



GOLDEN WEST MEDICAL CENTER, P.C.

230 W. Ajo Way, Tucson, Arizona 85713 (520) 792-1966

<http://www.TucsonMedical.com>

Información Para El Paciente Nuevo

Su salud y el bienestar es su prioridad número uno; por lo tanto, usted debe concentrarse en tres áreas. Éstos incluirían la nutrición apropiada, el ejercicio aeróbico y la modificación del comportamiento (hábitos alimenticios).

La nutrición apropiada incluye el consumo de todos alimentos de los grupos esenciales, incluyendo granos, frutas, vegetales, carnes y lácteos. Disminuimos su cantidad total de calorías y de gramos de grasa. Recomendamos 1200 calorías y 20 gramos de grasa diarios como punto de partida para las mujeres. Para los hombres, nosotros recomendamos 1800 calorías y 30 gramos de grasa. Por supuesto continuaremos modificando estas cantidades conforme al nivel de actividad de cada individuo. Lea por favor todos los “**Datos Nutritivos**” cuidadosamente y ponga atención al número total de **calorías** y **grasa total**. Puesto que no todos los alimentos contienen etiquetas (por ejemplo, los vegetales y las frutas), recomendamos que usted compre uno de los libros que sugerimos para leer los valores nutritivos.

Beba aproximadamente 100 onzas de agua diario. El resto de las bebidas deben de ser sin azúcar. Evite la soda regular, jugos de fruta, jugos como “Gatorade”, y bebidas alcohólicas. También, evite “lo comida rápida” y la “comida chatarra,” empanadas, tortas, caramelos, galletas, helado, papitas, donas, semillas, aceitunas, aguacates y tortillas de harina.

Coma 2-3 frutas pequeñas y 2-3 rebanadas de pan entero de grano por día. Se aconseja que coma una porción pequeña de pasta o de papas. Coma una cantidad moderada de ensaladas y de vegetales diarios. La mantequilla, margarina, crema, el queso, la mayonesa y los aderezos de ensaladas deben de siempre ser “**sin grasa**”. La mostaza, el catsup, el condimento, la salsa, el limón, o el vinagre son todas opciones aceptables. Coma el desayuno dentro de la primera hora después de despertarse, tal como un tazón pequeño de cereal (Special K, Product 19, o de avena, etc.), usando la leche de 1 % en el cereal. Usted podría elegir una alternativa tal como el yogurt bajo en grasas o sin grasas o un Slim Fast. Para el almuerzo o la cena, usted debe limitar su plato principal a 3 porciones de 4 onzas de pescado, pavo o pollo (sin la piel), de carnes magras, o de habas. Usted puede cocinar sus alimentos de cualquier manera que usted desee (cocido al horno, asado, asado a la parrilla, en microonda o a vapor), pero nunca frito.

Usted debe modificar sus hábitos de rutina diarios. No omita ninguna comida. Usted debe comer en platos pequeños si es posible. No haga sus compras en el supermercado cuando tenga hambre. Usted no debe de comer cuando está distraído, tal como cuando ve la TV; al hablar en el teléfono o leyendo. Usted debe intentar comer su última comida del día por lo menos 2-3 horas antes de dormirse. Usted debe almacenar los tipos de alimentos adecuados y quitar los alimentos que sean grasosos.

Por favor de hacer ejercicios aeróbicos (cardiovasculares) por 50 minutos a 1 hora - 5 días a la semana. Usted debe registrar siempre el ejercicio en un diario. Usted debe trabajar hasta el nivel deseado haciendo cuantos minutos pueda al principio y entonces agregar de 1 a 2 minutos más por sesión, hasta que usted pueda finalmente hacer 50 minutos a 1 hora. El mejor tipo equipo de ejercicio incluiría la caminadora (elevada siempre y que vaya de 3-4 MPH), o una bicicleta estacionaria, una elíptica o Stairmaster. Usted podría también nadar, correr o utilizar videos aeróbicos. El caminar alrededor de su vecindad es ACEPTABLE al principio para alguna gente que esté realmente fuera de forma, pero no es lo suficientemente vigoroso para quemar la grasa almacenada.



GOLDEN WEST MEDICAL CENTER, P.C.

230 W. Ajo Way, Tucson, Arizona 85713 (520) 792-1966

<http://www.TucsonMedical.com>

Las actividades aeróbicas son un tipo de ejercicio que sirve para aumentar la aptitud y la condición del corazón y de los pulmones. El uso de las actividades de aeróbico usa un gran grupo de músculos (piernas, caderas, brazos) y el movimiento rítmico continuo para elevar el ritmo cardíaco. Durante el ejercicio, su corazón debe trabajar lo suficientemente para obtener un efecto sano pero no tan difícilmente que el corazón se sobre trabaje. Vea los pulsos recomendados basados en la edad dentro del cuadro. Seleccione las actividades que usted goza al hacer y cuide su ritmo cardíaco elevado al punto adecuado para su edad cuando hace ejercicio.

Los puntos óptimos a la derecha se basan en una fórmula comúnmente usada que considera su ritmo cardíaco máximo como 220 menos su edad. La mayoría de la gente debe utilizar un ritmo cardíaco durante el ejercicio del 60% al 80% de su ritmo cardíaco máximo. Sin embargo, este punto no se aplica a usted, si usted está tomando medicamentos (incluyendo beta bloqueadores) que retardan su ritmo cardíaco, si usted tiene marcapasos, si usted tiene ciertos tipos de enfermedades cardiacas, u otras condiciones que pueden afectar su capacidad de ejercitar en este nivel. En estos casos (o si el punto adecuado para usted no lo hace sentirse bien) consulte a su medico para consejos sobre el ritmo adecuado que sea mejor para usted.

Edad	Máximo Predicho Ritmo cardíaco	Ritmo Cardíaco Optimo		
		60% Máximo	70% Máximo	80% Máximo
20	200	120	140	160
25	195	117	137	155
30	190	114	133	152
35	185	111	130	148
40	180	108	126	144
45	175	105	123	140
50	170	102	119	135
55	165	99	116	132
60	160	96	112	128
65	155	93	108	124
70	150	90	105	120
75	145	87	101	116

Llame a un profesional de salud si usted tiene síntomas durante o después del ejercicio, tal como falta de respiración, dolor de pecho, un latido del corazón irregular o rápido, mareo, vértigos, o desmayos.

Recuerde, usted no “hace dieta” - usted “la vive”. Su salud y bienestar son su prioridad número uno; haga el tiempo para su ejercicio y nutrición apropiada. Hágase el número 1. ¡Usted lo merece!