

¿Por qué es tan difícil perder peso?

¿Y por qué volvemos a recuperarlo?

Nuestras tradiciones de comida podrían hacer que perder peso sea difícil.
Y cuando lo logramos, vemos que el cuerpo intenta recuperarlo.



Comer menos puede conducir a la pérdida de peso.

Estar más activo también puede ayudar a perder peso.

La pérdida de peso puede hacer que el cuerpo reaccione de las siguientes maneras:

Se vuelve más eficiente y se queman menos calorías.

Aumenta una hormona del hambre, lo que puede llevar a comer más.

Las hormonas que ayudan al cuerpo a sentirse lleno disminuyen.

Si bien una alimentación saludable y el aumento de la actividad física son importantes, para muchas personas esto puede no ser suficiente para mantener la pérdida de peso.



Representado por un actor

“ Cuando me enteré que las hormonas tenían tanto que ver con el apetito, me sentí menos culpable y más motivado a seguir adelante. ”

4 de cada 5 hombres hispanos tienen **sobrepeso u obesidad.**

¿Sabía que el cerebro es responsable de cuándo y por qué comemos?

Es cierto. Durante el transcurso del día, el sistema nervioso (que incluye el cerebro) recibe señales de las hormonas del apetito que provienen de diferentes partes del cuerpo, tales como el estómago, los intestinos y los tejidos adiposos (que almacenan las grasas). Tanto el cerebro como estas hormonas del apetito contribuyen a determinar cuándo, cuánto y por qué comemos.



Nuestro cerebro responde a las hormonas del apetito que dicen que necesitamos energía, incluso cuando no es así.

“Tengo hambre. Debería comer ahora”.



Otras veces, incluso cuando no tenemos hambre, las señales enviadas a nuestro cerebro pueden hacer que comamos por puro placer.

“La comida estuvo muy buena y estoy lleno, pero ese flan me está llamando”.

“Mis amigos van a salir a comer y no me quiero quedar atrás”.



El cerebro reacciona al hambre, al placer y a otros impulsos, y decide qué hacer.

“¿Por qué tengo hambre si acabo de comer?”

“Comeré una ensalada, tal vez eso me llene”.

Dígale a su proveedor de atención médica que está listo para iniciar un plan de control de peso y pídale ayuda.

Notas:

¿Listo para aprender más?

Descubra opciones de tratamiento para el exceso de peso, como cambios en el estilo de vida y en el comportamiento, medicamentos recetados y cirugía bariátrica.

Visite: [\[Cienciapeso.com\]](http://Cienciapeso.com)

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.
© 2023 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US22OB01040 octubre de 2023



<http://www.truthaboutweight.com/espanol.html>

<http://www.novonordisk-us.com>

<http://www.truthaboutweight.com/espanol.html>

Brand	Truth About Weight
Project Name:	TAW US Hispanic Culture: Spanish “tug-of-war” flashcard
FP-Job#	23-TAW-FP-2792
(Veeva) Job#:	US22OB01040
Creative Version:	17
Date:	12/14 – Updated per PRB review

ENGLISH	SPANISH
---------	---------

Why is it so hard to lose weight? <i>And why do we gain it back?</i> Our food traditions may make weight loss difficult. And when we do lose the weight, it seems that the body tries to put it back on. THE STRUGGLE OF WEIGHT MANAGEMENT [GRAPHIC] WEIGHT LOSS DECREASING CALORIES - Eating less can lead to weight loss. INCREASING PHYSICAL ACTIVITY - Being more active can also help with losing weight. [Middle line] - Weight loss can lead the body to react by: WEIGHT GAIN METABOLISM BECOMES SLOWER - Getting more efficient, burning fewer calories. HUNGER HORMONE INCREASES	¿Por qué es tan difícil perder peso? <i>¿Y por qué volvemos a recuperarlo?</i> Nuestras tradiciones de comida podrían hacer que perder peso sea difícil. Y cuando lo logramos, vemos que el cuerpo intenta recuperarlo. LA LUCHA POR EL CONTROL DEL PESO [GRAPHIC] PÉRDIDA DE PESO DISMINUIR LAS CALORÍAS - Comer menos puede conducir a la pérdida de peso. AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA - Estar más activo también puede ayudar a perder peso. [Middle line] - La pérdida de peso puede hacer que el cuerpo reaccione de las siguientes maneras: AUMENTO DE PESO EL METABOLISMO SE VUELVE MÁS LENTO - Se vuelve más eficiente y se queman menos calorías. AUMENTA UNA HORMONA DEL HAMBRE
---	---

