



American Heart Association.

Healthy for Good™



CÓMO MANTENER UN PESO SALUDABLE



MANTENTE INFORMADO

Tu médico o equipo de cuidados de salud pueden ayudarte a saber si tu peso es saludable para tu edad y cuerpo. Un peso saludable ayuda a que tu cerebro y corazón funcionen de una mejor manera.



CONSEJOS PARA EL ÉXITO



CONOCE TU IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una cifra que relaciona tu peso con tu estatura. Un IMC óptimo es inferior a 25, mientras que una cifra inferior a 18.5 indica bajo peso. Puedes calcular el IMC en línea o consultar a un profesional de la salud.



LAS PORCIONES IMPORTAN

Obtén información sobre los tamaños de las porciones y cuánto debes comer para mantenerte saludable.



APRENDE SOBRE LAS CALORÍAS

Las calorías son la forma en la que hablamos sobre la energía. Estas son la energía que nuestro organismo obtiene de los alimentos y de los líquidos que ingerimos, lo que se utiliza para actividades como moverse y respirar. Consumir muchas calorías y no realizar suficiente actividad física puede derivar en un aumento de peso.



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

El estrés puede engañar a tu organismo haciendo que sienta hambre y se le antoje alimentos poco saludables. El ejercicio puede reducir el estrés.



IDEAS PARA CONTROLAR EL PESO

- Aumenta la cantidad de fibra que consumes y el agua que bebes.
- Agrega proteína a tu desayuno. La proteína ayudará a que sientas saciedad por más tiempo.
- Evita la comida rápida cuando sea posible.
- Lee las etiquetas nutricionales para obtener información sobre nutrición y calorías. Presta atención a la cantidad de porciones que se indica en cada envase.



COME DE FORMA INTELIGENTE

Lee las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre nutrición y calorías por porción.



PIDE AYUDA

Habla con tu médico o dietista certificado para obtener ayuda con el control del peso.

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)