

**¡Cuide su peso!**



**Watch Your Weight!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**



“**M**i esposo Juan y yo tenemos dos trabajos. Estamos tan ocupados que comemos corriendo de un trabajo a otro. Por mucho tiempo, para el desayuno yo comía una ‘dona’ en el carro. Para el almuerzo Juan muchas veces sólo comía un dulce y un refresco. En la noche los dos estábamos tan hambrientos que comíamos de prisa grandes cantidades de carne frita y arroz. Comer estos alimentos con mucha grasa nos hizo subir de peso. Por eso, hicimos cambios en nuestra alimentación y le agregamos actividad física a nuestra rutina diaria. Al final, logramos poner nuestro peso bajo control.”

—*Lupe Martínez*

## Éstos son algunos de los cambios que Juan y Lupe hicieron. ¡Estos consejos le pueden servir a usted también!

### Haga un plan...

1. Levántese 15 minutos más temprano por la mañana y desayune en su casa. Incluya fruta, pan y leche descremada.
2. Prepare un almuerzo saludable la noche anterior. Incluya granos, frutas, vegetales y porciones pequeñas de la comida que sobró de la cena.
3. Lleve una fruta para comerla como bocadillo entre un trabajo y otro. Tome agua en vez de gaseosa.
4. Coma porciones pequeñas en la cena. Agregue vegetales y una ensalada con aderezo bajo en grasa.
5. Manténgase activo en el trabajo, en la casa y en su tiempo libre. Camine o use las escaleras en vez del ascensor.



**“My** husband Juan and I both need to work two jobs. We were so busy that we used to eat on the run. I used to eat a doughnut in the car for breakfast. For lunch Juan would just grab a candy bar and soda. We were both so hungry at night that we would gobble down big portions of fried meat and rice. Eating all these high-fat foods made us gain weight. We made changes in what we ate and became more active each day. Finally, we got our weight back under control.”

—*Lupe Martínez*

**Here are some of the changes Juan and Lupe made. These tips can work for you, too!**

### **Plan ahead...**

1. Get up 15 minutes early in the morning. Eat breakfast at home. Include fruit, bread, and skim milk.
2. Prepare a healthy lunch the night before. Include grains, fruits, vegetables, and small portions of leftovers.
3. Take a piece of fruit to snack on in between jobs. Drink water instead of soda.
4. Eat smaller portions at dinner. Add a salad with low fat dressing and add vegetables.
5. Get active at work, at home, and in your spare time. Walk or use the stairs instead of the elevator.



## Coma una variedad de alimentos.

### Escoja alimentos bajos en grasa y calorías. Pruebe los siguientes alimentos:

- ▶ Leche descremada o con 1% de grasa
- ▶ Quesos marcados en el envoltorio “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ▶ Frutas y vegetales sin mantequilla ni cremas
- ▶ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas
- ▶ Cortes de carne bajos en grasa, pescado, y pollo o pavo sin pellejo



### Prepare las comidas de manera saludable.

- ▶ Hornee, ase o hierva los alimentos en vez de freírlos.
- ▶ Prepare los frijoles y el arroz sin manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa.
- ▶ Use menos quesos con alto contenido de grasa, cremas y mantequilla al cocinar.
- ▶ Use aceite en aerosol (spray) o pequeñas cantidades de aceite vegetal o de margarina para cocinar.
- ▶ Prepare las ensaladas con mayonesa o aderezos que sean bajos en grasa o sin grasa.



## Eat a variety of foods.

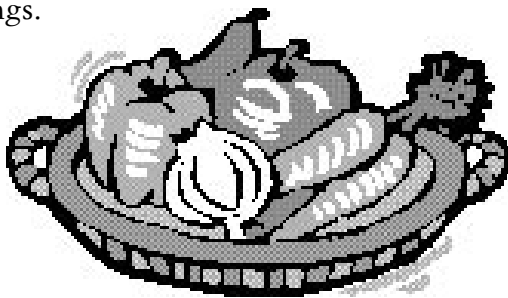
### Choose foods low in fat and low in calories. Try:

