

¿CÓMO CONTROLAR EL PESO?

El primer paso para controlar su peso es elegir comidas más saludables.



Otras medidas que puede adoptar para perder o mantener su peso son las siguientes:

- ✔ Usar su IMC para establecer un objetivo de peso
- ✔ Controlar sus porciones
- ✔ Comprar inteligentemente
- ✔ Cocinar en el hogar

El índice de masa corporal (IMC)

es un número que compara su peso con su altura. Conocer su IMC puede ayudarlo a determinar si tiene un peso saludable o si necesita perder peso.

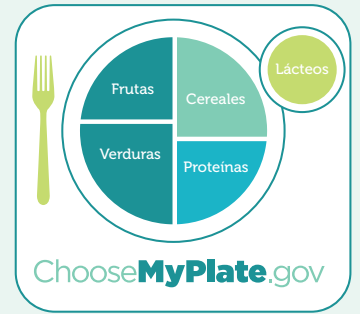
SU IMC	OBJETIVO	BAJO RIESGO	ALTO RIESGO
_____	18,5 a 24,9	25 a 29,9	30 o superior

Utilice la tabla que aparece a continuación para determinar su IMC:

CALCULADORA DE IMC PESO (LIBRAS)

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'0"	30,5	33,6	26,6	39,7	42,7	45,8	48,8	51,9	54,9	58,0	61,0	64,1	67,1	70,2	73,2	76,3
4'2"	28,1	30,9	33,7	36,6	39,4	42,2	45,0	47,8	50,6	53,4	56,2	59,1	61,9	64,7	67,5	70,3
4'4"	26,0	28,6	31,2	33,8	36,4	39,0	41,6	44,2	46,8	49,4	52,0	54,6	57,2	59,8	62,4	65,0
4'6"	24,1	26,5	28,9	31,3	33,8	36,2	38,6	41,0	43,4	45,8	48,2	50,6	53,0	55,4	57,9	60,3
4'8"	22,4	24,7	26,9	29,1	31,4	33,6	35,9	38,1	40,4	42,6	44,8	47,1	49,3	51,6	53,8	56,0
4'10"	20,9	23,0	25,1	27,2	29,3	31,3	33,4	35,5	37,6	39,7	41,8	43,9	46,0	48,1	50,2	52,2
5'0"	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,2	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8
5'2"	18,3	20,1	21,9	23,8	25,6	27,4	29,3	31,1	32,9	34,7	36,6	38,4	40,2	42,1	43,9	45,7
5'4"	17,2	18,9	20,6	22,3	24,0	25,7	27,5	29,2	30,9	32,6	34,3	36,0	37,8	39,5	41,2	42,9
5'6"	16,1	17,8	19,4	21,0	22,6	24,2	25,8	27,4	29,0	30,7	32,3	33,9	35,5	37,1	38,7	40,3
5'8"	15,2	16,7	18,2	19,8	21,3	22,8	24,3	25,8	27,4	28,9	30,4	31,9	33,4	35,0	36,5	38,0
5'10"	14,3	15,8	17,2	18,7	20,1	21,5	23,0	24,4	25,8	27,3	28,7	30,1	31,6	33,0	34,4	35,9
6'0"	13,6	14,9	16,3	17,6	19,0	20,3	21,7	23,1	24,4	25,8	27,1	28,5	29,8	31,2	32,5	33,9



por debajo del peso
saludable
sobrepeso
obesidad



CONTROLAR LAS PORCIONES

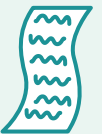
Fraccionar los alimentos puede ayudar a reducir las calorías, grasas y sal que consume. Utilizar el modelo MyPlate hace que fraccionar los alimentos sea fácil.

Llene su plato de la siguiente manera:

- ½ de frutas y verduras 
- ¼ de cereales, por ejemplo, arroz o pasta 
- ¼ de proteínas

COMPRAR INTELIGENTEMENTE

- Hacer una lista de compra utilizando el modelo MyPlate.
- Comprar alimentos en el estado más natural posible, frescos o congelados, en lugar de envasados o enlatados.





