

## 2) BUSQUE LA AYUDA DE UN DIETISTA REGISTRADO

### ¿Qué es un dietista registrado?

Las iniciales “R.D.” - del inglés *Registered Dietitian* - tras el apellido de una persona indican que aún la experiencia y los estudios académicos necesarios. Estos requisitos son establecidos por la *Comisión on Dietetic Registration*, agencia credencial de la *American Dietetic Association*, y exige como mínimo un título de licenciado expedido por una universidad o colegio equivalente en los Estados Unidos y haber participado en un programa de orientación profesional homologado.

Los dietistas registrados tienen que demostrar que poseen los conocimientos de comidas y nutrición, mediante un examen nacional y deben realizar una formación profesional continua.

### ¿En qué me beneficia consultar con un dietista registrado?

Un dietista registrado es una persona formada, entrenada y certificada en nutrición que puede ayudarle a emprender el camino a la buena salud. El dietista le ayudará a desarrollar un plan alimenticio cómodo para usted - un plan a largo plazo, no sólo un esfuerzo para bajar de peso ahora mismo.

El dietista trabajará con usted de forma individualizada, y el plan que le recomendará llevará en cuenta sus necesidades individuales, su historial médico, situación familiar, sus hábitos de comer y de hacer ejercicio, preferencias de comidas, rutinas de viajes y de comer fuera, y más importante aún: su presupuesto.

## 3) INSCRÍBASE EN UN PROGRAMA COMERCIAL

¿Cree que un programa comercial es la solución para usted? Las siguientes preguntas le ayudarán a evaluar el programa en cuestión. Si responde “sí” a la mayoría de estas preguntas, tiene mayor posibilidad de perder peso a largo plazo.

### ¿Está usted listo para bajar de peso y mantenerlo bajo para mejorar su salud?

#### ¿Entiende el formato del programa?

Requiere que acuda a juntas o a consultas? ¿Tiene que comprar las comidas preparadas y empacadas por ellos o puede comprar sus propias comidas en el supermercado?

### ¿Incluye la dieta todos los grupos de alimentos, todos los días? Si no, es que no es saludable.

**Si el programa incluye comidas ya preparadas ¿son sabrosas y baratas?** Pruébelas primero. Si no le permiten probarlas, no se inscriba.

**¿Se ajusta bien el programa a su estilo de vida?** Si usted viaja mucho o tiene muchos compromisos sociales, téngalo en cuenta.

**¿Sabe cuál es el costo total del programa?** Perder 25 libras pudiera costarle \$1,000 en algunos programas y menos de \$50 en otros.

**¿Le ayudará este plan a hacer cambios positivos en su conducta?** Un buen programa le enseña a adquirir un estilo de vida más saludable y le provee apoyo continuo para mantener la línea.

## ¿Le anima el programa a desarrollar un programa de ejercicio personal?

La actividad física habitual es la clave de mantener la línea.

Hay una extensa variedad de opciones para ayudarle a bajar de peso y mantenerlo bajo. La clave del éxito para perder peso está en hacer cambios en sus hábitos de comer y en actividades físicas que pueda mantener para el resto de su vida.

Preparado por:  
Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada Cooperative Extension.

Para más información sobre otros temas, llame a Cooperative Extension:  
en Reno: (775) 784-4848  
en Las Vegas: (702) 222-3130

Visítenos en Internet: [www.unce.unr.edu](http://www.unce.unr.edu)

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Hoja de datos 06-38



AN APPLE  
A DAY

# PÉRDIDA SANA DE PESO



University of Nevada  
Cooperative Extension

Prepared by the University of Nevada  
Cooperative Extension and the University of  
Nevada School of Medicine.

## Una pérdida sana de peso

El triunfo en el mantenimiento de peso requiere un cambio en el estilo de vida a largo plazo; no una solución rápida. Para mantener el peso hay que comprometerse a hacer cambios en la forma de comer y la conducta. Siga estos consejos para encaminar una pérdida de peso a largo plazo.

### Hágalo por satisfacción propia.

Perder peso para complacer a otra persona es una batalla perdida. Debe de hacerlo para satisfacerse a usted mismo, por su propia salud y bienestar. Únicamente si lo hace por sí mismo se comprometerá a hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para perder peso a largo plazo.

### Fíjese metas realistas.

Puede que desee perder 40 libras, pero no le será fácil lograrlo en poco tiempo. Fíjese metas de pérdida de peso más asequibles, que se puedan llevar a cabo sucesivamente en varios períodos breves, realistas y factibles. Hasta una pérdida de 5 a 10 libras puede beneficiarle física y psicológicamente.

### Comience despacio y piense a largo plazo.

¡Cambiar costumbres lleva tiempo! ¡Tenga paciencia! Haga uno o dos cambios al mes. Comience con algo fácil de realizar. Por ejemplo, si normalmente bebe cuatro refrescos al día, reduzca su consumo a 1 ó 2 al día, o cambie a refrescos de dieta. Con el tiempo, todos esos cambios pequeños se convierten en grandes beneficios.

### No se prive de nada.

Renunciar a sus comidas favoritas si no son saludables, es asegurarse el fracaso. En vez de eso, aprenda a comerlas menos a menudo y en cantidades más pequeñas.

### Comience a hacer ejercicio y hágalo rutina.

Hacer ejercicio en una rutina de 30 a 45 minutos al día le ayudará a bajar de peso; una vez que haya logrado su meta, le ayudará a mantener el peso.

