



## Transforme su dieta

Olvídese de las dietas de moda, con jugos y ayuno. Simplemente, céntrese en estar saludable y en forma. Cuando come correctamente y se ejercita con regularidad, mantener un peso saludable puede ocurrir naturalmente.

### Llénese de fibra

Los alimentos con alto contenido de fibra hacen que se sienta satisfecho sin llenarlo. Consumir suficiente fibra todos los días puede ayudarlo a perder peso, regular el azúcar en la sangre y reducir el colesterol. Todo esto sin contar calorías.

### Tómese tiempo para moverse

Reducir las calorías puede ayudarlo a perder peso, pero mantenerse en el peso a largo plazo es algo distinto. El ejercicio es fundamental. Establezca una meta de, al menos, 30 minutos de actividad física 5 veces por semana para evitar que regresen las libras que perdió.\*

### Reconsidere lo que bebe

Mantener el peso implica más que solo observar lo que hay en el plato. Las calorías de las gaseosas, los jugos y las bebidas alcohólicas se acumulan rápidamente. Cambie su bebida a agua principalmente para ayudar a evitar el aumento de peso con el tiempo.

Visite [kp.org/peso](https://kp.org/peso).

\* American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids (Recomendaciones de actividad física en adultos y niños de la Asociación Americana del Corazón), American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), 2018, heart.org.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101