

A close-up photograph of several slices of watermelon stacked on top of each other. The slices are cut into rectangular shapes, showing the bright red, juicy flesh and the thin green rind. The background is a plain, light color, making the vibrant red of the watermelon stand out.

Diario de Alimentación y Estado Físico

ADiPEX-P® 
(phentermine HCl) 37.5 mg

SU DIARIO PERSONAL DE ALIMENTACIÓN Y ESTADO FÍSICO

Su médico le ha entregado este folleto para registrar la pérdida de peso y tener un control del consumo de alimentos y la actividad física diarios.

Lo ayudará a observar su proceso de pérdida de peso y le proporcionará consejos sobre dietas y ejercicios.

Importante:

Toda dieta o programa para bajar de peso debe llevarse a cabo sólo bajo supervisión médica.

Su médico puede ayudarlo a bajar de peso de forma segura y efectiva, según las necesidades particulares de su organismo.

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

PESO ACTUAL

FECHA

PESO IDEAL

FECHA LÍMITE



10 CONSEJOS PARA AYUDARLO A MANTENER EL ÉXITO

Para ayudarlo a mantener el éxito, aquí le ofrecemos 10 consejos importantes:

1. Las pequeñas cosas a menudo son su perdición. Dos tazas de café, cada una con dos terrones de azúcar y dos cucharadas de crema, suman 292 calorías. Dos tazas con edulcorante sin calorías y crema no láctea proporcionan sólo 22 calorías, menos de una décima parte. Esté atento a las grandes cantidades de calorías engañosas que pueden evitarse fácilmente.
2. Los requisitos de calorías disminuyen aproximadamente un diez por ciento con cada década que pasa después de cumplidos los 30 años. Si a los 40 come exactamente lo mismo que a los 20, no se sorprenda de los kilos de más. Salvo que sea extraordinariamente activo, deberá disminuir la cantidad de calorías a medida que envejece para mantenerse en el mismo peso.
3. Es una lucha constante entre lo empalagoso y lo crujiente. Todos los deliciosos alimentos empalagosos (mantequilla, crema, mayonesa, aceite para ensalada, helado, mousse, salsas) multiplican de a cientos las calorías, mientras que los alimentos crujientes (apio, rábano, pepino, lechuga, pepinillos al eneldo) tienen pocas calorías.
4. Si una persona cercana a usted está intentando bajar de peso, la mejor manera de ayudarla no sólo es reemplazar un pastel de manzanas con helado por una manzana sino explicar por qué. Muchas personas, incluso las muy cultas, simplemente no comprenden los temas básicos acerca de los alimentos. "Sólo almorcé una hamburguesa", pueden decir y olvidan mencionar que también consumieron un montón de papas fritas, varios aros de cebolla fritas y un gran bollo de pan para hamburguesa untado con ketchup, todo esto suma más de 1,000 calorías.
5. Tenga cuidado con los llamados platos de frutas dietéticos de muchos restaurantes. Las bolitas de melón tienen sólo alrededor de 30 calorías y los gajos de pomelos otras 30, pero la media pera enlatada puede tener 78, el durazno enlatado 90 y la gelatina de frutas 80, el requesón 50 y la salsa, que probablemente vierta de forma generosa ya que se siente tan orgulloso, al menos 80. Todo esto suma 438 calorías. Obviamente que las frutas son buenas para la salud, pero no se engañe pensando que apenas ha consumido una caloría.
6. A medida que la grasa desaparece, a menudo el cuerpo se va rellenando con agua. Esto sucede especialmente a mujeres de mediana edad o mayores. La acumulación de agua explica por qué usted es fiel a su dieta pero esto no se refleja en la balanza. Una buena forma de reducir la retención de líquidos es disminuir el consumo de sal y hacer más actividad física. No tome diuréticos, a menos que lo indique específicamente su médico.
7. No haga ayuno durante más de dos o tres días sin la supervisión estricta del médico. Una abstinencia de 24 ó 48 horas de alimentos sólidos (mientras toma agua, jugo u otras bebidas de bajo contenido de calorías o sin calorías) puede dejarlo satisfecho por el triunfo y con algunas libras menos, pero sólo por algunos días. El ayuno a largo plazo sin suplementos de proteínas y un control atento de las funciones vitales puede destruir tejido muscular y de los órganos vitales.
8. Cuando se trata de aumentar o de bajar de peso, el organismo no distingue entre 400 calorías de una salchicha de cerdo o de un trozo de torta de chocolate. Sin embargo, las calorías que evita consumir siempre deben ser las más prescindibles: aquellas que contienen la menor cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Cincuenta calorías están bien invertidas en un vaso de jugo de naranja, y no en un refresco dulce.

