



# TU PESO, TU SALUD, TU KIT DE HERRAMIENTAS, TU CHARLA



UNA GUÍA ÚTIL PARA HABLAR CON TU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE TU PESO Y SALUD



Una campaña nacional de concientización sobre el peso y la salud presentada por la Obesity Action Coalition (OAC)



El peso nos afecta a todos de forma distinta y puede resultar difícil hablar de ello. Sin embargo, es importante poder hablar sobre nuestro peso con un proveedor de atención médica, pareja, un amigo u otros seres queridos. La campaña *Tu peso importa* está aquí para ayudarte.

Tanto si has completado el reto *Tu Peso Importa* en línea, hayas recibido este kit de herramientas en la consulta con tu médico, este kit ha sido diseñado pensando en ti. Utiliza este kit para:

- Aprender cómo tu peso afecta tu salud.
- Informarte sobre opciones seguras y eficientes para perder peso.
- Prepararte para completar el reto y hablar con tu proveedor de atención médica sobre tu peso.

**Felicitaciones  
y bienvenido  
al Desafío de  
la campaña:  
Tu peso  
importa!**



Utiliza este kit a lo largo de todo el proceso de control de peso. Llévalo a tu cita médica.

# Estoy completando el **RETO!**

Yo, \_\_\_\_\_,  
me comprometo a cumplir  
el reto de la campaña *Tu  
Peso Importa* y hablar con  
mi proveedor de atención  
médica sobre mi peso y  
salud. Reconozco que este  
es un paso importante  
para entender mejor  
cómo mi peso afecta mi  
salud y utilizar este kit  
de herramientas para  
prepararme.

Da el siguiente paso y  
agenda una cita con mi  
proveedor de atención  
médica.

## Dentro de tu **kit de**

Este kit de herramientas te ayudará a dar los siguientes pasos en tu camino para controlar tu peso. Incluye información útil sobre temas relacionados con tu peso y tu salud, ejemplos de preguntas para la primera cita con tu proveedor de atención médica y mucho más. Los temas Incluidos son:

**4-5**

Entender el  
peso y su  
impacto

**6-8**

Alimentación  
y nutrición

**9**

Ejercicio y  
actividad  
física

**10-11**

Control  
de peso

**12-15**

Hablar con tu  
proveedor de  
atención médica

**16-18**

Diario de  
Alimentación

# Peso – ¿por qué es importante?

El peso es importante por muchas razones. La razón más importante es por cómo afecta nuestra salud.

## Peso y salud

El exceso de peso sobrecarga tu cuerpo y afecta tu salud, provocando problemas como la obesidad. Más de 50 problemas de salud están relacionados con la obesidad. Estos problemas de salud son enfermedades y afecciones que disminuyen tu calidad de vida e incluyen diabetes tipo 2, cardiopatías, hipertensión, apnea del sueño, artrosis y otros.

Cuanto mayor sea el exceso de peso, mayor es la probabilidad de desarrollar problemas relacionados con tu salud.

Cuanto más rápido se puedan detectar estas condiciones, mejor será para tu salud.

Con una pérdida de peso de tan sólo un 5-10% puedes reducir los efectos del exceso de peso.



# Condiciones relacionadas con la obesidad

## ¿Qué es la **diabetes de tipo 2**?

La diabetes de tipo 2 es una enfermedad crónica que requiere un seguimiento regular del nivel de azúcar en sangre y un tratamiento. Las personas con diabetes de tipo 2 no pueden producir o utilizar correctamente la insulina, lo que provoca altos niveles de azúcar en sangre. Si no se trata, la diabetes puede aumentar el riesgo de cardiopatías y pérdida de extremidades.

## ¿Qué es la **hipertensión arterial**?

La presión arterial alta (también llamada hipertensión) se refiere a la presión que la sangre ejerce sobre las paredes internas de las arterias. El exceso de peso es un factor de riesgo de hipertensión. Cuando se padece De obesidad, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre por todo el cuerpo. Ese esfuerzo adicional sobrecarga las arterias. Las arterias, a su vez, se resisten a este flujo de sangre, lo que provoca un aumento de la tensión arterial.

