

¿Cuál es un peso saludable?

El índice de masa corporal o IMC es un indicador de la cantidad de grasa corporal para la mayoría de las personas. Se utiliza como herramienta de detección para identificar si un adulto tiene un peso saludable.

Busque su peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta llegar a la línea que corresponde a su estatura. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si su peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

	Peso		
Altura	Peso saludable (IMC menor de 25)	Sobrepeso (IMC 25-29,9)	Obesidad (IMC 30 y superior)
4'10"	118 lbs. o menos	119–142 lbs.	143 lbs. o más
4'11"	123 o menos	124–147	148 o más
5'0"	127 o menos	128–152	153 o más
5'1"	131 o menos	132–157	158 o más
5'2"	135 o menos	136–163	164 o más
5'3"	140 o menos	141–168	169 o más
5'4"	144 o menos	145–173	174 o más
5'5"	149 o menos	150–179	180 o más
5'6"	154 o menos	155–185	186 o más
5'7"	158 o menos	159–190	191 o más
5'8"	163 o menos	164–196	197 o más
5'9"	168 o menos	169–202	203 o más
5'10"	173 o menos	174–208	209 o más
5'11"	178 o menos	179–214	215 o más
6'0"	183 o menos	184–220	221 o más
6'1"	188 o menos	189–226	227 o más
6'2"	193 o menos	194–232	233 o más
6'3"	199 o menos	200–239	240 o más
6'4"	204 o menos	205–245	246 o más

¿Qué se entiende por la escala de peso?

Nivel	Peso saludable	Sobrepeso	Obese
Acción	¡Felicidades por mantener un peso saludable!	- Explore formas de desarrollar hábitos saludables para alcanzar un peso más saludable. - Es importante no seguir aumentando de peso.	- Necesita bajar de peso. - Trate de perder alrededor de 1/2 a una libra por semana. - Explore formas de desarrollar hábitos saludables para alcanzar un peso más saludable. - Vea a su proveedor de atención primaria

Los hábitos de Virginia y su peso



Si come porciones grandes...



y realiza poca actividad...



su peso sube.



Si come porciones grandes...



y es muy activa casi
todos los días...



su peso no cambia.



Si come porciones pequeñas...



y es muy activa casi
todos los días...



su peso baja.

Busque la cantidad de calorías en la etiqueta de los alimentos!



Las etiquetas de los alimentos le dicen lo que necesita saber para elegir alimentos con un contenido más bajo de calorías. Aquí tenemos una etiqueta para duraznos enlatados en jugo de fruta. La etiqueta le dice:

Duraznos enlatados (en jugo de fruta)

Cantidad por porción

La cantidad de cada nutriente es para una porción. Por lo tanto, si come una cantidad mayor que una porción, tiene que añadir esa cantidad de cada nutriente. Por ejemplo, si se come una taza de duraznos, se está comiendo dos porciones. Entonces tendrá que doblar la cantidad de calorías indicadas en la etiqueta.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición		
Servings per container/Raciones por envase	4	
Serving size/Tamaño por ración	1/2 cup/taza	
Amount per serving/Cantidad por ración		
Calories/Calorías	50	
		% Daily Value*/% Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total	0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans	0g	
Cholesterol/Colestero	0mg	0%
Sodium/Sodio	10mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	13g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	<1g	0%
Sugars/Azúcares	9g	

Tamaño de la porción y número de porciones

El tamaño de la porción es de 1/2 taza. En la lata hay cuatro porciones.

Calorías

Aquí se indica la cantidad de calorías que hay en una porción.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

Las frutas enlatadas en almíbar tienen calorías adicionales. Lea la etiqueta de los alimentos para escoger frutas enlatadas en jugos de fruta para tener un bocadillo o postre más bajo en calorías.

Calories	50
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%

Duraznos enlatados en jugo natural

Los duraznos enlatados en jugo de fruta natural tienen 50 calorías por cada porción de 1/2 taza.

Duraznos enlatados en almíbar

Los duraznos enlatados en almíbar tienen 100 calorías por cada porción de 1/2 taza, es decir, el doble de las calorías contenidas en una porción del mismo tamaño de duraznos enlatados en jugo de fruta natural. Esta es una diferencia importante cuando se trata de perder peso o mantener un peso saludable.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Consejos para controlar el peso

1. Escoja alimentos con bajo contenido de grasa y de calorías. Pruebe:

- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa
- ♥ Quesos marcados “bajo en grasa” o “sin grasa”
- ♥ Frutas y verduras, sin mantequilla ni cremas
- ♥ Arroz, frijoles, cereales, tortillas de maíz y pastas integrales
- ♥ Cortes de carne con bajo contenido de grasa
- ♥ Pescado
- ♥ Pavo y pollo sin el pellejo
- ♥ Agua o bebidas bajas en calorías en lugar de gaseosas y bebidas de frutas azucaradas.



2. Prepare los alimentos de manera saludable

- ♥ Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o hiérvalos en vez de freírlos.
- ♥ Cocine los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas.
- ♥ Cuando cocine, use menos quesos con alto contenido de grasa y menos crema y mantequilla.
- ♥ Cuando cocine, use aceite de cocina en spray o una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en tarro.
- ♥ Coma las ensaladas con mayonesa o aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa.



