

# Consejos nutricionales para lograr un peso saludable

Tener un peso saludable puede favorecer la salud renal y ayudar a controlar enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Siga estos consejos para conseguir un peso saludable.

## Tener un peso saludable brinda importantes beneficios para la salud:

- ✓ Protege su función renal
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario y la salud del corazón
- ✓ Mejora sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol
- ✓ Aumenta su energía
- ✓ Aumenta sus probabilidades de un trasplante de riñón exitoso

## Haga pequeños cambios en su estilo de vida para ayudarlo a lograr un peso saludable:

- ✓ Consuma frutas y verduras. Intente consumir 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- ✓ Elija alimentos con alto contenido de fibra para sentirse más satisfecho durante más tiempo. Los cereales integrales, frutas, legumbres y verduras son buenas fuentes de fibra.
- ✓ Limite los alimentos procesados como bocadillos envasados, papas fritas, galletas, comida rápida, salchichas y perros calientes.
- ✓ Limite las bebidas azucaradas y el alcohol.
- ✓ Busque grasas saludables para el corazón, como salmón, frutos secos, semillas y aceite de oliva.
- ✓ Equilibre su plato. Intente llenar la mitad del plato con frutas y verduras, 1/4 con cereales integrales y 1/4 con alimentos ricos en proteínas.
- ✓ ¡Mueva su cuerpo! Intente hacerlo durante 30 minutos, 5 días a la semana. ¡Todos los movimientos cuentan! Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



# Elija objetivos de pérdida de peso seguros y realistas

Su equipo de atención puede ayudarle a determinar un plan de alimentación y peso saludable adecuado para usted.

**Mi peso actual es:**

---

**Mi peso objetivo es:**

\_\_\_\_\_ (lb/kg)

por \_\_\_\_\_ (fecha)

**Pasos que realizaré para alcanzar mi objetivo**

---

---

---

---



**¡Podemos ayudarlo!**

Trabaje con su equipo de atención para crear un plan para lograr un peso saludable.