Hábitos saludables para un peso saludable

Olvídese de las dietas de moda, con jugos y ayuno. Simplemente, céntrese en estar saludable y en forma. Cuando come correctamente y se ejercita con regularidad, mantener un peso saludable puede ocurrir naturalmente.

Llénese de fibra

Los alimentos con alto contenido de fibra hacen que se sienta satisfecho sin llenarlo. Consumir suficiente fibra todos los días puede ayudarlo a perder peso, regular el azúcar en la sangre y reducir el colesterol. Todo esto sin contar calorías.

Tómese tiempo para moverse

Reducir las calorías puede ayudarlo a perder peso, pero mantenerse en el peso a largo plazo es algo distinto. El ejercicio es fundamental. Establezca una meta de, al menos, 30 minutos de actividad física 5 veces por semana para evitar que regresen las libras que perdió.*

Reconsidere lo que bebe

Mantener el peso implica más que solo observar lo que hay en el plato. Las calorías de las gaseosas, los jugos y las bebidas alcohólicas se acumulan rápidamente. Cambie su bebida a agua principalmente para ayudar a evitar el aumento de peso con el tiempo.

Visite **kp.org/peso**.

* American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids (Recomendaciones de actividad física en adultos y niños de la Asociación Americana del Corazón), American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), 2018, heart.org.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

429197147 Diciembre de 2019

KAISER PERMANENTE® viva bien