



# Lose Weight Safely

Take care of yourself and don't run on empty

## Combining and snacking

Find a way to eat regular meals. Think about your daily schedule and when you can eat and always include breakfast! Don't skip meals. It causes your metabolism to slow down and when you skip a meal, you often end up even more hungry and then over eat. Here are some other easy tips:

- Aim for three smaller meals and two snacks every day.
- Choose foods from at least three different food groups to form a balanced meal. For example, you might have grilled chicken breast, cooked broccoli and brown rice.
- Choose foods from at least two different food groups for a balanced snack.
  - apple slices with peanut butter
  - lowfat cheese and 100% whole wheat crackers
  - veggie sticks and hummus
  - lowfat plain yogurt and fresh fruit
- Foods high in protein should be included with every meal and snack. Lean meats such as 95% lean hamburger or chicken or turkey breast without skin are high in protein. So are fish or canned tuna. Protein also comes from eggs, beans, dry roasted unsalted nuts or natural peanut butter. You can also have veggie burgers, soy foods (tofu, soy nuts, soy nut butter or soy milk). Lowfat dairy products such as milk, yogurt, cheese and cottage cheese are also good sources of protein.
- Increase the fiber in your diet. Try adding bran or oat cereals. Eat whole grain bread and brown rice.

## Make the most of the moment — eat and drink mindfully

- Keep a food diary. You should eat for hunger or pleasure. Try to avoid eating just because food is available.
- You need to pay attention to your drinks. Many Americans drink lots of calories without knowing it. These extra calories can be causing them to gain weight. Choose 1% or skim milk, plain water, calorie free drinks, unsweetened ice tea, or up to six ounces of 100% fruit juice. Try to drink fewer sweetened drinks like soda.
- There are ways to eat less at a meal. You can share an entrée with a spouse or friend or take half of it home for another meal. You can add servings of fruits and vegetables to the meals you order. Some other ways to cut the calories are to avoid fried foods and ask to get your salad dressing, cheese, or mayonnaise on the side.
- Limit sweets and desserts to less than 200 calories per day. Or have dessert only once or twice per week.

Eat foods from all food groups.  
Get a variety every day!





# Pierda peso de forma segura

## Cúidese y no corra con el estómago vacío

### Combinando alimentos y eligiendo bocadillos apropiados

Trate de comer siempre a la misma hora. Piense en su horario diario y en las horas que puede comer; ¡siempre tome el desayuno! No omita ninguna de las comidas. Esto desacelera su metabolismo y, generalmente, al omitir una de las comidas uno siente más hambre y termina comiendo de más en la siguiente comida. He aquí otros consejos fáciles de seguir:

- Propóngase comer 3 pequeñas comidas al día y 2 bocadillos.
- Escoja alimentos de 3 de los diferentes grupos para así comer balanceado. Por ejemplo: usted puede comer pechuga de pollo a la parrilla, brócoli cocido y arroz integral.
- Escoja alimentos de 2 de los diferentes grupos para lograr un bocadillo balanceado.
  - lajas de manzana con mantequilla de maní
  - quesos bajo en grasas y galletas hechas con trigo 100 % entero
  - palitos de vegetales con humus
  - yogurt bajo en grasas y frutas frescas
- Incluya alimentos con alto contenido de proteínas en cada comida y bocadillo. La carne de hamburguesa 95 % libre de grasa y las carnes de pollo o pavo (sin la piel) son alimentos con alto contenido de proteínas. También lo son el pescado y el atún enlatado. Los huevos, los frijoles, las nueces secas sin sal y la mantequilla de maní natural también contienen proteínas. Coma hamburguesas de soja, alimentos a base de soja como: tofu, nueces de soja, mantequilla de nuez de soja, o leche de soja. Otros productos ricos en proteínas son la leche, el yogurt y los quesos incluyendo el queso “cottage.”
- Incremente el consumo de fibras. Intente agregar afrecho o cereales de avena.

### Sáquele provecho al momento — coma beba y cuidadosamente

- Mantenga una agenda. Coma sólo por hambre o antojo. Evite comer por el sólo hecho de que hay comida disponible.
- Ponga atención a las bebidas. Sin saberlo, muchos estadounidenses consumen muchas bebidas con altos contenidos calóricos. Esas calorías adicionales pueden ocasionar un aumento de peso. Prefiera leche con 1 % de contenido de grasa, agua, bebidas libres de calorías, té frío sin azúcar, o hasta 6 onzas de jugos 100 % naturales. Trate de consumir menos bebidas endulzadas como las sodas.
- Se puede comer menos. Comparta el primer plato con su pareja o amigo(a), o llévese la mitad a su casa y utilícelo en otra comida. Cuando ordene el plato principal, pida que le incluyan frutas y vegetales. Otra forma de disminuir el consumo de calorías es evitando las comidas fritas y pidiendo que le sirvan la salsa para la ensalada, el queso o la mayonesa en un envase separado.
- Limite los dulces y los postres a menos de 200 calorías por día. O coma postres sólo una o dos veces por semana.

Consuma alimento de todos los grupos. ¡Varíe sus alimentos todos los días!

