

UN PESO SALUDABLE

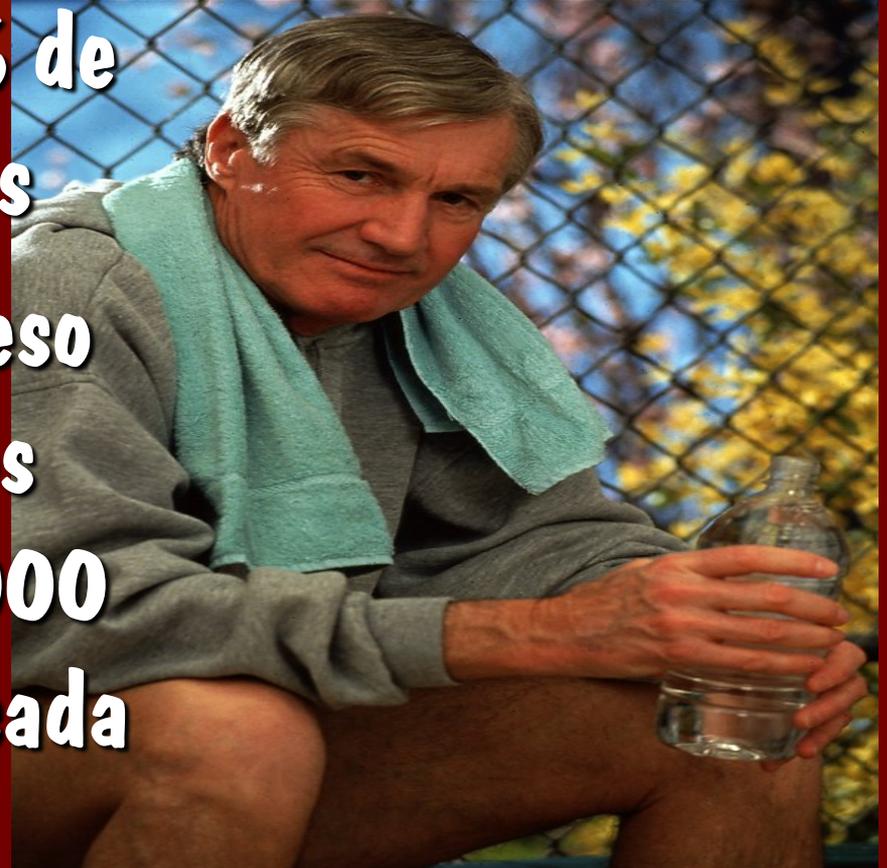
Dr. R. Pérez Santos



“!Bienaventurada tú, tierra,
cuando tu rey es hijo de nobles, y
tus príncipes comen a su hora,
para reponer sus fuerzas y no
para beber!”

Ecles. 10:17

- **El exceso de peso corporal afecta a más del 50% de los adultos americanos**
- **Se estima que el exceso de peso en este país es responsable de 300,000 muertes prematuras cada año**



El exceso de grasa corporal está asociado con:

- ✂️ **Altos niveles de colesterol y grasa en sangre**
- ✂️ **Alta presión arterial**
- ✂️ **Mayor riesgo de enfermedades cardíacas, apoplejías, diabetes, y ciertos tipos de cáncer**
- ✂️ **Una esperanza de vida más corta**

10 PASOS HACIA UN PESO SALUDABLE

- 1. Adopte una forma de vida sana**
- 2. Fíjese una meta realizable de peso**
- 3. Utilice con moderación las grasas visibles**

10 PASOS HACIA UN PESO SALUDABLE

(cont.)

**4. Limite las carnes con mucha
grasa**

**5. Limite los dulces y los
postres**

6. Limite el alcohol

10 PASOS HACIA UNA VIDA SALUDABLE

(concl.)

- 7. Practique ejercicios regularmente**
- 8. No pase por alto algunas comidas**
- 9. Cuente con buenas técnicas para enfrentar la vida y una mentalidad positiva**
- 10. Lleve la cuenta**

NORMAS DE PESO

Altura (pulgadas)	IMC 20 Lbs.	IMC 25 Lbs.	IMC 30 Lbs.
58	96	119	143
60	102	128	153
62	109	136	164
64	116	145	174
66	124	155	186
68	131	164	197
70	139	174	209
72	147	184	221
74	155	194	233
76	164	203	246

ADOPTTE UNA FORMA DE VIDA SANA

- ✓ El hacer dietas no sirve a largo plazo
- ✓ Desarrolle un plan para el resto de la vida



ADOPTÉ UNA FORMA DE VIDA SANA

(cont.)

