

Octubre de 2015

Noticias saludables

Mida el éxito en la reducción de peso

Casi todas las personas que tienen un poco de sobrepeso pueden mantener sin riesgo una reducción de 10 a 20 libras, y algunas personas obesas pueden bajar cientos de libras. Para bajar de peso, lo único que hay que hacer es quemar más calorías de las que uno ingiere. Aunque no vea resultados inmediatos, podrá medir el éxito si se apega a su plan de vivir sanamente.

Haga un compromiso

Hacer un compromiso firme es el primer paso crucial para lograr bajar de peso. Aproveche el interés que tiene en bajar de peso hoy. Cómprase unos zapatos nuevos para hacer ejercicio y unas pesas, salga a caminar, planee las comidas de esta semana y prepare una lista de compras hoy mismo.

Establezca metas realistas

Bajar una libra de peso por semana y no volver a subirla gracias a una dieta y ejercicio sensatos es una meta razonable. Reducir tres tallas de vestido o traje en ocho semanas no lo es. Calcule cuántas calorías consume en la actualidad y cree un plan de comidas que le proporcione aproximadamente 250 calorías menos al día que las que come ahora. Hacer ejercicio y quemar 250 calorías extras al día le ayudará a bajar entre una y dos libras de peso por semana, que es lo máximo a lo que puede aspirar.



Pan de maíz bueno para usted

PREPARACIÓN

35 min

PORCIONES

10

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1 cuadrado

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de suero de leche bajo en grasa (1 por ciento)
- 1 huevo grande
- ¼ taza de margarina suave
- 1 cucharadita de aceite vegetal (para engrasar el molde para hornear)

Calorías	178	Grasa total	6 g
Colesterol	22 mg	Grasa saturada	1 g
Sodio	94 mg	Fibra	1 g
Carbohidratos	27 g	Proteína	4 g



- 1 Precaliente el horno a 350 °F.
- 2 Mezcle la harina de maíz, harina de trigo, azúcar y polvo para hornear.
- 3 En otro tazón, combine el suero de leche y el huevo. Bata ligeramente. Agregue poco a poco la mezcla de suero de leche y huevo a los ingredientes secos.
- 4 Agregue la margarina y mezcle con la mano o con una batidora durante un minuto.
- 5 Hornee durante 20-25 minutos en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas, previamente engrasado.
- 6 Deje enfriar y corte en 10 cuadrados.

Cobre conciencia

Reflexione sobre los factores que lo hacen comer en exceso. ¿Come cuando se siente triste? ¿Frustrado? ¿Enojado? Una vez que identifique estos factores que lo inducen a comer, podrá elegir conscientemente otra forma de responder. Cuando esté listo para comer, siéntese a la mesa y concéntrese en lo que está haciendo. Cuando la hora de la comida se vuelve una actividad deliberada, esto ayuda a evitar esos refrigerios apresurados y distraídos y cuasi comidas que sólo contienen calorías extras.

Planee para alcanzar el éxito

Para lograr bajar de peso se necesitan cambios importantes y planeación en su estilo de vida. Los cambios le resultarán más sencillos si prepara listas de comestibles, abastece su despensa con alimentos saludables y programa el tiempo que dedicará a hacer ejercicio. Además, piense con antelación en cómo evitar el fracaso. Si le piden que lleve entremeses a una fiesta, prepare un plato de verduras. Si tiene dificultad para mantener la motivación, pida a un amigo que sea su compañero de reducción de peso.

Muévase

Hacer ejercicio no sólo quema calorías y compensa el metabolismo más lento que es producto de comer menos, sino que también lo vuelve más sano. También puede ser divertido si elige un deporte o actividad que le guste. Una caminata diaria puede volver a ponerlo en contacto con la alegría del movimiento. Después, pruebe nadar, bailar, patinar o cualquier cosa que lo haga moverse. O simplemente haga cambios pequeños en su rutina diaria; por ejemplo, tome las escaleras cuando pueda en lugar del ascensor.

Dé seguimiento a su éxito

Los estudios demuestran que los planes exitosos para bajar de peso incluyen hacer un seguimiento del progreso alcanzado. Lo que es más, las investigaciones demuestran que las personas que llevan un diario de alimentos, incluso si no comen menos conscientemente, bajan de peso.