CONTENIDO CALÓRICO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS

9. Si bien se conoce bastante acerca de la relación entre las calorías y el peso corporal, hasta los investigadores más esmerados aún no pueden explicar por qué algunas personas parecen desafiar las reglas. Todos hemos conocido a la aquella persona extremadamente delgada que toma leche malteada, martini y café irlandés coronado con crema batida además de la cena de siete platos y nunca engorda ni una libra. También hemos conocido al eterno gordito que aumenta un par de libras simplemente por leer recetas (o eso dice). Si bien las teorías acerca de las "glándulas" están recibiendo poco crédito por parte de las autoridades médicas de la actualidad, algunas personas parecen tener un sistema metabólico inusual que requiere grandes cantidades de alimentos para sobrellevar un día normal de trabajo. En lugar de envidiar a quienes comen mucho, considérelos como máquinas ineficientes, es una lástima que deban consumir tantas cantidades de ese combustible tan costoso que se obtiene en el supermercado.

10. Al tachar de su lista de compras las tortas, los pasteles, la crema batida, el asado y el bistec con grasa, las frutas enlatadas con almíbar espeso y la comida chatarra de todo tipo, su presupuesto para alimentos mejora mucho en términos de nutrición. Y cuando reduzca el consumo de carne o pescado costosos a porciones modestas de 100 ó 200 calorías, verá que la carne asada, el pastel de carne o el róbalo rayado significarán el doble de comida que antes. En otras palabras, es realmente rentable contar las calorías.

Para calcular sus necesidades particulares de forma más precisa, calcule 15 calorías por cada libra de peso corporal si tiene un estilo de vida moderadamente activo. Esto significa que si usted pesa 120 libras, necesita 1,800 calorías por día; si pesa 150 libras, necesita 2,250 calorías. Si tiene una vida sedentaria, sus requisitos de calorías serán un poco menos. Si tiene una vida extremadamente activa, necesitará consumir más calorías para permanecer en su peso actual.



MEDIDAS

	ACTUALES	DÍA 30
Fecha		
Busto superior		
Pecho inferior		
Brazos		
Cintura		
Caderas		
Muslos		
Pantorrillas		
Total		
Cambio (+/-)		



REGISTRO DEL PESO QUE BAJÉ

En Casa

FECHA	PESO	DISMINUCIÓN

Total:

Cita con el médico:

--	--	--

Comentarios:

En Casa

FECHA	PESO	DISMINUCIÓN

Total:

Cita con el médico:

--	--	--

Comentarios:

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 3		DÍA 4	
Desayuno		Desayuno	
Bocadillo		Bocadillo	
Almuerzo		Almuerzo	
Bocadillo		Bocadillo	
Cena		Cena	
Bocadillo		Bocadillo	
Consumo de agua: vasos de 8 onzas		Consumo de agua: vasos de 8 onzas	
<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	
Ejercicios/actividad física		Ejercicios/actividad física	

DÍA 5		DÍA 6	
Desayuno		Desayuno	
Bocadillo		Bocadillo	
Almuerzo		Almuerzo	
Bocadillo		Bocadillo	
Cena		Cena	
Bocadillo		Bocadillo	
Consumo de agua: vasos de 8 onzas		Consumo de agua: vasos de 8 onzas	
<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	
Ejercicios/actividad física		Ejercicios/actividad física	

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 7		DÍA 8	
Desayuno		Desayuno	
Bocadillo		Bocadillo	
Almuerzo		Almuerzo	
Bocadillo		Bocadillo	
Cena		Cena	
Bocadillo		Bocadillo	
Consumo de agua: vasos de 8 onzas		Consumo de agua: vasos de 8 onzas	
<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	
Ejercicios/actividad física		Ejercicios/actividad física	

