Sitios web útiles para una alimentación y vida activa saludable

Inglés:

http://movement.livewellcolorado.org

http://www.choosemyplate.gov/

http://www.letsmove.gov/

http://www.eatright.org/Public/

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt

Español:

http://movimiento.livewellcolorado.org/

http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

http://www.letsmove.gov/en-espanol

http://www.eatright.org/espanol

Este folleto fue desarrollado, en parte, con fondos federales de la subvención de la Oficina de asuntos de la población FPHPA 080079

Un agradecimiento especial a los miembros del personal de Delta County por su ayuda en la elaboración de este folleto.

Colorado Department of Public Health and Environment

Family Planning Program
Prevention Services Division

2/2013

¡Manténgase saludable!

Por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado

¿Qué es el peso saludable?

Mantener un peso saludable puede ayudar a prevenir y controlar la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes y derrame cerebral. Una herramienta para evaluar su salud es el **IMC o índice de masa corporal**. Esta es una medida de su estatura y peso.

Un **IMC alto (más de 25)** significa que usted tiene una cantidad mayor de grasa corporal y un mayor riesgo para la salud. Encuentre su estatura, peso e IMC en la tabla inferior. Si tiene sobrepeso o es obeso, hable con su proveedor de atención médica sobre los pasos que puede tomar para reducir su nivel de riesgo.

Índice de masa corporal (IMC)

Peso (lbs)

Altura (ft/in)	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Inferior al normal | Peso Normal | Sobrepeso | Obesidad

Consejos para una alimentación saludable

De ChoseMyPlate.gov

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Asegúrese que la mitad de los granos que consuma sean granos enteros.
- Consuma leche sin grasa o baja en grasa (1%) o pruebe leche de soya fortificada.
- Todos los alimentos de carne de res, pollo, mariscos, frijoles, guisantes, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas son considerados como parte del grupo de alimentos con proteínas.
- Opte por carne magra o de bajo contenido graso y pollo.
- Los aceites no son un grupo de alimentos, pero proporcionan nutrientes esenciales.
- Beba agua en vez de bebidas azucaradas.

Consejos de actividad física

De ChoseMyPlate.gov

- Elija actividades que disfrute y que encajan en su vida.
- Las actividades diarias como caminar, jardinería y subir las escaleras cuentan.
- Esté activo con su familia y amigos. El tener una red de apoyo puede ayudarle a mantenerse activo.
- Trate de limitar el tiempo total frente a la pantalla a dos horas al día, fuera del trabajo o la escuela.
- Use el tiempo de ver televisión para estar físicamente activo frente al televisor. Camine en un sólo lugar o en una caminadora mientras ve sus programas favoritos, o realice saltos de tijera durante los comerciales.
- Evite comer mientras ve la televisión.

Pruebe estos otros consejos de salud

Para huesos fuertes y saludables es necesario:

- Realizar ejercicios de soporte de peso.
- Dejar de fumar.
- Moderar su consumo de alcohol.
- Tomar vitamina D 400 a 800 IU por día.
- Tomar calcio 1000 a 1300 mg por día de alimentos o suplementos.

El calcio es importante para evitar la pérdida ósea. Los productos lácteos proporcionan las fuentes más ricas de calcio. Los jugos fortificados con calcio también son una buena fuente de calcio.

Si tiene anemia, consuma una gran cantidad de alimentos ricos en hierro. Las carnes rojas magras, el pescado y las aves de corral proporcionan la mayor cantidad de hierro. Otros alimentos como frijoles, guisantes y espinacas también aportan hierro. Su médico profesional le puede recomendar un suplemento de hierro.

Tome un multivitamínico con ácido fólico todos los días. El ácido fólico también se puede encontrar en productos de granos enriquecidos y en verduras de color verde oscuro como el brócoli y la espinaca, y en cítricos como las naranjas y nueces. El ácido fólico puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. Para las mujeres en edad fértil, el ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos en el cerebro de un bebé y la columna vertebral, llamada espina bífida, si se toma antes y durante el embarazo.