



## ¿CÓMO LOGRAR UN PESO SALUDABLE?

Si tienes preobesidad, los cambios en la dieta y en el nivel de actividad física son los primeros pasos para perder peso. El médico general o un nutriólogo especializado, puede ayudar a evaluar la dieta actual y los niveles de actividad para establecer metas para el cambio y lograr los objetivos.

### La dieta

Según los expertos, la mejor forma de evaluar la dieta es manteniendo un diario de alimentos, un registro de todo lo que se come durante una semana. Esto puede ayudar a que se identifiquen los hábitos alimenticios que se pueden modificar, como añadir azúcar al té.

Nuestra app "Mi coach de salud" nos proporciona planes alimenticios de acuerdo a nuestro peso y estatura. El ser personalizado nos ayuda muchísimo a poder conocer nuestro cuerpo y mantenernos sanos.

### El ejercicio

Los niveles de actividad física se pueden medir con un diario de actividades. El médico también puede sugerirle que utilice un podómetro durante una semana, éste mide el número de pasos que se dan en el día y proporciona un indicador de los niveles de actividad diaria.

Usualmente los teléfonos inteligentes ya cuentan con uno.

### Establecimiento de objetivos

La mejor manera de perder peso es hacer cambios viables de larga duración en los hábitos alimenticios y de actividad física.

Una vez que el especialista tenga una idea más clara de tu dieta y del nivel de actividad física que tienes, podrá establecer objetivos simples que te ayuden a tener los cambios esperados.

También es importante decidir qué cambios vas a realizar, puesto que así es más probable que los cumplas; plantearse tres objetivos razonables es una buena manera de iniciar con los cambios. Estos podrían ser: dejar el consumo de alcohol y tabaco, comer un desayuno saludable y la incorporación de la actividad física en la rutina diaria.

El nutriólogo puede establecer un programa de seguimiento regular en las citas, por lo general cada dos o tres semanas, para supervisar tu progreso.

Vía: ClickiSalud: Micoach de Salud.