



# ¡Bienvenidos a MOVE!



**“MOVE! no es una dieta. Es un programa que te cambia la vida.”**

– Floyd, perdió 24 kilos y mantuvo su peso durante más de un año

## ¡Felicidades por tomar este paso hacia una mejor gestión de su salud y su peso!

Nos alegramos de que esté aquí. Su equipo de salud está listo para ayudarle a alcanzar sus objetivos. En el Programa de MOVE!, aprenderá cómo perder peso y mejorar su salud de forma segura. Será usted un participante activo en este viaje. MOVE! es un programa de control del peso que se centra en cambiar el estilo de vida en tres áreas principales: 1) Conducta, 2) Nutrición, y 3) Actividad física.

### Características del Programa MOVE!:

- Se centra en mejorar su salud y su bienestar
- Apoyo para comer con inteligencia y aumentar su actividad física
- Orientación y comentarios para ayudarle a alcanzar sus objetivos

## ¡Estamos listos para Asociarnos con Usted!

Su equipo de atención de MOVE! consiste en un diverso grupo de profesionales listos para ayudarle. Los equipos de MOVE! pueden incluir dietistas, terapeutas físicos, fisiólogos, empleados de salud conductual, enfermeras y médicos. Su equipo de salud es también un recurso importante, incluyendo su médico de cabecera, proveedores especializados y farmacéuticos. Todo tu equipo de atención médica puede ser un recurso valioso mientras trabajas en tus objetivos de salud.

## Explorando sus Razones para MOVERSE!

Antes de comenzar tu viaje de control de peso, es importante conocer tus razones para el cambio. Con el tiempo, las personas motivadas por sus propias necesidades y deseos encuentran más fácil mantener el cambio.

## Recomendaciones del Programa MOVE!

Comprométete a participar en MOVE! por al menos 6 meses para avanzar en tus objetivos de salud. Perder el 5% de tu peso corporal puede mejorar tu salud general. Le recomendamos empezar con el objetivo de perder entre el 5 y el 10% de su peso corporal. Si pesa usted 90 kilos, eso supone una pérdida de entre 4 y 9 kilos. Para lograr este objetivo, una pérdida de peso de ½ a 2 libras por semana se considera segura.

### ¿Por qué el Programa MOVE!?

¿Por qué perder peso es una prioridad para usted?



¿Qué esperas lograr al participar en MOVE!?

¿Cómo mejorará su vida si forma hábitos más saludables?

## Midiendo la Preparación

En una escala del 0 al 10, ¿cuán importante es para usted controlar su peso ahora mismo?



## Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número más bajo?

¿Qué sería necesario para incrementar su número?

## Claves para el control de peso

MOVE! trata de hacer y mantener cambios saludables en la alimentación, la actividad física y en tu comportamiento. Aquí tienes algunas estrategias que te ayudarán:

- **Haga cambios de vida que pueda mantener**
- **Coma con inteligencia y reduzca calorías**
- **Mantente físicamente activo tanto como sea posible**
- **Establezca objetivos que pueda cumplir**
- **Mantenga un registro diario de lo que come y la actividad física que realiza**
- **Pésese al menos una vez a la semana**
- **Pida a su familia, sus amigos y el equipo de MOVE! el apoyo que necesita**
- **¡Celebra tu progreso!**

En MOVE!, adquirirá habilidades de planeamiento y preparación, aprenderá a solucionar problemas y conseguirá gestionar su estrés. La mayoría de quienes se comprometen con MOVE! son capaces de alcanzar un peso más sano, sentirse mejor, incrementar su energía y reducir sus problemas de salud.



## Pasos para Cambiar la Conducta

El cambio de comportamiento es la base del control de peso. Recuerde que los hábitos alimentarios y otros comportamientos relacionados con el estilo de vida se aprenden y pueden modificarse. Cambiar viejos hábitos puede ser difícil. Estas son algunas estrategias para empezar que pueden aplicarse a cualquier conducta, incluidas la alimentación y la actividad física.

