

# CONSEJOS PARA MANTENERSE ACTIVO

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Éstas son algunas estrategias sencillas para disfrutar de un estilo de vida saludable y activo en exteriores:

## 1. BEBA BASTANTE AGUA

En lo que respecta a la actividad física, no olvide la importancia del agua. Usted probablemente ha escuchado esto un centenar de veces, pero la razón es que su cuerpo usa agua para casi todas sus funciones, incluyendo el proceso de quemar grasa. El agua ayuda a funcionar a cada célula y órgano de su cuerpo. Amortigua a sus articulaciones y ayuda a mantener la temperatura de su cuerpo. El agua también ayuda a depurar las toxinas de su sistema y rehidrata al organismo. Planee con antelación. Asegúrese de llevar consigo una botella de agua e hidrátese con ella o con una bebida deportiva. Beba antes, durante y después de la actividad física para reponer el agua perdida con la transpiración. Hasta una deficiencia pequeña de agua afectará su desempeño, así que ¡a beber!

## 2. REGISTRE SU AVANCE

Lleve un diario de su actividad física para registrar su avance. No importa si le interesa mejorar su nutrición, fortalecer sus músculos o simplemente volver a ser activo, llevar una hoja de registro ayudará a motivarlo. Registre toda la información de cada sesión de ejercicio incluyendo el tiempo, su intensidad y desempeño. Es buena idea registrar sus medidas iniciales y averiguar su porcentaje de grasa corporal para que pueda fijarse metas alcanzables de mejora de nutrición. Usted tal vez no sienta que está avanzando, pero al mirar atrás a su punto de partida probablemente se llevará una agradable sorpresa. Recuerde que los pasos pequeños son importantes. Registrar hasta una ligera mejoría en el papel lo inspirará a seguir adelante con confianza.

## 3. PROTEJA SU PIEL Y CABELLO

¿Juega usted algún deporte o hace ejercicio en la playa? Estar afuera significa exponerse a los elementos como el sol, el viento y la contaminación. Por ello es buena idea usar filtro solar y un sombrero para proteger su piel y cabello. Use productos que ayudan a reparar los daños causados por los estresantes ambientales y que ayudan a proteger su piel y cabello de los elementos. Por ejemplo, la línea para el cuidado de la piel NouriFusion® de Herbalife es magnífica para la limpieza, tonificación y humectación diaria; en tanto que la línea antiedad Skin Activator® de Herbalife ayuda a proteger la piel y a corregir las señales de la edad.

# ENFÓQUESE EN MANTENER UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Lo más probable es que usted o alguien a quien conoce se está haciendo el propósito de mejorar su nutrición o ponerse en forma. Parte del motivo por el que estos propósitos se vuelven tan difíciles es que esperamos ver resultados rápidamente y cuando no es así, nos damos por vencidos. Ponerse en forma y mejorar la salud no son una carrera corta, sino un maratón (sin toda la fatiga y sudor de un maratón real). Mantenerse activo, conservar un peso saludable y comer los alimentos correctos representan actividades vitalicias. A continuación le damos algunas ideas para ayudarle a que los hábitos saludables se vuelvan parte de su vida:

## 1. VUÉLVASE ESPECÍFICO

A mayor detalle en su plan, mejores sus posibilidades de éxito. Si usted simplemente se ha decidido a “hacer ejercicio” y “comer mejor”, probablemente no tenga el éxito que haya esperado. Esto se debe a que “hacer ejercicio” no representa un plan específico. Separe 25 minutos cada mañana, digamos entre las 6:45 y 7:10 para hacer estiramientos, caminar o trotar alrededor de la cuadra, o lo que sea. Sólo expréselo de manera muy específica. Para comer mejor, programe comidas y bocadillos saludables a horas específicas durante el día.

## 2. CONVIÉRTALO EN RUTINA

Una manera eficaz de introducir un nuevo comportamiento consiste en hacerlo parte de su día. Para el ejercicio establezca una rutina, quizás una caminata alrededor de su colonia por las mañanas. Si ha resuelto mejorar su nutrición, sustituya el almuerzo con un batido saludable de proteína todos los días. La clave radica en establecer una rutina de cosas que usted hará a horas específicas. Entre más pronto lleguen a formar parte de su día, más pronto formarán parte de su vida.

## 3. CELEBRE SUS ÉXITOS

Si usted crea planes específicos para hacer ejercicio y comer sanamente, y los convierte en parte de su rutina diaria, lo más probable es que vea resultados positivos. ¡Celebrellos! Se lo habrá ganado. Regálese algo que haya querido hacer, en lugar de malgastar ese dinero en alimentos no saludables. Un premio como salir al cine o mimarse con un viaje a un spa, es un gran aliciente a seguir obteniendo buenos resultados.