## ¿Qué son las **cardiopatías**?

El riesgo de sufrir una cardiopatía aumenta cuando se combinan el sobrepeso y la hipertensión. La sangre transporta el oxígeno y los nutrientes que el cuerpo necesita. La cardiopatía es un trastorno de los vasos sanguíneos del corazón que puede provocar un infarto. Un infarto se produce cuando una arteria se obstruye, impidiendo que el oxígeno y los nutrientes lleguen al corazón. Cuando una persona tiene exceso de peso, su volumen de sangre circulante aumenta. Esto significa que el corazón tiene que bombear más sangre con cada latido, lo que sobrecarga al corazón a lo largo del tiempo, aumentando el riesgo de sufrir un infarto de miocardio e insuficiencia cardíaca congestiva.



## Emociones y **Peso**

El peso puede afectar tanto a nuestra salud física como emocional. Algunos estudios han demostrado que las personas afectadas por la obesidad tienen un 20% más probabilidades de sufrir depresión. Las personas con depresión son más propensas a comer en exceso y menos propensas a hacer ejercicio. La alimentación emocional puede tener un gran impacto en tu peso y puede ser difícil de superar.

Encontrar formas de tratar tu salud mental es importante para mejorar tu peso y realizar cambios saludables en tu estilo de vida. Un proveedor de atención médica puede ayudarte.



## Salud y Consejos de bienestar



La salud y el bienestar van de la mano, por lo que no es de extrañar que los factores que afectan tu peso pueden afectar tu salud y bienestar. Comer alimentos sanos y hacer ejercicio físico son pasos importantes para controlar tu peso. Como siempre, antes de modificar tus hábitos alimenticios o iniciar un programa de ejercicio, asegúrate de consultar con tu proveedor de atención médica.

## Información nutricional

La nutrición es fundamental para tu salud y peso, pero a muchos de nosotros no nos enseñaron nada sobre una nutrición sana en la escuela. Aquí tienes algunos datos para empezar:

- **Cuántas calorías debes consumir al día?** Una persona debe consumir unas 2,000 calorías diarias procedentes de alimentos y bebidas. Ten en cuenta que esta cifra se basa en un hombre de 90 kilos. Esta cifra puede ser mayor o menor en función de tu estatura, peso y necesidades dietéticas. Tu médico o nutricionista pueden ayudarte a determinar la cantidad más adecuada.
- **¿Cuántas calorías hay en medio kilo de grasa corporal?** 3,500 calorías
- **¿Sabes cuánto dinero se gasta en comida fuera de casa?** Se calcula que Entre el 40% y el 50% de cada dólar gastado en comida se destina a alimentos consumidos fuera de casa.
- **¿Cuántas calorías hay en una lata de refresco de 16 onzas?** 200 calorías, o alrededor del 10% de la ingesta diaria recomendada.
- **¿Por qué es malo el azúcar añadido?** Muchos azúcares añadidos son azúcares "ocultos" que se encuentran en la mayoría de los alimentos procesados, desde panes hasta cenas congeladas. El azúcar no tiene valor nutricional. Ingerir una gran cantidad de azúcares añadidos puede provocar un aumento de peso y contribuir a las enfermedades cardíacas y a la diabetes de tipo 2.
- **¿Por qué debo comer verduras variadas cada día?** Las verduras tienen un alto contenido en vitaminas, minerales, fibra y muchos otros nutrientes beneficiosos para la salud.