- Increases a hunger hormone which can lead to eating more. HORMONES THAT MAKE US FEEL FULL DECREASE - Decrease in the hormones that help the body feel full. [NEXT TO PHOTO TEXT] While healthy eating and increased physical activity are important, for many people that may not be enough to keep the weight off. <i>“When I heard that the hormones played a big part of our appetite, I felt less guilty and more motivated to keep moving forward.”</i> 4 out of 5 Hispanic men have overweight or obesity. [GRAPHIC TO ILLUSTRATE] [PHOTO] Actor portrayal <i>Did you know the brain is responsible for when and why we eat?</i> It’s true. All day, the nervous system (which includes the brain) receives signals from the appetite hormones that come from different parts of the body, like the stomach, intestines, and adipose tissue (which stores fat). Both the brain and these appetite hormones contribute to when, how much, and why we eat. [GRAPHICS AND TEXT] When you eat for HUNGER	- Aumenta una hormona del hambre, lo que puede llevar a comer más. DISMINUYEN LAS HORMONAS QUE NOS HACEN SENTIR LLENOS - Las hormonas que ayudan al cuerpo a sentirse lleno disminuyen. [NEXT TO PHOTO TEXT] Si bien una alimentación saludable y el aumento de la actividad física son importantes, para muchas personas esto puede no ser suficiente para mantener la pérdida de peso. <i>“Cuando me enteré que las hormonas tenían tanto que ver con el apetito, me sentí menos culpable y más motivado a seguir adelante”.</i> 4 de cada 5 hombres hispanos tienen sobrepeso u obesidad. [GRAPHIC TO ILLUSTRATE] [PHOTO] Representado por un actor <i>¿Sabía que el cerebro es responsable de cuándo y por qué comemos?</i> Es cierto. Durante el transcurso del día, el sistema nervioso (que incluye el cerebro) recibe señales de las hormonas del apetito que provienen de diferentes partes del cuerpo, tales como el estómago, los intestinos y los tejidos adiposos (que almacenan las grasas). Tanto el cerebro como estas hormonas del apetito contribuyen a determinar cuándo, cuánto y por qué comemos. [GRAPHICS AND TEXT] Cuando se come por HAMBRE
---	---

- Our brain responds to appetite hormones that say we need energy, sometimes even when we don't. <i>"I'm hungry. I should eat now".</i> When you eat for PLEASURE - Other times, even when we're not hungry, signals to our brain may cause us to eat for pleasure. <i>"Dinner was great and I'm full, but that flan is calling my name..."</i> <i>"My friends are going out to eat and I don't want to feel left out".</i> THE BRAIN RESPONDS - The brain reacts to hunger, pleasure, and other impulses, and decides what action to take. <i>"Why do I feel hungry if I just ate?"</i> <i>"I'll have a salad. Maybe that will fill me up".</i> Tell your health care provider you are ready to start a weight management plan and ask for their help. Notes: [BLANK SPACE] <i>Ready to learn more?</i> Explore treatment options for excess weight like lifestyle and behavioral changes as well as prescription medicines and bariatric surgery. Visit [Cienciapeso.com] Novo Nordisk is a registered trademark of Novo Nordisk A/S.	- Nuestro cerebro responde a las hormonas del apetito que dicen que necesitamos energía, incluso cuando no es así. <i>"Tengo hambre. Debería comer ahora".</i> Cuando se come por PLACER - Otras veces, incluso cuando no tenemos hambre, las señales enviadas a nuestro cerebro pueden hacer que comamos por puro placer. <i>"La comida estuvo muy buena y estoy lleno, pero ese flan me está llamando..."</i> <i>"Mis amigos van a salir a comer y no me quiero quedar atrás".</i> EL CEREBRO RESPONDE - El cerebro reacciona al hambre, al placer y a otros impulsos, y decide qué hacer. <i>"¿Por qué tengo hambre si acabo de comer?"</i> <i>"Comeré una ensalada, tal vez eso me llene".</i> Dígale a su proveedor de atención médica que está listo para iniciar un plan de control de peso y pídale ayuda. Notas: [BLANK SPACE] <i>¿Listo para aprender más?</i> Descubra opciones de tratamiento para el exceso de peso, como cambios en el estilo de vida y en el comportamiento, medicamentos recetados y cirugía bariátrica. Visite: [Cienciapeso.com] Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. © 2023 Novo
--	---

©2023 Novo Nordisk Printed in the U.S.A. US22OB01040 October 2023 [LOGO]	Nordisk Impreso en los EE. UU. US22OB01040 octubre de 2023 [LOGO]
--	---



SUBMISSION ID:	1550582
DATE OF TRANSLATION:	12-Oct-2023
ELECTRONIC FILE NAME:	US22OB01040 TAW US Hispanic Tug of War Flashcard in Spanish .docx
SOURCE LANGUAGE:	English (United States)
TARGET LANGUAGE:	Spanish (United States)
TRANSPERFECT JOB ID:	US1703480

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.
TRANSPERFECT GLOBAL HQ
1250 BROADWAY, 7TH FLOOR, NEW YORK, NY 10001