<b>Elabore un Plan</b>	Esto puede incluir planear las comidas, empezar una actividad o redactar recordatorios para usted mismo
<b>Escríbalo</b>	Escribir su plan y sus objetivos puede ayudarle a comprometerse a hacer cambios saludables
<b>Márquese objetivos pequeños y realistas</b>	Marcarse objetivos pequeños pero asequibles le ayudará a experimentar éxito al empezar y mantener su motivación
<b>Controle su Progreso</b>	No pierda detalle de su progreso con una aplicación móvil o su Registro de Comida y Actividad, que le ayudará a detectar patrones en su conducta
<b>Felicítese con Frecuencia</b>	Haga algo por usted mismo cuando cumpla sus objetivos
<b>Rodéese de Gente Positiva</b>	Encuentre a quienes más apoyo muestren por sus esfuerzos
<b>Manténgase en Contacto con su Equipo Médico</b>	Su equipo de salud puede ayudarle a hacer cambios de forma segura, controlar otros aspectos de la salud y responder a cualquier pregunta que tenga



## Empezando a Establecer Objetivos

Estás preparándote para hacer algunos cambios para mejorar tu salud. ¡Avanza usted en dirección correcta! Los objetivos son el mapa que te guía hacia donde quieres llegar. Para lograr tu objetivo de control de peso, crea un plan de acción para reducir calorías y aumentar la actividad física.



### Preparados, Listos... ¡Objetivos!

Este es el momento de escribir su objetivo para perder peso. Rellene los espacios a continuación e identifique un objetivo asequible.

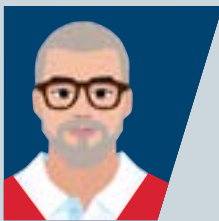
#### Objetivo para Perder Peso

Perder solo el 5% puede mejorar su salud.

Mi peso actual es de \_\_\_\_\_ kilos.

Mi objetivo es perder el \_\_\_\_\_ % de mi peso actual, lo que equivale a \_\_\_\_\_ kilos.

Perdiendo \_\_\_\_\_ (entre ½ y 2) kilos a la semana, alcanzaré mi objetivo el \_\_\_\_\_ (fecha).



#### Las Herramientas de Tom

“Establecer objetivos proporciona una imagen clara de cuál es tu resultado deseado y te puede ayudar a planificar acciones más pequeñas para alcanzar ese objetivo. Anotar sus objetivos le ayudará a mantener el rumbo. Las personas con objetivos SMART tienden a tener más éxito en hacer cambios. Ajuste o añada objetivos en cualquier momento y, cuando haya cumplido uno, establezca uno nuevo.”

### ¡Haga sus Objetivos INTELIGENTES!

Cuando escriba un objetivo, hágase las siguientes preguntas. ¿Forman parte de su objetivo?

**Específico:** ¿qué hará?

**Mesurable:** ¿Cómo sabrá si está haciendo progresos?

**Orientado a la Acción:** ¿Qué acciones tomará para alcanzar el objetivo?

**Realista:** ¿Es un objetivo asequible para usted?

**Basado en el Tiempo:** ¿Cuándo empezará? ¿Cuándo revisará sus objetivos para ver si aún son los mejores para usted?

Ejemplo: No beberé más de tres latas de bebidas azucaradas a la semana.

Ejemplo: Seré físicamente activo por al menos 15 minutos todos los días esta semana.

En una escala del 0 al 10, ¿cuan seguro está de poder hacer cambios saludables en su alimentación y su actividad?



Cuanta mayor confianza tenga en poder cambiar, más éxito tendrá al hacerlo.

## Reflexiones

Considere su número. ¿Por qué no es un número más bajo? ¿Qué sería necesario para incrementar su número?

Recuerde cosas en las que tuvo éxito en el pasado. ¿Qué hizo para conseguirlas?

Piense en cómo puede usar estrategias que tuvieron éxito en el pasado para conseguir lo que desea en el presente.