# Alimentación sana Consejos

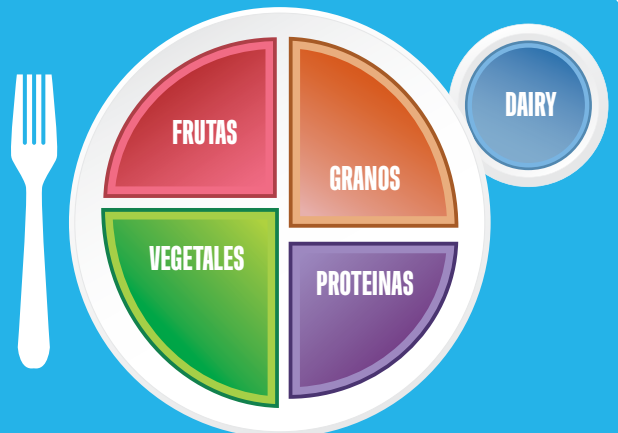
- Evita las dietas de moda que recomiendan eliminar todo un grupo de alimentos.
- Come despacio: el cerebro puede tardar hasta 15 minutos en recibir el mensaje de que está lleno.
- Bebe mucha agua y bebidas sin calorías.
- Evita comer delante del televisor, mientras conduces, camines o estes ocupado con otras actividades: es menos probable que te des cuenta de que estas lleno.
- Toma una ración según la etiqueta del alimento y cómelo en un plato en lugar de directamente del envase.
- Consume mucha fibra de frutas frescas, verduras y almidones ricos en fibra.
- Limita los zumos, los refrescos normales, los alimentos ricos en grasas y calorías, así como las bebidas alcohólicas.
- Reduce las raciones de los restaurantes a la mitad.
- Haz una lista de la compra de alimentos saludables antes de ir a comprar.
- Utiliza platos, y vasos más pequeños para comer y beber menos.
- Come a horas regulares para evitar comer en exceso más tarde o entre horas.

## Mantén un diario de alimentos

Es muy útil anotar lo que comes y bebes, cuánto comes, cuándo lo comes y por qué lo comes. Te ayudará a controlar las calorías totales del día, a controlar el tamaño de las raciones y a entender por qué comes. En las páginas 16 a 18 de este manual encontrarás un ejemplo de diario de alimentos.

### Mi plato

Es posible que en la escuela hayas aprendido sobre la pirámide alimenticia. Hoy tenemos MiPlato. MiPlato muestra los 5 grupos de alimentos que componen una dieta sana en una imagen que nos que todos conocemos bien, un cubierto. Para más información sobre MyPlate, visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).



Choose**MyPlate**.gov

# Porciones y raciones: ¿Cuál es la diferencia?

Una ración es la cantidad de alimento que comes una vez. Una porción es la cantidad de alimento sugerida en la información nutricional o en la etiqueta de los alimentos.

¿Sabías que la información más importante sobre los alimentos suele estar impresa en la parte posterior o lateral de los mismos? Ahí es donde se encuentra la información nutricional de cada alimento. Uno de esos datos es el tamaño de la ración. Cada alimento tiene su propio tamaño de ración sugerida, desde 13 pretzels hasta 250 ml de leche o 1 onza de pollo cocido, deshuesado y sin piel.

A veces una ración es el envase entero (un vaso de yogur o una bebida enlatada) y a veces hay muchas raciones en un solo envase (una bolsa de guisantes congelados). Las raciones se basan en una "media" en una dieta de 2,000 calorías. Se puede sugerir que consumas menos calorías para perder peso o mantenerlo. Un nutricionista puede trabajar contigo para ajustar la ración correcta según tu peso.

- 1 Raciones por envase y tamaño de la ración:** Compara el tamaño de tu porción con el tamaño de la porción que aparece en la etiqueta. Si el tamaño de la porción en la etiqueta es de una taza y tú consumes dos tazas, estás consumiendo el doble de calorías, grasa y otros nutrientes que se indican en la etiqueta.
- 2 Calorías por ración:** El número de calorías que contiene una sola ración.
- 3 Grasa total:** Estos números te indican cuánta grasa total hay en cada porción, así como la cantidad de grasas saturadas o trans (grasas a evitar) en cada porción.
- 4 Sodio:** La cantidad de sodio (sal) en una porción. Se sugiere limitar la ingesta total de sodio a 2,400 mg por día, lo que equivale a menos de 1 cucharadita.
- 5 Azúcares añadidos:** La cantidad de azúcar añadido a un producto. Se aconseja limitar la cantidad de azúcares añadidos al 10% o menos de tus calorías totales por día.
- 6 Vitaminas diarias:** Estos números muestran la cantidad de vitaminas diarias necesarias por porción. Obtener suficientes vitaminas es importante para mantener una vida saludable.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>1</b>	8 servings per container <b>Serving size</b> 2/3 cup (55g)
<b>2</b>	<b>Amount per serving</b> <b>Calories</b> <b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>3</b>	<b>Total Fat</b> 8g <b>10%</b> Saturated Fat 1g <b>5%</b> Trans Fat 0g
	<b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>
<b>4</b>	<b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b> <b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>13%</b> Dietary Fiber 4g <b>14%</b> Total Sugars 12g
<b>5</b>	Includes 10g Added Sugars <b>20%</b> <b>Protein</b> 3g
<b>6</b>	<b>Vitamin D</b> 2mcg <b>10%</b> <b>Calcium</b> 200mg <b>15%</b> <b>Iron</b> 8mg <b>45%</b> <b>Potassium</b> 235mg <b>6%</b>
	<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>