- ✓ **Hábitos sanos de alimentación**
- ✓ **Actividad física regular**
- ✓ **Buenas perspectivas mentales y de adaptación**

ADOPTÉ UNA FORMA DE VIDA SANA

(concl.)

- ✓ **La pérdida rápida del peso es sobre todo pérdida de agua y músculo, no grasa**
- ✓ **Si pierde el peso lentamente es más probable que no lo recupere**
- ✓ **Una meta segura es perder de 0.5 A 1 lb. de grasa por semana**

FIJESE UNA META REALIZABLE DE PESO

¿Qué es un peso sano?

Una buena manera de contestar esta pregunta es mirar el peso de aquellas personas que tienen los índices de mortalidad más bajos

FIJESE UNA META... (cont.)

- **La gente con IMC de 18.5 -24.9 vive más tiempo**
- **Las personas con un IMC de 25 ó más alto tienen más riesgos de salud**
- **Un IMC de 30 ó más se considera de alto riesgo**

Utilice con moderación las grasas visibles

✓ **Reduzca su consumo de grasas visibles**



✓ **Unte a su pan fresco tostado; aceite, mantequilla de maní, aguacate**

UTILICE CON MODERACIÓN... cont.

- ✓ **Elija productos lácteos descremados o semidescremados**
- ✓ **Consuma postres bajos en grasas**



UTILICE CON MODERACIÓN...

(cont.)

- ✓ Limite los alimentos fritos
- ✓ Utilice más alimentos cocidos, hervidos, o al vapor



UTILICE CON MODERACIÓN...

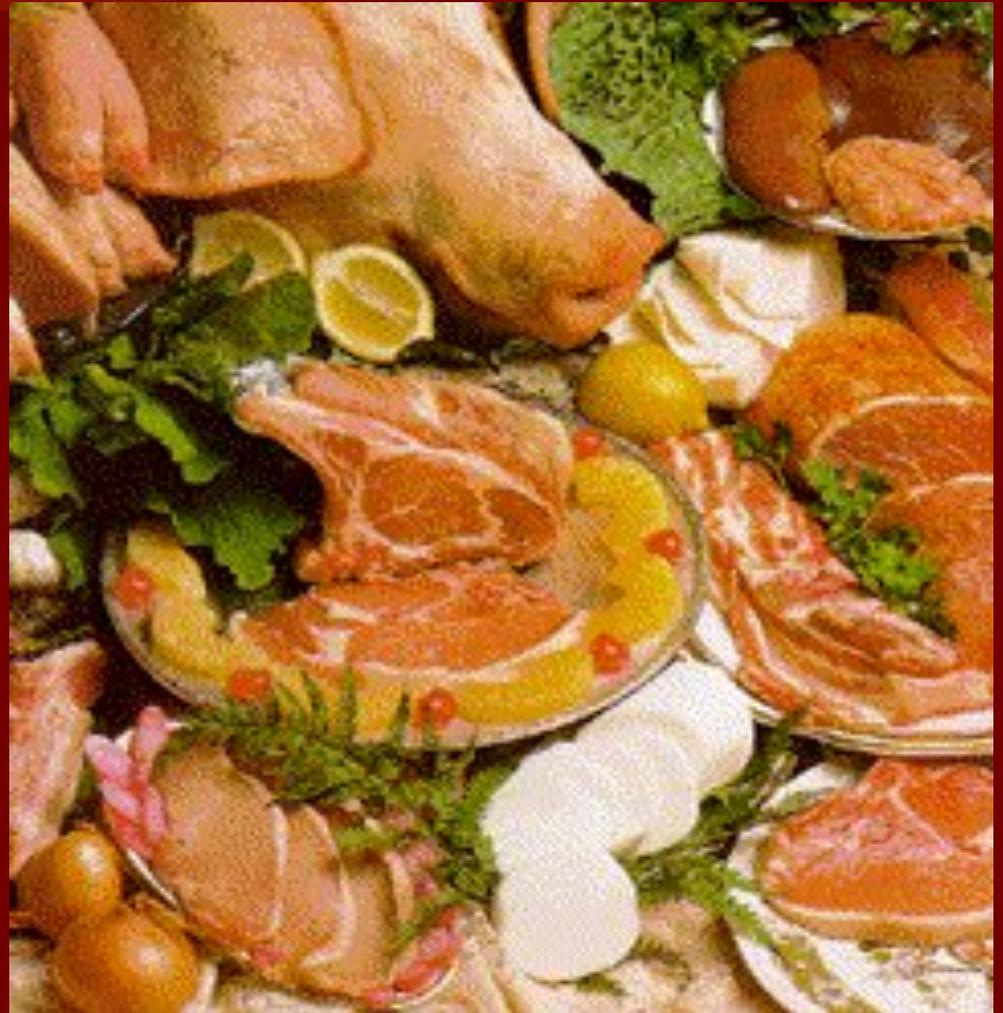
(concl.)

