

Un peso saludable para usted

Tener un peso saludable puede ayudarle:

- Siéntase bien
- Tenga más energía
- Dé un buen ejemplo a su familia

El sobrepeso puede conducir a graves problemas de salud, entre ellos los siguientes:

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Derrame cerebral
- Enfermedades cardíacas
- Algunos tipos de cáncer

Puede tener sobrepeso si...

- Consume más calorías de las que su cuerpo necesita.
- No tiene ninguna actividad.
- Tiene antecedentes familiares de problemas de peso, sin ningún problema
- Tiene una afección médica o toma medicamentos que pueden provocar tener sobrepeso.



¿Cuál es un peso saludable para usted?

Una gran cantidad de grasa corporal puede provocar enfermedades asociadas con el peso y otros problemas de salud. Tener bajo peso también es un riesgo para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es una medida del tamaño corporal. Combina el peso de una persona con su altura. Los resultados de una medición del IMC pueden dar una idea sobre si una persona tiene el peso correcto para su altura.

Su proveedor de atención médica y una clínica de WIC pueden calcular su IMC. También hay muchas herramientas y sitios en línea que pueden calcular su IMC.

Estar activo es importante para una buena salud. Puede ayudarle a mantenerse en forma y saludable.

- Estar físicamente activo es bueno para su salud en general.
- La actividad regular es una de las mejores maneras de perder peso y no recuperarlo.
- Encuentre una actividad que disfrute para que sea más probable que siga con esta.
- Comience lentamente y aumente de 30 a 60 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.
- No importa qué tipo de actividad haga, ¡solo muévase! Todo movimiento cuenta
- Hable con su proveedor médico antes comenzar cualquier programa de ejercicios.

Ideas para aumentar la actividad:

- Salga a caminar con la familia o amigos.
- Camine alrededor de un centro comercial o de una gran tienda por departamentos.
- Juegue con sus hijos (lanzar una pelota, jugar a las atrapadas).
- Trabaje en el jardín.
- Limpie la casa.
- Baile, solo o con sus hijos.
- Use un video de ejercicios. Hay muchas opciones en línea y en aplicaciones como YouTube.

Cómo elegir opciones de alimentos saludables:

- Coma porciones más pequeñas y evite las segundas porciones.
- Coma menos alimentos fritos. Hornee, ase o hierva alimentos en su lugar.
- Fría con aire en lugar de freír en aceite.
- Quite la grasa y la piel de la carne, el pescado y las aves.
- Use menos grasa al cocinar. Añada sabor con especias.
- Use sartenes antiadherentes y aerosoles para sartenes.
- Busque alimentos que sean una buena fuente de fibra dietética.

La fibra puede prevenir enfermedades y ayudarle a mantener un peso saludable. Trate de consumir de 20 a 30 gramos de fibra por día.

- Coma más frutas y verduras todos los días. Estos alimentos son ricos en vitaminas y fibra, pero bajos en calorías.
- Beba ocho vasos de agua todos los días.
- Elija jugos de fruta 100 % naturales, pero limite su consumo a ocho onzas por día.
- Evite bebidas con alto contenido de azúcar, tales como Kool-aid, refrescos, limonada, granizados, ponche de fruta y refrescos de fruta.
- Disfrute de leche, yogur u otros productos lácteos. sin grasa o bajos en grasa a diario.
- Coma granos integrales todos los días (panes y cereales integrales, arroz integral, trigo integral, tortillas de maíz, etc.). Estos alimentos son generalmente buenas fuentes de fibra.



- Elija refrigerios sabiamente. Intente con frutas, verduras crudas con aderezo, galletas saladas o cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa (yogur, helados de leche, palitos de queso mozzarella), batido de frutas, galletas de animalitos u obleas de vainilla.

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen o administren programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores en materia de derechos civiles en cualquier actividad o programa dirigido o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja por discriminación en programas, complete el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información requerida en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completado o carta al USDA así:

(1) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) Fax: 202-690-7442, o

(3.) Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH