



American Heart Association.  
Life's Simple 7®

# CÓMO CONTROLAR EL PASO

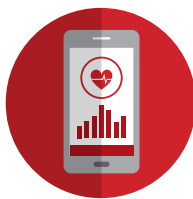
## 1 REALIZA UN SEGUIMIENTO

Saber cuántas calorías ingieres y cuál es tu nivel de actividad puede ayudarte a identificar los cambios que quieres hacer. Para perder peso, tienes que quemar más calorías de las que ingieres.



### REDUCE LA INGESTA DE CALORÍAS:

Si haces un seguimiento de los alimentos que comes y de la cantidad, podrás saber si estás comiendo por costumbre, por estrés o por aburrimiento en lugar de porque realmente tienes hambre.



### QUEMA MÁS CALORÍAS:

Un dispositivo de control de la actividad física puede ayudarte a conocer tu nivel de actividad.

## 2 CONOCE TU BMI



El índice de masa corporal (BMI) es un valor numérico que expresa la relación entre tu peso y tu altura. Te ayuda a saber si tu peso es saludable o si necesitas perder peso. Puedes calcular tu BMI online o consultar a un profesional de la salud.

## 3 CONSEJOS



### CONTROLA LAS CANTIDADES

Infórmate sobre los tamaños de las porciones y sobre cuánto deberías comer realmente.

[heart.org/PortionDistortion](http://heart.org/PortionDistortion)



### HAZ EJERCICIO

Pasa menos tiempo sentado, muévete más y aumenta la intensidad para quemar más calorías y mejorar tu estado de salud. [heart.org/MoveMore](http://heart.org/MoveMore)



### COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta saludable en la que consumas verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal u pescado. Restringe las bebidas azucaradas, las carnes procesadas, los carbohidratos refinados, como los azúcares añadidos y los alimentos de granos procesados, los productos lácteos enteros, los huevos, los alimentos muy procesados, los aceites tropicales, como el de coco o el de palma, y el sodio. Elige alternativas inteligentes para cocinar, tomar un aperitivo o salir a cenar.

[heart.org/EatSmart](http://heart.org/EatSmart)



### PIDE AYUDA

Si no consigues perder peso por ti mismo, consulta a tu profesional de la salud.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](http://HEART.ORG/MYLIFECHECK) Y [HEART.ORG/WEIGHT](http://HEART.ORG/WEIGHT)

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. 4/21 D517376

Patrocinado localmente por

**Adventist Health**