

pesosaludable

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



Un peso saludable no se trata de seguir una dieta o un programa. En cambio, implica un estilo de vida con patrones de alimentación saludables, actividad física regular y manejo del estrés.



bajar de peso

- Las personas con pérdida de peso gradual y constante (alrededor de 400 a 900 gramos por semana) tienen más probabilidades de mantener su peso que las personas que bajan de peso rápidamente. El sueño, edad, genética, enfermedades, medicamentos y entornos también pueden contribuir al control del peso.
- Bajar de peso requiere un buen plan. Aquí le mostramos cómo comenzar.
- Paso 1. Haz un compromiso. Ya sea que tengas antecedentes familiares de enfermedades del corazón, quieres ver a tus hijos e hijas casarse o quieres sentirte mejor con tu ropa, escribe por qué quieres bajar de peso. Escribirlo puede confirmar tu compromiso. Publica estos motivos donde sirvan como un recordatorio diario de por qué deseas realizar este cambio.
- Paso 2. Haz un balance de dónde estás. Anota todo lo que comes y bebes durante unos días en un diario de alimentos y bebidas. Ser más consciente de lo que comes y bebes te ayudará a evitar el consumo sin sentido. El seguimiento de la actividad física, el sueño y las emociones pueden ayudarte a comprender los hábitos y factores estresantes

actuales. Esto también colabora a identificar áreas en las que puedes comenzar a realizar cambios.

- Paso 3. Establece metas realistas. Establece metas a corto plazo y recompensa tus esfuerzos en el camino. Tal vez tu meta a largo plazo sea perder 18 kilos y controlar tu presión arterial. Los objetivos a corto plazo pueden ser beber agua en lugar de bebidas azucaradas, dar un paseo nocturno de 15 minutos o comer una verdura con la cena.
- Paso 4. Identificar recursos de información y apoyo. Encuentra familiares o amigos/as que te apoyen en tus esfuerzos por bajar de peso. Las y los compañeros de trabajo o vecinos/as con objetivos similares pueden compartir recetas saludables y planificar actividades físicas grupales. Únete a un grupo de pérdida de peso o visitar a una o un profesional de la salud, como nutricionista/o, también puede ayudar.
- Paso 5. Supervisa continuamente tu progreso. Revisa las metas que se establecieron en el Paso 3 y evalúa su progreso con regularidad. Evalúa qué partes de tu plan están funcionando bien y cuáles necesitan ajustes. Luego reescribe tus objetivos y planifica en consecuencia.



Un plan de alimentación que ayuda a controlar tu peso incluye una variedad de alimentos saludables. Agregar una variedad de colores a tu plato es como si estuvieras comiendo un arcoíris.

alimentación saludable

- Un plan de alimentación que ayuda a controlar tu peso incluye una variedad de alimentos saludables. Agregar una variedad de colores a tu plato es como si estuvieras comiendo un arcoíris. Las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates—incluso las hierbas frescas—están llenos de vitaminas, fibra y minerales. Agregar pimientos, brócoli o cebollas congelados a guisos y tortillas aumenta el color y los nutrientes.
- Fruta. Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Prueba frutas más allá de las manzanas y plátanos como el mango, piña o kiwi. Cuando la fruta fresca no esté en temporada, prueba una variedad congelada, enlatada o seca.
- Vegetales. Agrega variedad a las verduras asadas o al vapor con una hierba como el romero. También puedes sofreír verduras en un sartén con un poco de aceite. Puedes probar verduras congeladas o enlatadas para un acompañamiento rápido. Simplemente cocínalos en

el microondas y sirve.

- Alimentos ricos en calcio. Además de la leche descremada, considera los yogures descremados y sin azúcares añadidos. Estos vienen en una variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto del postre.
- Carnes. Si tu receta favorita requiere freír pescado o pollo empanizado, prueba variaciones más saludables horneando o asando a la parrilla. Tal vez incluso prueba frijoles secos en lugar de carnes.
- Comida reconfortante. La alimentación saludable se basa en el equilibrio. Puedes disfrutar de tus comidas favoritas, aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.



