

## Barreras para mantener el peso ideal

Estos son hábitos que mantiene a la gente con exceso de peso Cuando sabe que tienes malos hábitos para comer debes enfocarte en cambio permanentes para poder lograr el peso ideal y saludable para ti. Esto también es para niños y adolescentes.

1. Yo no hago ejercicio. Para mas informacion vaya a EJERCICIOS [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)

2. Yo como cuando tengo algún problema emocional y no porque tengo hambre. Para más información vaya a Ideas para cuidar nuestra salud. [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)

3. Tengo una vida muy ocupada y no tengo tiempo o energía para comer comida saludable. Para más información vaya a Comidas nutritivas para gente ocupada en : [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)

4. Yo no creo que mi exceso de peso afecte mi salud y bienestar. No creo que pueda hacer cambios para mantener mi peso ideal y saludable.



5. Yo como menos de 5 tazas de fruta o vegetales combinados por día. (para niños serian 3 tazas) para más información vaya a El microbioma intestinal saludable [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)

6. Mi problema es que como mucho afuera y en reuniones con mis amigos.

7. Yo como carnes con mucha grasa y mantequilla casi todos los días.

8. Casi siempre como dulces y bebo bebidas con azúcar.

9. Las porciones que me sirvo son muy grandes. Para más información vaya a Ideas para reducir el tamaño de las porciones. [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)

10. Yo como 2 horas antes de irme a dormir y/o no como durante 12 horas, (estas 12 horas incluye horas que duermo).

11. Bebo menos de 12 vasos de agua (8 oz cada vaso) o té de hierbas o jugos de frutas por día. Los niños de 4 a 8 años necesitan por lo menos 7 vasos por día.

12. Yo no duermo lo suficiente y yo no duermo bien.

13. Yo bebo bebidas alcohólicas casi todos los días.

14. Como comidas procesadas con muchos carbohidratos, por ejemplo pan blanco, arroz en caja o pasta o palomitas con mantequilla.

15. Yo paso mucho tiempo en la computadora, en el celular, jugando videojuegos o mirando televisión.



16. Para los niños, yo no como siempre con mis padres o no como la misma comida que mis padres.

References:

1. Recommended study curriculum for Board Certification in Obesity and Weight Management exam, 2019.
2. 2020-2025 Dietary Guidelines Advisory Committee ([www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)).
3. [www.eatright.org](http://www.eatright.org) "Water, How much do Kids Need?", January, 2020.
4. Recommended study curriculum for Board Certification in Obesity and Weight Management exam, 2019.
5. 2020-2025 Dietary Guidelines Advisory Committee ([www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)).
6. [www.eatright.org](http://www.eatright.org) "Water, How much do Kids Need?", January, 2020.

Actualizado December, 2021