



**Consejos Para Empezar**

- El perder del 5-10% de tu peso puede bajar tu riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, bajar tus triglicéridos y tu colesterol "malo", aumentar su colesterol "bueno" y bajar tu presión arterial.
- Si pesas más que el máximo peso saludable para su estatura, trata de perder 5-10% de su peso.
- Si quieres perder más peso después de perder 5-10%, ¡Adelante!
- Habla con tu entrenador de "Healthy Lifestyles" para fijar metas reales para perder peso.
- Para bajar de peso, gasta más energía (siendo más activo) de la que ingieres con las comidas.
- Una lenta y constante pérdida de peso (1-2 libras por semana) es la mejor manera de perder la grasa corporal.
- Perder peso poco a poco es más fácil que tratar de perder todo el peso a la vez.
- Si estás tratando de perder peso, pésate solamente una vez por semana. El pesarse todos los días no te ayuda porque:
  - Tu peso no cambia mucho día tras día y
  - Pesarse muy seguido puede ponerte bajo presión

## ¿Qué es un Peso Saludable?

Tu peso puede afectar tu salud y tu autoestima. Tu peso depende en mayor parte de tu estilo de vida y tus genes. Un peso saludable es bueno para la salud y ayuda a evitar muchos problemas.

Muchos piensan que esto significa tener que estar muy delgados. Pero el estar "delgada/o" como un modelo quizás no sea lo más saludable para ti. No todo el mundo puede, o debe, estar delgado. Tomar las decisiones correctas con respecto al peso de cada uno, ayudará a que todo el mundo puede estar más saludable.

Los médicos a menudo utilizan tres medidas para determinar la relación entre peso y los riesgos asociados. Estas medidas son:

- Índice de masa corporal (IMC)
- Circunferencia de la cintura
- Factores de riesgo de enfermedades y condiciones asociadas con la obesidad

Tabla de Máximo Peso Saludable

Estatura (pies y pulgadas)	Peso Saludable (libras)
5'0"	125
5'1"	125
5'2"	130
5'3"	135
5'4"	140
5'5"	145
5'6"	150
5'7"	155
5'8"	160
5'9"	165
5'10"	170
5'11"	175
6'0"	180



### ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El IMC viene determinado por la estatura y el peso. Es una estimación de la grasa corporal y un buen indicador del riesgo para desarrollar enfermedad del corazón, alta presión, diabetes, cálculos biliares, osteoartritis, embolia, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. Es fácil calcular tu índice de masa corporal con una calculadora.

	IMC
Bajo de peso	< 18.5
Normal	18.5–24.9
Sobrepeso	25.0–29.9
Obesidad	30.0 +

El ejemplo siguiente demuestra el IMC de Sara, quien mide 5'3" (63") y pesa 150 libras.

**Paso 1:** Multiplica el peso de Sara por 703:  $150 \times 703 = 105,450$

**Paso 2:** Multiplica la estatura de Sara (en pulgadas) por si mismo:  $63 \times 63 = 3,969$

**Paso 3:** Divide 105,450 (paso 1) por 3,969 (paso 2)  $105,450 \div 3,969 = 26.56$

**Paso 4:** Redondea el número en Paso 3: el IMC de Sara es 27 (sobrepeso)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Tu peso en libras} \times 703}{\text{Tu estatura (pulgadas)} \times \text{Tu estatura (pulgadas)}}$$

### Circunferencia de Cintura

No solamente importa la cantidad de grasa corporal que tengas, si no en que parte del cuerpo esté localizada. Medir la circunferencia de la cintura ayuda a detectar riesgos para la salud ligados al sobrepeso y la obesidad. Si tu cintura mide más de 35 pulgadas, puedes ser más propenso a tener problemas de salud en un futuro como: diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, alta presión, alto colesterol y niveles altos de triglicéridos.

### ¿Dónde estoy hoy en día?

Fecha \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

Mi IMC, \_\_\_\_\_, me coloca en la siguiente categoría o nivel:

Bajo de peso     Normal     Sobre peso     Obeso

Mi circunferencia de cintura es \_\_\_\_\_.