

# ¡Comprométase!

CONSEJOS ÚTILES PARA BAJAR DE PESO

*Una guía de uso diario para usted y su familia*



American College of Physicians  
Leading Internal Medicine, Improving Lives

# Un nuevo comienzo

Las personas quieren perder peso por diferentes razones. ¿Alguna de estas razones suena familiar?

**“¡Me quiero ver mejor en mi ropa!”**

**“No estoy contento conmigo mismo.”**

**“¡Quiero disfrutar a mis hijos durante mucho tiempo!”**

**“Apenas puedo subir las escaleras.”**

**“No quiero tener diabetes como mi papá.”**

**“Quiero lucir bien para mi reunión.”**

Quizá ha intentado adelgazar muchas veces. Usted no esta solo. Esta guía puede ayudarle a perder peso y sentirse mejor. Le ayudara hacer cambios pequeños poco a poco para vivir un estilo de vida más saludable. Perder unas cuantas libras puede beneficiar su salud.



*"Por fin, un libro acerca de la salud que realmente tiene sentido para mí."*

# Cómo perder peso:

1



Coma mejor

Pagina 2

2



Sea más activo

Pagina 30

3



Duerma mejor

Pagina 38

4



Disminuya su estrés

Pagina 42



# Capítulo 1: Coma mejor

Todos sabemos que no se puede bajar de peso sin una alimentación saludable. Afortunadamente, no tiene que cambiar todo lo que come. Elija alimentos saludables que le gusten a usted y a su familia. Cambios pequeños en su alimentación pueden hacer una GRAN diferencia. **Recuerde, usted está a cargo de su salud.**



# Un paso a la vez

La meta es hacer progreso, no la perfección. Recuerde, para perder peso se necesita tiempo. ¡Sea paciente!



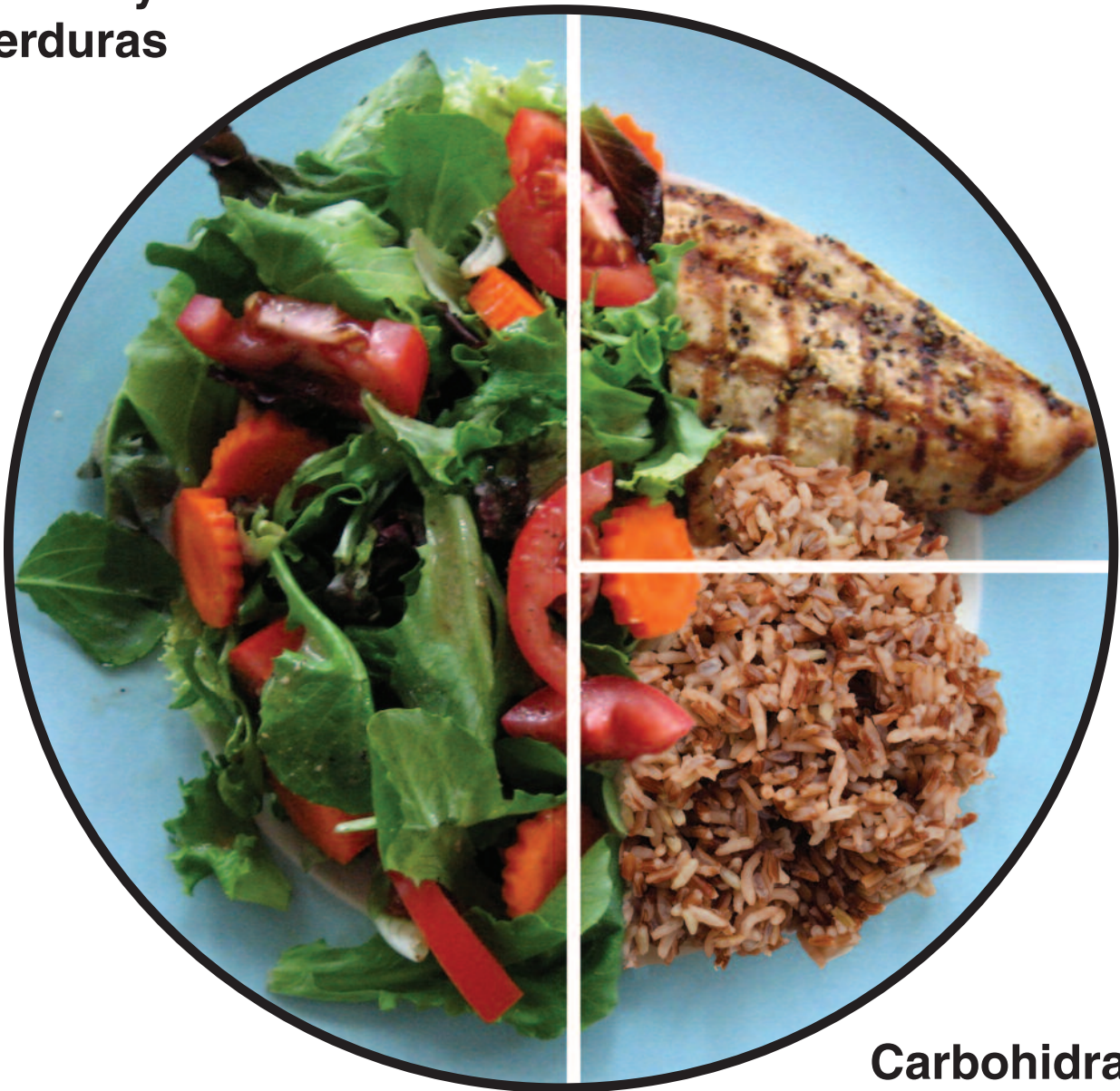


# Un plato saludable

Un buen primer paso es imaginarse un plato saludable. La mitad de su plato es para fruta y verduras. La otra mitad es para proteína y carbohidratos saludables.

