

Perder Peso Saludablemente:
Tu Guía Paso a Paso

Objetivo: Proporcionar consejos prácticos y efectivos para bajar de peso de forma saludable, sin comprometer la nutrición ni el bienestar.

1 Consulta a un profesional de la salud



Seguridad y personalización: Consulta a un profesional de la salud para generar un plan de pérdida de peso seguro y adaptado a tus necesidades.

Evaluación de peso y salud general: Es importante realizar una serie de evaluaciones como medir el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura para establecer junto con el profesional de la salud, un punto de partida y metas de peso, cintura y otros marcadores de salud y hábitos de comportamiento (bajar glucosa, presión arterial, colesterol, triglicéridos, mejorar hábitos de sueño, disminuir ayunos prolongados, disminuir tiempo de sedentarismo).



El profesional de la salud, medirá tu presión arterial y solicitará muestra de sangre para evaluar si presentas alteraciones metabólicas (otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad).

2 Objetivos claros y realistas

- Definan en conjunto objetivos de peso y salud:** Las metas del tratamiento integral del sobrepeso y obesidad son para ayudarte a comer más saludable, volverte más activo, perder peso para mejorar tu calidad de vida y prevenir enfermedades. Se propone una pérdida de peso gradual (0.5 a 1 kg/semana). Es importante ponerse metas realistas que puedan ser alcanzables, puedes comenzar con pequeñas modificaciones en tu alimentación, actividad física e ir sumando con el tiempo estrategias para lograr un peso más saludable a largo plazo.
- Plan de tratamiento adecuado:** Es aquel plan que se adapte a tus necesidades y permite mantener tus cambios en la alimentación y actividad física por tiempo prolongado, permite mejorar tu calidad de vida, favorece la reducción de peso y prevenir o controlar enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, colesterol o triglicéridos altos e hígado graso.



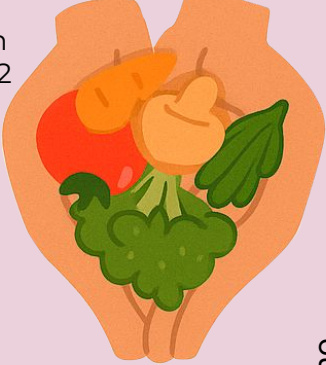
3 Alimentación saludable y balanceada

- Reduce las calorías sin eliminar nutrientes:** Se sugiere reducir las porciones y elegir alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables.

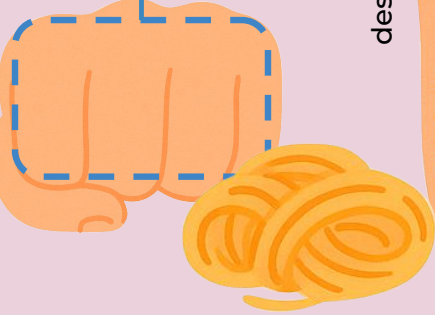
4 Estrategias de control de porciones

- Aprender el tamaño correcto de las porciones:** El control de las porciones puede ayudar a identificar la cantidad de energía (kilocalorías) y nutrientes que aporta cada alimento.

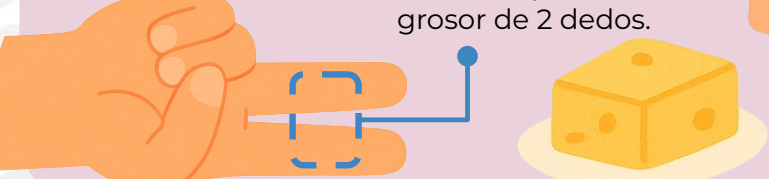
Verduras: Una porción es la capacidad de 2 manos juntas.



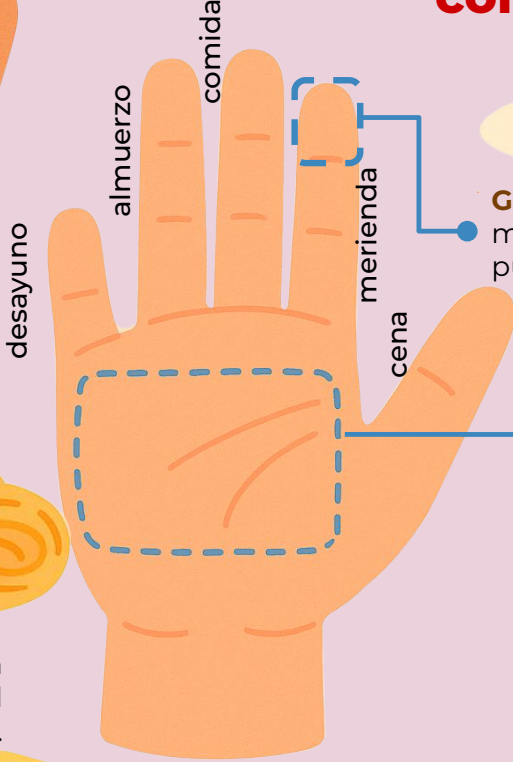
Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



Queso: La porción adecuada equivale al grosor de 2 dedos.



