

# Consejo de salud: Peso saludable

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la obesidad es una enfermedad crónica común, grave y costosa que afecta tanto a adultos como a niños, y continúa en aumento en los Estados Unidos. La obesidad representa una carga para las familias estadounidenses, ya que afecta la salud general, los costos de atención médica, la productividad y la preparación militar. Las enfermedades relacionadas con la obesidad incluyen enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.<sup>1</sup>

Alcanzar y mantener un peso más saludable, lo que puede mejorar la salud general, implica adoptar una alimentación más saludable, realizar actividad física, dormir adecuadamente y reducir el estrés. Las personas que pierden peso de forma gradual y constante (alrededor de 1 a 2 libras por cada semana) tienen más probabilidades de mantener ese peso a largo plazo que las personas que bajan de peso rápidamente. Una reducción de 3,500 calorías equivale a una pérdida de peso de una libra. Este déficit puede lograrse al consumir menos calorías y aumentar el gasto mediante el movimiento.<sup>2</sup>

## Formas de evaluar el peso<sup>3</sup>

% de grasa corporal	Mujeres	Hombres
Grasa esencial	De 10 a 13%	De 2 a 5%
Aletas	De 14 a 20%	De 6 a 13%
Acondicionamiento físico	De 21 a 24%	De 14 a 17%
Aceptable	De 25 a 31%	De 18 a 24%
Obesidad	> 32%	> 25%

Índice de masa corporal	Estado del peso
Menos de 18.5	Bajo peso
De 12.5 a 24.9	Peso saludable
De 25 a 29.9	Sobrepeso
De 30.0 o más	Obesidad



### Índice cintura-cadera (WHR) y circunferencia de la cintura

Diferentes estudios han demostrado que la circunferencia de la cintura (medida alrededor del ombligo) tiene una correlación directa con las enfermedades cardíacas. Una circunferencia de cintura superior a 40 pulgadas para hombres y 35 pulgadas para mujeres se considera en riesgo.<sup>3</sup>

## Consejos de estilo de vida para un peso más saludable<sup>4</sup>



**Consuma más frutas y verduras coloridas, e incluya proteína**

Las frutas y verduras coloridas contienen fibra y agua, lo que permite consumir mayor volumen con menos calorías. La fibra favorece la saciedad y la salud digestiva, aspectos clave para controlar el peso. La proteína ayuda a evitar la pérdida de masa muscular durante la pérdida de peso y también contribuye a la saciedad.



**Planifique con anticipación**

Contar con un plan de comidas ayuda a evitar decisiones impulsivas, como elegir “comidas rápidas” o alimentos altamente procesados que podrían tener más calorías y contener ingredientes menos saludables como sodio en exceso, grasas trans y azúcares añadidos.



**Muévase más**

Trate de realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de intensidad vigorosa o una combinación equivalente de ambas. Es posible que algunas personas necesiten más, según sus necesidades personales.



**Practique la atención plena**

Comer con atención puede ayudar a evitar hábitos alimenticios provocados por el aburrimiento, el estrés o la distracción. Prestar más atención al momento de comer y valorar los alimentos puede generar una mayor satisfacción física y mental, lo que podría ayudar a evitar comer en exceso.



**Obtenga apoyo**

Obtener apoyo a través de los programas de estilo de vida disponibles, los sistemas de seguimiento, los grupos de apoyo o los seres queridos puede ayudar a promover el éxito al desarrollar un entorno alineado con sus objetivos y proporcionar responsabilidad.

### Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Sobre la obesidad. [https://www.cdc.gov/obesity/php/about/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/obesity/aboutobesity/index.html](https://www.cdc.gov/obesity/php/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/obesity/aboutobesity/index.html). 2024. Consultado en junio de 2024.

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Medidas para perder peso. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/losing-weight/2024>. Consultado en junio de 2024.

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Evaluación del peso. <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/>. 2022. Consultado en junio de 2024.

4. Harvard School of Public Health, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/>. 2022. Consultado en junio de 2024.