

CUIDADO CON EL PESO

Si su peso es excesivo, usted no está solo. El 66 por ciento de los adultos tiene exceso de peso o están obesos. Alcanzar un peso saludable puede ayudarlo a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre. También puede ayudarlo a prevenir enfermedades relacionadas con el peso, tales como las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis y algunos cánceres.

Comer demasiado o no ser lo suficientemente activo físicamente pueden contribuir al exceso de peso. Para mantener su peso, las calorías que ingiere deben equivaler a la energía que consume. Para bajar de peso, deberá ingerir menos calorías que aquellas que consume. Una estrategia para controlar el peso incluye:

- Seleccionar alimentos bajos en grasas y en calorías
- Consumir porciones más pequeñas
- Beber agua en lugar de bebidas azucaradas
- Ser físicamente activo

El día tiene 1,440 minutos. ¡Programe 30 de ellos para realizar actividad física!

El ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. Las personas activas viven más tiempo y se sienten mejor. El ejercicio puede ayudarlo a mantener un peso saludable. Puede retrasar o prevenir la diabetes, algunos tipos de cáncer y problemas cardíacos.

La mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. Los ejemplos incluyen caminatas enérgicas, cortar el césped, bailar, nadar como actividad recreativa o andar en bicicleta. Estirarse y levantar pesas también fortalecen el cuerpo y mejoran su condición física.

La clave es encontrar el ejercicio adecuado para usted. Si le es divertido, es más probable que se mantenga motivado. Tal vez desee caminar con un amigo, unirse a una clase o planificar paseos en bicicleta con algún grupo. Si ha estado inactivo durante cierto tiempo, sea sensato y comience lentamente.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, vitaminas, agua.

Aprender a comer de manera nutritiva no es difícil. Las claves son:

- Consumir una variedad de alimentos, que incluyan los vegetales, frutas y productos con granos integrales
- Consumir carnes magras, aves, pescado, guisantes y productos lácteos descremados
- Beber mucha agua
- Consumir moderadamente [sal](#), azúcar, alcohol, grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas suelen provenir de los animales. Busque las grasas trans en las etiquetas de los alimentos procesados, margarinas y mantecas.