**“Siéntase orgulloso de cada logro que consigue, aunque sea solo perder media kilo o añadir un minuto a su paseo.”**

– Eileen perdió 58 libras y aumentó su actividad física de 3 minutos a 45 minutos, 3 veces por semana







## Controlando Su Actividad

MOVE! consiste en ayudarle a gestionar mejor su peso y su salud. El Registro de Alimentación y Actividad Física de MOVE! está diseñado para ayudarle a vigilar su peso, actividad física y consumo de alimentos. Esta será una de sus herramientas más valiosas a la hora de alcanzar sus objetivos. El seguimiento te ayuda a comprender tu comportamiento, lo cual es clave para cambiarlo. Completa el registro o usa otro método de seguimiento con la mayor frecuencia posible; diariamente es lo ideal. Cuanto más lo controle, ¡mayores probabilidades tendrá de tener éxito!

1. Sea sincero. Escriba lo que realmente come, no solo lo que había planeado.
2. Sea preciso. Mida las porciones, lea las etiquetas alimenticias y mida su tiempo de actividad física.
3. Sea completo. Incluya todo lo que come y bebe, así como cualquier actividad moderada que realiza.

## Controlando su Alimentación

Prestar atención a qué y cuánto come cada día es esencial para saber qué quiere seguir haciendo y qué quiere cambiar. Llevar un diario de alimentación le ayudará a identificar patrones alimenticios poco útiles (como tomar tentempiés a última hora de la noche) y a controlar su ingesta de calorías. Debe anotar cada alimento lo antes posible: ¡los recuerdos pueden ser engañosos!



### El Taller de Tom

“El autocontrol es el acto de observar y regular nuestro comportamiento. Las actividades de autocontrol incluyen comportamientos como llevar un registro diario de la comida y el ejercicio, llevar un podómetro y utilizar una aplicación móvil de control de peso como MOVE! Coach. El autocontrol aumenta su conciencia de lo que come y bebe y de lo activo que es. El mero hecho de controlar su comportamiento le ayudará a cambiarlo. Si lleva un registro de cuántas calorías ingiere y cuántas calorías quema cada día, le resultará más fácil cumplir sus objetivos. ¡Infórmese!”

Hay muchas herramientas disponibles para ayudarle a controlar cuánto come y bebe, como tazas y cucharas medidoras, básculas de cocina, calculadoras y etiquetas de alimentos. Deberá anotar qué y cuánto come en su Registro de Alimentación y Actividad Física. Su equipo de MOVE! trabajará con usted y le proporcionará comentarios sobre su registro.



### **Guía de Hannah para Controlar su Alimentación**

**“ Establece un objetivo semanal para hacer elecciones de alimentos o bebidas más saludables.**

Ejemplo: “Voy a dejar de picar mientras veo televisión dos noches esta semana” o “Voy a beber agua o bebidas sin azúcar en lugar de refrescos regulares durante la semana.”

Comienza registrando lo que comes y bebes cada día para acostumbrarte a usar el método de seguimiento que prefieras.

- Registra todo lo que comes y bebes. No olvides los extras, como la mantequilla en la tostada.
- Registra cómo se preparó la comida (horneada, asada, frita, etc.).
- Registra el tipo de alimento o bebida (por ejemplo, leche descremada o entera)

A medida que avances en el programa, el detalle de tu seguimiento debería aumentar para incluir elementos como la hora del día, el tamaño de las porciones y las calorías.”

## **Controlando su Actividad**

Llevar un registro de su nivel de actividad le ayudará a reducir el tiempo que pasa sentado y a controlar cuántas calorías quema cada día. Emplee un cuaderno de ejercicios para registrar sus minutos de actividad diaria. Registre su actividad de intensidad al menos moderada. Incluya el ejercicio realizado, por supuesto, pero recuerde también incluir actividades cotidianas como barrer el suelo enérgicamente y cortar el césped.

Hay muchas herramientas que pueden ayudarle a controlar su tiempo de actividad, como relojes, temporizadores y aplicaciones móviles o de computadora. Registra el tipo de actividad y los minutos dedicados a esa actividad en tu Registro de Alimentos y Actividades o usa otro método de seguimiento para discutir con tu equipo MOVE!.



### **Guía de Hannah para Controlar su Alimentación**

**“ Establece un objetivo semanal para tu actividad física.**

Ejemplo: ‘Esta semana, seré activo por 15 minutos o más en al menos 4 días y haré actividades de fortalecimiento dos veces,’ o ‘Tomaré las escaleras o haré ejercicios en silla durante mis descansos de trabajo.’

