

# ¿Qué es el Peso Corporal Saludable?

El peso corporal saludable es el peso adecuado para su sexo, altura y edad. Esto significa ni exceso ni falta de grasa corporal. Use el Índice de Masa Corporal (IMC) para saber si su peso corporal es saludable. El IMC se calcula a partir de su peso y altura.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UN PESO CORPORAL SALUDABLE?

Mantener un peso corporal saludable disminuirá la probabilidad de tener problemas graves de salud, como enfermedades del corazón, diabetes y problemas en las articulaciones y la respiración. ¡Y le ayudará a sentirse mejor y a tener más energía!

## ¿CÓMO CONSIGO Y MANTENGO UN PESO SALUDABLE?

La mejor manera de mantener un peso saludable es comer bien y hacer ejercicio con regularidad. Esto significa comer más vegetales frescos y fruta, y menos alimentos procesados, grasos y azucarados. Esta es una manera de comenzar:

En las comidas, trate de llenar la mitad de su plato con ensalada u otros vegetales sin almidón. Llene la cuarta parte del plato con granos altos en fibra, y la cuarta parte restante con proteínas saludables.

### Elija:

- ❑ **Vegetales:** brócoli, coliflor, col, zanahorias, calabaza, vegetales con hojas verdes.
- ❑ **Almidón alto en fibra:** pasta de trigo integral, arroz integral.
- ❑ **Proteínas:** frijoles, chícharos, lentejas. Trate de comer pescado una o dos veces a la semana.
- ❑ **Grasas saludables:** aceite de oliva, frías secas y sus mantequillas, aguacate.
- ❑ **Bebidas:** agua, té, agua con gas con un poco de jugo.

### Limite:

- ❑ Alimentos fritos y dulces: ¡Trate de comer estos solamente una vez a la semana!
- ❑ Bebidas dulces: La soda, la limonada e incluso el jugo de frutas están llenos de azúcar.
- ❑ Alimentos procesados y comida rápida: Los alimentos precocinados y rápidos tienen muchas calorías. Cuantos más alimentos cocinados en casa, mejor.

### ¡Unos cuantos consejos más!

- ❑ Pruebe distintos vegetales y proteínas para encontrar los alimentos saludables que le gustan. Esto le ayudará a seguir con

los nuevos cambios saludables que ha hecho.

- ❑ No pase hambre: debería de sentirse satisfecho después de una comida. Si se queda con hambre, es más probable que más tarde coma alimentos no saludables.
- ❑ El objetivo debe ser comer saludablemente, no perder peso:
  - ❑ ¡Perder 1-2 libras al mes es un buen logro! No trate de perder más.
  - ❑ No tenga una máquina de pesar en casa: pésele solamente una vez al mes. Esto le ayudará a concentrarse en lo que come y no en perder peso.

## EL EJERCICIO

El ejercicio es importante para un estilo de vida saludable. Hacer ejercicio con regularidad le ayudará a mejorar su estado de ánimo y a tener más energía. Así le resultará más fácil hacer los cambios necesarios para su salud.



Trate de hacer sesiones de ejercicio de 10 minutos por lo menos, hasta un total de 150 minutos a la semana. Se sentirá más saludable conforme aumente el tiempo de ejercicio.

## MENTE-CUERPO

Desarrollar una conexión fuerte entre la mente y el cuerpo le ayudará a perder peso. Aprenderá a relacionar su mente con su cuerpo. Cuando esta más atento, nota cuando está satisfecho y no come excesivamente o por aburrimiento.

For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/peso\\_corporal\\_saludable](http://nciph.org/peso_corporal_saludable)



## EL YOGA

Practicar yoga le enseña a controlar la respiración y conectar la mente y el cuerpo al aprender distintas posiciones corporales. Esto le ayuda a concentrarse y le dará una profunda sensación de calma. Sea cual sea su edad o condición física, hay un tipo de yoga para usted.

## LA ATENCIÓN PLENA

La atención plena es un tipo de meditación. Aprenderá a relajarse y prestar atención a sus propios pensamientos y sentimientos.

Cuando le venga a la mente un pensamiento o sentimiento, déle la bienvenida y deje que pase. No hay ni bien ni mal, usted está simplemente presente en el momento.

## NOTAS DEL PACIENTE

Lined area for patient notes.