**Frutas y  
Verduras**

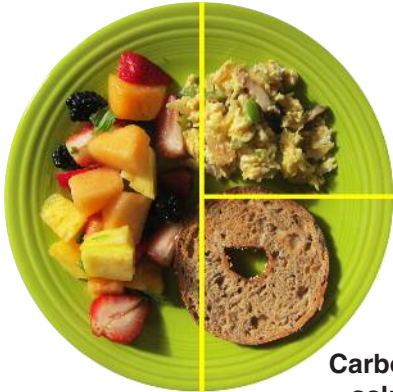
**Proteína**



**Carbohidratos  
saludables**

# ...Para cualquier comida

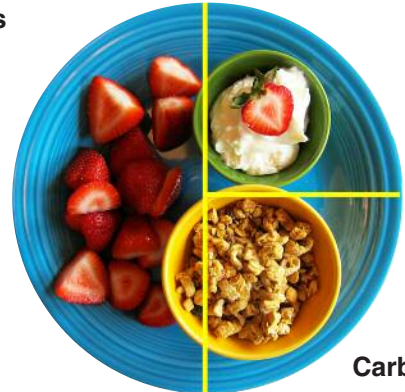
Frutas y  
Verduras  
**Fruta**



Proteína  
**Huevo**

Carbohidratos  
saludables  
**Rosca integral**

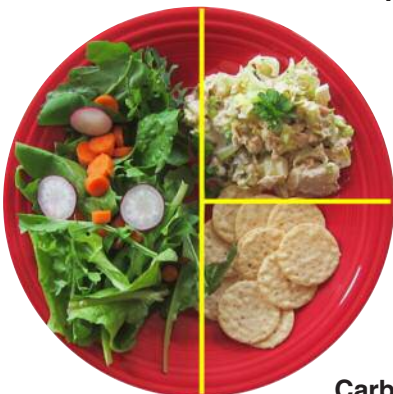
Frutas y  
Verduras  
**Fresas**



Proteína  
**Yogur**

Carbohidratos  
saludables  
**Cereal**

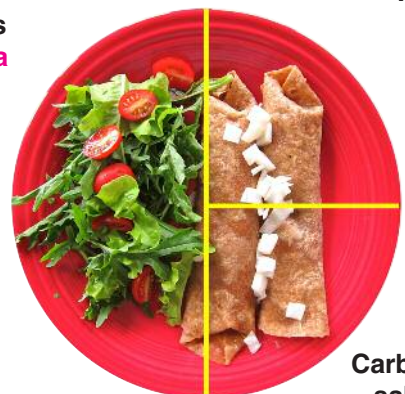
Frutas y  
Verduras  
**Ensalada**



Proteína  
**Atún**

Carbohidratos  
saludables  
**Galletas integral**

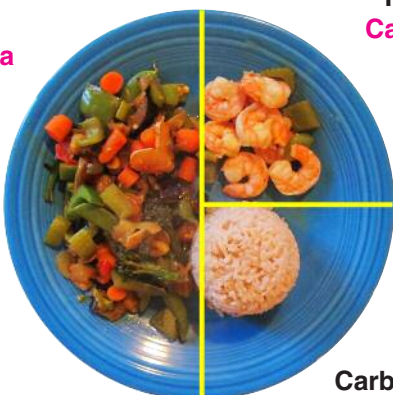
Frutas y  
Verduras  
**Ensalada**



Proteína  
**Pavo**

Carbohidratos  
saludables  
**Tortillas  
integrales**

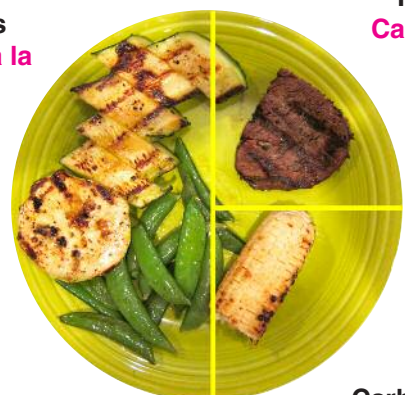
Frutas y  
Verduras  
**Verduras a la  
parilla**



Proteína  
**Camarones**

Carbohidratos  
saludables  
**Arroz integral**

Frutas y  
Verduras  
**Verduras a la  
parilla**



Proteína  
**Carne asada**

Carbohidratos  
saludables  
**Elote**



# Proteína ofrece poder de permanencia

Las proteínas tienen un gran poder de satisfacción



Pollo



Pescado



Carne de res



Carne de puerco



Huevos



Tofu o queso de soya



Nueces



Crema de cacahuete



Ensalada de frijoles



Hummus



Queso



Atún



*"Cuando mi desayuno incluye proteína, no siento hambre hasta el almuerzo."*



# Llénese con frutas y verduras

Las frutas y verduras tienen mucha nutrición sin muchas calorías. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. También cómalas entre comidas.



