

Control del peso

¿Tengo exceso de peso?

Una manera de saber si usted tiene exceso de peso es calcular el Índice de Masa del Cuerpo (BMI, por sus siglas en inglés) (Consulte el cuadro en el reverso de la página). Si su puntaje BMI es de 25 a 29.9, se considera que usted tiene exceso de peso. Si su puntaje es de 30 ó más alto, se considera que usted es obeso.

¿Qué riesgos estoy corriendo?

Si tiene exceso de peso, usted corre un riesgo más alto de padecer problemas de salud graves como por ejemplo:

- Hipertensión
- Colesterol alto
- Cardiopatía coronaria
- Diabetes tipo 2
- Osteoartritis
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Derrame cerebral
- Problemas para dormir
- Problemas de la respiración
- Ciertos tipos de cáncer

¿Qué puedo hacer?

Si tiene exceso de peso o es obeso, hay cosas que usted puede hacer para adelgazar y reducir los riesgos de su salud. A continuación se dan algunas sugerencias:

- Póngase en un régimen alimenticio con un bajo contenido de grasas y calorías
- Consuma porciones más pequeñas de alimentos
- Coma más pescado que otros tipos de carne
- Evite las grasas de animales (como por ejemplo mantequilla, crema agria y leche entera)
- Hornee, cocine al vapor o ase a la parrilla los alimentos en vez de fritarlos
- Recorte la grasa visible de las carnes y aves de corral
- Si usa productos enlatados, escoja vegetales sin sal o frutas en almíbar "light"
- No cocine con sal ni la agregue a las comidas una vez que estén en la mesa
- Trate de estar ocupado en los momentos en que por lo general consume meriendas (snacks) o si lo hace, consuma vegetales crudos o frutas
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio
- Use las escaleras en vez de los ascensores en la mayoría de los días de la semana, sino todos los días.
- Sea sobrio al usar salsas, el jugo de las carnes y aderezos de ensaladas
- Use comidas frescas cuando sea posible



Cuadro de Índice de Masa del Cuerpo

Use el cuadro que aparece a continuación para calcular el Índice de Masa del Cuerpo (BMI, por sus siglas en inglés). Encuentre su estatura en pulgadas en el lado izquierdo del cuadro (por ejemplo: 5 pies = 60 pulgadas). Luego, muévase a lo largo de la fila hasta encontrar su peso. Ahora mire el número resaltado en la parte superior de la columna de peso. Éste es su puntaje BMI.

Su estatura (en pulgadas)	Su puntaje BMI es:																										
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	Su peso (en libras)																										
58"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215
59"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222
60"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230
61"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238
62"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246
63"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254
64"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262
65"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270
66"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278
67"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287
68"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295
69"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304
70"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313
71"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322
72"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331
73"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340
74"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350
75"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359
76"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369

