

TU PESO SALUD MANUAL CONVERSACIÓN

UNA GUÍA ÚTIL PARA HABLAR CON TU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SOBRE TU PESO Y SALUD





YOURWEIGHTMATTERS FOR•YOUR•HEALTH

Una campaña nacional de concientización sobre el peso y la salud organizada por la Coalición de Acción Contra la Obesidad (siglas OAC en inglés).

OAC
Obesity Action Coalition



El peso nos afecta a todos de una manera distinta y no es fácil hablar de este tema. Sin embargo, es importante hablarlo con tu proveedor de atención médica, cónyuge, un amigo o algún ser querido. La campaña Tu peso importa está aquí para ayudarte.

Este manual, que obtuviste en línea al inscribirte para participar en el Desafío de la campaña o en el consultorio de tu proveedor de atención médica, fue creado precisamente pensando en ti. Utiliza este manual para:

- Entender el efecto de tu peso en tu salud.
- Aprender cuáles son las opciones para bajar de peso de manera segura y efectiva.
- Prepararte para el Desafío al que te has comprometido: hablar de tu peso con un profesional de la salud.



Usa este manual a lo largo de tu recorrido para bajar de peso. Llévalo a tu primera cita con tu profesional de la salud.



Acepto el RETO!

Yo, _____,
me he comprometido a aceptar el desafío de la campaña Tu peso es importante de hablar con un profesional de la salud sobre mi peso y mi salud. Reconozco que es un primer paso importante para entender mi peso y cómo éste afecta mi salud. Haré una cita con mi profesional de la salud y usaré este manual para prepararme.

¡Llegó la hora de empezar! Da el primer paso haciendo una cita con tu profesional de la salud.

El Manual

Este manual te ayudará con tus próximos pasos en el recorrido para controlar tu peso. Contiene información útil sobre temas relacionados con tu peso y tu salud, ejemplos de preguntas para hacer en la primera cita con tu proveedor de atención médica, y mucho más. Los temas que abarca son:

4-5 El peso y sus efectos

6-8 Alimentos y Nutrición

9 Ejercicio y Actividad Física

10-11 Control del peso

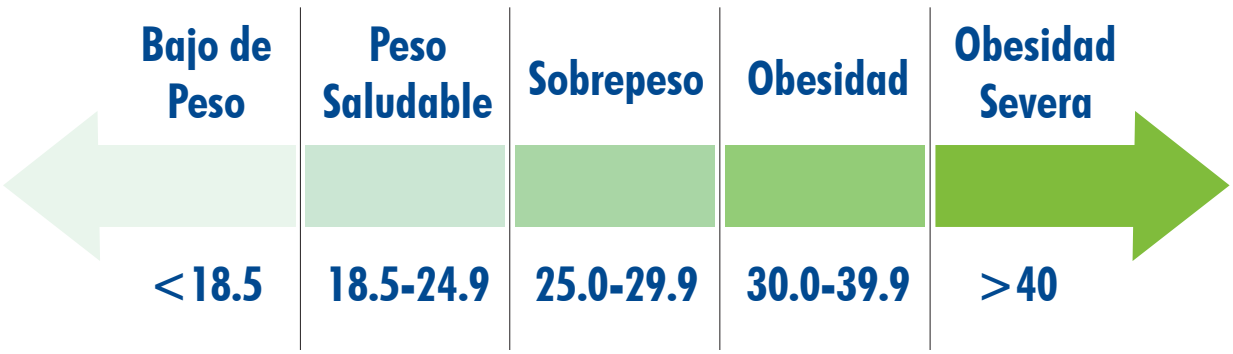
12-15 Conversación con tu profesional de la salud

16-17 Índice de masa corporal (IMC)

18-22 Diario de comidas y notas sobrela salud

¿Por qué es importante el peso?

El peso es importante por muchas razones diferentes. La razón más importante es porque el peso afecta tu salud. Para entender mejor las diferentes formas en que el peso afecta tu salud, hay que entender qué es el peso. Como se indica en la página web de la campaña Tu peso es importante, hay cinco categorías de peso basadas en el índice de masa corporal (IMC). Es importante que sepas en qué categoría estás antes de tu cita con tu profesional de la salud. El IMC se calcula con la tabla que aparece en las páginas 16 y 17 de este folleto.





El Peso y la Salud

El exceso de peso recarga todo el organismo y causa problemas de salud; puede generar otros problemas como la obesidad. Hay más de 50 problemas de salud relacionados con la obesidad. Estos incluyen enfermedades y padecimientos como diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas, hipertensión, apnea del sueño, osteoartritis, entre muchos otros que afectan la calidad de vida.

Entre más sobrepeso mayores son las probabilidades de sufrir problemas de salud.

La detección y el tratamiento temprano de una enfermedad contribuye a la salud general.

Una pequeña disminución de peso incluso de 5 a 10 por ciento puede reducir los efectos del sobrepaso.

Problemas de la Salud relacionados con la Obesidad

¿Qué es la **diabetes tipo 2?**

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que requiere controlar el nivel de azúcar en la sangre. En la diabetes tipo 2, la persona no puede producir ni usar la insulina debidamente, y por esa razón aumentan los niveles de azúcar en la sangre. Si no se trata, la diabetes puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiacas o de pérdida de extremidades.