DÍA 9		DÍA 10	
Desayuno		Desayuno	
Bocadillo		Bocadillo	
Almuerzo		Almuerzo	
Bocadillo		Bocadillo	
Cena		Cena	
Bocadillo		Bocadillo	
Consumo de agua: vasos de 8 onzas		Consumo de agua: vasos de 8 onzas	
<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	
Ejercicios/actividad física		Ejercicios/actividad física	

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 11	DÍA 12
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DÍA 13	DÍA 14
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 15	DÍA 16
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DÍA 17	DÍA 18
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 19	DÍA 20
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DÍA 21	DÍA 22
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 23	DÍA 24
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DÍA 25	DÍA 26
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DIARIO DE EJERCICIOS Y ALIMENTOS DÍA POR DÍA

DÍA 27	DÍA 28
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

DÍA 29	DÍA 30
Desayuno	Desayuno
Bocadillo	Bocadillo
Almuerzo	Almuerzo
Bocadillo	Bocadillo
Cena	Cena
Bocadillo	Bocadillo
Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	Consumo de agua: vasos de 8 onzas <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8
Ejercicios/actividad física	Ejercicios/actividad física

PORCIONES DE APROXIMADAMENTE 100 CALORÍAS

Nota: Las porciones son de tamaño promedio o mediano, salvo que se especifique lo contrario.

- ✓ Aceite vegetal 2 cucharaditas
- ✓ Aderezo para ensaladas
 - Queso azul 1 cucharada
 - Vinagreta 1 cucharada
- ✓ Aguacate ¼ fruto
- ✓ Alcachofa 1 taza
- ✓ Almejas crudas 3 oz
- ✓ Almíbar, de arce o de maíz 1½ cucharadas
- ✓ Apio (crudo) 16 tallos
- ✓ Arándanos 1 taza
- ✓ Arvejas frescas o en lata ½ taza
 - Secas y partidas 2 cucharadas
 - En sopa ½ taza
- ✓ Arroz hervido, blanco o integral ⅓ taza
- ✓ Atún en lata (en agua) 2½ oz
- ✓ Avena cocida ½ taza
- ✓ Azúcar granulado 6 cucharaditas
- ✓ Banana pequeña 1
- ✓ Barras dulces (barras de tamaños divertidos)
 - Butterfinger 2 barras
 - Milky Way 1 barra
 - Snickers 1 barra
- ✓ Batata ½ taza
- ✓ Bebidas alcohólicas
 - Whisky escocés, ginebra, whisky de centeno, 80 grados 1½ oz
 - Vino 3½ oz
- ✓ Berro en trozos pequeños 25 tazas
- ✓ Biscocho de chocolate, sin azúcar glasé, sin contenido graso, trozo de 2" 1

- ✓ Brócoli cocido 2 tazas
- ✓ Calabaza
 - Calabaza de verano hervida 3 tazas
 - Calabaza de invierno horneada 1 taza
- ✓ Cangrejo al vapor 3 oz
- ✓ Carne de res, picada, asada a la parrilla, 83% magra 1 oz
- ✓ Carne en lata, tipo jamón (bajo contenido graso) 1½ oz
- ✓ Cebollas (crudas) 2 medianas
- ✓ Cerezas frescas 1 taza
- ✓ Cerveza light 12 oz
- ✓ Ciruelas pasas
 - Secas o frescas 5
- ✓ Ciruelas, en lata o frescas 2
- ✓ Col fermentada en salmuera 2 tazas
- ✓ Coles de Bruselas 1½ tazas
- ✓ Coliflor cocido 2 tazas
- ✓ Crema de leche espesa 1 cucharada
 - Amarga 3 cucharadas
- ✓ Chuleta de cerdo, asada 1 oz
 - Lomo a la parrilla 1½ oz
- ✓ Chuleta de cordero magra 1½ oz
- ✓ Chuleta de ternera magra 1½ oz
 - Costilla 1 oz
- ✓ Damascos frescos 5
- ✓ Dátiles 4
- ✓ Duraznos frescos 1½ medianos
 - En lata ½ taza
- ✓ Espaguetis cocidos ½ taza
- ✓ Espárragos crudos 28 tallos
 - Congelados 20 tallos
- ✓ Espinaca cocida 2 tazas
- ✓ Frambuesas 1½ tazas