Comienza registrando el tipo de actividad física que haces cada día para acostumbrarte al método de seguimiento que prefieras. A medida que avances en el programa, el detalle del seguimiento debería aumentar para incluir elementos como los minutos y el nivel de intensidad.”



## Sé consciente de tu balance energético

Las calorías son la energía de los alimentos. Alimentan todo lo que hacemos, desde dormir hasta estar físicamente activos. Las calorías pueden proceder de los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas y alcohol. Si el cuerpo no las necesita para la actividad actual, las almacena para su uso posterior. El peso corporal está relacionado con el equilibrio energético. Si ingiere más calorías de las que consume, puede aumentar de peso. Si ingiere menos calorías de las que consume, puede perder peso.

### *Lo que comemos es tan importante como la cantidad que comemos.*

Hay factores complejos que afectan al peso y al equilibrio energético y que pueden considerarse como calorías que entran y calorías que salen. Estos factores pueden proceder del cuerpo, la mente, el entorno y la sociedad de una persona. El control del peso se centra en algunos de los factores que usted puede controlar, como la elección de alimentos y bebidas y la elección de actividades. Es importante tener en cuenta que la respuesta de tu cuerpo al cambio de peso puede dificultar el mantenimiento de los resultados.

## Su Objetivo Calórico

Su objetivo calórico es la ingesta calórica diaria estimada que necesitará para alcanzar su objetivo de control de peso. Si ingiere menos calorías diarias de las que su cuerpo necesita para su nivel de actividad diario, su organismo quemará la grasa corporal almacenada, lo que contribuirá a reducir su peso. Por otro lado, si ingiere más calorías diarias de las que su cuerpo necesita, éste almacenará más grasa, lo que puede contribuir a que su peso aumente.



## Hay tres formas básicas de gestionar su equilibrio energético:

1. Ajuste su consumo diario de calorías.
2. Ajuste su nivel de actividad diaria.
3. Una combinación de #1 y #2.

Para perder peso, le recomendamos crear un **déficit energético de al menos 500 calorías al día**. Por lo general, puede alcanzar este déficit reduciendo **gradualmente** su consumo dietario a:

**1,200 – 1,500 calorías al día si es mujer**  
o  
**1,500 – 1,800 calorías al día si es hombre**

Debería reducir su consumo calórico lentamente y con el tiempo, para que su cuerpo se ajuste y usted no pase demasiada hambre. Si busca un objetivo calórico más específico para su edad, sexo, altura, constitución o peso, hable con su equipo de MOVE!

*Mi objetivo calórico diario es:*



## Come para apoyar tu salud

MOVE! trata de crear hábitos alimenticios saludables mediante pequeños cambios sostenibles con el tiempo. Para empezar a modificar su hábitos alimenticios, es importante SER CONSCIENTE de qué alimentos escoge. Aquí tienes algunos consejos para comenzar. Considere algunas de estas opciones cuando escriba sus objetivos INTELIGENTES semanales.

### SEA CONSCIENTE:

*Compre alimentos saludables para el hogar y el trabajo*

*Tome un desayuno nutritivo cada día*

*Prepare un plato saludable*

*Implique a los demás*

*Nutra a su cuerpo; evite saltarse o retrasar las comidas*

*Beba más agua: un vaso antes de cada comida*

*Tome comidas fijas en casa*

*Use un plato para controlar aperitivos y porciones*

*Limite las comidas altas en grasa, calorías o azúcares*

## Mis patrones de alimentación

Para alcanzar la ingesta calórica diaria recomendada, es importante conocer sus hábitos alimenticios actuales. Ser consciente de qué, cuándo, por qué y cómo come le ayudará a identificar patrones alimenticios y formas de ingerir menos calorías.

### ¿Cuáles Son Mis Hábitos Alimenticios?

Busque patrones en los registros de lo que comió la semana pasada. Compruebe si puede identificar:

¿En qué momentos del día es más habitual que coma?

¿Suele comer aperitivos a ciertas horas del día?