Zanahorias



Brócoli



Verduras



Pimiento



Piña



Ejotes



Fresas



Melón



Verduras a la parrilla



Espinacas



Uvas



Manzanas

*“Cuando lavo y corto fruta, todos se la comen.”*



# Coma menos carbohidratos

Comemos demasiados carbohidratos. La mayoría de carbohidratos hacen que uno aumente de peso. Lo llenan, pero solo por muy poco tiempo.

Aquí están algunos ejemplos de carbohidratos en la porción correcta y demasiado.

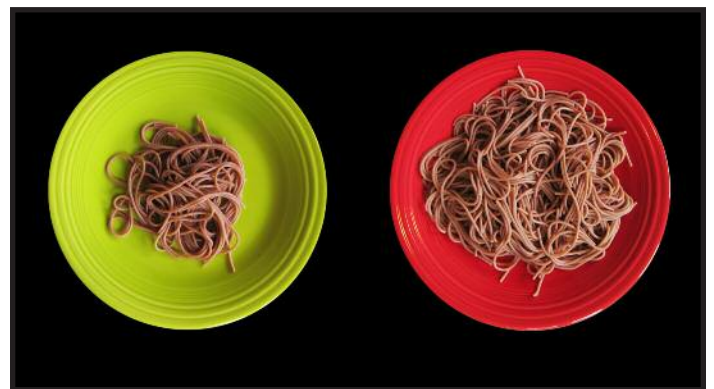
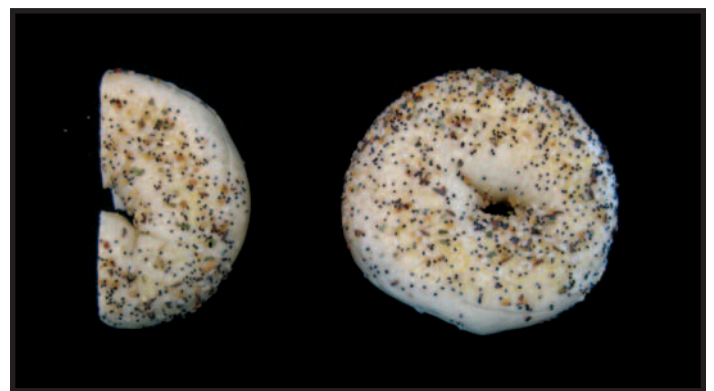
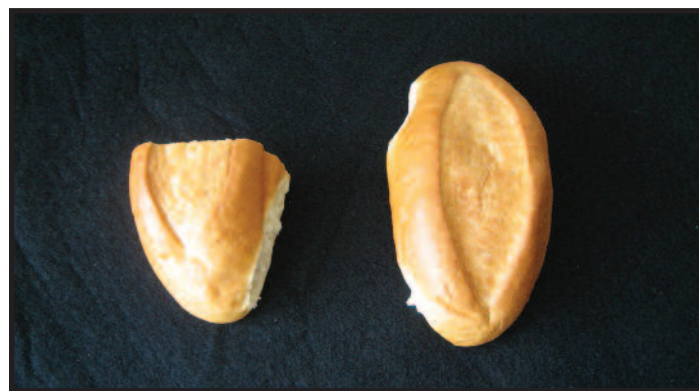
Porción correcta

Demasiado



Porción correcta

Demasiado



Granos integrales son carbohidratos que lo llenan por más tiempo, elija granos integrales como arroz integral, pasta integral, pan integral y galletas integrales.



# Consejos sobre carbohidratos

*“Si el comal esta caliente voy a seguir comiendo tortillas.  
Ya mejor caliente solo dos y apago la estufa.”*



*“Uso una tacita para medir la porción correcta de arroz.”*

*“Todavía como papa horneada, pero ahora escojo papas  
del tamaño de un ratón de computadora.”*



*“Cuando compramos pan dulce lo corto a la mitad.  
Comemos menos y ahorramos dinero.”*



*“Si el pan esta en la mesa, me lo tengo que comer.  
Ahora, ya no lo dejo en la mesa. ”*

# ¿Qué es una porción?

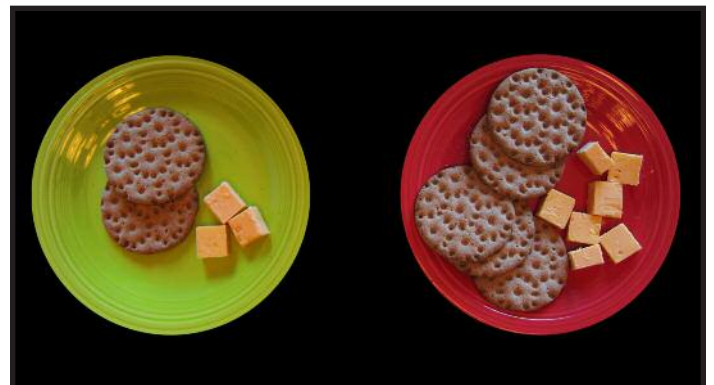
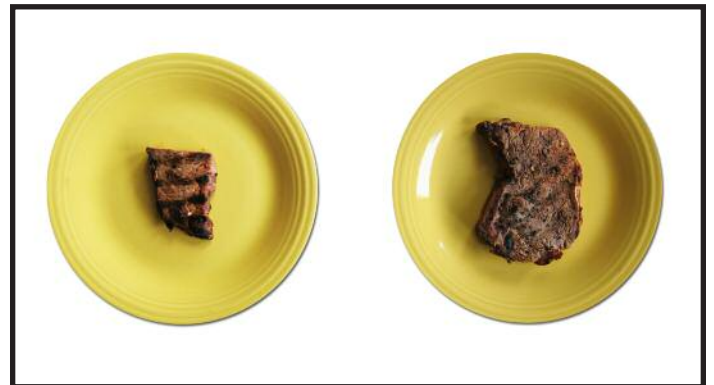
Comparado a lo que la gente comía antes, comemos mucho más hoy. Aquí hay ejemplos de alimentos en porciones correctas y porciones demasiado grandes.