Guía de la mano para el control de porciones.



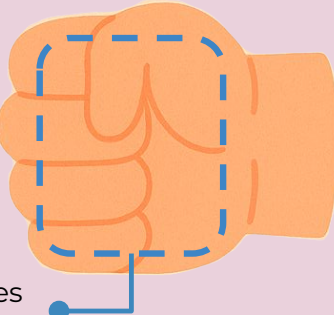
Grasas: No debe de ser más grande que la punta de un dedo.



Proteínas: La porción es del tamaño de la palma de la mano.



Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.



5 Estilos de alimentación saludables

- **Las dietas saludables:** son seguras, efectivas, adecuadas y culturalmente aceptables y accesibles para tu bolsillo. Consulta la más adecuada con los profesionales de la salud de tu comunidad.



6 Métodos de selección, preparación y consumo de alimentos



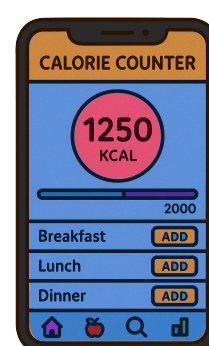
- **Selecciona los mejores alimentos:** elige frutas y verduras de temporada, prefiere granos enteros y carnes sin grasa, solo compra lo de la lista del supermercado, evita los pasillos con alimentos procesados, no vayas al mercado con hambre, prefiere productos que no contengan etiquetado frontal, reduce o evita el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
- **Prepara los alimentos de forma más saludable:** prefiere alimentos al vapor, a la plancha, asados, hervidos, empapelados o al horno (ejemplos: prefiere frijoles de la olla en lugar de frijoles refritos, chile sin capear en lugar de capeado, pescado a la plancha no empanizado, pollo asado o a la plancha en lugar de pollo rostizado).
- **Algunas sugerencias en las formas de servirse son:** prefiere servirte agua natural, empieza por la ensalada o sopa caldosa, solo sírvete lo que te vas a comer y en una sola ocasión, no dejes la olla con alimentos sobre la mesa y ni la canasta de pan o tortillero, sustituye el postre por una fruta y evita comer frente al televisor.

7 Incorporación de ejercicio regular



- **Actividad física progresiva:** Es importante empezar a realizar ejercicio físico de manera rutinaria. Se recomienda comenzar con 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada (caminar, bicicleta). Luego ir aumentando en duración, frecuencia e intensidad. Debes de llegar a 300 minutos de actividad física moderada o intensa a la semana, y que incluya por lo menos 60 minutos de ejercicios de fortalecimiento muscular.
- **Propiciar actividades grupales:** La actividad física realizada con la familia o con amigos tiene mayor probabilidad de adherencia, porque propicia la convivencia, la competencia, y la motivación.

8 Automonitoreo y seguimiento



- El automonitoreo es el registro o diario de lo que consumes de alimentos y bebidas, conductas de alimentación (la manera y forma de comer), registro del peso, emociones, hábitos de sueño y ejercicio.
- **Registro de progreso:** Llevar un diario de alimentos y peso semanalmente permite ajustar la estrategia según sea necesario.
- **Para qué sirve el automonitoreo:** Reconoce que comiste (tipo de alimentos), cuánto comiste (porciones), por qué comiste (hambre, antojo, tristeza, ansiedad), qué estructura (horarios de alimentación, si comes rápido, si te saltas comidas), reconoce tus logros o si requieren ajustes adicionales (modificaciones en el peso, en el sueño o actividad física) para compartirlas con el personal de salud y valorar qué tan cerca estás de alcanzar tus metas.

9 Motivación y soporte continuo

- **Busca apoyo en familia y amigos:** el apoyo de otros puede ser fundamental en el éxito de la pérdida de peso.
- **Buscar actividades que propician la regulación del estrés:** actividades grupales o familiares, y actividades que incluyen meditación como yoga y mindfulness disminuyen el estrés y favorecen la adherencia a las indicaciones de dieta y ejercicio.

10 Evitar dietas extremas y remedios milagro

- **Enfócate en cambios duraderos:** evita las dietas de moda y opta por un cambio de estilo de vida gradual y sostenible.

