

# las llaves del éxito

para lograr un peso saludable



## ¿qué es un peso saludable?

Un peso saludable es el peso que el cuerpo naturalmente establece cuando uno mantiene una alimentación saludable, está físicamente activo y logra un balance de las calorías que consume con las calorías que gasta con la actividad física. Con tanto énfasis en el sobrepeso y la obesidad, puede ser fácil olvidarse que tener una buena salud es la meta primordial y tener un estilo de vida saludable — no un tamaño, forma y peso específicos de cuerpo — es la manera de lograr esa meta. El lograr y mantener un peso saludable es parte del estilo de vida que si se continúa una vez que se ha adoptado, puede quedarse con nosotros por muchos años.



## ¿cuál es la causa de un peso no saludable?

*Muchos factores contribuyen a subir de peso incluyendo la genética, el nivel de actividad y los hábitos alimenticios.*

- **PORCIONES DISTORCIONADAS:** Treinta años atrás, muchos de los tamaños de las porciones eran pequeñas; hasta los platos de cocina han crecido de 10 a 12½ pulgadas de diámetro. Porciones grandes de cualquier alimento significa más calorías.

	antes	ahora
papas fritas	2 onzas (210 calorías)	5 onzas (540 calorías)
pan tipo bagel	3 pulgadas (85 calorías)	4½ pulgadas (360 calorías)
refresco o soda	6 onzas (85 calorías)	20 onzas (300 calorías)

- **FALTA DE ACTIVIDAD:** Muchos adultos simplemente no hacen suficiente actividad física. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ha reportado que más de un 50 por ciento de adultos en los Estados Unidos no hacen suficiente actividad física como para cosechar los beneficios que brinda a la salud. El Director General de Servicios de Salud recomienda por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana. Camine a un paso rápido por 30 minutos, cinco veces o más a la semana; o complete los 30 minutos en incrementos de 10 minutos de alguna actividad favorita, como montar bicicleta o ir a caminar como excursión durante la semana, para que sea un total de 150 minutos.



## las llaves para comer bien

*Coma para tener una salud óptima escogiendo una variedad de alimentos de los Cinco Grupos de Alimentos. Mi Pirámide es una guía que usted puede usar para crear e individualizar sus propios hábitos de alimentación y de actividad física. Esta guía le podrá ayudar a planear su plan de comidas, dar un estimado de sus necesidades calóricas, comparar sus hábitos alimenticios con las recomendaciones dadas y determinar la cantidad de alimentos que necesita de cada grupo.*

- **CONSUMA LA MITAD DE SUS GRANOS DE TIPO ENTERO O INTEGRALES:** Consuma por lo menos 3 onzas de pan, cereal, pasta y arroz de trigos enteros cada día. Busque que digan “whole” o “enteros” antes del nombre grano como primer ingrediente en la lista de ingredientes.
- **VARIE SUS VEGETALES:** Dos tazas y medias de vegetales diariamente, en una variedad de colores — los verdes oscuros, naranjas y amarillos — forman una parte esencial de cualquier plan alimenticio saludable.
- **PIENSE EN LAS FRUTAS:** Coma una variedad de frutas — frescas, congeladas o enlatadas. Intente consumir dos tazas diariamente.
- **DISFRUTE DE 3-TODOS-LAS-DÍAS CON LOS PRODUCTOS DE LA LECHE:** Tres porciones de leche, yogur o quesos bajos en grasa es una manera fácil y deliciosa de ayudar a desarrollar huesos fuertes y mejores cuerpos.
- **SIGA CON LAS PROTEÍNAS BAJAS EN GRASA:** Escoja carnes bajas en grasa, aves y pescado. Hornee, ase o a la parrilla. Estos alimentos ricos en proteínas le darán una energía que dura y proveen llenura.