Porción correcta

Demasiado

Porción correcta

Demasiado



*“Yo no me preocupo de medir mis porciones solamente como un poco menos de todo. Eso funciona para mí.”*



# ¿Está demasiado grande su plato?

Una de las razones que causa que comamos más es que nuestros platos están demasiado grandes.

Una manera fácil de comer menos es comer de un plato pequeño.



*“Si uso un plato pequeño como menos.”*



# No me quiero sentir con hambre

Muchas personas piensan que si comen menos van a pasar hambre. Las personas que han perdido peso sin recuperarlo usan estos trucos:

- Comen proteína con cada comida.
- Comen despacio. Toma tiempo para que el cuerpo se sienta lleno.
- Se llenan con frutas y verduras.
- Planean un snacks saludable una o dos horas despues de cada comida.
- Toman mucha agua.



*“Como cada tres a cuatro horas.  
Así no hago decisiones incorrectas.”*



*“Evité cambiar mis hábitos porque tenía miedo de sentir  
hambre pero encontré que no fue tan difícil.”*



*“Mantengo una fruta en el escritorio para picar entre comidas.  
Así no como demasiado durante el almuerzo o la cena.”*



# Consejos para usted

Para ayudarle a mantener un peso saludable debe saber que:

**Los alimentos bajos en grasa o sin grasa contienen calorías.**

Si come mucho de estos, aumentara de peso.

**La pérdida de peso no sucede al mismo ritmo todo el tiempo.**

Unas semanas va a perder más peso que otras semanas. No se de por vencido. Es normal.



**Grupos de apoyo ayudan a perder peso.**

Inscríbase a uno o comience su propio.

**Anuncios y comerciales están diseñados para hacerle sentir hambre.**

¡Usted decide! ¡Usted está a cargo! No se deje llevar. Sólo porque dice "value meal" no quiere decir que sea lo mejor para usted.

# Piense antes de comer

A veces las personas comen aun cuando no tienen hambre. Comemos porque estamos aburridos, preocupados, solos o por otras razones. Identifique que causa que usted coma más de lo necesario.

La siguientes personas comparten sus malos hábitos y como lograron cambiarlos.

## Yo como cuando tengo mucho estrés.

*“Antes comía cuando tenía mucho estrés. Pero solamente me sentía mejor por unos minutos y después todavía tenía que resolver mis problemas.”*

**En vez de comer, haga una de estas actividades para enfrentar el estrés:**

- Camine o escuche música.
- Deje lo que está haciendo y respire profundamente.
- Acepte que hay cosas que no puede controlar y la comida no le ayudará.





# ...porque estoy comiendo

## Me como todas las sobras.

*“Después de la cena, me como todo lo que mis hijos dejan.”*

### Use estos consejos:

- Sírvala a sus hijos porciones más pequeñas. Así se acostumbran a comer porciones adecuadas.
- Recuerde que sobras de alimentos quedan mejor en el congelador que en sus caderas.
- Tome tiempo para guardar la comida extra y las sobras de alimentos. Guarde porciones pequeñas para el almuerzo del próximo día.



## Como sin pensarlo.

*“Me gusta merendar entre comidas. Puedo sentarme enfrente de la televisión y comerme toda una bolsa de papitas sin darme cuenta.”*

### Planifique:

- No coma de la bolsa grande. Sírvasse una porción.
- Mantenga snacks saludables.
- No coma cuando esta viendo televisión o en el coche.

# Coma saludable entre comidas

Planifique sus snacks. Asegúrese de siempre mantener snacks saludables para que no le de tentación de comer comida chatarra.



Palomitas sin mantequilla



Fruta



Verduras



Huevo



Rebanadas de pavo



Yogur con fruta



# ¡Reconsidere su bebida!

Sodas, refrescos, gaseosas, jugos de fruta y muchas bebidas de café contienen muchas calorías. Las personas que han perdido peso sin recuperarlo dicen que fue fácil cambiar lo que bebían:

- Agua, con un trozo de limón o naranja.
- Tea o café sin azúcar o con un poco de sustituto de azúcar.
- Aguas naturales como jamaica sin azúcar o con un poco de sustituto de azúcar.
- Leche baja en grasa o sin grasa.



*“Me sorprendió pero solo una cerveza tiene demasiadas calorías.”*



# La dulce vida

Para mucha gente, el postre es difícil de dejar. No tiene que dejarlo completamente, solo haga buenas decisiones.

Trate de comer yogur congelado bajo en grasa, una paleta sin azúcar o yogur sin grasa.

Las personas que han perdido peso sin recuperarlo dicen que sus postres son:

- Una vez al día, o una vez a la semana, o solo el fin de semana.
- Una porción pequeña.
- Bajos en azúcar.