¿Cuánto suele comer de una sentada? ¿Suele saltarse comidas? ¿Qué más puede deducir en base a sus registros alimentarios?



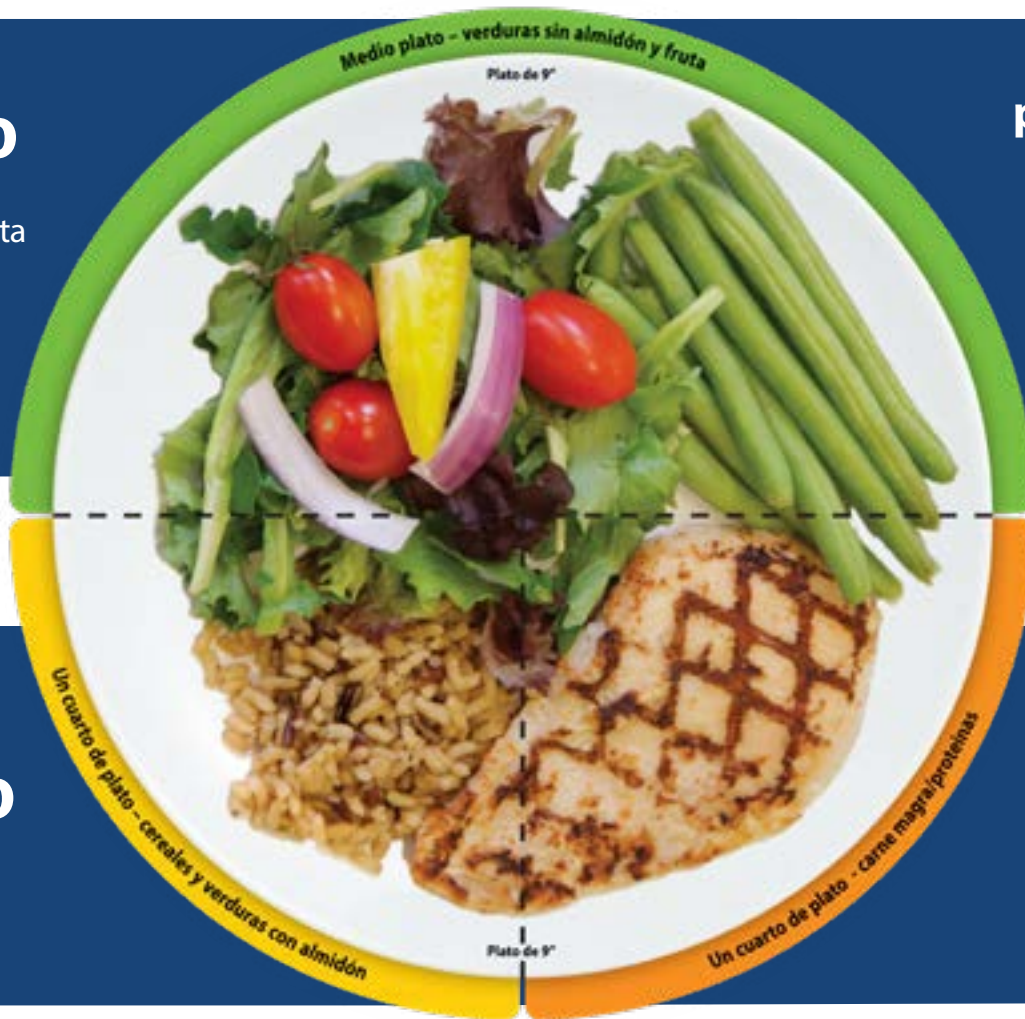
## Coma con Inteligencia Creando un Plato Saludable

Pensar en lo que contienen su plato y su vaso antes de comer le ayudará a crear un plato saludable. Las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos bajos en grasa, las frutas y las proteínas magras son buenas opciones. Comer de todos los grupos de alimentos puede ayudarle a obtener todos los nutrientes que necesite. Antes de cada comida, pregúntese: "¿Cuan sano es mi plato?" **Utiliza las pautas a continuación para ayudarte.**

### Mi Plato Saludable

**50%**

Verduras sin almidón y fruta



**25%**

Almidón o verduras con almidón

**25%**

Proteínas

**Otros productos incluyen:**

Una pequeña cantidad de leche baja en grasas y una bebida baja en calorías.

