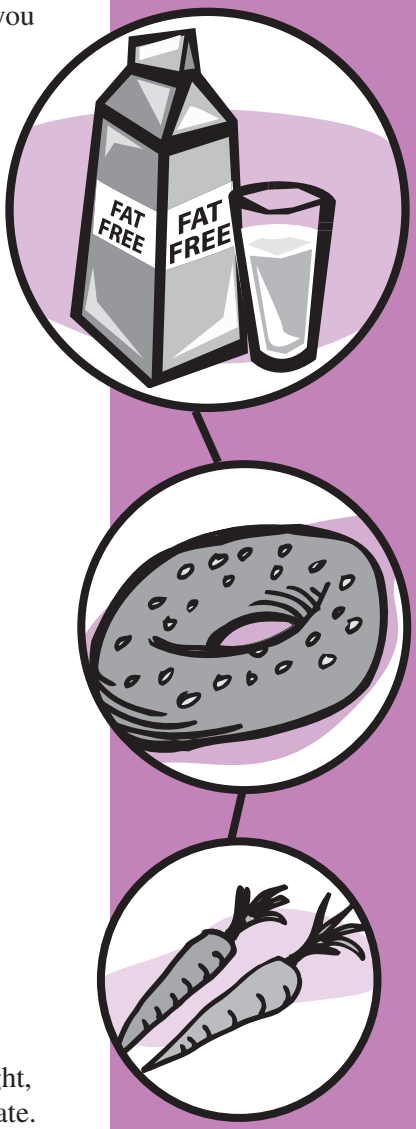
Gaining weight too fast?

If you have been gaining weight too fast, you can slow your weight down by choosing lower fat foods and fewer sweets and reducing portion sizes. Check the boxes next to the tip you will try:



- ❑ Drink fat free or low fat milk instead of whole milk. Eat low-fat natural cheeses like mozzarella, string, and farmer's cheese.
- ❑ Choose low-fat snacks like bagels, English muffins, graham cackers, fig bars, plain popcorn, pretzels, and whole wheat toast.
- ❑ Drink water or club soda instead of pop, Kool-aid, and other fruit-flavored drinks.
- ❑ Choose baked or broiled foods instead of fried foods.
- ❑ Snack on fresh fruit and raw vegetables with low-fat dips.
- ❑ Limit high-fat foods like bacon, sausage, gravy, donuts, and chips.
- ❑ Take a walk every day.

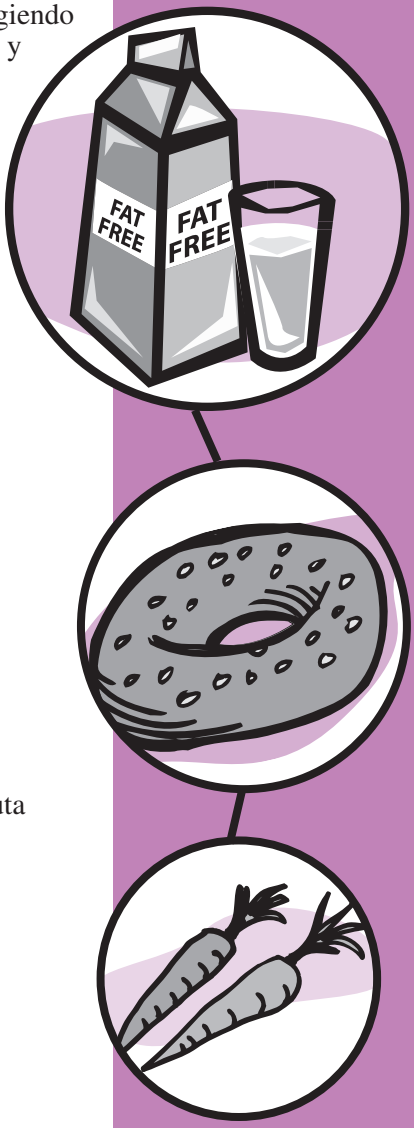
If you have already gained your target weight, you need to keep gaining, just at a slower rate.

IOWA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
Iowa WIC Program
Adapted from North Carolina WIC Program

2006

¿Subiendo de peso muy rápido?

Si usted ha estado subiendo de peso muy rápido, puede disminuir la subida de peso escogiendo alimentos con menos grasa y menos azúcar y reduciendo los tamaños de las porciones. Escoja las siguientes opciones que usted va a tratar:



- ❑ Tomar leche descremada o de menor grasa en vez de leche homogenizada. Comer quesos naturales de grasa reducida como mozzarella y queso fresco.
- ❑ Escoger bocadillos de grasa reducida como pan bagel, panecillos ingleses, galletas graham, galletas de higo, palomitas sin mantequilla, pretzels y pan tostado de trigo.
- ❑ Tomar agua o club soda en vez de refresco, cool-aid, y otras bebidas con sabor de fruta.
- ❑ Escoger alimentos al horno o a la parrilla en vez de alimentos fritos.
- ❑ Comer bocadillos entre comidas con fruta fresca y vegetales frescos con aderezos de grasa reducida.
- ❑ Limitar alimentos con alto contenido de grasa como tocino, salchichas, jugo espeso de carne (gravy), donas y papas fritas.
- ❑ Ir a caminar diariamente.

Si ya alcanzó su meta de peso necesita seguir subiendo de peso, pero a un paso más lento.

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE IOWA
Iowa WIC Program
Adaptado del Programa WIC de North Carolina

2006