Busque formas de aumentar su nivel de actividad diaria. Por ejemplo, suba por las escaleras en vez del ascensor; estacione el carro un poco más lejos cuando vaya de compras, o haga sus propios quehaceres en el hogar o en el jardín.

## Opciones para bajar de peso

He aquí tres distintas formas de lograr el peso que desea:

- 1) Hágalo por su propia cuenta, sin ayuda
- 2) Busque la ayuda de un dietista registrado
- 3) Inscríbase en un programa comercial

### 1) HACERLO SIN AYUDA

Lograr bajar de peso sin ayuda requiere cierta disciplina. Usando la Pirámide de Alimentos como guía, puede controlar las calorías que consume para asegurar un equilibrio de comidas saludables. El número de porciones apropiados para usted depende de las calorías que necesita, su edad, su género, su tamaño y su nivel de actividad. Casi todo el mundo debe consumir por lo menos el número más bajo de porciones de cada grupo de alimentos.

La clave está en comer alimentos de todos los grupos, pero comer menos porciones, y tener mucho cuidado de no agregar grasas a las comidas como mantequilla, margarina, aderezo de ensaladas, etc., ya que la grasa agrega muchas calorías. Combine todo esto con actividad física regular, y puede contar con perder entre ½ y 2 libras por semana: una pérdida de peso saludable. Para la mayoría de personas, el comer la cantidad mínima de porciones de cada grupo de la Pirámide de Alimentos es una gran manera de iniciar un plan saludable para bajar de peso.

Tendrá más éxito todavía si mide las porciones de alimentos cuando le sea posible. Esto le ayudará a no sobreestimar ni subestimar el tamaño de su porción.

## LAS PORCIONES MÍNIMAS QUE DEBEMOS TRATAR DE COMER

**Grasas, aceites y dulces** - usar con moderación

### Grupo leche, yogur y queso

2 porciones al día

Una porción es:

- 1 taza de leche o de yogur
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

(elija variedades bajas en grasa o sin grasa)

### Grupo vegetales y verduras

3 porciones al día

Una porción es:

- 1 taza de verduras hojosas crudas
- ½ taza de otros vegetales cocidos o crudos, picados en trocitos
- ¾ taza de jugo vegetal (se aconseja consumir porciones adicionales de vegetales y verduras)

**Grupo carnes, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces** - 2 porciones al día

- Puede contar 2 o 3 onzas de carne magra, aves o pescado cocinado como una porción.
- Otras comidas en este grupo: Cuento ½ taza de frijoles cocidos, 1 huevo, o 2 cucharadas de crema de cacahuate\* como 1 onza de carne (más o menos ⅓ porción)

(escoja carnes magras y aves sin su piel)

\*Altas en grasa - use con moderación

**Grupo frutas** - 3 porciones al día

Una porción es:

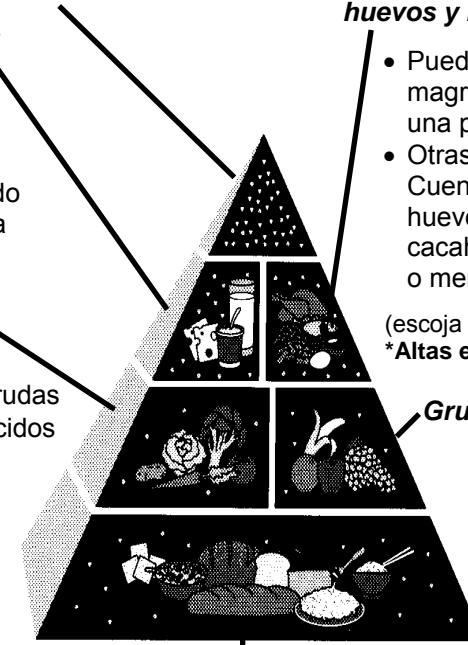
- 1 manzana, naranja o plátano mediano
- ½ taza de frutas cortadas, cocinadas o enlatadas
- ¾ taza de jugo de fruta

**Grupo pan, cereal, arroz y fideos\*** - 6 porciones al día

Una porción es:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de fideos, cereales o arroz cocido
- 1 onza de cereal listo para comer

\*elija en su mayoría productos de grano integral



### Ejemplo de un menú

#### Desayuno

- 1 onza de cereal de grano integral listo para comer (1 del grupo pan)
- 1 taza de leche descremada al 1% (1 del grupo leche)
- 1 naranja (1 del grupo fruta)

#### Almuerzo

Emparedado preparado con:

- 2 rebanadas de pan de trigo integral (2 del grupo pan)
- 2 oz. de pechuga de pavo (1 del grupo carne)
- Lechuga, tomate, zanahorias tiernas (1-2 vegetales)
- ½ taza de pretzels (1 del grupo pan)
- 1 pera (1 del grupo fruta)
- Bebida\*

#### Cena

- 3 onzas de pollo al horno (1 del grupo carne)
- 1 taza de arroz integral (2 del grupo pan)
- 1 taza de brócoli al vapor (2 del grupo vegetales)
- ½ taza de puré de manzana (1 del grupo fruta)
- Bebida\*

#### Merienda/Bocaditos

- 1 taza de yogur sin grasa (1 del grupo leche)
- Bebida\*

**Total del menú:** 1,340 calorías, 25 gramos de fibra, 130 miligramos de colesterol, 16 gramos de grasa, 900 miligramos de calcio, 900 miligramos de sodio.

\*Bebidas apropiadas incluyen: agua y otras bebidas sin calorías