- ✓ **Consuma más fruta fresca, verduras, legumbres, ensaladas y cereales integrales**



LIMITE LAS CARNES CON MUCHA GRASA

- o La mayoría de las carnes son altas en grasas y calorías



LIMITE LAS CARNES...cont.

- o Limite el consumo de bistec, salchichas, perro caliente, hamburguesa, pollo frito, y la mayoría de carnes rojas



LIMITE LAS CARNES...concl.

- o **Consuma en su lugar legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos, frijoles) y otros alimentos como productos de soya y granos integrales**



LIMITE LOS DULCES Y LOS POSTRES

- La mayoría de los postres tienen altos niveles de grasa , azúcar y calorías
- Cómalos en ocasiones especiales



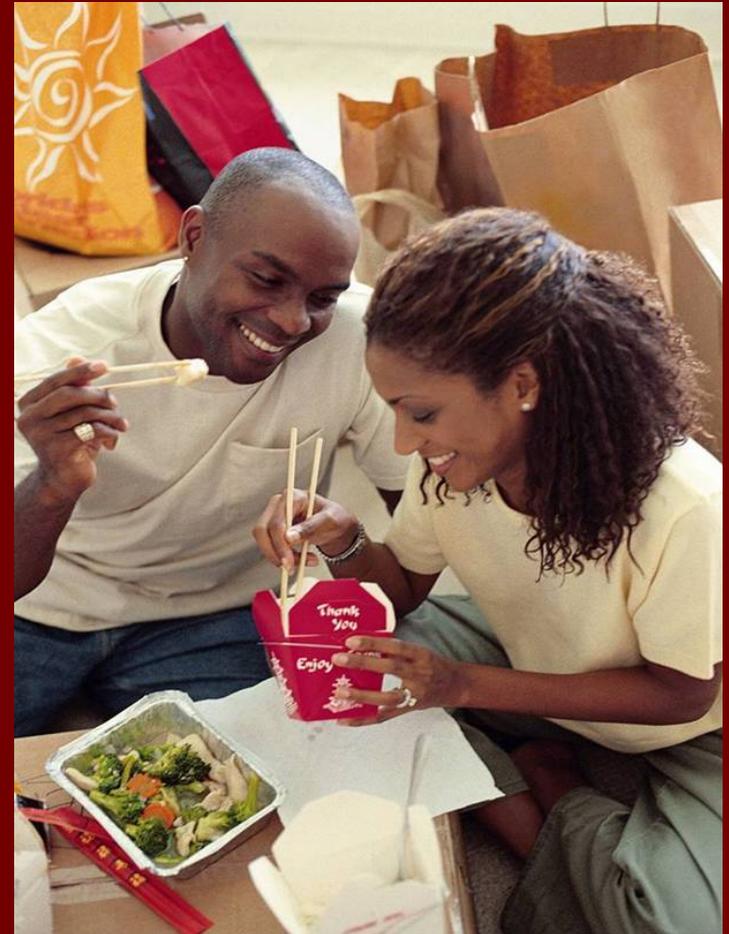
LIMITE LOS POSTRES...concl.

- **Elija las frutas**
- **Evite las bebidas gaseosas**



NO PASE POOR ALTO ALGUNAS COMIDAS

- El "omitir" algunas comidas conduce generalmente a comer en exceso más tarde
- El desayuno es la comida que más se pasa por alto



NO PASE POR ALTO...Concl.

- Tome a tiempo las comidas regulares
- Evite comer comidas pesadas antes de acostarse



