



Nutrición de la Familia en Acción

Enero 2005, Vol. 9, No 1



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito.)



El Año Nuevo y Pérdida de Peso

Con el comienzo del año nuevo viene el sentido de entusiasmo y esperanza. Para muchas personas, es el tiempo de hacer nuevas metas y hacer las resoluciones del año nuevo. En este país, perder peso es uno de las resoluciones más populares. Si perder peso es su meta, asegurarse que buena nutrición y hacer ejercicios están en la mente. Seleccione un enfoque a la pérdida de peso que es sano y fácil de manejar en su vida.

La Rápida Pérdida del Peso No Va a Durar

Evite dietas de la moda pasajera y programas rápidas de perder el peso corporal. Estos programas pueden ayudarle a enflaquecer rápidamente – pero la mayoría de la gente gana el peso de nuevo. Una dieta de moda es fácil reconocer. Es una dieta que:

- Proclama que una comida en particular o una hierba puede quemar la grasa.
- Le requiere a comer porciones de un tipo de alimento en grandes cantidades (por ejemplo: solamente toronjas un día; solamente sopa de repollo el otro día.)
- Es bien estricta, requiriendo comidas específicas a una hora exacta (por ejemplo: jugo de naranja a las siete de la mañana; y no-pan después de las seis de la tarde.)
- Proclama que va perder más de 2 libras en una semana.
- No recomienda aun actividad física en moderación como ir a caminar.
- No provee avisos para las personas con diabetes u otros tipos de enfermedades o condiciones crónicas.

Una dieta con solamente una de estas características no es una opción saludable.

Escogiendo una Dieta Saludable Para Perder el Peso

Un enfoque saludable a la pérdida del peso corporal puede ser algo tan sencillo como comer porciones más pequeñas y hacer un poco más actividad física. Aunque, algunas personas necesitan o prefieren un plan dietético. Una dieta saludable para perder el peso corporal es una que:

- Considera sus hábitos actuales de comer y las comidas que le gusta.
- Considera el peso corporal que es apropiado para usted.
- Recomienda la pérdida de una o dos libras por semana – y no más.
- Enseña buenos hábitos para la vida – no solamente para perder el peso.
- Provee un sistema de apoyo (llamadas telefónicas, reuniones...)
- Incorpora actividad física.

Una dieta con estas características es una opción saludable.

- Considera riesgos actuales a la salud como la diabetes o la presión de sangre.

Más Para Pensar

Cuando decide a perder el peso corporal haga metas realistas. Puede creer que se necesita perder 30 libras pero hasta un poco de pérdida de peso puede mejorar su salud.

Actividad física es importante para perder el peso y para mantener el nuevo peso. El descanso es importante también. Dormir bien puede ayudarle a controlar el apetito.

La pérdida del peso corporal puede ser muy difícil. Para tener éxito, debe ser dispuesto a tomar el reto. El mejor tiempo de empezar un programa de pérdida de peso corporal es cuando está listo – no necesariamente al año nuevo.

Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa e Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios solamente a individuos e instituciones que funcionen sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional.

Para mandar una reclamación de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250 o llame (202) 720-5964. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A. & M. UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING

