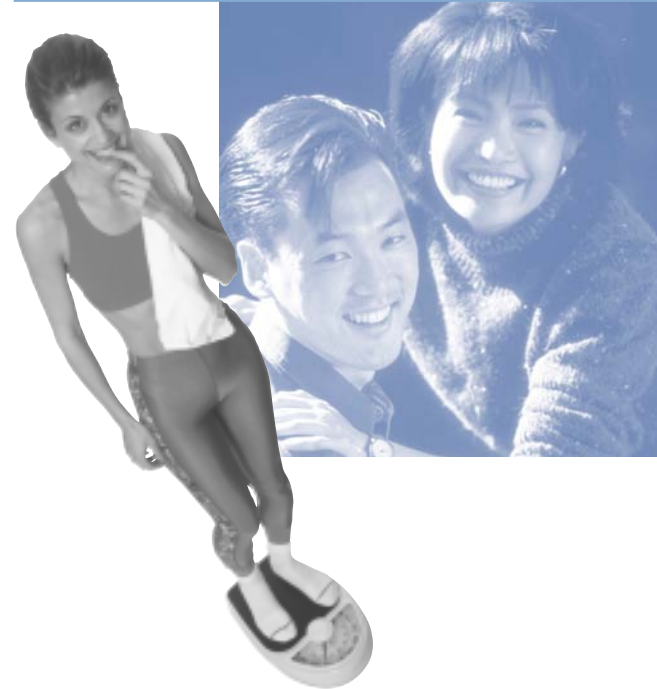


Control de Peso



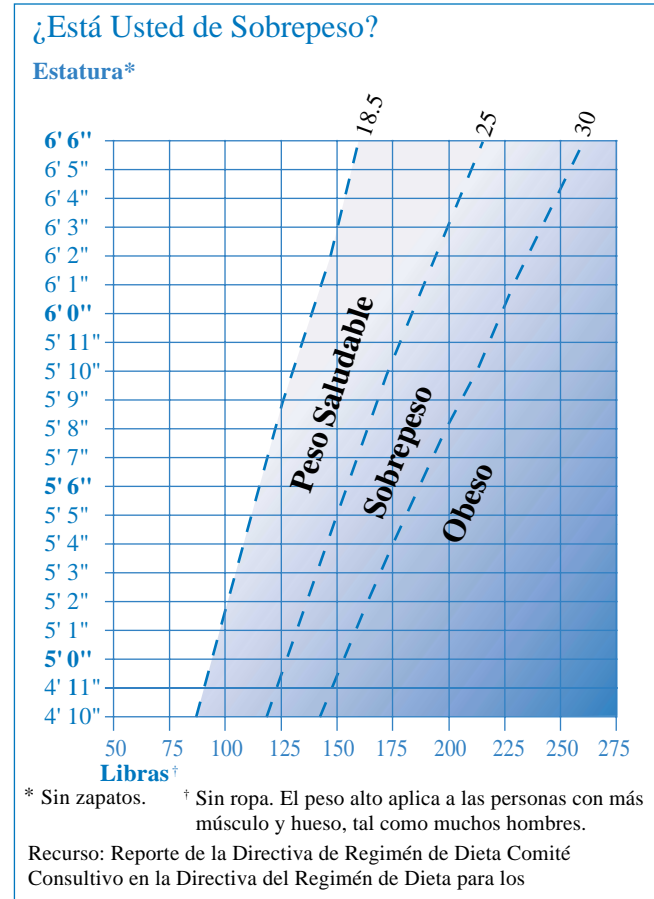
TEMAS

1. Peso Saludable del Cuerpo
2. Riesgos de Salud con Peso Excesivo
3. Causas de Aumento de Peso
4. Pierda de Peso con Cuidado
5. Controles de Peso Básicos
 - A. Estar Activo Físicamente
 - B. Escogiendo Comidas Sabiamente
 - C. Modifique sus Comportamientos

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado o tratamiento médico. Siga las advertencias de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

1. Peso Saludable del Cuerpo

¿Cuál es el peso saludable para usted? No hay respuesta correcta por ahora. Pero usted puede usar la tabla de abajo para ayudar a juzgar si su peso es saludable.



Las escalas de peso son usadas. Esto es porque la gente de la misma estatura pueden tener cantidades iguales de grasa, pero diferente en músculo y hueso. El peso alto en las escalas son para personas con más músculo y hueso.

La tabla muestra escalas de peso que se creen ser saludables. Eso además de escalas de peso que clasifican personas como moderadas severas de sobrepeso. El riesgo para problemas de salud, en general, es bajo para personas que su peso está en la escala de peso saludable.

Además, sea su peso saludable o no depende en:

- Su edad
- Sus rasgos familiares
- Cuanto de su peso es grasa y donde la grasa está colocada. (Vea "Locación de la Grasa" en la tabla del tema #2).
- Su nivel de estado físico
- Sea o no peso relacionado con problemas médicos, tales como alta presión y diabetes.



2. Riesgos de Salud con Peso Excesivo

Estar de sobrepeso es muy común en los Estados Unidos. Eso está relacionado con:

- Artritis de las coyunturas
- Presión alta
- Derrame cerebral
- Diabetes de Tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Cálculos
- Ciertos cánceres. Cáncer de los ovarios, seno, cerviz y endometrio en la mujer. Cáncer de la próstata en el hombre. Cáncer de el colon y recto en mujeres y hombres.

La tendencia de contraer alguna de estas enfermedades es heredado. Pero la reducción de peso puede ayudarle a controlarlos. En realidad, perder de peso es una parte muy importante en prevenir estas enfermedades. Es una parte muy importante en el tratamiento también.



Localización de la grasa

Investigadores sugieren que el exceso de grasa en el abdomen (frente del estómago) es un riesgo de salud grande que excede las gorduras en las caderas y piernas para estas enfermedades:

- Enfermedades del corazón y las venas
- Presión alta
- Colesterol alto y triglicéridos
- Diabetes
- Cáncer del seno, ovarios y endometrio

Para decir si usted tiene exceso de grasa en la parte superior inferior del cuerpo:

1. Vease en un espejo. ¿Está usted de la forma de una manzana o de una pera?

Forma de Manzana 	Forma de Pera 
Exceso de grasa en la parte superior del cuerpo (abdomen, brazos, pecho/senos)	Exceso de grasa en la parte inferior del cuerpo (caderas, muslos, glúteos)

2. Conozca su relación de la cintura-cadera (RCC)

Para encontrar su medio de cintura-cadera:

- Use una cinta medidora alrededor de su cintura cerca de su ombligo. Haga esto mientras está parado relajadamente. No suma su estómago.
- Después mida alrededor de sus caderas y sobre sus glúteos, donde están más grandes
- Divida la medida de su cintura por la medida de su cadera. Esta es la relación de su radio de cintura a cadera.

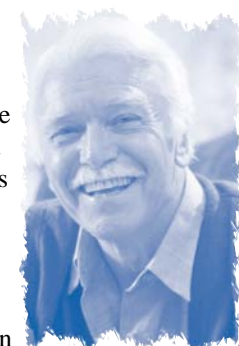
$$RCC = \frac{\text{Medida de la cintura}}{\text{Medida de las caderas}}$$

Ejemplo: $\frac{50 \text{ pulgadas}}{50 \text{ pulgadas}} = 1.0$

Relaciones arriba de .95 para hombres y .80 para mujeres son relacionados a tener gran riesgo para enfermedades mencionadas abajo "Localización de Grasa". Ejercicio vigoroso ayuda a reducir grasa abdominal.

3. Causas de Aumento de Peso

- ¡Las calorías cuentan! Usted aumenta de peso cuando come más calorías que su cuerpo necesita o cuando usted no usa las calorías que come con actividad física. Como la gente se vaya haciendo mayor, ellos tienen una velocidad metabólica basal baja. Ellos muchas veces hacen menos ejercicio, también. Esto es porque muchas personas aumentan de peso como ellos se van haciendo mayores.



- Rasgos familiares. Ciertamente los genes hereditarios hacen más fácil para una persona almacenar exceso de energía como grasa. Además, la habilidad para soltar energía almacenada de la grasa pueden ser bajos o heredados. Las personas con esta tendencia falta de habilidad para obtener energía almacenada de las células de grasa. Esto causa que ellos coman más.

- Medicamentos. Algunos ejemplos de medicamentos que puede contribuir para aumentar de peso:

- Esteroides, tales como prednisona
 - Medicinas para la presión, tal como Inderal
 - Antidepresantes, tales como Litio
 - Hormonas, tales como Premarin, pastillas para el control de la natalidad e insulina
- Pare de fumar. Algunas personas aumentan de peso cuando ellos dejan de fumar dado a que:
- Comen más para substituir el cigarrillo
 - Una velocidad metabólica baja. La nicotina en cigarrillos levantan la velocidad metabólica cuando la persona fumó.

- Algunas enfermedades. Están incluyen:

- Tiroide inactiva
- Diabetes

4. Pierda de Peso con Cuidado

- No siga dietas de menos de 1,000 calorías por día, al menos recetadas y supervisadas por su médico.
- Solamente tome medicinas que se venden sin receta y otra ayuda para perder peso con la aprobación de su médico. Esto incluye pastillas de agua y anfetaminas (arriba)
- Tenga cuidado con productos y programas rápidos de pérdida de peso. Fíjese para estos reclamos:
 - Grandes pérdidas de peso con no esfuerzo y sin ejercicio
 - Grandes pérdidas de peso mientras come todo lo que usted ve
 - Pérdida de peso de más de 2 libras por semana

- Tenga cuidado de productos y programas que usan estos términos:

- "Avance milagroso"
- "Secreto encontrado recientemente"
- "Producto único de pérdida de peso"

- Evite usar cinturones de sauna, cuerpos envueltos en plástico y otras ayudas desaprobadas de pérdida de peso

- No sea una persona de dietas yo-yo

- No provoque vómitos y/o use laxantes para perder de peso.

5. Controles de Peso Básicos

A. Estar Activo Físicamente

Para controlar su peso, usted debe de balancear los alimentos que come con actividad física. La actividad física usa energía de las comidas (calorías). La mayoría de los americanos gastan mucho de sus días de trabajo haciendo actividades que no requieren mucha energía. Ellos pasan mucho de su tiempo libre viendo televisión trabajando en una computadora. Para quemar calorías, devota menos tiempo a actividades que no usan energía. Camine mucho. Use las escaleras en vez de el elevador. El ejercicio vigoroso puede ayudarle a reducir la grasa del cuerpo. Esto puede ayudar a aumentar el número de calorías que su cuerpo usa, después de que la actividad se acaba.



Mantengase Activo

Para mantener su peso, haga por lo menos 3 minutos más de actividad física en la mayoría de los días, si usted puede. Esto no tiene que ser 30 minutos más a la vez. Pueden ser actividades que sumen esta cantidad de tiempo por cada día. Para perder peso, aumente el tiempo de actividades físicas a 45 minutos más al día.

Maneras de Poner Actividad en Su Día

- Haga un plan de actividad. Escoja actividades que usted pueda disfrutar y las continuará haciendo. Para el total de la condición física, incluya estas actividades:
 - Ejercicios aeróbicos. Usted puede caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, esquiar, etc.

- Ejercicios para resistencia y reforzar músculos. Ejemplos son ejercicios donde se usan pesas. Para construir resistencia, aumente el número de veces que usted hace estos ejercicios ó la cantidad de peso que usted levanta.



- Ejercicios de estiramiento. Ejemplos son estiramiento de piernas, alcanzando de lado a lado y yoga.

- Antes de que usted comience a ejercitar, consulte a su médico. Esto es especialmente verdad si usted:

- Ha estado inactivo por un periodo largo
- Está de sobrepeso
- Es mayor de 35 años
- Tiene un problema médico

- Sea cauteloso con su programa de ejercicio. Empiece con actividad de baja intensidad, frecuencia y duración. Después construya su paso en las siguientes pocas semanas. Una buena regla para seguir es esta: Si usted no puede hablar mientras hace ejercicio, usted lo está sobrehaciendo.

- Caliente antes de hacer aeróbicos. Afloje sus músculos estirándolos y/ó caminando por 5 minutos. Cuando la actividad es terminada, enfríe con 5 minutos más caminando y/ó estirando

- Escoja una hora y un lugar bueno para hacer ejercicio. Entre en una rutina donde la actividad es acabada a la misma hora del día. Espere por lo menos 2 horas después de comer antes de que usted haga actividad intensa. Si usted hace ejercicio antes de comer, espere 25 minutos antes de que usted coma.

- Esté en tono con su cuerpo cuando haga ejercicio. Si sus músculos ó coyunturas empiezan a doler, sea cauteloso.

- No se sobrevista. Mucho sudor no tiene beneficio. Eso puede ser peligroso.

- Lea acerca de la condición física y ejercicio

- Hable acerca de los buenos hábitos de condición física con personas que están en forma.

Tablas de Gastos de Calorias	
Deportes y Pasatiempos	
Actividad	Calorias Por Hora
Baile: Moderado a vigoroso	240-260
Baile Aeróbico	520-680
Beisbal ó pelota suave	280
Basquetbal	516
Billar	180
Boliche (mientras esté activo)	240
Caminando, nivel plano	
1 milla (despacio)	150
3.5 millas (recio-moderado)	360
en las escaleras	1,200
Ciclismo: 8 millas por hora	300
Clase de ejercicio	250-820
Esquiando	350-1,000
Fútbol	560
Golf:	
Usando carro de poder	240
Empujando bolsa	300
Cargando los palos	360
Levantamiento de pesas	500
Remando	480
Tenis doble	360
Troteando	500
Volibol: No competitivo	300
Diversos	
Actividad	Calorias Por Hora
Cortando el zacate: manejando	200
Empujando la maquina de cortar zacate	300
Jardineando	260
Juntando hojas	360
Pararse	6
Pararse, actividad despacia	168
Pintando las paredes	150
Recogiendo la nieve	300-700
Sentarse	34

B. Escogiendo Comidas Sabiamente

La comida provee energia (calorias). El alcohol es adem s un recurso de calorias. La comida provee vitaminas y minerales. El enfoque en el control de peso es escoger comidas para sus nutrientes. No escoja comidas solo por su sabor el contenido de calorias.

Usted deber a saber, cuantas calorias no exceder si usted quiere perder peso. Para saber esto:

- Encuentre su escala “de peso saludable”. (Vea “¿Está Usted de Sobrepeso?” en la tabla de el tema #1).

- Escoja un peso que esté dentro de la escala

- Multiplique este peso por 10

- Este número es el de calorias para comer cada día para perder de ° a una libra de grasa por semana.

Peso Saludable _____	= Total de calorias al día
Multiplificado por 10 _____	

Nota: No coma menos de 1,000 calorias al d a. No es bueno comer menos de 1,200 calorias al d a. Usted necesita estas calorias para obtener los nutrientes que usted necesita y para evitar problemas de salud. Lea las etiquetas de comida para el contenido de calorias por porci n.

Consejos Generales de Comer para Controlar su Peso

- Coma a horas regulares. Siga un horario de cuando comer alimentos y golosinas y trate de seguirlo. Coma por lo menos la mitad de su comida en la primera mitad del día.

- Coma porciones pequeñas y limite segundas

- ¡Sea cuidadoso(a) con la grasa! Piense: sin grasa, menos grasa, poca grasa, bajo en grasa. Esto es porque la grasa tiene más de dos veces las calorias de proteinas y carbohidratos. Además, la mayoría de comidas con grasas tienen menos nutrientes.

- El propósito, diario, es obtener 30% ó menos de sus calorias de la grasa. Use la tabla que sigue. Esta muestra cuantos gramos de grasa usted no puede exceder por día por el número de calorias enlistadas.



Por Estas Muchas Calorias	Gramos de Grasa No para Excederse/Día por 30% de sus Calorias de la Grasa
1,000	33
1,100	37
1,200	40
1,300	43
1,400	47
1,500	50
1,600	53
1,700	57
1,800	60
1,900	63
2,000	67
2,100	70
2,200	73
2,300	77
2,400	80

Lea las etiquetas de comida para saber los gramos de grasa por porción.

- Enfoquese en comidas FRESCAS como sea posible-especialmente vegetales y frutas frescas. Haga planes para comer de 5 a 7 ó más porciones de frutas y vegetales al día. Escoja frutas y vegetales de diferentes colores para obtener una variedad de nutrientes.



- Coma pasta, arroz, pan y cereal sin grasa y azúcar adheridos en preparación ó en la mesa

- Coma menos azúcar y pocos dulces (galletas, pasteles, refrescos, etc.).

- Tome menos ó no alcohol

C. Modifique su Comportamiento

Siga estos comportamientos de actividades físicas

- Mantenga un horario de ejercicio

- Haga ejercicio con su esposo(a) ó un amigo(a)

- Regístrese para una clase de ejercicio que se reuna a una hora regular. Usted atenderá más fácilmente.

- No deje al perro salir solo. Llévelo a pasear

- Planee las tareas de la casa, para que pueda subir y bajar las escaleras frecuentemente.

- No ponga objetos en la parte de abajo de los escalones. Cargue cada objeto arriba uno a la vez.

- Cuando vaya a un edificio, siempre suba hacia arriba 3 escalones. Baje los últimos 6 escalones

- Conteste el teléfono en un cuarto distante ó en un piso diferente.

- No pida ayuda a otros para hacer su tarea. Hágalo usted mismo.

Siga Estos Comportamientos de Comer

- Conozca la diferencia entre apetito y hambre. Apetito es un deceso psicológico por comida. Hambre es una necesidad verdadera física por comida. Coma en respuesta al hambre, no al apetito.

- Zacuda el deceso por comida gritando la palabra “Pare”.

- Planee sus golosinas con anticipación

- Pongase ropa apretada si usted siente el deceso de juega.

Consejos para Comer

- Coma despacio. Dé el caso que usted comerá menos

- Masque y trague cada bocado bien antes de que se heche el otro

- Tome sorbos de agua entre bocados



Consejos de Modos de Comer

- Haga un punto para comer cuando esté relajado. (Mucha gente come para reducir tensión.)

- En vez de pensar en “no comer”, piense en mostrar respeto por su cuerpo negandose en sobrecomer.

- Piense en sentimientos de estar hinchado ó relleno antes de sobrecomer. Tenga cuidado de estas sensaciones físicas negativas. Esto le ayudará a limitar el ingreso de comida.



Consejos para Comer Fuera de Casa

- Escoja restaurantes que tengan variedad de comidas bajas en grasa. Decida que comerá con anterioridad.

- No pase hambres todo el día antes de ir a comer afuera.

- Evite los restaurantes “todo lo que usted pueda comer”

- Ordene “a la carta” ó “mitad de ordenes” para mantener porciones pequeñas. Comparta una orden con alguien más.

Consejos de Comer con Otros

- Tenga cuidado con “Saboteadores” que tratan de tumbar sus esfuerzos de perder de peso. Ellos podrían sentirse como una amenaza para su éxito.

- Dígale a otros acerca de sus metas de perder de peso.

- Reunace con amigos para caminar en vez de comer.

- No coma solo porque otros están comiendo. Espere hasta que usted esté realmente hambriento.

Todos los puntos de arriba, mantienen una actitud positiva. Sea un pensante positivo. Enfoquese en que hacer y que recompensas vienen después de comer bien y ejercitar.