Quando cree su plato, recuerde elegir alimentos que sean:

- Bajos en calorías, grasas saturadas y azúcar
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas

## Platos Culturalmente Diversos

Puede utilizar el modelo del plato saludable para incorporar tradiciones culturales en cualquier comida. La clave para que el modelo de plato saludable funcione para usted es establecer las conexiones entre sus alimentos culturales y los grupos de alimentos designados. Honre las tradiciones culturales que más le gustan sin dejar de comer sano.



Fuente de la imagen: <https://www.ihs.gov/diabetes/education-materials-and-resources/index.cfm?module=productDetails&productID=2468>

En la imagen: Yogurt con fresas, salsa, huevos revueltos con calabacín, tortilla, café  
El plato consiste en: 50% de verduras y fruta, 25% de cereal/almidón y 25% de proteína con una guarnición de lácteos

En la imagen: Manzana, zanahorias, apio, lechuga, tomate, cebolla, pepinillo, hamburguesa de ternera, panecillo, té sin edulcorar  
El plato consiste en: 50% de verduras y fruta, 25% de cereal/almidón y 25% de proteínas

En la imagen: Melocotones, ensalada, estofado de ternera y verduras, pan de maíz, agua  
El plato consiste en: 50% de verduras y fruta, 25% de cereal/almidón y 25% de proteínas

**Los alimentos combinados contienen varios grupos de alimentos**, como la menestra de ternera y verduras. Como el estofado contiene alimentos de los grupos de verduras y proteínas, el plato de estofado cubre ambas secciones del plato. Otro ejemplo es la hamburguesa. Los componentes de la hamburguesa se han separado en el plato para mostrar las verduras, los cereales y las proteínas que componen ese alimento combinado.

Descubra alimentos y tradiciones de diversas culturas y encuentre recetas tradicionales de todo el mundo en:

<https://www.nutrition.gov/topics/shopping-cooking-and-meal-planning/culture-and-food>





## Las Guías de Hannah Cómo Sustituir Alimentos de Forma Sana

“Una forma de mejorar tu nutrición es pensar en hacer sustituciones saludables a los alimentos que ya consumes. Por ejemplo, utilice aerosoles de cocina en lugar de mantequilla cuando fría huevos. Utilice la siguiente tabla para pensar cómo puede empezar a hacer sustituciones saludables de alimentos.”

Desayuno – Sustitución Saludable	Calorías Ahorradas
1 taza de leche desnatada <b>en lugar de</b> 1 taza de leche entera	63
1 chorro de aerosol de cocina <b>en lugar de</b> 1 palmadita de mantequilla	34
2 palmaditas de margarina baja en calorías <b>en lugar de</b> 2 palmaditas de mantequilla	36
Almuerzo – Sustitución Saludable	Calorías Ahorradas
2 rodajas de tomate, ¼ de taza de pepinos en rodajas y 2 rodajas de cebolla en lugar de ¾ de onza de queso y 1 onza de jamón.	154
½ taza de piña en rodajas <b>en lugar de</b> 1 onza de patatas fritas	118
½ cucharada de salsa ranchera <b>en lugar de</b> 2 cucharas de salsa ranchera	109
Ensalada con vinagreta baja en grasas <b>en lugar de</b> medio plato de patatas fritas	270
Cena – Sustitución Saludable	Calorías Ahorradas
½ taza de brócoli al vapor <b>en lugar de</b> ½ taza de brócoli frito en ½ cucharada de aceite vegetal	62
1 taza de queso ricota semidesnatado <b>en lugar de</b> 1 taza de queso ricota de leche entera	89
¼ taza de pasta con salsa de tomate <b>en lugar de</b> 1 taza de pasta con salsa de tomate	138
Una rodaja de pizza con queso <b>en lugar de</b> una rodaja de pizza de carne y queso	60
Aperitivos – Sustitución Saludable	Calorías Ahorradas
3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire <b>en lugar de</b> 3 tazas de palomitas hechas con aceite	73
8 onzas de yogurt sin azúcar <b>en lugar de</b> un paquete de 6 galletas de manteca de cacahuete	82
1 botella de agua con gas <b>en lugar de</b> una lata de 12 onzas de refresco normal	136
Una naranja grande <b>en lugar de</b> 3 galletas de chocolate	54

Fuente: Ideas para Cada Comida. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)

¿Cómo puede empezar a hacer cambios saludables de alimentos en su próxima comida?