*“Los Americanos siguen subiendo de peso de 1 a 2 libras por año. Tome el control con cambios pequeños que sugiere América en Movimiento— camine más, reduzca las calorías que come y haga cambios en su vida.”*

— James O. Hill, PhD  
Director, Center for Human Nutrition  
University of Colorado Denver  
co-fundador, American On the Move (América en Movimiento)

## Conozca su IMC

*Esta es la calculación estándar que usan los profesionales de la salud para definir el peso de una persona en relación con la estatura; es lo que se llama “índice de masa corporal” o IMC, en Inglés es BMI (Body Mass Index). Una calculadora del IMC se encuentra en la página de Internet del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y busque la calculadora del “BMI”.*

*Un adulto se considera con sobrepeso cuando el IMC es 25 o más; un IMC de 30 o más se considera obeso.*



## pequeños cambios, gran diferencia

*Pequeños cambios en los hábitos alimenticios pueden ayudar a controlar su peso.*

- **EVITE SALTAR COMIDAS:** El no comer una comida conlleva a no tener un buen plan.
- **PLANEE SUS BOCADILLOS O MERIENDAS:** Planee uno o dos bocadillos saludables cada día. Comer los bocadillos seguidos conlleva a que coma de más.
- **USE UN PLATO PARA COMER:** Coma su comida del plato, no de los paquetes porque es difícil de controlar cuanto ha comido.
- **TÓMELO CON CALMA:** Haga que sus comidas duren más de 15 minutos. Déle tiempo a que su cerebro registre que está lleno.
- **EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES:** Ponga atención al tamaño de las porciones al servirse los alimentos en el plato. Deje sus alimentos en la cocina para evitar la tentación de servirse otra vez.
- **COMIDAS QUE SOBRAN:** Quítese la membresía del “club de limpiar el plato.” Guarde las comidas que sobran para otra comida.
- **COMA CON CUIDADO Y SIN DISTRACCIONES:** Comiendo cuando mira la televisión, leyendo o manejando conlleva a comer de más.
- **ALMACENAMIENTO:** Guarde los alimentos fuera de su alcance. Picar aumenta el número de calorías que consume.



## ¿caminas?

*América En Movimiento™ es una iniciativa que recomienda pequeños cambios para un vida saludable y esto incluye moverse más. América En Movimiento™ recomienda caminar y añadir 2,000 pasos más a su rutina diaria, hasta aumentar el número a 10,000 pasos cada día. Aquí le damos algunos consejos para aumentar el número de pasos que usted toma cada día:*

- Estacione lo mas lejos que pueda.
- Suba las escaleras en vez del elevador o las escaleras eléctricas.
- Entregue el mensaje a su compañero/a de trabajo personalmente, en vez de mandar un correo electrónico o e-mail.
- Camine alrededor del campo o de la cancha mientras sus hijos juegan deportes.
- Pase más tiempo afuera en el medio ambiente — la jardinería y trabajo en el patio requiere que haga más pasos.
- Haga varios paseos para sacar las bolsas del supermercado del carro.
- Use el baño de otro piso o de otro lugar.
- Camine o haga pasos mientras usa el teléfono.
- Regrese la carretilla a la tienda.
- Evite ordenar por la ventana para llevar — vaya adentro.
- Camine durante los comerciales de televisión.
- Camine con el perro.



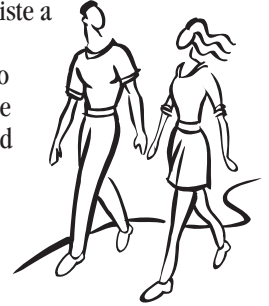
las llaves  
del éxito

para lograr un peso saludable



## forme un grupo

Los adultos tienen más probabilidades de mantener un programa de actividad cuando tienen apoyo social o cuando la actividad es en grupo. Así que enliste a un amigo o amiga, compañero de trabajo o un familiar para que disfrute de la actividad física con usted.



## recursos

America On the Move™ (América en Movimiento)  
[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades  
Calculadora de "BMI" o índice de masa corporal  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm)

International Food Information Council (en Español)  
[www.ific.org](http://www.ific.org)

MiPirámide  
[www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)

Nutrient Rich Foods Coalition  
[www.nutrientrichfoods.org](http://www.nutrientrichfoods.org)

Nutrition.Gov  
[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

The President's Council on Physical Fitness and Sports  
[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

Weight-Control Information Network  
[www.win.niddk.nih.gov/](http://www.win.niddk.nih.gov/)  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm)

*May be reproduced for educational purposes  
© 2009 Western Dairy Association*



12000 Washington Street, Suite 175  
Thornton, CO 80241  
303.451.7711  
[www.westerndairyassociation.org](http://www.westerndairyassociation.org)



[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)  
800.807.0077