Combinar un plan de actividad física con tu plan nutricional es clave para alcanzar tus objetivos de salud. Aumentar su actividad física te ayudará a sentirte mejor y te dará más energía. Independientemente del ejercicio que elijas, asegúrate de que tus objetivos sean **SMART**.

**Específico:** Elige un comportamiento específico para modificar por objetivo.

**Medible:** ¿Puedes medir este objetivo en relación con una línea de base?

**Alcanzable:** ¿Es el objetivo alcanzable? Usa palabras de acción al escribir los objetivos. Por ejemplo: "Puedo dar un paseo cada noche después de la cena" o "Voy a beber una lata menos de refresco cada día."

**Realista:** ¿Tienes expectativas realistas y honestas sobre ti mismo con respecto a tu tiempo, cuerpo y gustos/disgustos?

**De duración limitada:** ¿Es razonable y manejable tu cronograma para las modificaciones?

## Rincón tecnológico

Existe una gran variedad de dispositivos tecnológicos, aplicaciones y programas para ayudarte a perder peso y mejorar su salud.

Desde pulseras y relojes inteligentes que registran el ritmo cardíaco, la actividad y el patrón de sueño hasta aplicaciones descargables diseñadas para ayudarte a controlar tu dieta o animar te a ponerte de pie una vez cada hora, las opciones son casi infinitas.



## Datos sobre la Actividad Física

- Hay aproximadamente 2,000 pasos en una milla.
- Se recomienda que hagas 10,000 pasos al día.
- Una hora de yoga energético quema aproximadamente 300 calorías.
- La persona promedio quema 1.3 calorías al reír.
- El ejercicio, sin importar el nivel, puede llevar a un sistema cardiovascular más eficaz y a un menor riesgo de enfermedades del corazón.
- La actividad física puede ayudar a prevenir o manejar la diabetes tipo 2.

### Calorías quemadas por 30 minutos de actividad

Actividad	160 libras	200 libras	240 libras	280 libras
En bicicleta	320 cal.	400 cal.	480 cal.	560 cal.
Jardinería	144 cal.	180 cal.	216 cal.	252 cal.
Golf (sin carrito)	160 cal.	200 cal.	240 cal.	280 cal.
Tareas domésticas	144 cal.	180 cal.	216 cal.	262 cal.
Caminar (15 minutos por milla)	160 cal.	200 cal.	240 cal.	280 cal.

# Beneficios de la Pérdida de Peso

Perder peso tiene muchas ventajas. Se ha demostrado que perder un 5% del peso corporal mejora enormemente la salud general y reduce los efectos de problemas de salud relacionados, como la diabetes de tipo 2 y las cardiopatías.

Es importante centrarse en modificaciones realistas para mejorar tu salud. No se trata de alcanzar una talla o un peso específico, sino de establecer hábitos saludables y sostenibles.

Es importante hacer cambios que puedas mantener a largo plazo. Si sientes que tu plan de control de peso no está funcionando, habla con tu proveedor de salud. Explícale tus preocupaciones. Ellos están ahí para ayudarte. Y recuerda siempre, ¡Tu Peso Importa — Para Tu Salud!



# Modificación del estilo de vida y del comportamiento

Tus elecciones diarias son tus comportamientos. Incluyen todo, desde dormir hasta lo que comes en el almuerzo y si tomas las escaleras o el ascensor. Todo se combina para formar tu estilo de vida. Un estilo de vida saludable es aquel en el que eliges alimentos saludables, das paseos con tu familia y duermes bien. Llevar un diario de alimentos, unirse a la Comunidad OAC (ver página 19) y ver a tu proveedor de salud también son excelentes formas de mantener un estilo de vida saludable.

