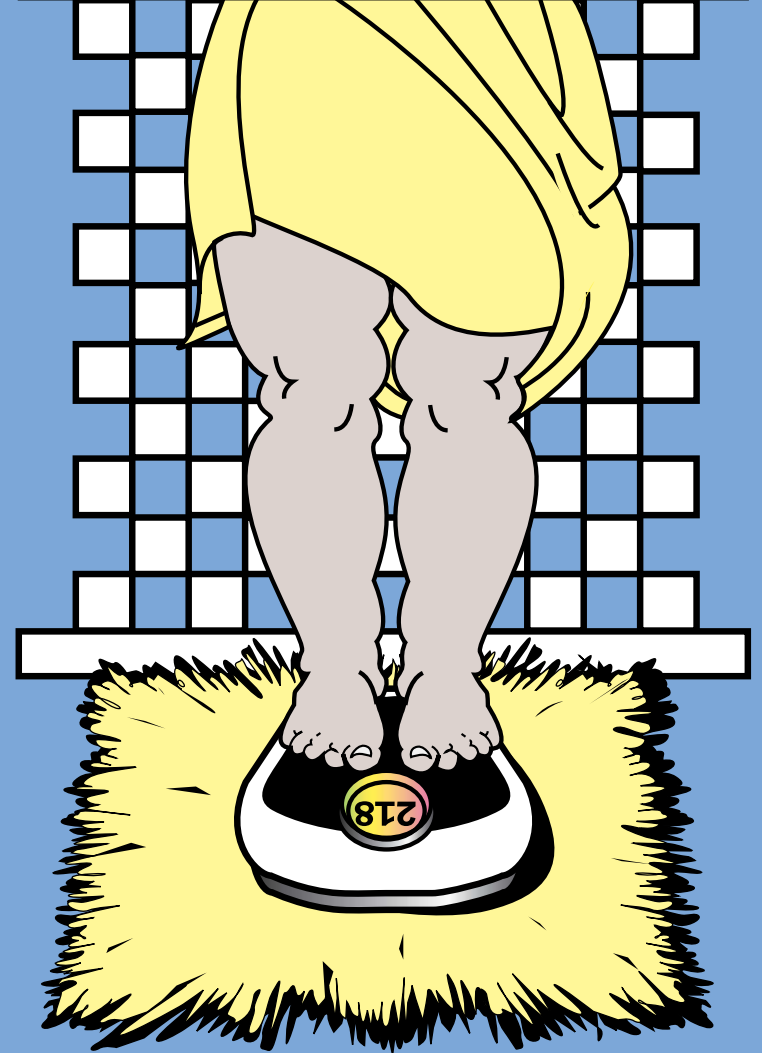


Pierda Peso Sin Riesgo Para la Salud



Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane (HFI-40)
Rockville, MD 20857

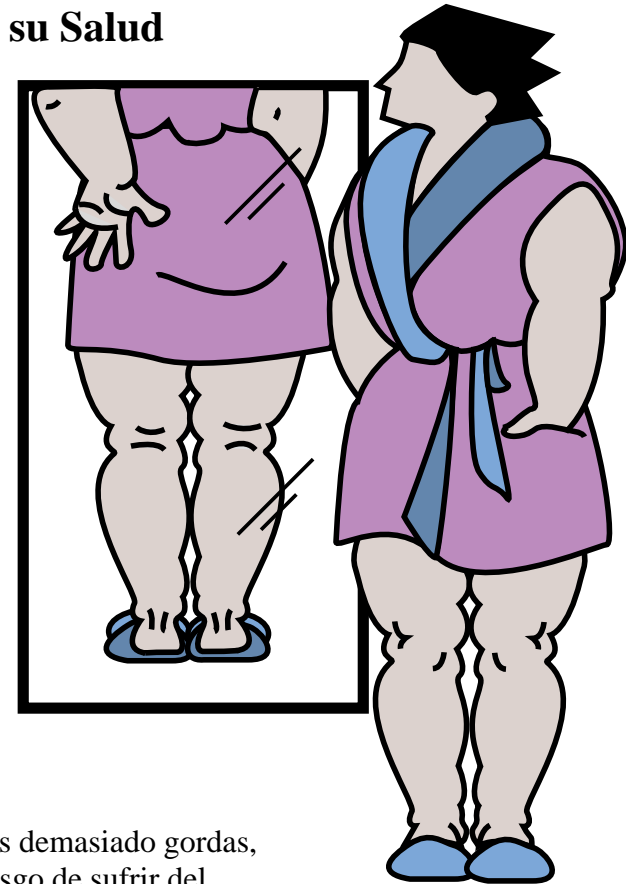
April 2000
(FDA) 98-1247S

Antes de Empezar una Dieta:

- ¿Se ha enterado de los posibles riesgos de salud que tiene la pérdida de peso sin control?
- ¿Ha sido informado acerca de todos los costos?
- ¿Está el control de la dieta incluido en el precio?
- ¿Tiene pruebas de los resultados de estos programas?
- ¿Le han dado por escrito, un informe claro sobre cómo va a perder peso, cuántas libras y en cuánto tiempo?
- ¿Le enseñan cómo comer saludablemente y hacer más ejercicio?



