

Proteja su corazón bajando de peso

Guía No. 11

¿Qué estrategias pueden ayudarme a bajar de peso?

A continuación lo que le funciona a las personas que han bajado de peso y han logrado mantenerlo así:

- Disminuyen el número de calorías y grasas.
- Se mantienen físicamente activos el mayor número de días de la semana.
- Desayunan todos los días.
- Llevan un registro de su peso, de lo que comen y beben, y de lo que hacen para la actividad física.

Algunas personas asisten a programas para bajar de peso; otras ponen en práctica los consejos anteriores por sí mismas. Analice qué opción le funcionará mejor. Sólo recuerde que los estudios demuestran que es mucho más fácil bajar de peso si combina la planificación de las comidas con la actividad física.

¿Cuál es el secreto para cambiar las costumbres o los hábitos?

Si entiende el proceso para el cambio de costumbres puede resultarle más fácil introducir los cambios en la forma en que se alimenta y en el aumento de su actividad. Cada cambio implica varias etapas, y cada etapa es importante. Lea el siguiente ejemplo. Susana acostumbraba comerse un helado casi cada noche. Pero ella quería bajar de peso.

- Al principio, ella no estaba interesada en hacer ningún cambio. No estaba preparada para dejar su helado. Pensaba que lograrlo sería demasiado difícil.
- Luego, pensó en las formas en que podría eliminar calorías para bajar de peso. Decidió que una opción podría ser comiendo algo en lugar del helado. Ella no estaba lista para intentarlo, pero pensaba que podría estarlo en el futuro.
- Después de un tiempo, decidió que pronto estaría lista para hacer ese cambio, incluso durante ese mismo mes. Ella elaboró un plan real—comería fruta, varias veces a la semana, en lugar del helado.



La actividad física regular, como el baile, puede ayudarlo a bajar de peso.

- Entonces, se puso en acción. Compró su fruta favorita y empezó a comerla, en lugar del helado, cuatro veces a la semana.
- Ahora, después de más de 6 meses de haber tomado esta nueva costumbre, ya es parte de su rutina.

Piense en qué estado se encuentra ahora para los cambios que le gustaría hacer ¿Está en las primeras etapas —aún no está listo para el cambio? O bien, puede ser que esté interesado en bajar de peso pero todavía no se ha puesto en acción.

Estrategias para bajar de peso

Escoja las opciones que pondrá en práctica y que lo ayudarán a bajar de peso. Marque las casillas que corresponden a lo que está dispuesto y a lo que es capaz de hacer. O bien, escriba sus propias ideas. Recuerde que cada paso que da lo ayuda a avanzar hacia su meta.

¿Como reducir las calorías y la grasa?

- Coma porciones más pequeñas de los alimentos favoritos con muchas calorías.
- Cuando coma afuera de casa, comparta el plato principal con un amigo o un familiar. O bien, lleve un poco a casa para el siguiente día.
- Pida que los aderezos para ensalada y las salsas con grasa se las sirvan "por aparte" y coma lo menos posible.
- Incluya una fruta o un vegetal en cada comida o merienda.
- Cocine con poca grasa: ase a la parrilla, cocine al vapor, utilice el horno de microondas u hornee. Utilice cacerolas que no se pegan o aceites en aerosol.
- En sus recetas favoritas, sustituya los ingredientes por otros que tengan menos grasa. Por ejemplo, pruebe el queso bajo en grasa en lugar del regular.
- Escoja ingredientes bajos en grasa para poner sobre los platillos, como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo regular para ensaladas, mayonesa o salsas con grasa. En lugar de éstos, sazone su comida con hierbas de sabor, especias, salsa de tomate sin grasa, jugo de limón u otras opciones bajas en grasa.
- Lea las etiquetas. Seleccione los productos con menos calorías y grasas.
- Mantenga en su cocina bocadillos bajos en calorías y en grasas, como palomitas de maíz preparadas al aire, pretzels y fruta. Escoja porciones pequeñas.
- Otras cosas que puedo hacer:

¿Cómo mantenerse físicamente más activo?

- Camine 30 minutos todos los días. O bien, divida su actividad diaria—dé una caminata de 10 minutos después de cada comida. Si últimamente no ha estado muy activo, consulte primero con el equipo de profesionales que cuida su salud. Comience con una caminata de 10 a 15 minutos cada dos días, luego, poco a poco, camine más lejos y hágalo más seguido.
- Encuentre una actividad física que disfrute, como nadar, bailar, manejar bicicleta o hacer ejercicios con los programas de televisión.
- Manténgase activo en la casa: arregle el jardín, juegue con los niños, levántese para cambiar los

canales de la televisión y camine en los alrededores mientras habla por teléfono.

- Use las gradas en lugar del elevador.
- Salga a caminar con el perro más seguido.
- Camine en lugar de manejar el automóvil.
- Deje el automóvil en el extremo del estacionamiento del centro comercial y camine a la tienda.
- Otras opciones que puedo poner en práctica

¿Cómo llevar un registro de su progreso?

Lleve un control de sus esfuerzos para bajar de peso. Muchas personas han descubierto que si escriben todo lo que hacen, se les facilita mantenerse dentro del objetivo deseado. Use una pequeña libreta de notas y manténgala con usted todo el día.