# “¡No puedo dejar de comer postre!”

*“Cambié los postres por fruta. Es el único cambio que hice y perdí 10 libras.”*



*“Me encantan las uvas. Las congelo para tener un postre frío y dulce.”*

*“Solo necesito un pedazo de chocolate oscuro para quitarme el antojo.”*



*“Me encanta el yogur con fruta después de la escuela.”*

# Haga un plan

Las personas que pierden peso sin recuperarlo tienen un plan - ellos piensan por adelantado acerca de lo que van a comer y cuando van a comer.

Algunos consejos:

- Planifique el desayuno la noche anterior.
- Prepare el almuerzo la noche anterior.
- Planifique la cena antes de salir de su casa en la mañana.
- Prepare más comida durante el fin de semana, divida en porciones para una comida, y congélela.

Estos consejos le ayudaran cuando

- Esta cansado.
- Sus hijos pidan comida chatarra.
- Se queda sin fuerza de voluntad.





# ¡No saltar comidas!

Algunas personas no comen desayuno o almuerzo porque no quieren calorías extras. Después por la tarde se sienten con mucha hambre y comen demasiado.

**Las personas que comen tres comidas al día pesan menos que las personas que saltan comidas.**

Las personas que pierden peso sin recuperarlo:

- Planifican comer más seguido.
- Planifican comer proteína con cada comida.
- Planifican un snack saludable.



*“No me preocupo que voy a tener hambre porque sé que voy a comer un snack en una o dos horas.”*

*“Siempre tengo un snack saludable.”*



# Es mejor comer en casa

Comer en casa es mejor que comer fuera. Los restaurantes agregan más grasa y azúcar.

Cuando come en casa:

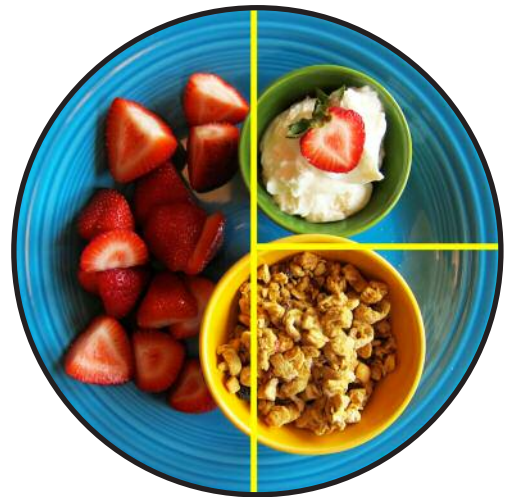
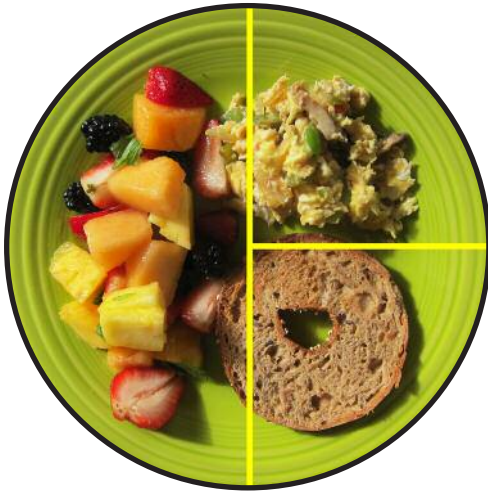
- Siéntese. Cuando come parado come más.
- Coma con su familia o amigos. Hablando comen más despacio.
- Deje la comida extra en la cocina. Cuando los platos de servir están más lejos las personas no se sirven otra vez.
- Trate de no freír los alimentos. Cocine estos solo en ocasiones especiales.





# Empiece bien el día

El desayuno es la comida más importante del día. De hecho, la gente que desayuna pesa menos que las personas que no.



Si no tiene tiempo, coma algo rápido como:



Una barra de proteína



Huevo



Yogur



Cereal con fruta y leche

# Vamos al almuerzo

Si come almuerzo en la escuela u oficina lleve algo de casa.

- Haga un poco extra y empáquelo para el almuerzo.
- Prepare un sándwich de pavo y zanahorias.
- Prepare yogur, una barrita de cereales y una fruta.
- Lleve una comida congelada.
- Cuando coma fuera de casa ordene sopa, ensalada, o la mitad de un sándwich.





# Comer fuera de casa

Comer en restaurantes puede ser difícil porque todo es demasiado grande y tiene demasiadas calorías.

Unos consejos:

- Pídale al mesero que no ponga pan, galletas, o chips de tortilla en la mesa.
- Pida aderezo por separado. Use solo un poco.
- Pida verduras o ensalada en vez de papas fritas o arroz.
- Ordene carne y pescado a la parrilla, al vapor, o al horno en vez de frito.
- Ponga la mitad de su comida en una caja para llevar antes de empezar a comer.
- Ordene un aperitivo como su cena.
- Mire el menú y escoja una comida saludable antes de salir a comer.



# La línea de buffet

A muchas personas se les hace difícil mantener la porción correcta cuando comen en un buffet. Algunos deciden que no van a comer en buffet. Ese es un buen plan pero no funciona para todos. Si va a ir a un buffet, haga un plan para que no coma demasiado. Intente estas ideas:

- Ordene del menú, si está disponible.
- Empiece con sopa o ensalada.
- Use un plato pequeño.
- Tome un vaso de agua antes de ir al buffet.
- Espere quince minutos antes de servirse otra vez.