Si Pesa Demasiado, Adelgace Para Mejorar su Salud



Las personas demasiado gordas, corren el riesgo de sufrir del corazón, presión alta de la sangre y otras enfermedades. La pérdida de peso ayuda a reducir este riesgo. Este folleto le enseña cómo lograr un peso normal sin peligro para la salud.



Escoja una Variedad de Alimentos

La variedad en la dieta le permitirá gozar de las vitaminas y otros nutrientes que necesita.



¡No se Deje Engañar con Promesas de Pérdida de Peso Fácil y Rápida!

Las dietas de novedad no son buenas porque frecuentemente exigen demasiado o muy poco de un tipo de alimento. Como resultado, usted no se beneficia de los importantes nutrientes que necesita cada día.

Recuerde: si la promesa suena demasiado buena como para ser cierta, seguramente **no lo es**.



¡Cuidado!

30 Minutos de Ejercicios

Un ejercicio físico como caminar con energía 30 minutos diarios, es excelente para la buena salud.



30 minutos



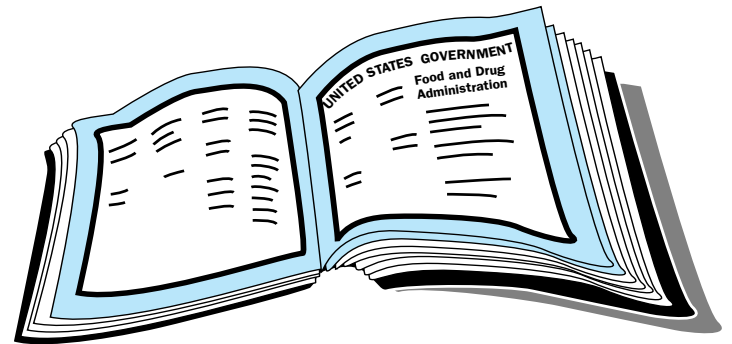
La idea es la de eliminar más calorías de las que el cuerpo recibe en las comidas y algunas de las ya almacenadas en la grasa del cuerpo.



La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) es parte del Gobierno de los Estados Unidos. La FDA exige que las etiquetas de los alimentos enumeren los importantes nutrientes que éstos tienen. Uselas también para escoger alimentos saludables que ayudan a perder peso.

¿Tiene más preguntas acerca de la pérdida de peso? Consulte con su médico.

Pida información a la FDA. Busque la oficina más cercana a usted en las páginas azules del directorio telefónico de su localidad.



Use la línea gratis de la FDA:
1-888-INFOFDA
(1-888-463-6332).
O, busque en la Internet:
www.fda.gov.

Hable con su Médico Acerca de una Dieta Sensata

Su médico o profesional de la salud puede ayudarle a escoger una dieta sensata y balanceada, basada en un peso normal de acuerdo con su estatura, edad y estado físico.



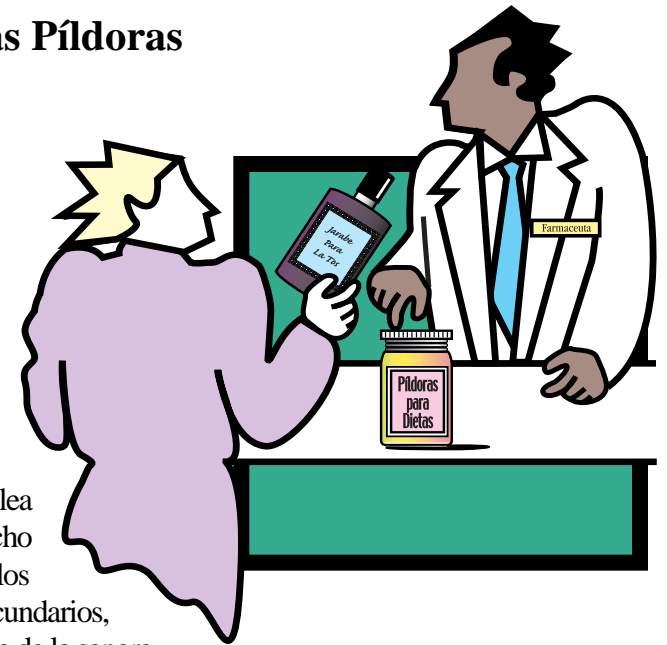
Hombres y mujeres bastante activos, pueden necesitar hasta 2,500 calorías diarias; otras personas menos activas necesitan alrededor de 2,000. Un plan sensato y seguro es el de comer de 300 a 500 calorías menos al día, para perder 1 o 2 libras a la semana.