La actividad física regular proporciona beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud. Estar físicamente activo puede mejorar la salud de tu cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortaleciendo tus huesos y músculos y mejorar tu capacidad para realizar las actividades cotidianas.



actividad física

• La actividad física regular proporciona beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud. Estar físicamente activo puede mejorar la salud de tu cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortaleciendo tus huesos y músculos y mejorar tu capacidad para realizar las actividades cotidianas. La actividad física también ayuda a:

- Mejorar la calidad del sueño.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con la artritis.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
- Para mantener tu peso: realiza hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. Podrías caminar a paso ligero 30 minutos al día, 5 días a la semana. O podrías hacer 75

minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, como nadar vueltas en la piscina.

- **Intensidad Moderada:** si al realizar la actividad física tu respiración y ritmo cardíaco son mucho más rápidos pero aún puedes mantener una conversación, probablemente es una intensidad moderada. Por ejemplo: caminata rápida, trabajo moderado en el jardín, mover una cantidad moderada de nieve con pala, jugar en forma activa con infantes, andar en bicicleta a un ritmo de paseo.
- **Intensidad Vigorosa:** si tu ritmo cardíaco se acelera sustancialmente y tienes que respirar muy fuerte y rápido para poder mantener una conversación, probablemente es intensidad vigorosa. Por ejemplo: trotar o correr, nadar, patinar en ruedas o en línea a un ritmo acelerado, esquiar a campo traviesa, la mayoría de los deportes de competición, saltar la cuerda.



Mucha grasa corporal puede provocar enfermedades relacionadas con el peso y otros problemas de salud. Tener bajo peso también es un riesgo para la salud.

efectos en salud

- Mucha grasa corporal puede provocar enfermedades relacionadas con el peso y otros problemas de salud. Tener bajo peso también es un riesgo para la salud. El índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura son herramientas de detección para estimar el estado de peso en relación con el riesgo potencial de enfermedad. Sin embargo, estas no son herramientas de diagnóstico para los riesgos de enfermedad. Una o un médico capacitado debe realizar otras evaluaciones de salud para valorar el riesgo de enfermedad y diagnosticar el estado de la enfermedad.
- Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad*, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:
 - Todas las causas de muerte (mortalidad).
 - Presión arterial alta (hipertensión).
 - Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de

- triglicéridos (dislipidemia).
- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad coronaria.
- Ataque o derrame cerebral.
- Enfermedad de la vesícula.
- Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación).
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Varios tipos de cáncer.
- Baja calidad de vida.
- Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales.
- Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico.



En México 75% de las personas adultas tienen sobrepeso y obesidad, y es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles como diabetes y ciertos tipos de cáncer. El Estado de México ocupa el segundo lugar a nivel nacional en prevalencia de obesidad en personas adultas.



en México

- En México 75% de las personas adultas tienen sobrepeso y obesidad, y es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles como diabetes y ciertos tipos de cáncer. El Estado de México ocupa el segundo lugar a nivel nacional en prevalencia de obesidad en personas adultas. La prevalencia de obesidad infantil en el Estado de México es mayor que la media nacional (10.2%). Población general con Sobrepeso 40.9%, con Obesidad: 31.3%, dando un total de 72.2% (más de 7 de cada 10 personas). Al considerar a las y los niños menores de 10 años, se tiene con sobrepeso 10.3%, obesidad: 7.2% dando un total de 17.5% (casi 1 de cada 6 niños y niñas). Las principales causas de la obesidad y el sobrepeso son la mala alimentación y la falta de actividad física. La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo para diversas enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.
- Hay menos políticas para hacer que los alimentos saludables sean accesibles y asequibles, especialmente para las personas de bajos ingresos y en comunidades donde esos alimentos son escasos. La falta de asequibilidad e inaccesibilidad a alimentos saludables y a

oportunidades para jugar y practicar deportes genera desigualdades en materia de obesidad y podría limitar el impacto de las políticas dirigidas a los alimentos no saludables.

- Es importante no sólo reconocer que la obesidad es una enfermedad en sí misma, sino también considerar los factores de riesgo y otras enfermedades relacionadas con la obesidad. A menudo existe una conexión subestimada entre la obesidad y otros problemas de salud, especialmente la salud mental. El hallazgo de que la obesidad aumentó y la doble carga pasó de estar dominada por el bajo peso a estar dominada por la obesidad, antes en las y los adultos que en las y los niños y adolescentes, podría deberse a dos fenómenos: primero, las personas adultas empezaron a comer fuera de casa antes que niñas, niños y adolescentes; y en segundo lugar, la mecanización del trabajo y el transporte, que si bien proporcionaba muchos beneficios para la salud, también reducía el gasto de energía y, por tanto, contribuía al aumento de peso entre las y los adultos.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