*“Siempre me sirvo un plato saludable, hasta cuando voy al buffet.”*



# Tiempo de fiesta

Haga un plan cuando vaya a un evento especial o una fiesta. Aquí están unos consejos que pueden ayudarle a elegir las porciones correctas y servirse un plato saludable:

- Ponga atención a la cantidad de comida que consuma. Recuerde las porciones correctas.
- Apártese de la mesa que contiene comida.
- Escoja zanahoria, apio, u otras verduras de la mesa de aperitivos.
- Tome agua en vez de vino, cerveza, o soda.
- Manténgase ocupado en la fiesta. Platique o baile con los invitados.



*“Me como una merienda saludable antes de ir a una fiesta, así no tengo mucha hambre cuando llego a la fiesta.”*



# Viajando

Puede ser difícil comer saludable mientras viaje. Planifique:

- Para el primer día, lleve yogur, verduras, o un sándwich.
- Mantenga una barra de proteína, fruta seca, o nueces en su bolsa o maletín. Estas comidas son fáciles de llevar y lo harán sentirse lleno.
- Elija bebidas sin calorías extras, como aguas de sabor o té sin azúcar. Mantenga paquetes de endulzantes con usted.
- No vaya al primer restaurante que vea. Camine por el aeropuerto o la estación de trenes para encontrar una selección saludable.
- Cuando viaje por coche, lleve una hielera y agregue agua y meriendas saludables. Llegue a una parada de descanso y haga un picnic en vez de comer comida chatarra.



*“Antes no comía comida saludable durante los viajes. Ahora he aprendido a planificar.”*



# ¡Querer es Poder!

Elija una de estas ideas o escriba 1 o 2 cosas que hará en las próximas semanas. Recuerde, pequeños cambios en lo que coma harán una gran diferencia.

- ☐ Voy a desayunar todos los días.
- ☐ No voy a servirme más de una vez durante la cena.
- ☐ Voy a pedirle al mesero que no traiga pan a la mesa.
- ☐ Voy a ordenar el tamaño regular y no el grande cuando salga a comer comida chatarra.
- ☐ Voy a preparar y llevar mi almuerzo al trabajo.
- ☐ Voy a asistir a un grupo de apoyo para perder peso.
- ☐ No voy a comer galletas de paquete.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

*“¡No espero hasta aumentar 5 libras.  
Hago cambios cuando aumento 2 o 3 libras!”*



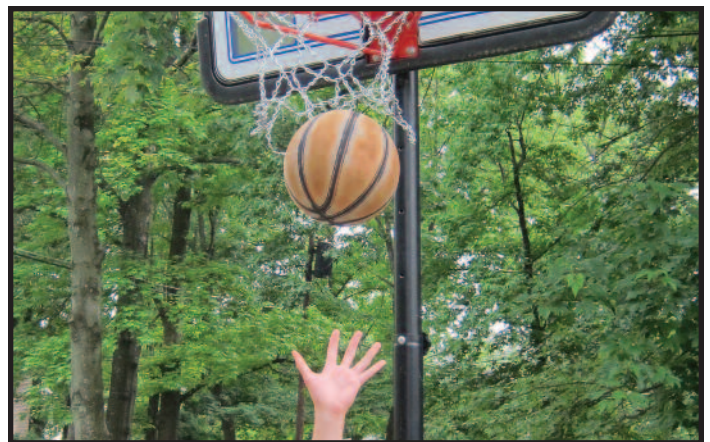
# Capítulo 2: Sea más activo

La actividad física puede ayudarle a usted y a su familia. También puede ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Perder unas libras extras.
- Tener más energía.
- Disminuir el estrés.

Unas ideas para ayudarle a empezar:

- Planeé actividad física. Hacerlo al mismo tiempo todos los días.
- Haga actividades que disfruta.
- Pregúntele a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Intente ir a un gimnasio o centro de comunidad donde pueda hablar con otras personas para que le ayuden a empezar.



*“Cuando lo hago me siento mejor.”*



# Haga cosas que disfruta

A nadie le gusta hacer actividades aburridas. Haga una variedad de actividades para mantenerse interesado. Camine durante la semana y baile los fines de semana. Cuanto más lo haces, más fácil se vuelve.



*“Es más divertido ser activo con otras personas.”*





# Fuerza en números

Siempre es más fácil y más divertido hacer ejercicio con otra persona. Encuentre a alguien que camine con usted, asista al gimnasio o vaya a una clase de ejercicio.



*“¡Conocí a nuevos amigos en mi clase de ejercicio. Ellos me extrañan si no me presento!”*



# Haga la actividad física parte de su día

La actividad física no es hábito si no la incorpora todos los días. Inclúyalo en su día, aunque solo sea 10 minutos. Le dará más energía.



*“Para hacer más ejercicio, me estaciono más lejos de las tiendas.”*



# Use un podómetro

Para unas personas un podómetro los motiva a ser más activos. Puede usar un podómetro para medir el número de pasos que hace cada día.

## Tres pasos fáciles para usar un podómetro:



**1. Coloque el podómetro en su cinturón o en la cintura.**



**2. Asegúrese que el podómetro este derecho en el lado de su cuerpo.**



**3. Llévelo puesto todo el día para contar cuántos pasos camina.**

Ahora que sabe cuantos pasos da en un día usual, trate de caminar más mañana. Puede hacer 100 más pasos? 500 más? Cada semana trate de aumentar 500 pasos más. Es más fácil de lo que piensa.



# ¡A moverse!

Para aumentar el nivel de su esfuerzo.

- Use las escaleras.
- Estacionese más lejos.
- Bájese del bus antes de su parada normal y camine.
- Camine por el centro comercial cuando hace mucho calor o mucho frío.
- Utilice una maquina de caminar o de escalones en un gimnasio.