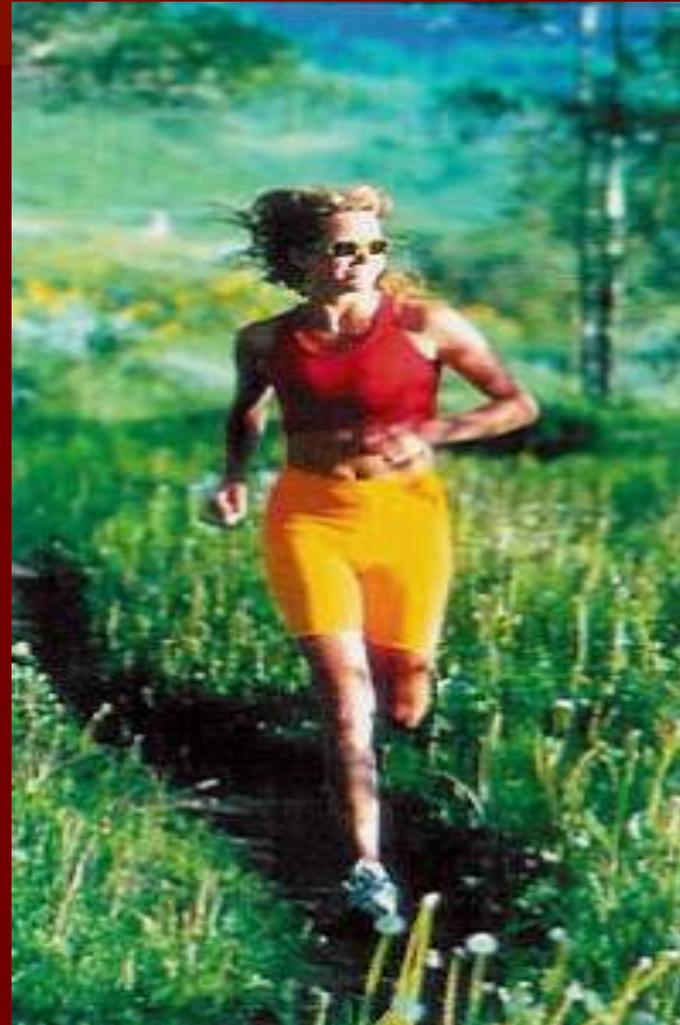
Practique ejercicios regularmente

❖ La actividad física es esencial para un éxito a largo plazo en el control del peso



❖ La actividad física :

- ✓ *Eleva los niveles del metabolismo*
- ✓ *Quema el exceso de calorías*



PRACTIQUE EJERCICIOS REGULARMENTE (concl.)

- ✓ *Controla su apetito*
- ✓ *Le ayuda a relajarse y controlar el estrés*



Cuenta con buenas técnicas para enfrentar la vida y una mentalidad positiva.

- ☑ Piense positivamente, diga :
"elijo comer bien y mantenerme activo"



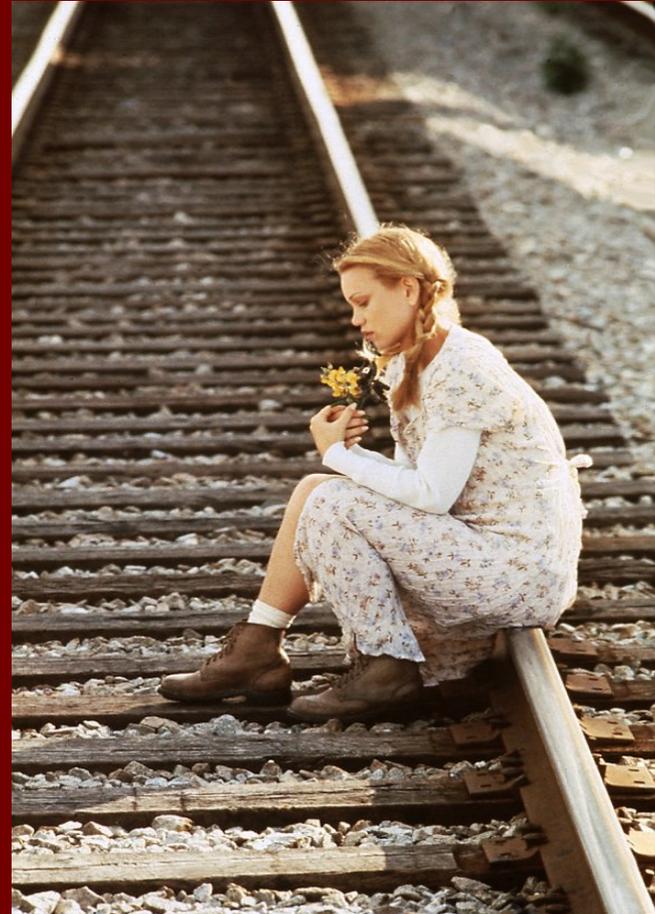
✓ **Afirme sus metas y las razones por las que usted ha decidido iniciar un nuevo estilo de vida**



CUENTE CON BUENAS TÉCNICAS...

(cont.)

☑ No se desanime si
pierde una batalla ,
no se de por
vencido; no ha
perdido la guerra





Mantenga su vida en equilibrio



☑ **Haga planes para relajarse y divertirse**



Mantenga el estrés dentro del límite manejable

LLEVE LA CUENTA

- Lleve una hoja de control semanal de su peso
- Registre cada día su progreso en una libreta



LLEVE LA CUENTA (concl.)

- **Anote su peso actual, sus metas de ejercicio y alimentación**
- **Sea paciente y persistente**



Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Alvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**