

ACTIVIDADES PARA EL EXITO DEL CONTROL DE PESO

Querida Ama de Casa:

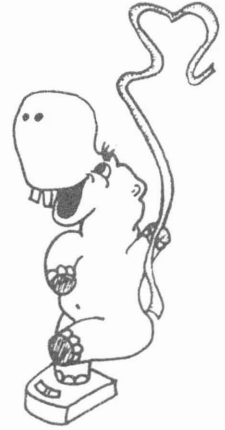
Hay ciertas actividades que le ayudarán a controlar el peso mientras sigue una dieta baja en calorías seleccionada de los Cuatro Grupos de Alimentos. Ellos son:

—Limítese a comer y beber en un sólo lugar de la casa.



- Coma solamente cuando esté sentada en el mismo lugar y en la misma silla. No coma mientras esté parada, cocinando o limpiando la mesa. Mientras coma no tenga:

- la televisión prendida—si necesita oír algo, escuche solamente música suave
- nada para leer, pero usted puede hablar con alguien
- pláticas por teléfono
- nada que le quite su interés de la comida



—Aprenda a gozar del sabor y de la calidad de la comida. Piense en lo que usted está comiendo mientras come.

—Use un plato de tamaño pequeño. El plato pequeño parece que tiene más comida.

—Coma despacio. Ponga sus cubiertos (silverware) en el plato mientras mastica y entonces ponga sus manos en su regazo. Puede tocar su vaso de agua, pero mastique bien su comida y comásela antes de tomar el agua. Levante sus cubiertos solamente después que haya pasado el bocado que traía en la boca. Esto le ayuda a comer más despacio. La mayoría de la gente que está sobrepeso tiene el hábito de comer muy rápido. Ellos no se dan cuenta de cuánto han comido.

—Recuerde que le toma 20 minutos al estómago para decirle a su mente que ya está lleno.

—Haga sus compras de alimentos después de una comida cuando usted no tenga hambre. Compre regularmente y lleve una lista para evitar mirar todos los alimentos atractivos en los mostradores. Esto también le ahorrará dinero.

—Evite comprar alimentos grasosos y golosinas (junk) que la timenten. Mantenga los alimentos en envases que no sean transparentes para mantenerlos fuera de la vista y de la mente.



Sinceramente,

Firma y Título

—Tome una fotografía de usted misma y colóquela en la puerta del refrigerador.



- Bajo la foto escriba estas palabras:
 - Gorda
 - Alta presión de la sangre
 - Diabetes
 - Enfermedad del corazón

- Recorte y exhiba fotos de otra gente que se ve como usted quisiera verse.

—“Piense en ser delgada.” Mantenga en su mente lo bien que se verá delgada. Piense en todas las recompensas de ser delgada antes de serlo. Piense que ya es delgada.



- Sea activa—ande más. Haga ejercicios planeados regularmente por lo menos tres veces por semana. Aumente su resistencia. ¡Use su energía!
- Recuerde las tres reglas básicas para perder peso con éxito:
 - Controle la cantidad de comida que se come.
 - Siéntese, coma despacio y mastique cada bocado de comida.
 - Coma menos grasas y azúcares (incluyendo alcohol)



Muestra de los menús

Desayuno o Almuerzo

½ taza de jugo de naranja
1 huevo, revuelto sin grasa
1 tajada de pan tostado con 1 cucharadita de margarina
café negro

Merienda de la mañana

1 taza de leche descremada fría

La Comida

2 onzas de pollo rebanado en una tajada de pan tostado con
2 cucharaditas de salsa de ensalada tipo mayonesa
Pedazos de zanahoria y apio
Té helado sin endulzar con limón

Merienda de la tarde

1 manzana pequeña

La Cena

2 onzas de rollo de carne (meat loaf)
½ taza de ejotes sazonados con caldo claro de carne (bouillon)
1 taza de ensalada verde mixta con salsa baja en calorías
1 panecito caliente (hot roll)
1 cucharadita de margarina
½ taza de gelatina con fruta baja en calorías
Té helado sin endulzar con limón

Antes de acostarse

6 galletas saladas (saltine)
1 taza de leche descremada fría

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.