

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Obesidad: ¿Qué es?

En gran parte la obesidad es provocada por consumir más calorías de las que usa.<sup>3</sup> Las calorías son la energía que los alimentos le otorgan,<sup>5</sup> y usted las consume al estar activo. Una comida equilibrada le brinda a su organismo la energía y los nutrientes que necesita. Si consume más calorías de las que su organismo necesita, aumenta de peso. Para perder peso, necesita consumir menos calorías y ser más activo.<sup>9</sup>

El sobrepeso y la obesidad son un problema en aumento para niños y adultos en los Estados Unidos.<sup>1</sup> Usted tiene sobrepeso u obesidad si pesa más de lo que se considera saludable para su estatura.<sup>2</sup>

### ¿Qué es el IMC?

Los médicos pueden controlar su peso usando un número llamado “índice de masa corporal” (IMC).<sup>4</sup> Éste se basa en su peso y estatura y puede ayudar a su médico a entender mejor la cantidad de grasa corporal que tiene:

- Una persona con un IMC entre 25 y 29.9 tiene sobrepeso.<sup>3</sup>
- Una persona con un IMC de 30 ó más es obesa.<sup>3</sup>

Hable con su médico para averiguar cuál debe ser su IMC.

También puede verlo en <http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm>.

### Cambie su conducta

Si tiene sobrepeso u obesidad, es importante hacer cambios hoy a fin de que pueda tener una vida larga y saludable.

Cuide la cantidad, o las “porciones”, de alimentos que come.<sup>7</sup> Las porciones se han agrandado con los años. Un bagel estándar solía ser de 2 a 3 onzas. Ahora, muchos pesan hasta 7 onzas. Algunas comidas que se sirven en los restaurantes son suficientes para alimentar a una familia de 6 personas.<sup>8</sup> Comer porciones demasiado grandes provoca aumento de peso. Sube de peso cuando consume más calorías de las que su cuerpo usa. La comida rápida, los alimentos envasados, como las comidas congeladas y las gaseosas son fáciles y rápidas, pero tienen un alto contenido de grasas y calorías.<sup>9</sup>

### Coma alimentos saludables

#### Coma una dieta baja en grasa.

Intente no comer alimentos fritos. Coma pescado, pollo sin piel o pavo sin piel al vapor, al horno o a la parrilla. Coma sólo carne magra de res o cerdo; reduzca la grasa.<sup>9</sup> Use leche y queso descremados o semidescremados. Use spray antiadherente para cocinar.

#### Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras cada día.<sup>10</sup>

Consuma frutas y verduras como refrigerio en lugar de papas fritas, galletas, gaseosas y otros alimentos con alto contenido de grasa o azúcar.



# Obesidad: ¿Qué es?

## Coma menos

Hable con su médico acerca de cuántas calorías y porciones debe consumir cada día. Lea las etiquetas de los alimentos y planifique sus comidas con anticipación. La American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón] sugiere hacer un plan diario de comidas similar a este:<sup>11</sup>

### Referencias

1. CDC [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Obesity and Overweight: Introduction [Obesidad y sobrepeso: introducción (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/>
2. CDC [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Defining Overweight and Obesity [Definición de obesidad y sobrepeso (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/defining.htm>
3. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Obesity and Overweight [Obesidad y sobrepeso (Solamente disponible en inglés)]. <http://216.185.112.5/presenter.jhtml?identifier=4639>
4. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre]. Calculate Your BMI [Calcule su IMC (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm>
5. weightlossresources.co.uk. All About Calories [Todo sobre las calorías (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.weightlossresources.co.uk/calories.htm>
6. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Living Smart [Vivir con inteligencia (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.cancer.org/downloads/PED/2042\\_Living\\_Smart.pdf](http://www.cancer.org/downloads/PED/2042_Living_Smart.pdf)
7. MayoClinic.com. Lose Weight With Proper Portion Control [Perder peso con el control adecuado de las porciones (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.mayoclinic.com/print/portion-control/WTO0017/METHOD=print>
8. EatingWell.com. Managing Diabetes and Your Diet [Control de su diabetes y su dieta (Solamente disponible en inglés)]. <http://health.msn.com/print.aspx?cp-documentid=100159439&page=0>
9. University of Iowa Hospital Clinics [Clínica de University of Iowa Hospital]. Diet, Exercise, and Losing Weight [Dieta, ejercicio y pérdida de peso (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.uihealthcare.com/topics/nutrition/nutr3182.html>
10. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Five Healthy Eating Goals [Cinco objetivos de alimentación saludable (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3048090>
11. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Eat a Wide Variety of Foods [Coma una amplia variedad de alimentos (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3040356>
12. Surgeon General [Dirección General de Salud Pública]. Obesity and Overweight: What You Can Do [Obesidad y sobrepeso: Lo que puede hacer (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/caltoaction/fact\\_whatcanyoudo.htm](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/caltoaction/fact_whatcanyoudo.htm)

| Tipo de alimento                                       | Cantidad de porciones* | Ejemplo del tamaño de la porción   |
|--|------------------------|--|
| <b>Cereales</b>  | 6 a 8 al día           | 1 rebanada de pan; 1 onza de cereal seco; 1/2 taza de arroz o pasta cocidos (aproximadamente del tamaño de una pelota de béisbol)                      |
| <b>Verduras</b>  | 3 a 5 al día           | 1 taza de verduras de hoja crudas (del tamaño de un puño pequeño ó 1/2 taza)   |
| <b>Frutas</b>  | 4 a 5 al día           | 1 fruta mediana (aproximadamente del tamaño de una pelota de de béisbol); 1/4 de taza de fruta seca; 1/2 taza de jugo de fruta                         |
| <b>Productos lácteos descremados o semidescremados</b> | 2 a 3 al día           | 1 taza de leche o yogur descremados o semidescremados; 1-1/2 onza queso descremado o semidescremado (aproximadamente del tamaño de 6 dados apilados)   |
| <b>Carnes magras, aves, y mariscos</b>                 | 3 a 6 onzas al día     | 3 onzas de carne cocida (aproximadamente del tamaño de un mouse de computadora; 3 onzas de pescado cocido (aproximadamente del tamaño de una chequera) |
| <b>Grasa y aceites</b>                                 | 2 a 3 al día           | 1 cucharada de mayonesa; 1 cucharadita de aceite   |
| <b>Frutos secos, semillas, y legumbres</b>             | 3 a 5 a la semana      | 1/3 de taza de frutos secos; 1/2 taza de frijoles o arvejas (chícharos) secos; 2 cucharadas de mantequilla de maní                                     |
| <b>Dulces y azúcares agregados</b>                     | 0 a 5 a la semana      | 1 cucharada de azúcar; 1 cucharada de mermelada  |

\* Basado en 1,600 a 2,000 calorías por día. Su médico puede indicarle comer una cantidad diferente de porciones por día.

## Sea más activo

Antes de comenzar a hacer ejercicios, consulte a su médico. Propóngase estar activo durante 30 minutos la mayoría de los días.<sup>12</sup> Comience lentamente. Elija algo que disfrute, como caminar, nadar, bailar, hacer excursiones o trabajar en el jardín.

Salga a caminar por 30 minutos todos los días. Puede distribuir el ejercicio: camine 10 minutos después del desayuno, el almuerzo y la cena.