## PONGA LA BALANZA A SU FAVOR

- Como las porciones en los restaurantes generalmente son grandes, pídale al mesero que coloque la mitad de su comida en un recipiente “para llevar” antes de que se lo sirva. De esta manera, usted comerá menos, pero conservará la satisfacción de limpiar el plato.
- Si su problema son los bocadillos después de la cena, pruebe lavarse los dientes después de cenar. Esto funciona muy bien como señal para dejar de comer.
- Si le sirven su platillo principal en el restaurante con la típica guarnición de “almidón” y verdura, pida que le cambien el almidón por otra porción de verduras. Generalmente las guarniciones de verduras son pequeñas, así que esto le ayudará a aumentar su ingesta para el día.
- Para algunas personas, los bocadillos a media tarde representan un problema. Pero a menudo el tiempo entre el almuerzo y la cena es largo, así que podría ser conveniente recurrir a bocadillos. Aproveche este tiempo para un “segundo almuerzo”, y disfrute de algo un poco más sustancial como un Fórmula 1 de Herbalife®, una taza de queso cottage con algo de fruta. Después, en la cena reduzca cantidades.
- Los alimentos para desayuno frecuentemente incluyen opciones que podrían faltarle el resto del día: granos enteros como fibra, productos lácteos para obtener calcio y fruta. Un Fórmula 1 de Herbalife® hecho con fruta y una rebanada de pan tostado de grano integral ayudará a llenar muchas de sus necesidades de nutrición y le dará a su día un buen comienzo.
- Los fanáticos de los cafés deben tener cuidado porque algunas de las bebidas que se expenden en esos lugares ofrecen poca nutrición y muchas calorías. Pruebe un latte sin grasa, que le da una porción completa de lácteos y unos 10 gramos de proteína. Si lo acompaña con un pedazo de fruta tendrá un desayuno rápido y nutritivo.
- Agregue fruta a su ensalada para darle variedad. Pruebe secciones de naranja o mandarina frescas, manzanas o kiwi. Las frutas dulces combinan bien con lo ácido de las vinagretas. Use también verduras de hoja verde oscuro en lugar de la lechuga iceberg; son más nutritivas.
- Las verduras y frutas congeladas pueden ser tan nutritivas como las frescas, probablemente sean hasta menos costosas. Además le permiten comer alimentos que podrían no estar de temporada todo el año. Por ejemplo, las hojas sueltas y congeladas de espinaca o las verduras picadas pueden agregarse fácilmente a sopas y guisados.

- Procure no depender de las grasas, el azúcar o la sal para darle sabor a los alimentos. Mejor pruebe ralladura de limón, lima o naranja en sus frutas, verduras, pescado o pollo y experimente con hierbas, especias, cebolla y ajo en sus platillos.
- Las calorías que contienen las bebidas frías como sodas, jugos y bebidas con jugo llegan a sumar grandes cantidades rápidamente. Mejor pruebe agua mineral gasificada con una rebanada de lima o limón o un chorrito de jugo para darle sabor. Los jugos de tomate o de verduras sacian y además son nutritivos y aportan pocas calorías.
- Encuentre a un compañero de ejercicio que se comprometa a un régimen con usted. Si caminan juntos, por ejemplo, usted y su compañero se pueden llevar a casa los zapatos del otro para obligarse a acudir a la siguiente cita de ejercicio.
- El ejercicio regular induce un mejor sueño por las noches. Usted entrará a las etapas profundas del sueño con mayor rapidez de manera que se sentirá más descansado por la mañana. Tal vez hasta pueda dormir un poco menos y emplear ese tiempo adicional para hacer ejercicio.
- ¿Necesita más fibra? Llene sus sándwiches de muchas verduras incluyendo lechuga, tomate, pepino y germinados. Use pan 100% integral.
- Prepare en la licuadora un hummus con garbanzos y un toque de aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta y ajo para untar como relleno para sándwich o sustituto de mayonesa.
- Trate de balancear la proteína animal con fuentes de proteína vegetarianas. Fórmula 1 contiene saludable proteína de soya. Pruebe marinar rebanadas de tofu firme en salsa teriyaki y luego dorarlas en el horno. El tofu se vuelve muy denso y parecido a la carne. Sabe delicioso así en ensaladas, como relleno de sándwich en un pan integral tipo pita, o como platillo principal servido con arroz integral y vegetales.
- Es cierto: usar platos más pequeños le ayudará a controlar sus porciones. Los alimentos ocupan más espacio en los platos pequeños y le parecerá que ha disfrutado de una porción mayor de la que realmente ha comido.
- Otro consejo para control de porciones: no importa lo que coma, póngalo en un plato. No se siente a comer una bolsa de frituras, una caja de galletas o una lata de nueces; seguramente comerá demasiado. Mejor defina primero el tamaño de su porción, y sívala en un plato o tazón.
- La recomendación actual de ejercicio es que debemos de acumular 30 minutos de actividad al día. ¿No tiene tiempo suficiente? Divídalo en dos o tres sesiones más cortas. Dé una caminata corta durante el almuerzo, otra en el descanso y otra después de la cena.

