

Ciento por Ciento Libre de Fábulas

Está buscando una forma fácil para reducir su peso? Hágalo de una manera saludable, evite mitos o fábulas. Lea a continuación lo que dice el Negociado de Protección al Consumidor de la Comisión Federal de Comercio. “Los anuncios engañosos están en todas partes, tomando ventaja de consumidores desesperados que buscan de respuestas rápidas a sus problemas de sobrepeso. No existe tal cosa como una fórmula mágica para perder peso. Los reclamos de pérdida de peso en una forma que no lleva esfuerzo o sacrificio son falsos y en muchos casos peligrosos.”

Y, ¿cómo ayudarse a usted mismo cuando su proveedor de salud le ha aconsejado reducir de peso? Comience escribiendo sus metas inmediatas como perder un cuarto de libra de peso por semana. ¿Puede usted caminar sin dificultad? La mayor parte de los expertos recomiendan aumentar la actividad física hasta llegar a dos mil pasos al día para empezar. Según se van acostumbrando a estos pasos extras, se añaden mil pasos más al día hasta llegar a los diez mil pasos diarios. Ya acostumbrados a éstos, el resto es fácil.

Para su almuerzo o cena, busque un plato de nueve pulgadas. Divida imaginariamente su plato en dos. Llene esta mitad de su plato con vegetales que no tengan almidón como brécol, coliflor y zanahorias. ¿Prefiere ensaladas? Cubra la mitad del plato con vegetales crudos y rocíe con un poquito de aderezo. La otra mitad del plato es para su proteína y almidones. Una cuarta parte para cada uno. La proteína puede ser pollo, pavo o res baja en grasa o pescado. Los alimentos como arroz, papa o pasta se colocan en la otra cuarta parte. Usted escoge. Y... ¡no haga montañas! Una comida balanceada tendrá una fuente de calcio como ocho onzas de leche sin grasa y algo dulce como una fruta. Algunos desearán reservar la fruta para una merienda a media mañana o tarde.

Para el desayuno, una taza o menos de cereal con leche sin grasa puede ser lo recomendado. Puede añadirle un huevo o una rebanada de queso sin grasa, con una bebida caliente endulzada con endulzador no calórico. El agua y las bebidas sin calorías no le añaden calorías a su plan de reducción. De todas formas, el plan es gastar más calorías a través de la actividad física y recibir menos calorías que las que necesitamos a través de los alimentos. Esto es lo que permite a su cuerpo rebajar de peso.

Quiere un plan mas fácil de seguir para rebajar? Consuma un tercio menos de lo que acostumbra comer o beber. Si come grandes cantidades de alimento, coma la mitad de lo acostumbrado. Al comer en establecimientos públicos, escoja platos con menos salsas o grasa o pida éstos en un plato separado. ¡Y no lo use todo! Manténgase alejado de las sodas regulares y otras bebidas dulces. Tenga precaución son los jugos y batidas. Las calorías pueden aumentar rápidamente cuando las consumimos.

La mayor parte de las personas, pueden lograr buen resultado si usan platos de servicio pequeños y evitan repetir. Para otros comer tres comidas o dividir sus comidas en cinco o seis comidas más pequeñas es todo lo que necesitan para ayudarse en su plan de reducción. El tomar su tiempo para comer lentamente y evitar terminar todo lo que

contiene su plato y salir a caminar, puede ser su estrategia empezando hoy. ¡Y finalmente, aléjese de aquello que suena demasiado bueno para ser verdad!

Para más información sobre reclamos de reducción de peso falsos, vaya a la red: www.FTC.gov. Para tópicos de nutrición saludable visite: www.eatright.org y www.osceolahealth.org (bajo nutrición de la comunidad). La Asociación Dietética Americana promueve una nutrición saludable. Manténgase ciento por ciento libre de fábulas, consulte una dietista/nutricionista licenciada en asuntos de nutrición.

Marie LoPresti RD, MSPHN, LD/N posee su registración y una licencia en dietética y nutrición del estado de la Florida. Actualmente trabaja para el Departamento de Salud del Condado Osceola. Para información sobre clases y seminarios gratuitos en manejo de peso, diabetes y otros tópicos, llame a “Closing the Gap” al 407-343-2082. Para información sobre los servicios que ofrece el Departamento de Salud en Osceola llame al 407-343-2000. Pregunte por el Programa WIC y Nutrición y otros servicios disponibles en Kissimmee, St. Cloud y Poinciana. Se acepta una gran variedad de planes médicos, también.