

# Cómo alcanzar objetivos saludables de la pérdida de peso

Es importante mantener un peso saludable cuando se vive con una enfermedad renal. Controlar el peso también puede ayudar a reducir el riesgo de tener otras complicaciones, como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta, y aumentar las probabilidades de un trasplante renal exitoso. Lograr perder peso de forma saludable es posible. Puede comenzar adoptando una dieta apta para los riñones y haciendo pequeños cambios en su rutina diaria.

Hacer pequeños cambios en el estilo de vida y establecer metas a lo largo del proceso puede ser útil para controlar su peso con éxito. Siga estos 10 consejos útiles para un control de peso saludable:

- ① Planifique sus comidas y refrigerios con anticipación y así desarrollar hábitos saludables.
- ② Haga los compras con una lista para asegurarse de mantener el plan y ahorrar tiempo y dinero.
- ③ Cocine más comidas en casa para tener un control total sobre los ingredientes y el tamaño de las porciones.
- ④ Use métodos de cocción saludables, como asar a la parrilla, cocinar al vapor, rostizar, hornear o freír al aire, en lugar de freír.
- ⑤ Concéntrese en las proteínas, las verduras y las frutas, ya que le ayudarán a sentirse lleno y satisfecho por más tiempo. Visite [FreseniusKidneyCare.com/Recipes](https://www.freseniuskidneycare.com/Recipes) para obtener ideas de recetas.
- ⑥ Lave y corte sus verduras para que estén preparadas y listas para usar.
- ⑦ Elija bebidas sin azúcar o sin calorías. No olvide ceñirse a la cantidad diaria recomendada de líquidos para sentirse mejor.
- ⑧ Controle el tamaño de sus porciones revisando las cantidades por porción en las etiquetas de los alimentos y usando platos y tazones más pequeños.
- ⑨ Tómese un momento antes de comer bocadillos para ver si realmente tiene hambre o simplemente siente ansiedad, cansancio o aburrimiento.
- ⑩ Encuentre formas agradables de aumentar su movimiento y actividad física a lo largo del día. El ejercicio puede ayudar con la digestión y el control del azúcar en la sangre.



**CONSEJO:** Tener un diario en el que registre lo que come y cómo se siente puede ayudarle a identificar patrones. Use alguna aplicación en su teléfono inteligente, como **Cronometer**® o un diario en papel para llevar un registro de lo que come y cómo se siente.

## Mi plan personal para controlar el peso con éxito

Al hacer un seguimiento de su pérdida de peso, elija objetivos seguros y realistas. Su equipo de cuidado puede ayudar a determinar un peso seguro para usted. Cada opción saludable lo acerca a sus objetivos de pérdida de peso.

Mi motivación para perder peso es:

---

---

Seguir un plan es un desafío para mí porque:

---

---

Hábitos que me gustaría cambiar:

---

---

Medidas que tomaré para alcanzar mis metas:

Ejemplo: Haré un plan de comidas semanal y una lista de compras para la próxima semana.

---

---

---

---

---