- ✓ Fresas frescas, sin azúcar 20 grandes
- ✓ Frijoles horneados 1/3 taza
 - Habas hervidas sin sal 1/2 taza
 - Verdes, cocidos, partidos o sin hebra..... 2 tazas
- ✓ Galleta mediana con trocitos de chocolate 2 galletas
- ✓ Galletas, de queso, en forma de ostra 20
 - Galletas saladas 6
- ✓ Galletas, panecillos, bollos.....(2.25 in de diámetro)
- ✓ Galletas, simples/con copos de avena y pasas de uva 1 galleta
- ✓ Helado dietético (50% menos de grasa)..... 1/2 taza
- ✓ Hígado, cortado en trozos pequeños, simple 1 oz
- ✓ Huevo crudo o hervido 1
 - Sólo la clara..... 5
 - Sólo la yema 1
- ✓ Jamón fresco y magro 1 1/2 oz
- ✓ Langosta fresca 3 oz
- ✓ Leche descremada 1 taza
 - Entera 1/2 taza
 - Reducida en contenido graso 2% 1/2 taza
- ✓ Lechuga (cruda y pequeña) 3 cabezas
- ✓ Lentejas secas 1/3 taza
- ✓ Macarrones cocidos 1/2 taza
- ✓ Maíz (crudo) 1 mazorca
 - En lata (cremoso) 1/2 taza
 - En grano 1/2 taza
 - Copos 1 taza
- ✓ Mandarinas 2 medianas
- ✓ Manís tostados 16
 - Mantequilla 2 cucharadas
- ✓ Mantequilla 2 trozos pequeños
- ✓ Manzana pequeña 1
- ✓ Mayonesa, común 2 cucharaditas
- ✓ Medallones a la plancha, simples, 4" de diámetro 2

- ✓ Melón pequeño 1 1/2 tazas
- ✓ Mermelada, jalea 6 cucharadas
- ✓ Moras frescas 1 taza
- ✓ Mortadela, de cerdo o de res 1 1/2 oz
- ✓ Naranjas frescas 1 grande
 - Jugo 6 oz
- ✓ Nueces 7 mitades
- ✓ Ostión al vapor 3 oz
- ✓ Ostras (medianas) 6
- ✓ Pan blanco o de trigo 1 rebanada
- ✓ Patata blanca
 - Hervida u horneada 3 oz
 - En puré 1/3 taza
 - Papas fritas congeladas 10 bastones
 - Ensalada 1/4 taza
- ✓ Pepinillos al eneldo (pequeños) 8 enteros
- ✓ Pepinos (crudos) 2 grandes
- ✓ Pera fresca 1 mediana
 - En lata 1/2 taza
- ✓ Pescado: lenguado, bacalao, anchoa
 - Horneado o a la parrilla 2 oz
 - Bastones rebozados en pan y fritos 1 bastión
- ✓ Pimientos verdes 5
- ✓ Piña (cruda) 1 taza
 - En lata 1/2 taza
- ✓ Pollo/pavo 2 oz
- ✓ Pomelo 1 1/2
 - Jugo en lata, sin azúcar 1 taza
- ✓ Queso americano, común 1 oz
 - Azul..... 1 oz
 - Queso crema, común 2 cucharadas
 - Feta 1 oz
- ✓ Rábanos (crudos) 100
- ✓ Refresco con gas 6 oz