# Opciones de control del peso crónico

Está demostrado que perder peso es algo más que comer menos y moverse más. Afortunadamente, hay muchas opciones disponibles para ayudarte a controlar tu peso. Tómate tu tiempo para leer sobre las opciones y encontrar una que sea segura y eficaz. Lo que funciona para ti puede no funcionar para otra persona.

Para la mayoría de las personas que padecen de sobrepeso y obesidad, la pérdida de peso inicial forma parte de un proceso de control de peso. El control del peso crónico es un proceso que dura toda la vida.

Cuando hables con tu proveedor de atención médica sobre tu peso, puede comentarte algunas de las opciones mencionadas en este kit de herramientas. Comparte con tu proveedor los programas de control de peso que has utilizado en el pasado. Tu proveedor está ahí para ayudarte.

## Programas comerciales de control de peso

Los programas de manejo del peso ofrecidos a través de alguien que no sea un proveedor de salud son comúnmente utilizados. Estos programas van desde libros y sitios web hasta programas comerciales de pérdida de peso o grupos de apoyo.

Algunas opciones pueden requerir que uses sus alimentos o suplementos y cobran tarifas de servicio. Es importante recordar que no todos los métodos son revisados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) por su seguridad y efectividad. Además, si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

Encontrar la opción adecuada para ti es importante. Revisa lo que está disponible y discútelo con tu proveedor de salud.



## Control médico del peso

Hoy en día, hay medicamentos recetados aprobados por la FDA, incluyendo inyecciones y medicamentos orales, diseñados para ayudar con el manejo crónico del peso. Tu proveedor de salud puede incluirlos en tu plan de tratamiento y discutirá sus riesgos y beneficios contigo. Estos medicamentos no son un reemplazo de una alimentación saludable y actividad física, sino que se toman en conjunto con modificaciones en el estilo de vida y comportamentales. Tu proveedor también podría recomendarte consultar con un dietista o fisiólogo del ejercicio para ayudar a personalizar las modificaciones en el estilo de vida que sean más efectivas para ti.

## Cirugía bariátrica

La cirugía bariátrica es un tratamiento de control de peso. Existen varias opciones quirúrgicas. Las más comunes son la gastrectomía vertical en manga (VSG) y el bypass gástrico en Y de Roux (RYGB). Tras la intervención quirúrgica, las modificaciones del estilo de vida formarán parte integral de su estilo de vida postoperatorio. En tu tratamiento participará un equipo de profesionales, entre ellos un nutricionista, un terapeuta del ejercicio y un psicólogo, que te ayudarán a lo largo de todo el proceso. Tu médico te ayudará a determinar si la cirugía es una opción adecuada para ti.

*Es importante saber cómo tu peso afecta tu salud y cuáles son las ventajas de controlar el peso. También es importante saber que el peso no es algo a lo que debes enfrentarse solo. El peso y la pérdida de peso son temas complejos. Tu proveedor de salud puede ayudarte a entender mejor las diferentes razones del aumento de peso, así como las mejores opciones para manejar tu peso.*



## Qué esperar de su cita

Hablar de tu peso con tu médico debe ser un trabajo de equipo. La relación que tengas con él es muy importante. En esta primera cita, puedes esperar hablar de:

- Tus hábitos diarios de alimentación y actividad física.
- Los tipos de opciones de control de peso que has utilizado en el pasado.
- Niveles de estrés personal.
- Medicamentos actuales (incluidas vitaminas y suplementos).

Como parte de la consulta, es posible que te manden a hacer análisis (de sangre, orina, etc.) y a tomarte la presión arterial. También es posible que su proveedor de atención médica te remita a un dietista o nutricionista para conocer mejor tu alimentación y necesidades dietéticas. Seguir los consejos de tu proveedor de salud y mantener una comunicación abierta te ayudará a alcanzar tus objetivos y a mejorar tu salud.

Si no tienes un proveedor de salud especializado para discutir asuntos relacionados con tu peso, considera visitar Obesity Care Providers, creado por la Obesity Action Coalition, fundadores de la campaña *Tu peso importa*. Encuentra un proveedor en tu zona visitando [www.ObesityCareProviders.com](http://www.ObesityCareProviders.com) hoy mismo.



# ¡Encuentra el Proveedor de Salud Adecuado para Hablar sobre tu Peso y Salud!



**Obesity  
Care  
Providers**

Powered by the Obesity Action Coalition

📍 ¿Cuál es tu código postal?

👤 Seleccionar especialidad... ▾

🔍 BUSCAR

## ¿Cómo funciona? Muy fácil. Filtra tu búsqueda por:

### Especialización:

- Cirujano bariátrico
- Dietista
- Enfermera especializada
- Médico
- Asistente médico
- Psiquiatra
- Psicólogo

### Ubicación:

- Utiliza tu código postal para hacer una búsqueda rápida
- ¡Encuentra proveedores de salud cerca de ti!

### Consejos útiles

#### Prepárate para tu cita con:

- Valiosos consejos sobre lo que debes llevar a la consulta
- Información práctica para comprender mejor tu control de peso
- Preguntas para mantener una conversación sincera sobre tu peso y tu salud

¡Encuentra a tu proveedor de atención médica hoy mismo!

**ObesityCareProviders.com**

Este recurso está patrocinado por:



## Preguntas de Ejemplo para hacerle a tu proveedor de salud

Hacer preguntas y ser proactivo durante tu primera cita es la mejor manera de entender tu peso y mejorar tu salud. Aquí hay algunas preguntas de ejemplo:

**1. ¿Cuál es mi peso actual?**

**2. ¿Cuál es mi altura?**

**3. ¿Cuál es mi Índice de Masa Corporal (IMC)?**

**4. ¿Qué significa mi medida de IMC?**

**5. ¿Me estás diagnosticando formalmente con obesidad?**

**6. ¿Cuál es un peso saludable para alguien de mi género y altura?**

**7. ¿A qué condiciones de salud estoy en riesgo debido a mi peso?**

**8. ¿El peso está afectando alguna condición que tengo actualmente (si es que tengo)?**

**9. ¿Hay alguna condición que tengo actualmente que esté afectando mi peso?**

**10. ¿Necesito hacerme análisis de sangre? ¿Qué información proporcionará eso?**

**11. ¿Mejorará mi análisis de sangre si pierdo peso?**

**12. ¿Cómo impactará la pérdida de peso en mi salud?**

**13. ¿Cómo empiezo a controlar mi peso?**

**14. ¿Con qué frecuencia debo monitorear mi peso/pesarme?**

**15. ¿Debería ver a un dietista para ayudarme a perder peso?**

**16. Según mi nivel de condición física, ¿qué tipos de ejercicio serían los mejores para empezar?**

**17. ¿Por qué es difícil controlar mi peso?**

**18. ¿Por qué es importante abordar mi peso ahora, en lugar de más tarde?**

**19. ¿Cuál debería ser mi peso objetivo?**

**20. ¿Cuánto tiempo debería tomarme alcanzar mi objetivo?**

## Ejemplos de preguntas que puede hacerte tu médico

No solo tendrás preguntas para tu proveedor de salud, sino que ellos también tendrán preguntas para ti. Es importante proporcionar a tu proveedor la mayor cantidad de información posible para permitir la mejor evaluación de salud. A continuación, hay una lista de preguntas de ejemplo que podrían hacerte. Puede que desees escribir notas para tus respuestas en los espacios asignados debajo de cada pregunta.

### Preguntas sobre su historial médico

1. ¿Cuándo fue la última vez que visitó un proveedor de salud?

2. ¿Ha hablado de tu peso con algún tu proveedor de salud en el pasado?

3. ¿Cuándo se hizo los últimos análisis de sangre?

4. ¿Qué medicamentos toma actualmente (sin receta, con receta, vitaminas o suplementos)?

5. ¿Qué enfermedades le han diagnosticado en el pasado?

