer y aún no lo ha logrado. La clave para lograr perder peso es comenzar a modificar sus hábitos alimentarios y añadir a su rutina diaria actividades físicas y ejercicios.

**Para perder peso es sumamente importante que tome en consideración lo siguiente:**

- ♦ Tome como prioridad su salud y no su apariencia física.
- ♦ Enfóquese en un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ♦ Establezca metas realistas, como por ejemplo perder peso saludablemente, poco a poco, de 1 a 3 libras por semana.
- ♦ Comience poco a poco a realizar cambios en su alimentación.
- ♦ Mantenga variedad, balance y control en cada una de sus comidas.
- ♦ Disminuya el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares simples.
- ♦ Cuando vaya a comer fuera del hogar, vigile lo que va a ordenar, seleccione alternativas saludables, ya que la mayoría de los restaurantes cuentan con opciones.
- ♦ Consuma meriendas saludables que incluyan: frutas, yogur bajo en grasa, vegetales, entre otros.
- ♦ Acumule al menos de 30 a 60 minutos de actividad física diariamente.
- ♦ La clave para lograr perder peso es mantener una actitud positiva y motivación.

## Modificando sus Hábitos

- ◆ Establezca un horario regular de comidas.
- ◆ No omita comidas.
- ◆ Coma lentamente.
- ◆ Siéntese en la mesa cuando consuma sus comidas.
- ◆ Planifique su propio menú, antes de empezar a cocinar los alimentos.
- ◆ No consuma alimentos mientras realiza otras actividades tales, como: ver televisión, hablar por teléfono o leer el periódico.
- ◆ Cuando sienta ansiedad por comer, realice otras actividades para que se distraiga, como: salir a caminar al patio o alrededor de su hogar, arreglar el jardín, sacar el perro a pasear, correr bicicleta o cualquier evento que no tenga relación con alimentos.

**\*Recuerde que la clave para perder peso saludablemente es combinar una alimentación saludable con actividades físicas y ejercicios.**

Con las siguientes actividades se pueden gastar 150 calorías diarias, éstas se consideran actividades físicas moderadas

Lavar y brillar su auto	45 a 60 minutos
Lavar pisos y ventanas	45 minutos
Jardinería	30 a 45 minutos
Caminar 2 millas	30 minutos

***\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.***