- ▶ Skim milk or 1% milk
- ▶ Cheeses marked “low fat” or “fat free” on the package
- ▶ Fruits and vegetables without butter or sauce
- ▶ Rice, beans, cereals, corn tortillas, and pasta
- ▶ Lean cuts of meat, fish, and skinless turkey and chicken



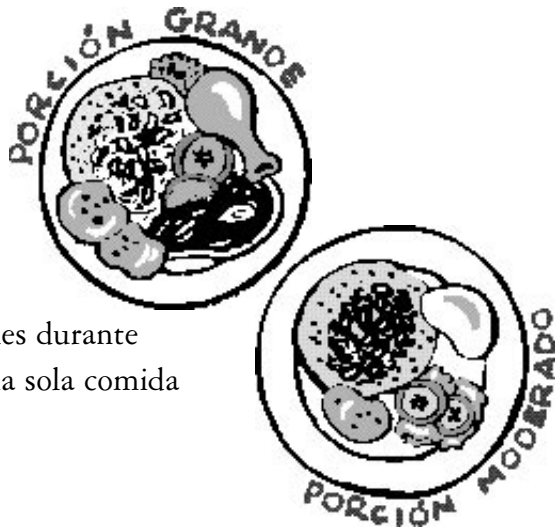
### Make foods the healthy way.

- ▶ Bake, broil, or boil foods instead of frying.
- ▶ Cook beans and rice without lard, bacon, or fatty meats.
- ▶ Use less high-fat cheeses, cream, and butter when cooking.
- ▶ Use cooking oil spray or a little bit of vegetable oil or margarine when cooking.
- ▶ Garnish salads with low fat or fat free mayonnaise and salad dressings.



## Disminuya la cantidad de comida que se sirve.

- ▶ Sírvase porciones pequeñas y no repita.
- ▶ Coma comidas pequeñas y bocadillos saludables durante el día en vez de una sola comida grande.



## ¡Manténgase activo! Alto a las excusas.

- ▶ Haga su actividad física favorita, por lo menos 30 minutos cada día. Puede hacer la actividad durante 10 minutos, tres veces al día.

Por ejemplo: Si no tiene 30 minutos seguidos, camine durante 10 minutos tres veces al día.

## Trate de lograr un peso saludable

- ▶ Si tiene sobrepeso, trate de no aumentarlo. Trate de bajar de peso poco a poco. Baje entre media y una libra por semana hasta lograr un peso saludable.
- ▶ Una manera sana de bajar de peso es comer menos grasa y calorías, comer porciones pequeñas y mantenerse activo.

## Limit your portion size.

- ▶ Serve small portions—do not go back for seconds.
- ▶ Eat smaller healthy meals and healthy snacks throughout the day instead of one big meal.



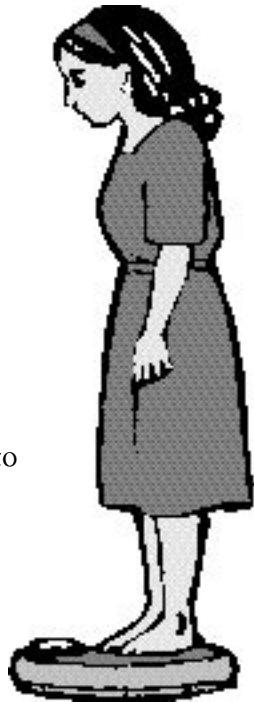
## Get active! Don't make excuses!

- ▶ Do your favorite physical activity for at least 30 minutes each day. You can do 10 minutes of activity three times a day.

Try this: If you are pressed for time, walk for 10 minutes three times a day.

## Aim for a healthy weight.

- ▶ Try not to gain extra weight. If you are overweight, try to lose weight slowly. Lose about one-half to 1 pound a week until you reach a healthy weight.
- ▶ A safe and healthy way to lose weight is to eat less fat and fewer calories. Also limit your portion size and be active every day.



**¡Trate de mantener un peso saludable!  
Más vale prevenir que lamentar.**



**Aim for a healthy weight!  
An ounce of prevention  
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
NIH Publication No. 96-4047  
September 1996



**NATIONAL HEART,  
LUNG, AND BLOOD  
INSTITUTE**

**ORMH**  
OFFICE OF RESEARCH  
ON MINORITY HEALTH