## PONGA LA BALANZA A SU FAVOR

(CONTINÚA)

- Para variar el atún enlatado, pruebe el salmón enlatado. Es silvestre, no de granja y ofrece un cambio agradable para un sándwich. Además, sabe muy bien como hamburguesa. Combine salmón de lata desmoronado con cebolla y pimienta picado, unas migas de pan y claras de huevo. Forme las hamburguesas y ase de ambos lados antes de servir las en un bollo de grano integral.
- Mejore el valor nutricional de las sopas de lata combinándolas con leche sin grasa o leche de soya en lugar de agua.
- Mientras se calienta la sopa, agregue unas verduras mixtas congeladas, u hojas de espinacas para darle mayor valor nutritivo, sabor y consistencia.
- Pruebe combinar atún de lata con puré de aguacate (palta) en lugar de mayonesa como sabroso relleno de sándwich. El aguacate (palta) contiene menos grasa por cucharada que la mayonesa y además es grasa saludable para el corazón.
- Usted puede reducir el contenido de grasa en la repostería que prepare en casa cambiando la mitad de la grasa que pida la receta por puré de manzana, yogurt natural, o papilla de durazno para bebé. Los duraznos combinan bien con los panes rápidos, en tanto el yogurt y el puré de manzana funcionan bien en golosinas como los pasteles para acompañar al café.
- Póngase como meta probar nuevos alimentos sanos de manera regular. Visite el mercado de productores o étnico de su localidad para encontrar alimentos nuevos como frutas, verduras o productos de grano integral. Si sus alimentos se mantienen saludables e interesantes, a usted le será más fácil mantenerse apegado a su régimen.
- Lea las etiquetas de contenido nutricional con cuidado. Toda la información de nutrición y calorías que contienen es para una porción, no un paquete. Los envases de bebidas pueden contener de dos a tres porciones; las bolsas pequeñas de golosinas frecuentemente contienen varias porciones también. Esa bolsa de pretzels que usted pensaba que contenía 140 calorías podría tener más bien 500.
- Consérvese hidratado a lo largo del día y preste especial atención a su ingesta de líquidos después de hacer ejercicio. Pésele antes y después de una sesión de ejercicio. Beba de dos a tres tazas de agua para recuperar los líquidos que haya perdido durante la actividad.

- Los granos integrales son importantes, pero muchas guarniciones requieren tiempos de cocción largos. Así que pruebe alimentos que tomen menos tiempo como el arroz integral rápido, la quínoa o couscous de trigo integral.
- Usted puede comer sanamente aunque lleve prisa. Trate de evitar las hamburguesas en expendios de comida rápida e inclínese más por las cadenas tipo delicatessen para encontrar sándwiches más saludables y ligeros, o las parrillas estilo mexicano donde se vendan tacos blandos, fajitas y ensaladas.
- Llevar un diario de su ingesta de alimentos y ejercicio es una herramienta magnífica. Mejor aún, trate de planear con antelación sus comidas y ejercicios en su diario; así se sentirá más comprometido.
- Las proteínas en polvo son magníficas en los batidos de proteína, pero también pueden agregarse a otros alimentos. Una alternativa de desayuno alto en proteína consiste en cocer hojuelas de avena en leche sin grasa o leche de soya e integrarles una proteína en polvo sabor vainilla cuando esté cocida. Esta proteína adicional lo mantendrá saciado hasta el almuerzo.

## EL FACTOR DE DECISIÓN

A veces no nos damos cuenta de que tenemos sentimientos encontrados a la hora de cambiar nuestros comportamientos. Tome unos minutos para pensar en, y anotar, los beneficios y desventajas de cambiar sus hábitos alimenticios y mejorar su nutrición.

A continuación algunos ejemplos:

### BENEFICIO DE NO HACER CAMBIOS

Puedo seguir comiendo lo que quiera sin tener que trabajar en hacer cambio alguno en mi vida.

### BENEFICIO DE HACER CAMBIOS

No tendré que preocuparme de los riesgos de salud asociados a la inactividad y a una mala alimentación.

