



# Healthy Weight ... Healthy You!

## What are the key steps to a healthy weight?

The key to a healthy weight is to:

### Make wise food choices Follow the Food Guide Pyramid

- **Limit the fat in your foods.** Avoid fried foods, whole milk, and extra sauces and gravies. Remove the skin from chicken and turkey. Cut off extra fat on other meats. Baked, broiled, or grilled meats are best.
- **Avoid too many sweets.** Cakes, pies, cookies, ice cream, soft drinks and candy are high in fat and calories. These foods are low in vitamins, minerals, and fiber.
- **Have at least 5 servings of fruits and vegetables a day.** Take veggies for a snack and try a fruit salad for dessert. Add fruit to cereals, low fat yogurt or cottage cheese.
- **Increase the fiber in your diet.** Try bran or oat cereals. Include beans in more meals: add them to casseroles and soups. Try whole grain foods like whole wheat bread or brown rice.

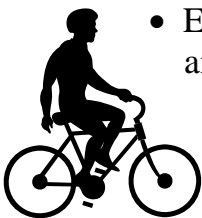


### Cut back on portion sizes

- See the Food Guide Pyramid for examples of serving sizes
- Eat your food, don't drink it! Juice, pop and sweetened beverages like Kool-Aid® add extra calories and leave you feeling hungry.
- Use these examples as guides to help you with portion sizes

3 ounces of meat	Deck of cards	1 cup of potatoes, rice or pasta	Size of fist or tennis ball
Piece of fresh fruit	Size of a fist or tennis ball	2 Tablespoons peanut butter	Golf ball
½ cup chopped vegetables	Three regular ice cubes	1 ounce of cheese	Size of your thumb

### Increase your activity



- Extra activity helps you lose weight! You can decrease your appetite, stress and burn fat.
- Start slowly and pick an activity you like. Take the dog for a walk or walk with a friend.
- Take the stairs instead of the elevator
- Park farther away from the door and walk a little more

Special instructions: \_\_\_\_\_



# ¡Un PESO saludable... Persona Saludable!

## ¿Cuáles son los pasos principales para un peso saludable?

La clave para un peso saludable es:

### Escoger inteligentemente sus alimentos - Siga la Pirámide Guía de Alimentos

- **Limite la grasa en sus alimentos.** Evite las comidas fritas, la leche entera, y las salsas extras. Quítele el pellejo al pollo y al pavo. Córtelo la grasa extra a las otras carnes. Las carnes asadas, a la parrilla o a las brasas son mejores.
- **Evite demasiados dulces.** Los pasteles, empanadas, galletas, helados, refrescos y los dulces son altos en grasa y calorías. Estos alimentos son bajos en vitaminas, minerales y fibra.
- **Consuma por lo menos 5 raciones de frutas y vegetales al día.** Escoja vegetales para sus aperitivos y pruebe una ensalada de frutas como postre. Agregue frutas a los cereales, yogur bajo en grasa o requesón.
- **Aumente la fibra en su dieta.** Pruebe los cereales de salvado o avena. Incluya los frijoles en más comidas: agréguelos a los estofados y sopas. Pruebe los alimentos de granos enteros como el pan de trigo entero o el arroz integral.



### Disminuya los tamaños de las porciones

- Consulte la Pirámide Guía de Alimentos para ejemplos de los tamaños de las porciones
- ¡Cóma sus alimentos, no los beba! El jugo, los refrescos gaseosos, y las bebidas azucaradas como el Kool-Aid® agregan calorías extras y lo dejan sintiendo hambre.
- Use estos ejemplos como guía para ayudarle con los tamaños de las porciones

<b>3 onzas de carne</b>	Un juego de naipes / baraja	<b>1 taza de papas, arroz o pasta</b>	Del tamaño de un puño o una pelota de tenis
<b>Un pedazo de fruta</b>	Del tamaño de un puño o una pelota de tenis	<b>2 cucharas de mantequilla de maní (cacahuate)</b>	Una pelota de golf
<b>½ taza de vegetales picados</b>	Tres cubos de hielo regulares	<b>1 onza de queso</b>	Del tamaño del dedo pulgar

### Aumente su actividad



- ¡La actividad extra le ayuda a perder peso! Ud. puede disminuir su apetito, estrés y quemar grasa.
- Empiece despacio y escoja una actividad que le guste. Lleve al perro a caminar o camine con un amigo.
  - Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador
  - Estacionese lejos de la puerta y camine un poco más.

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_