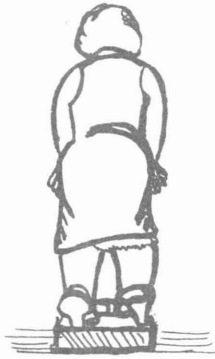


El Servicio de Extensión Agrícola de Texas • El Sistema de la Universidad de Texas A&M



¿COMO
ESTA
SU
PESO?



Querida Ama de Casa:

Si usted planea rebajar—

- Sepa cuánto quiere pesar.
- Decida si de veras desea rebajar para pagar el precio de:
 - cortar la cantidad de comida que se coma
 - cambiar los hábitos de comer
 - hacer más ejercicios
- Apunte el número de libras que va a rebajar para cierta fecha. Planee rebajar una a dos libra por semana.
- Planee gratificarse tres veces durante el tiempo que pierda cierta cantidad de peso. Gratifíquese haciendo algo que de veras quiera hacer, así como comprándose unos zapatos nuevos, yendo a visitar a una amiga o alguna otra actividad. Las recompensas deben planearse para cuando haya rebajado no menos de cinco libras y no más de 20 libras.
- Fije una fecha para comenzar a rebajar.
- Apunte todos los alimentos que usted coma durante 3 días para ver dónde y cómo necesita cortar su alimentación. No incluya los fines de semana o días de fiesta.
- Comience a seleccionar alimentos bajos en calorías de los Cuatro Grupos Básicos De Alimentos.
- Haga con usted misma un Contrato Para Rebajar.



Sinceramente,

Firma y Título

**Seleccione estos alimentos bajos en calorías cuando siga
EL PLAN DE LOS CUATRO GRUPOS BASICOS DE ALIMENTOS**

**4 DEL
GRUPO DEL
PAN Y LOS
CEREALES**

- Panes de trigo entero o enriquecidos o los cereales sin añadirles el azúcar
- Tortas (cakes) simples (sin capa de azúcar)
- Las galletas nutritivas (de avena, de melaza, de pasas)

**2 DEL
GRUPO DE
LA LECHE**

- La leche desnatada, suero de manteca (buttermilk) o leche en polvo descremada o yogurt bajo en grasa
- El requesón (cottage cheese) en cuajada seca o el queso bajo en grasa
- La nieve (iced milk) o el yogurt congelado bajo en grasa

**2 DEL
GRUPO DE
LA CARNE**

- La carne sin grasa (cortándole toda la grasa)
- Las carnes enlatadas en agua
- Las carnes horneadas o hervidas
- Los huevos escalfados (poached), hervidos u horneados
- Los frijoles secos sin grasa

**4 DEL
GRUPO DE
LAS FRUTAS
Y LOS
VEGETALES**

- Las frutas y los vegetales frescos o congelados
- La fruta sin azúcar o enlatada (con agua)
- Los vegetales sazonados con caldo claro de carne (bouillon) u otras especias
- Salsas para las ensaladas (salad dressing), el vinagre, el jugo de limón o hierbas para ensaladas.

CONTRATO PARA REBAJAR

El peso que yo deseo es _____. Voy a rebajar _____ libras para _____.

Durante este tiempo me gratificaré tres veces después de haber rebajado no menos de cinco libras y no más de 20 libras.

A _____ libras, me premiaré con _____.

A _____ libras, me premiaré con _____.

A _____ libras, me premiaré con _____.

Leeré este contrato cada mañana cuando me levante y cada noche antes de acostarme.

Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.