

Weight Loss (Spanish)

Note to the Health Care Professional: Topics in this handout are discussed in Chapter 21 of the *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education* (1).

When counseling clients on weight loss, consider the following strategies:

- Identifying whether your clients are ready and willing to make lifestyle changes to lose weight
- Focusing on changing behaviors that are linked to weight loss and weight maintenance
- Talking with your clients about setting realistic goals for weight loss
- Helping your clients understand that not gaining more weight can be considered a “weight loss” success
- Identifying medications that your client uses that may contribute to weight gain or weight loss

Reference

1. Boucher JL, VanWormer JJ, Gates GA. Overweight and obesity. In: Ross TA, Boucher JL, O’Connell BS, eds. *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2005: 241-252.

La pérdida de peso



La gran recompensa

Perder peso no es siempre fácil. Si usted tiene diabetes y está en sobrepeso, sin embargo, perder peso puede mejorar su salud.

La pérdida de tan solo 10 libras lo puede ayudar a:

- Controlar la glucosa en su sangre
- Reducir la presión sanguínea
- Mejorar sus niveles de colesterol
- Sentirse menos estresado
- Tener más energía todo el día

Los primeros pasos

Consulte con su dietista registrado (RD por sus siglas en inglés) antes de tratar de perder peso. El dietista registrado lo puede ayudar a preparar el plan de comidas y de actividades que más le convenga.

Si usted toma insulina, puede ser que necesite cambiar las dosis ya que comerá menos o estará más activo. Consulte con su equipo de cuidado médico.

La forma de perder peso

Existen muchas maneras de perder peso. La forma más segura para las personas que tienen diabetes es comer un poco menos y estar más activo todos los días. Éstos son algunos consejos que debe tratar de seguir.

El establecimiento de metas simples

Al tratar de perder peso, empiece con metas simples que se centren en su comportamiento. Por ejemplo, fíjese la meta de caminar 20 minutos al día tres veces por semana. También podría intentar seleccionar vegetales crudos para comer a modo de refrigerio (snack) cuatro noches por semana.

Asegúrese de fijarse metas que pueda alcanzar. Al establecer y lograr alcanzar metas simples para la pérdida de peso, usted habrá conseguido un programa de pérdida de peso saludable que le será útil toda la vida.

La reducción de las calorías

Éstas son algunas maneras de consumir menos calorías. Considere las que pudieran serle de utilidad.

- Recortar un tercio del tamaño de sus comidas y de sus refrigerios.
- En el almuerzo y en la cena, llene la mitad de su plato con verduras (vegetales) sin almidón (como, por ejemplo, brócoli, zanahorias o espinaca). Utilice un cuarto del plato para servirse carnes magras (bajas en grasa) u otro tipo de alimento proteínico (como, por ejemplo, frijoles, tofu o huevos). Reserve el último cuarto para granos enteros (arroz integral, pasta de trigo integral, pan integral).
- Si se siente tentado con los alimentos altos en calorías, como lo son las papitas fritas, las galletas y el helado, no los tenga en su casa.
- Surta su cocina con bastantes frutas y vegetales.
- Seleccione un reemplazo de comida (bebida, comida preempaquetada o cena congelada) para una o dos comidas al día. Pídale a su dietista registrado que lo ayude a escoger los saludables.
- Coma menos comidas rápidas. Consúmalas no más de una o dos veces por semana.
- Haga planes que lo ayuden a comer bien cuando salga a comer o esté viajando. (Ver *Consejos para comer fuera de casa.*)



Consejos para comer fuera de casa

- Comience con una ensalada y con un aderezo bajo en calorías.
- Pida pescados o carnes cocidas al horno o asadas.
- Pida cantidades extras de vegetales cocidos al vapor, crudos o asados.
- Seleccione platillos hechos sin salsas cremosas o salsas de carne (gravy).
- Comparta su comida con un amigo, o llévese la mitad a casa para comérsela en otra comida.
- Cómase una papa al horno en vez de papas fritas.
- Deléitese con una taza de frutas o con un plato de sorbete como postre.
- Pase por alto el alcohol. La cerveza, el vino y los cócteles añaden calorías extras.

Las actividades físicas

Si desea conseguir un peso saludable, intente mantenerse activo físicamente de 30 a 60 minutos por día por lo menos de cinco días todas las semanas. Antes de empezar, consulte con su médico acerca de la seguridad de los ejercicios.

Es útil recalcar que usted tendrá mayores probabilidades de tener éxito si empieza fijándose metas semanales simples que estén a su alcance:

- Podría empezar con la meta de mantenerse activo 10 minutos al día 3 veces a la semana. Luego podrá aumentar su nivel de actividad por unos pocos minutos cada semana hasta que sea de 30 a 60 minutos al día.
- Las caminatas son una manera estupenda para la mayoría de las personas de mantenerse activas. Intente caminar por la mañana, durante la hora de almuerzo o después de cenar.
- Otra meta podría ser pasar menos tiempo viendo televisión o en la computadora. Utilice ese tiempo para mantenerse activo.
- En esos días que se sienta demasiado cansado para mantenerse activo físicamente, intente hacerlo durante 10 minutos solamente. Un poco de actividad es mejor que ninguna. Cada minuto cuenta.



Otras sugerencias para perder peso exitosamente

Lleve un diario de su progreso

Utilice un cuaderno para seguirles la pista a sus metas y esfuerzos para perder peso. Apunte:

- La cantidad de alimentos y bebidas que consuma todos los días
- Las actividades físicas en las que participe todos los días
- Su peso todas las semanas
- Los cambios en las medidas de su cintura y cadera

También puede utilizar el cuaderno para escribir mensajes que lo motiven. Lea los mensajes a menudo para no olvidar ¡que puede llegar a perder peso!

Aprenda de otras personas que han perdido peso y que no lo han recuperado

El Registro Nacional para el Control de Peso (NWCR por sus siglas en inglés) lo constituye un grupo de personas que han perdido en promedio más de 60 libras y no lo han recuperado por más de cinco años. Éstos son algunos puntos claves de sus logros:

- **Los desayunos diarios:** Los cereales con alto contenido de fibra han sido una selección muy popular.
- **Los planes de comidas con menos calorías y grasas:** Las personas del Registro Nacional de Control de Peso que han perdido peso y que no lo han recuperado obtienen la mitad de sus calorías de carbohidratos saludables como lo son las frutas, los vegetales, los granos y la leche baja en grasa.
- **Las actividades físicas de por lo menos 60 minutos al día:** La mayoría hace ejercicio caminando.
- **Los apuntes con sus pesos, sus selecciones de alimentos y con sus actividades.**

Otras opciones para perder peso

Algunas personas necesitan medicamentos o cirugía para que se les haga más fácil perder peso. Consulte con su equipo de cuidado médico acerca de si son opciones que le convienen a usted.