COCINAR EN EL HOGAR

- Utilizar MyPlate como una guía para planificar las comidas con anticipación y evitar depender de las comidas rápidas.
- Elegir métodos para cocinar bajos en grasa, por ejemplo, hornear, asar o dorar.
- Usar ajo, cebolla, hierbas secas y especias en lugar de sal para agregar sabor.

Tome decisiones alimentarias inteligentes.

Tomar decisiones saludables puede ayudar a reducir el consumo de calorías, grasas y sal para tener un corazón y un peso saludable.



ELEGIR

- Verduras
- Frutas 
- Cereales enteros (arroz integral, pasta y pan de trigo integral y avena)
- Frijoles y guisantes
- Proteínas animales magras (aves de corral sin piel, el 93 % o más de carne magra, cortes frescos de cerdo, pescado y mariscos magros con corte central) 

RESTRINGIR

- Cereales procesados (galletas saladas, galletas dulces y bocadillos)
- Productos lácteos ricos en grasas (leche entera o queso)
- Alimentos enlatados y envasados (sopas, verduras y atún enlatados)
- Condimentos altos en grasas o en sal (salsa de soja, salsa de barbacoa, condimento cajún, salsa hecha con el jugo de la carne y aderezos para ensaladas)

EVITAR

- Alimentos fritos
- Refrigerios fritos y salados (papas de bolsa y papas fritas) 
- Productos horneados con alto contenido de grasas y azúcar (donas, tortas y masas)
- Bebidas con azúcar (gaseosas comunes y bebidas frutales) 

Conozcalos los “seis salados”



Restringir alimentos con alto contenido de sal puede ayudar a que controle su presión arterial. Los “seis salados” son alimentos populares que pueden estar repletos de sal.

- Panes y bollos
- Pizza
- Sándwiches
- Sopa
- Carnes frías y ahumadas
- Burritos y tacos

Visite www.wellaheadla.com/WISEWOMAN para aprender las maneras de cocinar sus alimentos favoritos con menos sal.

Lea las etiquetas sobre nutrición

Información nutricional

4 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 1/2 taza (208 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	240
	% de valor diario*
Grasas totales 4 g	5 %
Grasas saturadas 1,5 g	8 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 5 mg	2 %
Sodio 430 mg	19 %
Carbohidratos totales 46 g	17 %
Fibra dietética 7 g	25 %
Azúcares totales 4 g	
Incluye 2 g de azúcares añadidos	4 %
Proteína 11 g	
Vitamina D 2 mg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 6 mg	35 %
Potasio 240 mg	6 %

*El porcentaje de valor diario (VD) le indica cuánto aporta cada nutriente en una porción del alimento en la dieta diaria. El consejo de nutrición general es consumir 2000 calorías al día.

Entender las etiquetas sobre nutrición en los alimentos puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables. Comparar las etiquetas sobre nutrición lo ayudará a tomar la mejor decisión. Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Buscar la marca de Heart-Check

La marca de Heart-Check permite que fácilmente pueda encontrar los alimentos que son parte de un plan de alimentación saludable.



Este es un ejemplo de un menú que se preparó tomando decisiones saludables:

Desayuno

- 1 taza de avena cocida
- 1 banana pequeña
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 taza de leche semidescremada con 1% de materia grasa

Almuerzo

- 2 tazas de verduras de hojas verde para ensalada
- ½ taza de verduras crudas
- ½ taza de frijoles negros
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de aderezo a base de vinagre
- 6 galletas sin sal

Refrigerio

- 1 manzana mediana
- 1 onza de queso

Cena

- 1 taza de pasta de trigo integral
- ½ taza de salsa marinera con bajo contenido de sodio
- 3 onzas de pollo
- 1 onza de queso parmesano rallado
- 1 taza de brócoli

Refrigerio

- 6 onzas de yogur bajo en grasas
- 1 taza de frutas frescas