

# Formas Saludables de Perder Peso

Perder peso de forma segura significa consumir más energía de la que ingieres, sin dejar de comer lo suficiente para mantenerte sano. Puedes hacerlo de la siguiente manera:

- Comiendo menos aperitivos ricos en calorías.
- Eligiendo alimentos más ligeros.
- Bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas.
- No repitiendo plato.

Reducir unas 500 calorías al día puede ayudar a muchas personas a perder alrededor de medio kilo por semana. Consulta siempre con un médico antes de comenzar un plan para perder peso, especialmente si tienes problemas de salud.

**Utilice el Código QR Para Ver la Referencia**



<https://medlineplus.gov/spanish/diets.html>

