

BOLETÍN DE PARA EMPLEADOS: CONTROL DE PESO

No se trata solo de lo que indica la báscula.



Mantener un peso saludable significa algo diferente para cada persona. No se trata de alcanzar una cifra concreta ni de seguir la última moda en dietas. El objetivo es crear pequeños hábitos sostenibles que le ayuden a sentirse mejor y a mantenerse saludable a largo plazo.

Es importante mantener el peso dentro de los límites saludables, ya que así se reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como problemas cardíacos y diabetes tipo 2; además, ayuda a favorecer la movilidad y la energía a medida que envejecemos.

Algunos comentarios antes de comenzar

El peso fluctúa de forma natural, y eso es normal. Si se fija únicamente en lo que indica la báscula, es posible que se desanime ante las fluctuaciones normales del peso. En su lugar, preste atención a cómo se siente: sus niveles de energía, su estado de ánimo y su rendimiento al hacer ejercicio. El progreso es real, incluso si las cifras que muestra la báscula no cambian. Y recuerde: el peso cambia poco a poco. Sea paciente consigo mismo y mantenga la constancia.

Cómo crear hábitos saludables

Los pequeños cambios suman. A continuación, le indicamos algunos aspectos en los que debe centrarse:

Alimentación

- + Incluya frutas y verduras en la mayoría de sus comidas.
- + Elija cereales integrales y proteínas magras.
- + Preste atención al tamaño de las porciones.
- + Limite el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos muy procesados.



Actividad física

- + Tome algunos descansos breves para caminar durante el día; incluso 10 minutos cuentan.
- + Encuentre alguna actividad que disfrute realizar.
- + Haga actividad física en compañía de personas con las que le guste pasar el tiempo.

Sueño y estrés

El sueño y el estrés influyen mucho más en el peso de lo que las personas creen. La falta de sueño altera las hormonas del hambre, y el estrés crónico puede provocar que comamos en exceso. Preste atención a ambos factores.

- + Obtenga más información sobre el sueño mediante la [serie de videos “Sleeping with Science” de TED Talk](#).
- + Pruebe con alguna de estas [meditaciones grabadas](#) para relajarse.



¿Quiere profundizar en el tema?

Podcasts

- + [Cut the Fat](#): consejería basada en la ciencia para perder peso, sin remordimientos.
- + [Weight Loss Mindset](#): estrategias centradas en la psicología del éxito sostenible y a largo plazo.

Libros

- + [The Mayo Clinic Diet \(La dieta Mayo Clinic\)](#): brinda un enfoque práctico y duradero para el control del peso.
- + [How Not to Diet \(Comer para no engordar\)](#): el Dr. Greger se basa en investigaciones de vanguardia para determinar qué es lo que realmente favorece la pérdida de grasa y la salud a largo plazo.