Acerca de las Píldoras Para Dietas

Las píldoras para dietas que usted compra sin receta médica no hacen mucha diferencia sobre cuánto peso pierde cada semana, ni cuánto tiempo dura la pérdida. Si las usa, lea la etiqueta con mucho cuidado. Debido a los posibles efectos secundarios, como la presión alta de la sangre, jamás tome más de la dosis indicada.

Evite tomar las medicinas para calmar la tos o un resfriado, al mismo tiempo con las píldoras para la dieta que compra sin receta médica. Estas medicinas pueden contener la misma droga usada en las píldoras para las dietas, u otra similar con los mismos efectos. Si usted toma ambos productos a la vez, puede recibir demasiada cantidad de la misma droga, lo cual puede causarle daño.



Si usted usa píldoras para dietas, hable con su médico o profesional de la salud antes de tomar medicinas para la tos.

Las píldoras para dietas recetadas quizá ayuden a algunas personas. Si usted las usa, siga las instrucciones de su médico.

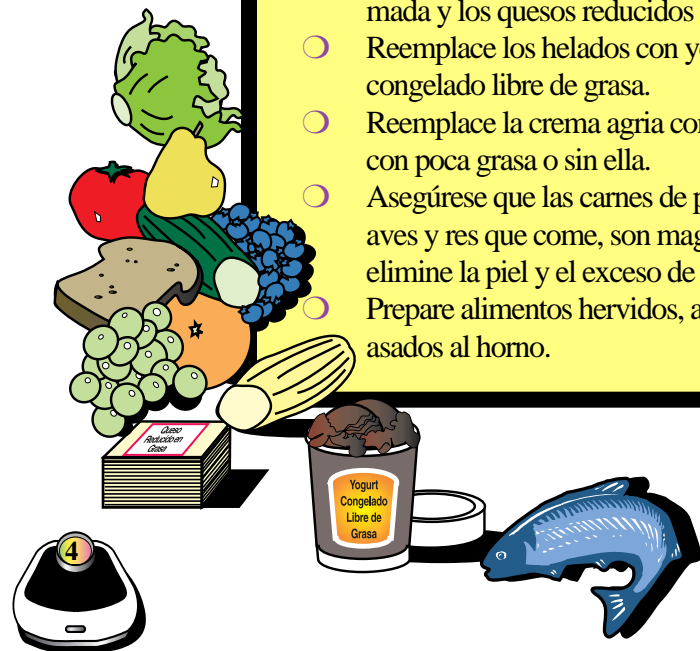


Consuma Menos Grasa y Azúcar

Haciéndolo ayudará a cortar calorías. El consumo de alimentos fritos y postres, puede fácilmente exceder las calorías del día, privándolo de otros nutrientes que el cuerpo necesita.

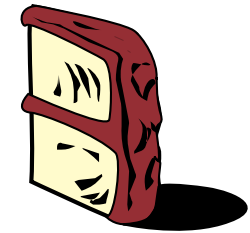
Consejos Para Cortar Calorías y Grasa

- Coma bastantes vegetales, frutas y productos de granos como pan y arroz.
- Coma pequeñas porciones de alimentos abundantes en calorías y grasa.
- Consuma menos azúcar y golosinas.
- Evite las bebidas alcohólicas, pero si bebe, hágalo moderadamente.
- Escoja los alimentos cuyas etiquetas dicen **bajo, ligero o reducido**, al describir calorías o grasa.
- Prefiera los productos lácteos de leche con 1 por ciento de grasa o totalmente descremada y los quesos reducidos en grasa.
- Reemplace los helados con yogurt congelado libre de grasa.
- Reemplace la crema agria con yogurt con poca grasa o sin ella.
- Asegúrese que las carnes de pescado aves y res que come, son magras, y elimine la piel y el exceso de grasa.
- Prepare alimentos hervidos, al vapor, o asados al horno.



Goce su Plato Favorito Y Rico en Calorías Ocasionalmente

Quizá al hacerlo calme su antojo; pero coma tan sólo una **pequeña** cantidad.



Asegúrese de que el resto de los alimentos del día son bajos en grasa y calorías.