3. Reduzca el tamaño de su porción

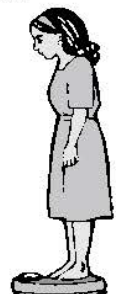
- ♥ Sírvasse porciones más pequeñas y si todavía tiene hambre, coma ensalada.
- ♥ Coma a lo largo del día pequeños platos y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande.
- ♥ Cuando coma afuera, tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Ahora muchos restaurantes sirven porciones demasiado grandes. Comparta su plato o llévese la mitad a la casa.
- ♥ Si toma jugos de frutas, asegúrese que sean 100 por ciento jugo natural. Fíjese en el tamaño de la porción. Las calorías en las bebidas se van sumando rápidamente.

4. ¡Sea más activo! ¡Dígale adiós a las excusas!

- ♥ Haga su actividad física favorita por lo menos durante 60 minutos cada día.
- Pruebe esto:** Si dispone de poco tiempo, camine por 20 minutos tres veces por día.

5. Propóngase tener un peso saludable

- ♥ Trate de no aumentar de peso. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso poco a poco. Pierda alrededor de 1 a 2 libras por semana. Con sólo perder 10 libras, ayudará a reducir sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.



El tamaño de las porciones

Grupo alimenticio	El tamaño de cada porción
Granos*	 1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco** ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
Verduras	 1 taza de verduras crudas de muchas hojas ½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas en pedazos ½ taza de jugo de verduras
Frutas	 1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ½ taza de jugo de frutas
Leche o productos de leche descremados o semidescremados	1 taza de leche o yogur *** 1½ onzas de queso 
Carnes magras, pollo o aves, y pescado	1 onza de carne, aves sin pellejo o pescado cocidos 1 huevo**** 
Nueces, semillas y legumbres	 1 taza o 1½ onzas de nueces 2 cucharadas de mantequilla de mani 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ taza de legumbres cocinadas (frijoles y alverjas)
Grasas y aceites	 1 cucharadita de margarina suave (en tarro) 1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa para las ensaladas
Dulces y azúcares agregadas	 1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea o mermelada ½ taza de helado de frutas (<i>sorbet</i>) o de gelatina 1 taza de limonada

* Se recomienda consumir granos enteros en la mayoría de las porciones como una buena fuente de fibra y nutrientes.

** Los tamaños de las porciones varían entre ½ taza y 1½ tazas, dependiendo del tipo de cereal. Lea la etiqueta de los alimentos para cada producto.

*** Las personas con intolerancia a la lactosa pueden usar alternativas sin lactosa.

**** Limite la cantidad de yemas de huevo a cuatro por semana.

Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

- 1 repollo o col pequeño, cortado en tiritas finas
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos en tajaditas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. En un recipiente grande, mezcle el repollo, los tomates y los rábanos.
2. En otro tazón mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Cada porción contiene:

Calorías: 41

Grasa total: 1 g

Grasa saturada: menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 88 mg

Fibra total: 3 g

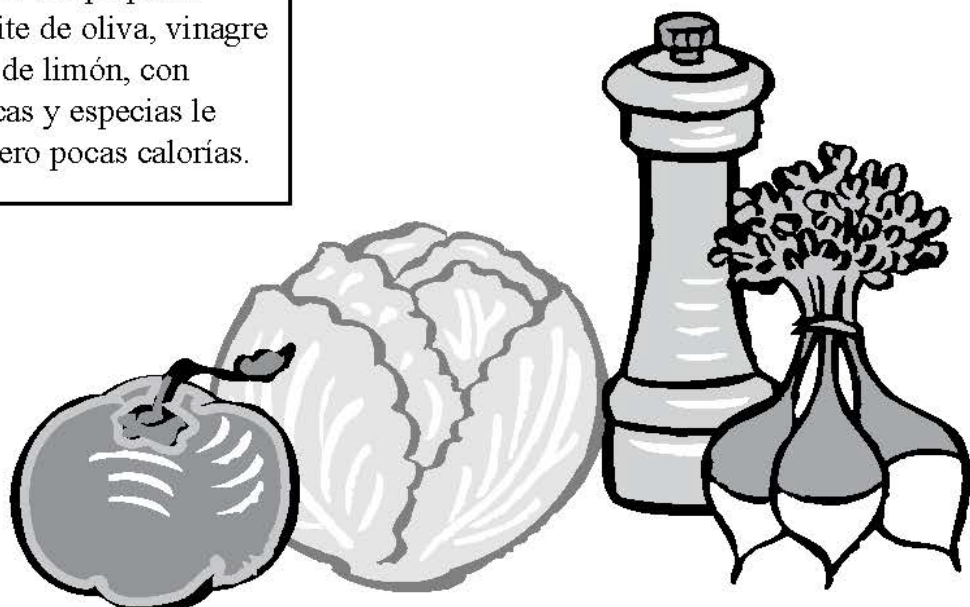
Proteínas: 2 g

Carbohidratos: 7 g

Potasio: 331 g

Clave saludable

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, con las hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.



Promesa Semanal – Semana 9

Esta semana piensa en tus hábitos alimenticios y de actividad física

- ¿Existen hábitos que le impiden alcanzar un peso saludable?
- ¿Estás listo para hacer un cambio o adoptar algún hábito de alimentación o actividad física?

Consejos:

- Es más fácil hacer pequeños cambios que grandes. Considere agregar 10 minutos de actividad a su día.
- Puede resultar más fácil concentrarse en agregar alimentos saludables (como una fruta, una vegetale o agua) a su rutina que eliminar alimentos cuando recién está comenzando.

