

Pase por alto la Dieta de moda- Hágalo de Forma Saludable

La mayoría de las personas con sobrepeso desearían perder ese peso extra de **inmediato**. Esto ha creado el mercado para las dietas de moda, las píldoras, y los suplementos.

¿Cómo puedo saber si una dieta está de “moda”? Los signos de una dieta de moda incluyen:

- Declaraciones y testimonios milagrosos
- Promesas de pérdida de peso rápida
- Reglas que le hacen evitar ciertos grupos de alimentos
- Un plan de alimentación que no toma en cuenta sus preferencias y estilo de vida.

¿Funcionan las dietas de “moda”? No! Éstas sólo pueden hacer que usted pierda peso a corto plazo, pero luego aumentará de nuevo. Para perder peso y mantenerlo, debe cambiar su alimentación y actividad física y hacer esto parte de su estilo de vida. Las dietas de “moda” no resultan en una pérdida de peso a largo plazo y pueden ser dañinas para su salud.



¿Los suplementos para perder peso sin receta me ayudarán?

No. Muchos de los productos sin receta contienen sustancias cuestionables, si no francamente peligrosas. Algunos de estos productos sin receta de hecho contienen medicamentos de manera que deberían requerir una receta o son ilegales en los Estados Unidos. Estas sustancias también pueden interactuar con sus medicamentos recetados.

Existe un pequeño número de medicamentos con receta que están aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el manejo del peso. Si usted cree que se beneficiara de un medicamento para perder peso, hágalo saber a su equipo de cuidado médico MOVE!®. Estos medicamentos están diseñados para funcionar en conjunto con MOVE!®. Pueden ayudar, pero no son soluciones rápidas.



¿Todas las dietas son malas? No. Alimentarse de forma más saludable siempre es bueno para usted. Su equipo de cuidado médico o dietista puede recomendar una dieta especial. Estas dietas funcionan en el manejo de problemas como la diabetes. También le ayudan a controlar su peso. La opinión médica actual es que se debe elegir una dieta saludable y aferrarse a esta de forma permanente.

¿Qué funciona? Alimentarse de formas más saludables y aumentar gradualmente la actividad física funciona. Puede acceder a las historias de éxito en la página web de MOVE!® para ver como otros Veteranos han mejorado su salud: www.move.va.gov.