## aprenda Sobre Calorías Líquidas

Muchas bebidas contienen azúcar, grasa y alcohol, que pueden ser importantes fuentes de calorías. Para controlar el peso, es mejor obtener las calorías de los alimentos que de las bebidas.



### El agua es la mejor bebida posible

- Se recomiendan entre 9 y 13 tazas de líquido al día para la mayoría de los adultos.
- Es un nutriente esencial sin calorías. Mantenga siempre una botella de agua junto a usted.
- Beber suficiente agua al día regula la temperatura corporal, lubrica las articulaciones, previene infecciones, aporta nutrientes a las células y mantiene el buen funcionamiento de los órganos.
- Hidratarse bien puede mejorar la calidad del sueño, la capacidad cognitiva y el estado de ánimo.

### Las siguientes mejores opciones

- Pruebe la leche baja en grasa (1%), sin grasa (desnatada) o una alternativa láctea reforzada con calcio (leche de soja, leche de almendras, etc.). Límitese a 3 tazas al día para cumplir las recomendaciones de raciones de lácteos.
- Pruebe el té sin edulcorar o el café.

### ¿Y si ni el agua ni la leche le satisfacen?

- Añada algo de efervescencia en su taza bebiendo agua con gas.
- Añada sabor al agua con limón, lima o rodajas de sandía o peino.
- Disfrute de la bebida de su elección, pero en menor cantidad. Recuerde comprobar el tamaño y el número de raciones en la lata o la botella. Elija latas o vasos más pequeños en lugar de las opciones grandes.

## Intercambio de Bebidas

Tipo de Bebida	Calorías en 20 oz	Calorías en 12 oz	Calorías Ahorradas
Zumo de frutas	320	192	128
100% zumo de manzana	300	180	120
100% zumo de naranja	280	168	112
Limonada	280	168	112
Refresco de lima/limón normal	247	148	99
Cola normal	227	136	91
Té helado edulcorado	225	135	90
Agua tónica	207	124	83
Ginger Ale normal	207	124	83
Bebida deportiva	165	99	66
Agua enriquecida	36	18	18
Té helado sin edulcorar	3	2	1
Agua con gas (sin edulcorar)	0	0	0
Agua	0	0	0





## Sé físicamente activo y ¡MOVE!

MOVE! consiste ser más activo en la forma que mejor se adecúe a usted. Para aumentar la actividad física, es importante empezar despacio y aumentar gradualmente la actividad con el tiempo. Escuche a su cuerpo para evitar lesiones. Si te preocupa aumentar tu actividad, habla con tu equipo de atención médica. Pruebe distintos tipos de actividad para averiguar qué es lo mejor para usted. También ayuda a encontrar momentos activos a lo largo del día. Algunos ejemplos incluyen subir o bajar escaleras en lugar del ascensor, o estacionar más lejos de la puerta y caminar o recorrer la distancia extra. Hay muchas formas de mantenerse activo y divertirse, así que ¡muévase!

## Persiga el progreso, ¡no la perfección!

Mantenerse físicamente activo ayuda a controlar el peso. Tiene muchos otros beneficios, como reducir el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer de colon. Puede ayudar a reducir la tensión arterial, mejorar el colesterol y prevenir o controlar la diabetes. La actividad física regular fortalece huesos y músculos. También ayuda a ser más flexible. Ser activo también puede mejorar su sueño, estado de ánimo y autoestima, y puede reducir el estrés y la depresión.

