



35 pasos para ser más sano

1. Escoja leche 1% o descremada en vez de 2% o leche entera.	2. Seleccione ensalada en vez de papitas fritas en restaurantes de comida rápida. *Use poco aderezo.	3. Use dos claras de huevo en lugar de un huevo completo cuando hornee.	4. Coloque lechuga a su hamburguesa con tomates, pepinillos y cebolla en vez de queso.	5. Agregue zucchini, champiñones o pimientón a la salsa para la pasta en vez de carne.	
6. Escoja agua en botella o refresco dietético de la máquina expendedora.	7. Hornear, asar o en la parrilla el pollo y el pescado es mejor que fritar.	8. Sustituya azúcar regular por endulzante sin calorías para el café, té y cereal.	9. Condimente las verduras con limón y hierbas en vez de mantequilla.	10. Comparta una rosca de pan con un amigo o guarde la otra mitad para el siguiente día.	11. Coma despacio para reducir el afán por comer más.
12. Siga las instrucciones para cocinar bajo en grasa los brownies y las tortas.	13. Hornee las papitas en vez de comprar las de paquete.	14. Prepare los huevos con aceite spray en vez de mantequilla o margarina.	15. Escoja pollo asado en vez de apanado y frito.	16. Seleccione fruta enlatada en su propio jugo en vez de aquella fruta en almíbar.	17. Coma una barrita de chocolate "fun size" cuando tenga antojito de chocolate.
18. Pida el aderezo para la ensalada al lado y esparza solo un poco.	19. Corte la grasa de la carne de cerdo, del pollo y de res.	20. Comparta el postre con un amigo.	21. Coloque las papitas o los pretzels en un tazón en vez de comer del paquete.	22. Evite o use de la mantequilla o aceite que utiliza en arroz, macarrones y queso, y pasta.	23. Use limón fresco para sazonar el pescado en vez de salsa tártara.
24. Coma solo una sola bola de helado sin el cono o la galleta.	25. Use aceite spray en vez de mantequilla o aceite cuando cocine en la estufa.	26. Tome el café con leche baja en grasa solo coloque la mitad de azúcar o miel.	27. Apague el TV. Disfrute su comida en la mesa.	28. Sustituya mitad del aceite en una receta con salsa de manzana cuando hornee.	29. Prepare ensalada de atún o pollo con mayonesa libre de grasa.
30. Deje 3-4 pedazos en el plato.	31. Escoja jugos de fruta sin azúcar.	32. Retire la piel del pollo.	33. Coma las ensaladas sin los crutones.	34. Pida una taza de sopa en vez de un tazón de sopa.	35. Use tazas, tazones y platos pequeños.

Cada consejo le ayudará a quemar cerca de 100 calorías. Ningún paso de estos le ayudará a quemar exactamente 100 calorías. Pero escogiendo unos cuantos favoritos suyos todos los días, estará encaminado para ser más sano!



Hay 3500 calorías in 1 libra. Si quema 100 calorías por día, en un mes, perdería casi 1 libra. Eso equivale a 10 libras al año!



P: Si como tarde en la noche, estas calorías se convertirán en grasa corporal?
R: La hora del día no afecta como su cuerpo usa las calorías o le cause subir de peso. Es el número de calorías que usted come y las calorías que quema en un periodo de 24 horas que afecta su peso.

¡Solo se toma pequeños pasos para hacer UNA GRAN diferencia!





35 formas de moverse más

1. Camine los pasillos exteriores del supermercado antes de hacer las compras.	2. En vez de hablar por teléfono, encuéntrese con sus amigos para caminar y charlar.	3. Camine una pista de una escuela que este cerca de su casa.	4. Use 10 minutos de la hora de su almuerzo para caminar.	5. Haga ejercicio antes de ir a trabajar. Tendrá más energía para todo el día.
6. Camine en el estacionamiento del restaurante mientras que espera por su mesa.	7. Acompañe a sus hijos cuando caminan a la escuela.	8. Camine al escritorio de su compañero de trabajo para hablar en vez de enviarle emails.	9. Invite a un amigo o a un familiar a caminar con usted.	10. Marche en frente del TV cuando esta viendo su programa favorito.
12. Vaya al baño más lejos en el edificio de su trabajo.	13. Camine alrededor de la manzana cuando recoja su correo.	14. Camine un poco antes de acostarse. Dormirá mejor	15. Haga sentadillas o salte en los comerciales de TV.	16. Juegue con los niños. Baile, monte bicicleta o construya un muñeco de nieve.
18. Suba y baje las escaleras cuando haga el oficio en la casa.	19. Regrese el carrito del supermercado después de descargarlos.	20. Escuche música o audiolibros mientras que camina.	21. Camine con sus hijos al parque. Juegue con ellos.	22. Camine en el centro comercial mientras que ve vitrinas.
24. Camine en el zoológico, museo o parque.	25. Estacione su carro lejos y camine.	26. Suba las escaleras en vez del elevador.	27. Compre un video para ejercitar en casa cuando llueve.	28. Camine en la casa mientras habla por teléfono.
30. Haga caminatas largas con su perro.	31. Camine en familia.	32. Limpie la casa o lave el carro.	33. Camine o monte bici al trabajo.	34. Trabaje afuera en el jardín.
				35. Corte el pasto.

¡No necesita inscribirse en un gimnasio para mantenerse saludable. Comer menos y hacer más ejercicio, le ayudarán a mantenerse más sano!



Hacer ejercicio le ayuda a:

- Reducir el estrés;
- Mantener los huesos sanos;
- Disminuir su riesgo de ataque al corazón y diabetes; y
- Mantenerse/alcanzar un peso saludable.



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
 DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA
 275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
 FRANKFORT, KY 40621-0001
 4 L Rev. 7/12 PAM-NUTR-035
 Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades



You need to burn more calories than you eat to lose weight.