

# ¡Escuche a su cuerpo!

¡Préstele atención a su cuerpo!

Comer es como gasolina para su cuerpo.  
Escuche las señales de su cuerpo y controle cuando y  
cuanto come.

## Tiene hambre:

- Su estómago comienza a sonar
- Se siente irritado, débil o mareado
- Le provocan los dulces
- Le da dolor de cabeza



## Esta lleno:

- Su estómago está calmado o lleno
- Tiene más energía y está más alerta

## Está muy lleno:

- Si come mucho, de pronto se puede sentir lento y cansado.
- Se empieza a sentir irritado.
- Se empieza a sentir incómodo en la cintura.

## Consejos:

Coma despacio para evitar comer demasiado.

Tome un descanso en medio de la comida para darle tiempo al cuerpo para decidir si está lleno.

¡Comer en respuesta al olor o a la apariencia de la comida no indica que tenga hambre necesariamente. Trate de satisfacer a su cuerpo con una pequeña cantidad en caso que no lo pueda evitar!

¡No es necesario comer a ciertas horas del día o ciertas ocasiones si usted no tiene hambre!

Esta bien dejar comida en el plato.



Cabinet for Health and Family Services  
Oficina de Servicios de Nutrición  
275 East Main Street, HS2W-D  
Frankfort, KY 40621-0001

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos  
4.4 L 06/07 PAM-DHS-066

# Hacia un peso saludable



## Consejos para perder peso

- ◆ ¡Manténgase activo! Al menos 30 minutos diarios.
- ◆ Una pérdida de peso saludable es de 1 a 2 libras por semana.
- ◆ Aprenda cual es el peso ideal para usted.
- ◆ Preste atención a los tamaños de las porciones.
- ◆ Comidas pequeñas y frecuentes o comer algo ligero puede ayudarle a perder peso.
- ◆ Saltarse comidas puede llevarlo a comer más.
- ◆ Cuando salga a comer:
  - ◆ Comparta una comida
  - ◆ Coloque parte de la comida en una caja para llevar antes que comience a comer.
- ◆ Lea la etiqueta de nutrición para escoger aquellos alimentos bajos en calorías y que contengan bastantes nutrientes.
- ◆ Tome bebidas sin calorías como agua.
- ◆ Consuma más frutas verduras.
- ◆ Coma 3 porciones de lácteos bajos en grasa (1% o menos) a diario.
- ◆ Escoja:
  - ◆ Carne magra/sin grasa
  - ◆ Alimentos bajos en grasa/bajos en azúcar
  - ◆ integrales

La meta para mi peso es \_\_\_\_\_

## Consejos para subir de peso

- ◆ Utilice las etiquetas de nutrición para escoger alimentos saludables.
- ◆ Incremente los tamaños de las porciones.
- ◆ Coma las comidas y las meriendas (snacks) a menudo.
- ◆ Tome leche entera y 100% jugo de frutas o verduras.
- ◆ Aumente las calorías agregando leche en polvo, mantequilla o crema agridulce a los alimentos.
- ◆ Manténgase activo/Haga ejercicio! Al menos 30 minutos diarios.