### ¿Qué grado de Actividad Debo Mantener?

Según la *Guía de Actividades Físicas para Estadounidenses de 2018*, es posible proteger la salud manteniéndose físicamente activo. Realizar entre 150 y 300 minutos (entre 2.5 y 5 horas) de ejercicio físico moderado cada semana puede conducir a importantes mejoras de salud. Si usted consigue mantenerse activo durante más de 300 minutos por semana, verá aún más beneficios para su salud.

## Actividad Física Recomendada para Adultos

- Muévase más y siéntese menos. Un poco de actividad es mejor que ninguna.
- 150 minutos de actividad moderada O BIEN 75 minutos de actividad vigorosa por semana.
- Para perder peso, haga ejercicio moderado durante 300 minutos O BIEN ejercicio intenso durante 150 minutos a la semana.
- Haga ejercicios de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.
- Distribuya su actividad: intente estar activo al menos 5 días a la semana.



### Los Consejos de Teresa

“La actividad de intensidad moderada nos hace respirar un poco más fuerte y sudar ligeramente. Debes ser capaz de hablar, pero no de cantar. Por ejemplo, caminar a paso ligero, montar en bicicleta lentamente, bailar o trabajar en el jardín. La actividad de intensidad intensa nos hace sudar y respirar con dificultad, y acelera los latidos del corazón. Algunos ejemplos incluyen correr, nadar en la piscina y ciclismo manual rápido.”

## Preparándose para Ponerse en Forma

Cuando incrementa su actividad física, la seguridad es crucial para evitar lesiones o enfermedades.



### La seguridad es lo Primero

- Si le preocupa empezar a incrementar su actividad, hable con su equipo de salud

### Calentamiento y Relajación

- Caliente antes de ejercitarse
- Relájese y haga estiramientos al concluir su sesión
- Cada fase debe durar 5-10 minutos para evitar lesiones y reducir el dolor muscular

### Intensidad

- Empiece con una intensidad cómoda y aumentela gradualmente con el tiempo
- Mezcla tus actividades para trabajar diferentes partes de tu cuerpo
- Mantenga siempre una buena postura y preste atención a la misma en cualquier actividad
- Escuche a su cuerpo. Disminuye el ritmo o detente si te sientes muy cansado, mareado o con dolor severo

### Hidratación

- Beba agua abundante antes, durante y después de la actividad

### Vestimenta

- Lleve zapatos cómodos y ropa idónea para el clima y la actividad
- Utilice equipo de seguridad si es necesario

### Clima

- Ejercite en espacios interiores si hace demasiado frío o calor afuera
- Identifique señales de que está esforzándose demasiado: ritmo cardíaco acelerado, mareos, náuseas, dolor de cabeza



## Los Consejos de Teresa

“Una forma sencilla de planificar y hacer progresar su actividad física es seguir el concepto de FITT: Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo de actividad. Tanto si es usted principiante como si tiene experiencia, el FITT puede ayudarle a construir su programa de actividad física. Tenga en cuenta cada aspecto del FITT al crear su plan.

**Frecuencia:** *¿Con qué frecuencia está activo?*

**Intensidad:** *¿Cuánto esfuerzo somete a su corazón y sus músculos?*

**Tiempo:** *¿Por cuánto tiempo se mantiene activo?*

**Tipo de Actividad:** *¿Qué actividades realiza?”*

## Incluso los Cambios Más Pequeños Pueden Suponer una Gran Diferencia

A medida que avances en tu viaje de control de peso, nota todos los beneficios que experimentas de tus esfuerzos a medida que haces cambios y trabajas en tus objetivos cada semana. Piensa en cómo te ayudan a hacer lo que es importante para ti.

Mejor sueño

Más energía

Menos medicamentos recetados

Mejor control

Menos dolor

Mejor control de la tensión sanguínea

Mejor memoria

Mejor humor

Mejor control del azúcar en sangre

Ropa mejor ajustada

Cocina más sana

Otros:

Menos estrés

Mayor confianza

Mayor resistencia

Mejor organización



“No puedo decir que mi camino fue fácil. La vida es así... no siempre es fácil. Pero tengo la confianza de poder reducir mi peso.”

– James, perdió 150 kilos tras 20 años cambiando su estilo de vida