

Cómo alcanzar objetivos de pérdida de peso saludable

Cuando se vive con enfermedad renal, es importante mantener un peso saludable. Perder peso de forma segura puede reducir las probabilidades de desarrollar o empeorar los factores de riesgo de enfermedad renal, como diabetes tipo 2 e hipertensión arterial. También permite proteger la función renal y aumentar las probabilidades de éxito en caso de que necesite un trasplante de riñón. Es posible perder peso de forma saludable. Para empezar, puede adoptar una dieta apta para su salud renal y hacer pequeños cambios en su rutina diaria.



Perder peso puede suponer importantes beneficios para la salud

- /// Función cardiovascular y sistema inmunológico más resistentes
- /// Mejor control del azúcar en sangre y de la presión arterial
- /// Mejores niveles de colesterol
- /// Más energía



Para perder peso, puede hacer pequeños cambios en su estilo de vida

- /// Elija alimentos frescos, como verduras y frutas, en lugar de alimentos procesados
- /// Evite las bebidas azucaradas y el alcohol
- /// Busque grasas saludables para el corazón, como salmón, frutos secos, semillas y aceite de oliva
- /// Coma proteínas vegetales que contribuyen a la pérdida de peso, mejoran la presión arterial y le permiten controlar la diabetes
- /// Añada 15 minutos de movimiento a su rutina diaria y vaya aumentando el tiempo de forma gradual
- /// Duerma bien todas las noches



CONSEJO: Para vivir una vida plena durante más tiempo, llene al menos la mitad de su plato con alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, judías, semillas, lentejas, frutos secos y granos integrales. Visite [FreseniusKidneyCare.com/Recipes](https://www.freseniuskidneycare.com/Recipes) para obtener recetas y consejos aptos para pacientes renales.

Sepa cuánto pesa

Al hacer un seguimiento de la pérdida de peso, elija objetivos seguros y realistas. Perder o ganar peso demasiado rápido puede causar complicaciones para la salud, incluidos cambios en la presión arterial o la respiración. Su equipo de cuidado puede ayudarle a fijar un objetivo que sea seguro para usted.

Mi peso actual es:

Un peso objetivo seguro es:

_____ (lb/kg) el _____ (fecha)

Medidas que tomaré para alcanzar mi objetivo:



Siempre estamos aquí para usted

Trabaje con su médico o un dietista para crear un plan que le ayude a controlar su peso. Si toma el control de su salud, tendrá más energía para vivir la vida que ama.