- Escriba todo lo que coma y beba. Incluya el tamaño de la porción. Algunas personas establecen sus objetivos para los niveles de calorías o para los gramos de grasa, y llevan un registro de sus totales diarios.
- Anote el tipo de actividad física que ha hecho y el tiempo que utilizó.
- Puede ser que desee chequear su peso una vez a la semana y anotarlo. O bien, puede utilizar su ropa como una medida de pérdida de peso. ¿Están sus pantalones un poco flojos en su cintura? ¿Le queda ahora la blusa que no había usado por años?

¿Cómo puede ayudarle el tener un sistema de apoyo?

Muchas personas se sienten motivadas al reunirse regularmente con personas que también están tratando de bajar de peso. Puede ser que usted quiera considerar ser parte de un grupo para bajar de peso, hacer ejercicio o recibir apoyo en general. O bien, quiera organizar su propio sistema de apoyo con amigos y familiares a quienes les puede contar sobre sus éxitos y sus batallas. Busque un compañero o amigo para caminar quien también desee mejorar su salud. Unanse para alcanzar las metas y tener éxito en bajar de peso.

Protect Your Heart by Losing Weight

Toolkit No. 11

Losing weight lowers your risk of heart disease and stroke because it helps you control blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol levels. You don't have to lose a lot of weight to see the benefits—even a loss of 10 to 15 pounds can help a lot.

Weight loss can be a struggle because it means making changes in the way you eat and in your level of physical activity. The older we get, the harder it is for us to lose weight because we burn fewer calories. We also tend to be less active. Losing weight takes time—and that can be frustrating. **The good news is that you can lose weight and keep it off, even if you've never done it before.**

What strategies can help me lose weight?

Here's what works for people who have lost weight and kept it off:

- They cut back on calories and fat.
- They're physically active most days of the week.
- They eat breakfast every day.
- They keep a record of their weight, what they eat and drink, and what they do for physical activity.

Some people attend weight-loss programs; others use these strategies on their own. Think about which approach will work best for you. Just remember that studies show it's much easier to lose weight when you use a combination of meal planning and physical activity.

What's the secret to changing habits?

Understanding the process for changing habits can make it easier for you to change the way you eat and increase your activity. Every change involves several stages, and each stage is important. Here's an example. Sue used to have ice cream almost every night for her snack. But she wanted to lose weight.



Regular physical activity, like dancing, can help you lose weight.

- At first, she wasn't interested in making a change. She wasn't ready to give up her ice cream. She thought it would be too hard to do.
- Then she thought about ways she could cut calories to lose weight. She decided that one way might be to eat something instead of ice cream. She wasn't ready to try it but thought she might be ready in the future.
- After a while, she decided that soon she'd be ready to make a change in her snack, even within the month. She made a realistic plan—she'd have fruit instead of ice cream several times a week.
- Then she took action. She bought her favorite fruit and started eating it four times a week instead of ice cream.
- Now, after more than 6 months of her new habit, it's part of her routine.

Think about what stage you're in for changes you'd like to make. Are you in the early stages—not ready for a change yet? Or maybe you're interested in losing weight but you haven't taken

action. The next step is to decide what you're willing and able to do. Then plan exactly how and when you'll do it.

Strategies for Losing Weight

Choose things to do that will help you lose weight. Put a check mark next to the things you're willing and able to do. Or write down your own ideas. Remember that every step you take helps move you toward your goal.

How to cut back on calories and fat

- Eat smaller servings of high-calorie favorites.
- When you eat out, split a main dish with a friend or family member. Or take some home for tomorrow.
- Ask for salad dressings and sauces "on the side" and then use as little as possible.
- Include a fruit or a vegetable with every meal or snack.
- Cook in low-fat ways: roast, broil, grill, microwave, steam, or bake. Use nonstick pans or cooking sprays.
- Substitute low-fat ingredients in your favorite recipes. For example, try low-fat cheese instead of the regular kind.
- Cut back on high-fat toppings, such as butter, margarine, sour cream, regular salad dressing, mayonnaise, or gravy. Instead, season your food with herbs, spices, salsa, lemon juice, or other low-fat choices.
- Check food labels. Choose the products with fewer calories and less fat.
- Stock your kitchen with low-calorie, low-fat snacks, such as air-popped popcorn, pretzels, and fruit. Keep serving sizes small.
- Other things I can do: _____

How to be more physically active

- Take a 30-minute walk every day. Or split up your daily activity—try a 10-minute walk after each meal. If you haven't been very active recently, check with your health care team first. Start off with a 10- to 15-minute walk every other day, then little by little walk farther and walk more often.
- Find a physical activity you enjoy, like swimming, dancing, bicycling, or doing the exercises on TV programs.

- Be active around the house: work in the yard, play with the kids, get up to change the TV channel, and walk around while you talk on the phone.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Take the dog for regular walks.
- Walk instead of drive whenever you can.
- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Other things I can do: _____

How to keep a record of your progress

Keep track of your weight loss efforts. Many people find that writing everything down helps keep them on target. Use a small notebook and keep it with you all day.

- Write down everything you eat and drink. Include the serving size. Some people set target levels of calories or grams of fat and keep track of their daily totals.
- Make a note of what kind of physical activity you've done and for how long.
- You may want to check your weight once a week and write it down or use your clothes as a measure of weight loss. Are your pants a bit loose around the waist? Can you fit into the blouse you haven't worn for years?

How a support system can help

Many people find it motivating to meet on a regular basis with people who are also trying to lose weight. You may want to consider joining a group for weight loss, exercise, or general support. Or create your own support system by talking with friends and family about your successes and your struggles. Find a walking buddy or friends who also want to improve their health and work together to set goals for success.