### DESVENTAJA DE NO HACER CAMBIOS

Si no hago cambios ahora, las cosas podrían empeorar.

### DESVENTAJA DE HACER CAMBIOS

Quizás me cueste trabajo ganar el apoyo de mi familia y amistades para hacer esto. Están acostumbrados a mi manera de ser.

Ahora califique cada una de sus respuestas con una escala de 1 a 5:

1 = No es importante

2 = Algo importante

3 = Importante

4 = Muy importante

5 = Extremadamente importante

Después de hacer este ejercicio, ¿entiende por qué tomar una decisión es un factor importante para mejorar su nutrición?

## EL CALCIO: No es únicamente para sus huesos

La mayoría de las personas asocian al mineral calcio con huesos sanos. Mucha gente también piensa que una ingesta adecuada de calcio tiene mayor interés para las mujeres que para los hombres. Es cierto que la función fundamental del calcio en el organismo es mantener la salud de la estructura ósea, pero usted quizás no sepa que el calcio realiza muchas funciones importantes para todos. El calcio ayuda a los músculos a contraerse, a la sangre a coagularse, al sistema nervioso a funcionar correctamente. Además, el calcio es importante para conservar una presión sanguínea saludable.

La mayoría de las personas no obtienen la ingesta recomendada de calcio de sus alimentos. A algunos no les gustan los productos lácteos, o piensan que engordan. (Algunos productos, como el queso contienen muchas calorías y grasa, mientras que ciertos yogurt aportan muchas calorías por el azúcar que contienen). Otras personas más piensan que la "leche es para niños". Hay quienes no toleran el azúcar de la leche (llamada lactosa), así que se apartan de los productos lácteos. Lo bueno es que el calcio también se encuentra en otros alimentos además de los lácteos. Con todo, a la mayoría de las personas les cuesta trabajo alcanzar la recomendación diaria de 1,000 mg para hombres y mujeres hasta los 50 y 1,200 mg al día para personas de 50 años en adelante. Aquí es donde los suplementos pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades, no como un sustituto de una mala dieta, sino como una manera de suplementar una alimentación bien balanceada en nutrientes.

El reto para esta semana es que usted registre su ingesta de calcio y vea cómo se compara con la recomendación. Vea las fuentes alimenticias y suplementos en el cuadro en la siguiente página donde se anota la cantidad de calcio por porción. Después del cuadro encontrará una hoja de registro para anotar los alimentos y bebidas con calcio que usted consuma. Preste atención a cuánto calcio obtiene en comparación con cuántas calorías contiene el alimento. Lleve una lista durante tres días y sume su ingesta total. Si queda por debajo de la recomendación, vea cómo incrementar su ingesta de alimentos y suplementos para satisfacer sus necesidades.

## EL CALCIO: No es únicamente para sus huesos (CONTINÚA)

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	CALCIO POR PORCIÓN
Yogurt natural bajo en grasa	1 taza	140	450 mg
Leche sin grasa o baja en grasa	1 taza	90 a 120	350 mg
Leche de soya natural fortificada	1 taza	100	300 mg
Hojas de berza/nabo	1 taza	60	300 mg
Espinacas cocidas	1 taza	40	230 mg
Yogurt sabor a frutas	1 taza	250	200 mg
Queso mozzarella bajo en grasa	1 oz. (1 barra)	1 oz. (1 barra)	150 mg
Queso cottage bajo en grasa	1 taza	150	140 mg
Algunos cereales fortificados	Varía	Varía	100 mg o más
Fórmula 1 de Herbalife®	2 cucharadas	90	80 mg
Formula 2 de Herbalife®	1 tableta	-	167 mg
Xtra-Cal® de Herbalife®	1 tableta	-	334 mg



# FORMULARIO DE COMENTARIOS SOBRE EL RETO PARA TENER UN PESO SA- LUDABLE

Estimado participante del Reto para tener un Peso Saludable:

¡Felicidades por haber concluido las 12 semanas del curso Retos para tener un Peso Saludable! Esperamos que haya aprendido conceptos que le ayudarán a mejorar su nutrición y a lograr sus metas.

Por favor ayúdenos a mejorar nuestros materiales para futuros Retos para tener un Peso Saludable, llenando este formulario de comentarios.

Le deseamos que continúe trabajando con éxito hacia su propio bienestar personal.

Sinceramente,

El Equipo del Reto para tener un Peso Saludable

LO QUE YO ESPERABA:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

LO QUE OBTUVE:

LO QUE ME PARECIÓ VALIOSO:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

LO QUE CAMBIARÍA: