Póngase como meta llegar a un peso sano

- Las mayores posibilidades son que usted no aumentó de peso de un día para otro y, por lo tanto, necesitará tener paciencia para perderlo. Póngase como meta perder de 1 a 2 libras por semana en los primeros 6 meses.

- Ponga metas realistas y específicas. Si hacer más ejercicio es su meta, sea específico. Escoja dónde, cuándo, por cuánto tiempo, y con quién hará su sesión de ejercicio.

- Lleve un registro de sus esfuerzos. Anote en su calendario o en un diario los días en que hace ejercicio y por cuánto tiempo lo hace. Anotar todo lo que come y bebe le ayuda, además, a identificar los cambios que hace en su dieta.

- Prémiese…pero que el premio no sea comida! Regálese un CD, flores, o un nuevo par de zapatos para correr cuando haya alcanzado su meta.

- Regrese al camino y no se dé por vencido. En algún momento y con el paso del tiempo, es natural perder interés en su dieta o en su programa de ejercicios. Tenga paciencia y piense sobre lo que usted quiere lograr a largo plazo. ¡Usted puede hacerlo!

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, Para Todos

Jefferson County Public Health

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, para Todos

Jefferson County Public Health

Lakewood

jeffco.us/public-health

Mayo 2014

Jefferson County Public Health

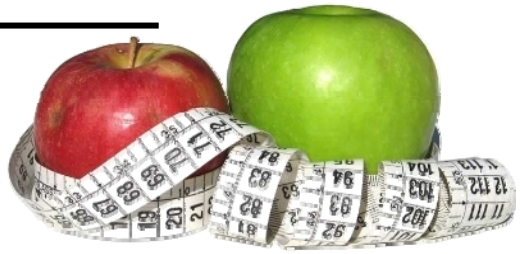
Un peso sano…
¡Una persona saludable!

Jefferson County Public Health

jeffco.us/public-health

Salud Pública ... Todos los Días, en Todas Partes, Para Todos

Qué es un peso sano?



- El llegar a un peso sano puede ayudarle a prevenir y controlar la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la diabetes y los ataques cerebrales.
- La mejor manera para determinar si está o no está a un peso saludable es calcular su IMC o Índice de Masa Corporal. El IMC es una medida que establece relación entre su estatura y su peso.
- Un IMC alto (superior a 25) generalmente significa que tiene usted una cantidad alta de grasa en su cuerpo lo que se traduce en mayor riesgo para su salud.
- Busque su estatura y peso en la tabla siguiente para encontrar su IMC.

	PESO (en libras)															
ESTATURA	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1"	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
5'4"	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'7"	16	17	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36
5'11"	14	15	17	18	20	21	22	24	25	26	27	28	30	32	33	35
6'0"	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'1"	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
6'2"	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'3"	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31
6'4"	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30

Recursos

The American Dietetic Association– www.eatright.org
CDC Healthy Weight- www.cdc.gov/healthyweight
Jefferson County Public Health– jeffco.us/public-health

Cómo puedo perder peso?

Para perder peso a largo plazo usted necesitará cambiar algunos de sus hábitos alimenticios y aumentar su actividad física. Las dietas de moda y las pastillas podrian hacerle perder peso rápidamente pero sería dificil de mantener que pierda peso a largo plazo y no se recomienda.

Estos son algunos cambios que pueden ayudar mejorar su salud:

- ✓ **Elija, con mas frecuencia, alimentos bajos en grasa y en calorías.**
  Prueba la leche desgrasada (skim milk), el yogurt con frutas bajo en grasa (low fat), y limite la cantidad de comida frita o comida rápida. En lugar de freír sus alimentos, prepárelos al horno, áselos o cocínelos a la parilla.
- ✓ **Coma más frutas y verduras.**
  Las frutas y verduras contienen muchas vitaminas, minerales y fibra, le ayudaran a sentirse satisfecho y lleno.
- ✓ **Limite el tamaño de sus porciones y no se sirva dos veces.**
  Lea las etiquetas de los alimentos. Aprenda a conocer cuántas calorías y cuantos gramos de grasa hay en cada porción/ración que come usted.
- ✓ **Tome agua en lugar de refrescos o bebidas con muchas calorías y azúcar y limite la cantidad de jugo que bebe.**
- ✓ **Esté más activo cada día.**
  Esté más activo cada día. Sube y baje las escaleras, estaciónese lo más lejos posible, bájese del autobús una o dos paradas antes de su destino, o baile! Trate de utilizar un podómetro para llevar la cuenta del número de pasos que dé cada día. Su meta son 10,000 pasos al día! Encuentre ideas buenas para estar activo afuera al sito de web JeffcoOutdoors.com