6. ¿Otros miembros de su familia tienen problemas de peso o enfermedades relacionadas con el peso, como hipertensión o diabetes? Preguntas sobre su estilo de vida

### Preguntas sobre tu estilo de vida

1. ¿Desde cuándo te preocupan tu peso y tu salud?

2. ¿Has probado diferentes métodos de control de peso en el pasado?

3. ¿Hay factores en tu vida que puedan estar afectando tu peso y salud?

4. ¿Han habido acontecimientos importantes en tu vida que hayan influido en tu peso y tu salud?

5. ¿Cómo percibes tu estado de salud actual? ¿Puedes explicar con más detalle los retos a los que te enfrentas?

6. ¿Existen obstáculos específicos que afecten tus elecciones alimentarias? Por ejemplo, ¿tienes una agenda muy apretada o viajas mucho?

7. ¿Eres físicamente activo? ¿Hay actividades físicas que te gusten?

8. ¿Has experimentado algún problema emocional que afecte tu peso y salud?

9. ¿Por qué te preocupan tu peso y tu salud?

# Diario de Alimentos

Llevar un registro de lo que comes y bebes, y cuándo, durante una semana antes de tu primera cita, te dará a ti y a tu proveedor de salud información valiosa. No se trata solo de las calorías totales. La frecuencia con la que comes y cuántas calorías consumes por día son aspectos que quizás no pienses normalmente. Escribir por qué estás comiendo o bebiendo también será clave. Esto puede llevarte a hacer una pausa natural antes de comer o beber, lo que te permite cuestionar si realmente tienes hambre o si comes por otra razón. Cosas importantes a recordar al llenar tu Diario de Alimentos:



- Sé minucioso. Te ayudará a ti y a tu proveedor a entender mejor tus hábitos alimenticios.
- Incluye toda la comida y recuerda anotar las bebidas, ya que muchas tienen calorías y también deben contarse.

DOMINGO					
TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					



**LUNES**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					

**MARTES**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					

**MIÉRCOLES**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					

**JUEVES**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					

**VIERNES**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					

**SÁBADO**

TIEMPO	ALIMENTOS	CANTIDAD	LUGAR	MOTIVO	CALORÍAS*
<b>Mañana</b>					
<b>Por la tarde</b>					
<b>Por la noche</b>					



# SOBRE OBESITY ACTION COALITION (OAC)

Obesity Action Coalition (OAC) es una organización nacional sin ánimo de lucro dedicada a dar voz a las personas afectadas por la obesidad y ayudarlas a en su camino hacia una mejor salud. Nuestro objetivo principal es elevar el debate sobre el peso y su impacto en la salud de las personas con obesidad, mejorar el acceso a los cuidados contra la obesidad, impartir educación científica sobre la obesidad y sus consecuencias, y mejorar la salud pública, tratamientos, y luchar para eliminar la discriminación de peso.



COMUNIDAD DINÁMICA



NATIONAL AWARENESS CAMPAIGNS



CONVENCIÓN YWM



ABOGACÍA



EDUCACIÓN PÚBLICA



## APRENDER, CONECTAR, COMPROMETERSE

La OAC cree que suceden grandes cosas cuando aprendemos, nos conectamos, y participamos. Por eso existe la comunidad OAC. Esta comunidad reúne a personas de todas partes. Los miembros de la comunidad de la OAC son la fuerza motriz por la cual hacemos realidad el cambio, ya sea está en nuestro propio peso y salud, en la vida de los demás o en cualquier persona que alguna vez se haya visto afectada por la obesidad.

### Encuentra:

- Educación sobre peso y salud
- Blogs de la comunidad
- Apoyo continuo
- Conexiones significativas

**Y MUCHO MÁS**



**ÚNETE HOY MISMO: [OBESITYACTION.ORG/JOIN](https://www.obesityaction.org/join)**

[info@obesityaction.org](mailto:info@obesityaction.org)

(800) 717-3117 | (813) 872-7835 | Fax: (813) 873-7838



@ObesityActionCoalition

@ObesityAction





**OBESITYACTION.ORG**



**Tu peso importa -  
Por tu salud**

**Campaña nacional de concientización  
sobre el peso y la salud.  
Obesity Action Coalition**

**Patrocinado por:**

**ORO**



**BRONCE**

