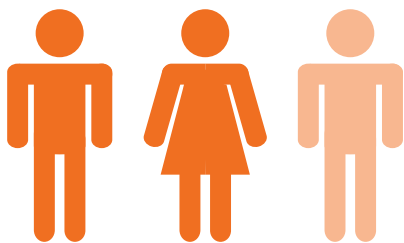


# Ponga su peso bajo control

La obesidad es un gran problema



1 de cada 3 niños tiene sobrepeso o es obeso.



2 de cada 3 adultos tienen sobrepeso o son obesos.

La obesidad puede aumentar su riesgo para otros problemas de salud.



## Usted tiene el poder para cambiar

Bajar de peso sin volver a recuperarlo es un gran desafío. Tal es la razón porque necesita apoyo y ayuda durante el proceso. Pruebe con estos consejos para mantenerse encaminado.



### Manténgase activo

Practique por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

No es obligatorio ir a un gimnasio a ejercitarse. Súmele movimiento a su día de maneras sencillas... ¡caminando, yendo por las escaleras, jugando con una pelota de fútbol americano o cumpliendo las tareas de la casa!



### Vigile el tamaño de las porciones

Los adultos consumen un promedio de 300 calorías más por día que lo que hacían en 1985.

Cuando esté en su casa, sirva porciones de menor tamaño o sirva los alimentos en platos pequeños. Cuando salga a comer, comparta una porción de comida con otra persona o llévese la mitad de la comida a su casa en una caja para llevar.



### Evite las sodas

En los EE.UU., el habitante promedio bebe 1.6 latas de soda por día.

Reemplazar las bebidas azucaradas en lata por agua o té sin azúcar puede ayudarle a bajar de peso. Beber más agua durante todo el día también le ayuda a mantenerse hidratado y facilita la digestión.



### Obtenga ayuda para bajar de peso

¡No tiene que intentarlo usted solo! Consulte a su médico sobre soluciones para ayudarle a bajar de peso por su propia cuenta o como parte de un programa médico para bajar de peso.