**¿Sabia usted?**

**Cada 2000 pasos es una milla.**

**Cada paso ayuda.**

# ¡Tu puedes!

Si cuida a niños pequeños, hace quehaceres, corta el pasto/zacate, camina al bus, o usa las escaleras. Usted ya esta haciendo ejercicio. Ahora vamos a aumentar el nivel de su esfuerzo.

Si se siente cómodo haciendo ejercicio, como se sentiría haciendo más ejercicio?

Aumente:

- La distancia o el tiempo.
- El ritmo de su paso. Aunque sea por solo unos minutos.
- Agregue una nueva actividad o un día.



*“Escucho música mientras camino.  
Empecé con cuatro canciones y ahora escucho ocho.”*



# ¡Querer es Poder!

Elija una de estas ideas o escriba 1 o 2 cosas que hará en las próximas semanas.

- ☐ Voy a caminar 3 veces a la semana.
- ☐ Voy a inscribirme en clases del gimnasio o del centro de comunidad.
- ☐ Voy a mantener mi mochila del gimnasio y mis zapatos de deporte en mi coche.
- ☐ Voy a poner mi música favorita y bailar 3 canciones.
- ☐ Voy a usar las escaleras en vez del elevador.
- ☐ Voy a fijar una meta de terminar una caminata o carrera de 5 kilómetros.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**No se de por vencido si malgasta unos días (o incluso un par de semanas). Nadie es perfecto, y se necesita tiempo para formar nuevos hábitos. Simplemente comience de nuevo mañana.**

*“Me siento mejor cuando me muevo!”*



# Capítulo 3: Duerma mejor

Cuando la gente está cansada, se les antojan alimentos grasos y dulces. Usted puede disminuir su apetito si duerme bien.

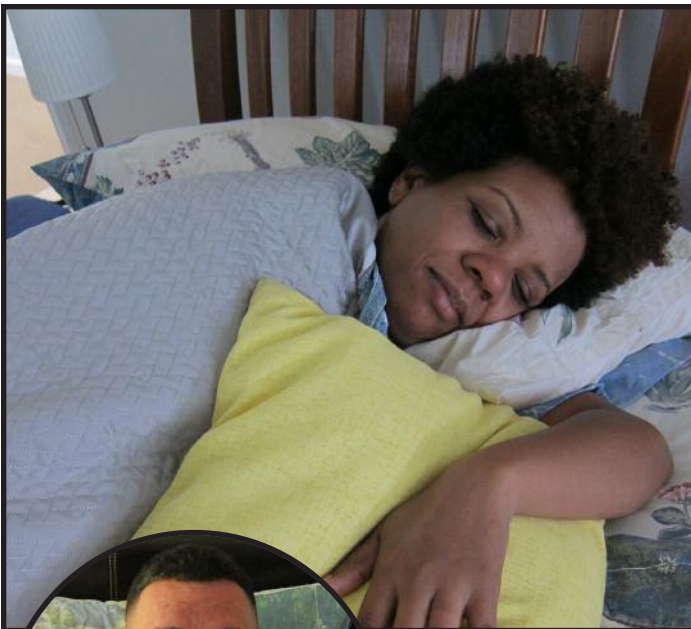
Durmiendo lo suficiente también le ayuda a:

- Tener más energía.
- Sentirse menos estresado.
- Mantenerse saludable.



## ¿Sabía usted?

- Las personas que duermen mejor pesan menos.
- Hacer ejercicio durante el día le ayuda a dormir.
- Los adultos necesitan dormir por 8 o 9 horas.



*"Si tomo mucha soda no puedo dormir después."*



# Duerma tranquilo

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para conseguir que duerma bien:

- No tome café o sodas después del almuerzo.
- Váyase a dormir a la misma hora todos los días.
- Asegúrese que su habitación este fresca, tranquila y muy oscura.  
Use una máscara para los ojos, tapones para los oídos, o una máquina de ruido blanco.
- Use una alarma con números rojos. Los números blancos o azules lo despertarán.

Mantenga una rutina calmante para la hora de dormir. Antes de dormir puede:



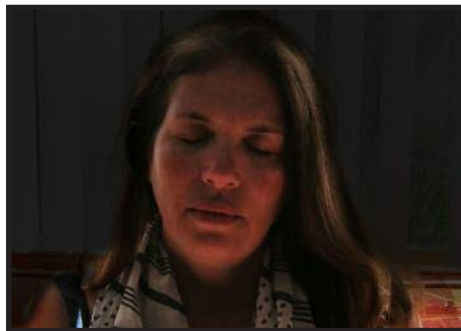
Leer un libro



Bañarse con agua tibia



Tomar té calmante como manzanilla



Meditar



Orar



Escuchar música relajante

# Cuando no puedo dormir

- No prenda las luces.
- No vigile el reloj.
- Si no puede dormir por preocupación. Limite su preocupación a 5 minutos y luego enfóquese en algo que lo relaje.
- Si se siente frustrado levántese y haga algo que lo relaje. Regrese a la cama cuando se sienta cansado y listo para dormir.
- No duerma con sus mascotas o niños.

Las luces de estas cosas le dicen al cerebro que es de día y lo mantienen despierto.



Computer screens



teléfono móvil



televisión

## Hable con su médico si:

- Usted ronca mucho.
- Se siente cansado a pesar que durmió toda la noche.
- Usa pastillas para dormir a menudo.
- Tiene pesadillas con frecuencia.