- ✓ Remolacha en rebanadas, cocida 1 taza
- ✓ Repollo cocido 2 tazas
- ✓ Rice Krispies (arroz inflado) $\frac{3}{4}$ taza
- ✓ Rosca (tipo torta) $\frac{1}{2}$
- ✓ Salame, tipo seco 2 rebanadas
- ✓ Salchichas de cerdo, frescas y cocidas 2
- ✓ Salmón
 - Fresco o en lata $1\frac{1}{2}$ taza
 - Ahumado 3 oz
- ✓ Salsa de arándano endulzada 1 porción
- ✓ Sandía 1 rebanada pequeña
- ✓ Sopa, caldo de pollo 5 tazas
 - De fideos con caldo de pollo 1 taza
 - De verduras 1 taza
- ✓ Tocino 2 tajadas
- ✓ Tomates frescos (medianos) 6
 - Jugo 2 tazas
 - Salsa 1 taza
- ✓ Torta ángel 1 porción
- ✓ Trigo inflado 2 tazas
- ✓ Uvas 20 granos
- ✓ Uvas pasas 3 cucharadas
- ✓ Waffles congelados, simples 1
- ✓ Yogur natural (bajo contenido graso) $\frac{3}{4}$ taza
- ✓ Zanahorias (crudas) 3 medianas, 1 grande

Esta lista de alimentos es una guía.

Consulte a su médico para recibir asesoramiento sobre tratamientos.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Datos

- ✓ La nutrición, el ejercicio físico y un cambio en los hábitos alimenticios son importantes para bajar de peso, pero no pueden mejorar sin la **actitud** y el **comportamiento adecuados**.
- ✓ **Usted** controla sus pensamientos. Su peso y sus hábitos alimenticios, **no**. Piense en positivo:
 - **No** soy demasiado pesado como para hacer ejercicio.
 - **Puedo** controlar lo que como.
 - **No** estoy “condenado” al tener sobrepeso.
 - **Puedo** bajar de peso.

Cinco pasos para un estilo de vida saludable

1. **Ejercicio físico:** quema calorías, aumenta la tonicidad muscular, es un comportamiento diferente al de comer, mejora la autoestima y la sensación de éxito.
2. **Nutrición:** implica conocer sobre grupos de alimentos, control de las porciones, conteo de calorías, contenido de grasa y dieta equilibrada. Facilita la tarea de bajar de peso y mantenerlo, y mejora la salud general.
3. **Modificación de la conducta:** ayuda a identificar y cambiar patrones del estilo de vida, actitudes y hábitos problemáticos.
4. **Autocontrol:** implica registrar la ingesta de alimentos, el peso, las medidas y el ejercicio físico. Ayuda a bajar de peso y mantenerlo y a motivar cambios positivos en la conducta.
5. **Red de ayuda:** implica el apoyo de la familia, los amigos y profesionales de atención médica. Involucra a otras personas en su programa y fomenta una disminución y un mantenimiento del peso exitosos.

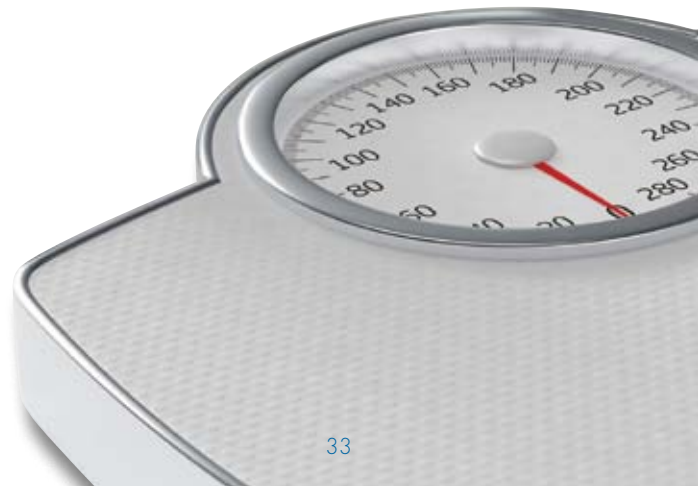
NOMBRE

HA LOGRADO LLEGAR
AL PESO IDEAL

LIBRAS BAJADAS

FECHA

FIRMA DEL MÉDICO



ADIPEX-P® 
(phentermine HCl) 37.5 mg
www.adipex-p.com

ADIPEX-P® es una marca comercial registrada de
Teva Pharmaceuticals USA.

©2009, Teva Pharmaceuticals USA 8263



TEVA BIOLOGICS &
SPECIALTY PRODUCTS