



Cinco consejos para llegar y mantener un peso saludable

El bajar de peso es un éxito cuando las personas cambian los viejos hábitos y los reemplazan con nuevos hábitos y comportamiento saludables.

- 1. Ejercicio** La actividad física utiliza las calorías y fortalece los músculos. Estas dos cosas le ayudan a verse y sentirse bien y mantienen el peso a un nivel saludable. Si usted desea quemar más calorías, aumente la intensidad de su programa de entrenamiento y incluya ejercicios usando pesas. Entre más músculos tiene una persona, más calorías se queman, aun cuando no este ejercitando.
 - Usar la bicicleta para ir a la escuela
 - Llevar a caminar al perro o
 - Hacer otras cosas que mejoren su nivel de actividad diaria
- 2. Reducir el tiempo usando la pantalla** Una de las razones que las personas hagan menos ejercicio actualmente se debe a que pasan más tiempo en la pantalla, usando la computadora, usando los instrumentos móviles o usando juegos de video.
 - Limite el tiempo recreacional en la pantalla a menos de 2 horas al día.
 - Invite a sus amigos a ir al centro comercial, allí hará más ejercicio en comparación a estar mandando mensajes por texto.
- 3. Ponga atención a las porciones** El tamaño de las porciones son más grande de lo que eran en el pasado y las calorías adicionales contribuyen a la obesidad. Incluso otra cosa que contribuye al sobrepeso son las bebidas azucaradas que escogen las personas, como las soda, bebidas deportivas, y jugos.
 - Escoja porciones más pequeñas o comparta las porciones que le sirven en los restaurantes
 - Pida agua o leche baja en grasa en vez de soda
- 4. Coma cinco porciones de frutas y verduras cada día**
 - La frutas y las verduras tienen más que vitaminas y minerales, tienen fibra que le ayuda a sentirse más lleno
 - Cuando come frutas y verduras, ayuda que no coma en exceso.
- 5. No pase de alto el desayuno** El desayuno ayuda despertar el metabolismo a quemar calorías y le da energía para ser durante el día.
 - Personas que pasan del alto el desayuno se sienten con bastante hambre y comen en exceso más tarde en el día. Esto quiere decir que ingieren más calorías durante el día que si hubieran comido desayuno.
 - Personas que pasan del alto el desayuno tienen el índice de masa corporal o BMI más alto que los que comen desayuno.