Su médico le puede ayudar.





# ¡Querer es Poder!

Recuerde, si duerme mejor se puede sentir mejor. Elija una de estas ideas o escriba 1 o 2 cosas que hará en las próximas semanas.

☐ Voy a asegurarme que mi habitación este muy oscura.

☐ No voy a ver la televisión antes de dormir.

☐ Voy a mantener una rutina calmante cada noche.

☐ Voy a tratar de dormirme a la misma hora cada noche.

☐ No voy a comer antes de dormir.

☐ \_\_\_\_\_



*“Aprendí a no vigilar el reloj. Solo me daba ansiedad.”*



# Capítulo 4: No se agobie por estrés



Es importante comer cuando tiene hambre. Pero muchas personas comen por otras razones, cuando se sienten enojados, inquietos, preocupados, cansados, aburridos, o infeliz.

Cuando le de ganas de comer, pare y piense por qué esta comiendo. ¿Realmente tengo hambre o busco alivio en la comida?



**¿Sabía usted? El ejercicio es una buena manera de reducir el estrés, perder peso, y dormir bien. ¡Qué ganancia!**





# Comiendo por estrés

Recuerde usted esta a cargo. Pero nadie es perfecto todo el tiempo y cambiar los hábitos es difícil. No se de por vencido. Todos tenemos tiempos malos y sentimos estrés. En vez de castigarse, haga un plan para lo que se va a hacer la próxima vez que se sienta estresado.



Practique un pasatiempo



Salga con su mascota



Juegue con un rompecabezas



Abrase a sus hijos o nietos

# ¡Querer es Poder!

El estrés hace que muchas personas aumenten de peso. Elija una de estas ideas o escriba 1 o 2 cosas que hará en las próximas semanas.

☐ Voy a preguntarme si de verdad tengo hambre antes de empezar a comer.

☐ Voy a caminar en vez de comer cuando me siento agotada.

☐ Voy a ser paciente conmigo mismo si me doy cuenta que estoy comiendo, porque tengo estrés.

☐ Voy a hacer tiempo para algunas cosas que me gustan, aparte de comer.

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_



*“Le hablo a un amigo cuando siento mucho estrés.”*



# Agradecimientos

**¡Comprométase! consejos útiles para bajar de peso fue desarrollado con la ayuda de personas que han perdido peso y personas que están tratando de perder peso, y sus familiares, amigos y proveedores de atención médica.**

**El proyecto fue dirigido por:**

**Universidad de California San Francisco, San Francisco General Hospital**

Hilary Seligman, MD, MAS, Kristine Madsen, MD, MPH, Andrea López, BS

**Louisiana State University Health Sciences Center-Shreveport**

Terry Davis, PhD, Connie Arnold, PhD; Daci Platt, MPH; Cristalyn Reynolds, MA; Lydia Woodward, MPH

Estamos agradecidos por la asistencia especial de Stephanie Bryson, RD, Darren DeWalt, MD, MPH, y Bárbara Moeykens .

Diseño gráfico y fotografías de Lewis Kalmbach y Neil Johnson.

**El desarrollo de ¡Comprométase! consejos útiles para bajar de peso fue financiado por el American College of Physicians.**

---

El contenido, los artículos, la información, los documentos y las opiniones expresadas en el marco de la guía *¡Comprométase! Consejos Útiles Para Bajar De Peso. Una guía de uso diario para usted y su familia* no necesariamente reflejan la posición oficial del Colegio Americano de Médicos, Inc. (“ACP”, por sus siglas en inglés), sus funcionarios, directivos, empleados y representantes, y el ACP no ofrece declaración ni garantía alguna, ya sea expresa o implícita, con respecto a la precisión o integridad de la información que se proporciona en el presente documento.

La información contenida en el presente documento no pretende ser un consejo legal o médico. Para obtener consejo médico debe consultarse siempre a un médico con licencia. Además, la información aquí contenida no constituye ni reemplaza un juicio clínico individual y no elimina la necesidad de consultar a profesionales. La información aquí proporcionada se ofrece “tal cual está” para fines únicamente informativos y educativos, y cualquier medida que se tome o resultado que se obtenga de su uso es responsabilidad exclusiva del usuario o lector.

Hasta donde lo permita la ley, el ACP deniega todas las garantías, expresas o implícitas, incluyendo, entre otras, cualesquiera garantías de no violación de derechos de terceros, comerciabilidad e idoneidad para un uso determinado, en relación con la guía *¡Comprométase! Consejos Útiles Para Bajar De Peso. Una guía de uso diario para usted y su familia*, o que los materiales no contendrán ningún error, o que los defectos serán corregidos, o que el producto no contiene ningún virus o componentes dañinos, así como tampoco el ACP se podrá considerar responsable por ningún tipo de daño, incluyendo daños directos, indirectos, fortuitos, especiales, emergentes o punitivos, ni por otros reclamos que surjan del uso o la incapacidad de uso de la guía *¡Comprométase! Consejos Útiles Para Bajar De Peso. Una guía de uso diario para usted y su familia* o de los materiales contenidos en él o de los errores contenidos en los materiales.



Para pedir su guía, vaya a: [www.acponline.org/loseweightguide\\_s](http://www.acponline.org/loseweightguide_s)

Product Code: 11033430S

Copyright 2016. American College of Physicians, Inc. (ACP) All rights reserved.

CPP6012