¿Qué es la **presión arterial alta?**

La presión arterial alta, o hipertensión, está relacionada con la presión que ejerce la sangre en las paredes internas de las arterias. El sobrepeso es un factor de riesgo de hipertensión. Cuando se sufre de obesidad el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre en el organismo. Como respuesta a esa carga adicional, las arterias presentan una resistencia que hace que suba la presión arterial.

¿Qué es una **enfermedad cardíaca?**

El sobrepeso y la presión alta generan un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. La sangre transporta el oxígeno y los nutrientes que necesita el organismo. Una enfermedad cardíaca es un trastorno de los vasos sanguíneos que puede provocar un ataque al corazón. Esto ocurre cuando se bloquea una arteria y el oxígeno y los nutrientes no llegan al corazón.

Cuando una persona tiene exceso de peso, el volumen de la sangre en circulación aumenta. Esto significa que el corazón tiene que bombear más sangre en cada latido y a la larga el corazón sufre y se aumenta el riesgo de un ataque cardíaco y de insuficiencia cardíaca congestiva.







Aspectos emocionales y el peso

El peso no solo afecta tu salud física, sino también tu salud emocional. Cuando pensamos en el peso, nos concentramos sobre todo en los aspectos físicos. Nos fijamos en la cifra en la báscula o en la talla de la ropa. Sin embargo, el peso es más que eso. El peso tiene aspectos emocionales. Algunos estudios han demostrado que quienes sufren de obesidad tienen un 20 por ciento más de probabilidades de sufrir también de depresión. Las personas con depresión tienden a comer en exceso y a hacer menos ejercicio. Comer por razones emocionales puede afectar mucho el peso y esto puede ser difícil de superar.

Cuando se trata de bajar de peso y optar por estilos de vida saludables es importante encontrar formas de superar la depresión. Si sospechas que sufres de depresión, consulta a un profesional de la salud.









Consejos para la Salud y el Bienestar

La salud y el bienestar van de la mano, por lo que no es sorprendente que los factores que afectan tu peso también impacten tu salud y bienestar. Comer alimentos saludables y hacer ejercicio son pasos importantes para controlar tu peso. Como siempre, antes de cambiar tus hábitos alimenticios o empezar un programa de ejercicios, debes consultar a un profesional de la salud.

Información sobre la Nutrición

Información sobre la nutrición: La nutrición es clave para bajar de peso y controlar el estado de salud, pero a muchos no nos enseñaron en la escuela a comer de manera saludable ni sobre la nutrición. A continuación incluimos algunos datos para comenzar:

- **¿Cuántas calorías al día se deben consumir?** Una persona promedio debe consumir alrededor de 2,000 calorías al día entre alimentos y bebidas. Cabe señalar, que esta cifra se basa en un hombre de 200 libras y puede variar un poco según la estatura, el peso y las necesidades dietéticas. Tu profesional de la salud o dietista te ayudará a determinar el peso ideal.

- **¿Cuántas calorías hay en una libra de grasa corporal?** 3,500 calorías.

- **¿Qué cantidad de dinero para comprar alimentos se gasta en alimentos que se consumen fuera del hogar?** Se calcula que se gasta del 40 al 50 por ciento de cada dólar en alimentos que se consumen fuera del hogar.

- **¿Cuántas calorías tiene una lata de refresco de 16 onzas?** Una sola lata tiene 200 calorías — o alrededor de 10 por ciento de la ingesta diaria recomendada.

- **¿Por qué es dañino el azúcar agregado?** Muchos azúcares agregados están "escondidos" en la mayoría de los alimentos procesados, desde los panes hasta los alimentos congelados. El azúcar no tiene ningún valor nutritivo. La ingesta de azúcares agregados en gran cantidad hace subir de peso y contribuye a enfermedades cardíacasy a la diabetes tipo 2.

- **¿Por qué hay que comer una variedad de verduras todos los días?** Las verduras tienen un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, y muchos otros nutrientes saludables.

Consejos para comer de manera Saludable

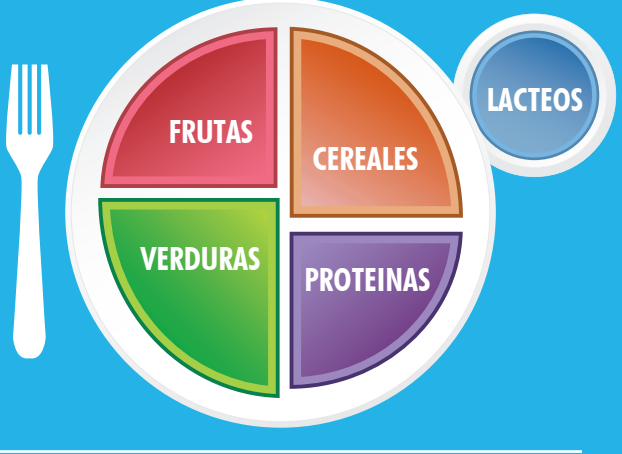
- No hacer caso a las dietas de moda que recomiendan eliminar todo un grupo de alimentos.
- Comer despacio – el cerebro requiere hasta 15 minutos para captar el mensaje de que estamos satisfechos.
- Tomar mucha agua y bebidas sin calorías.
- Evitar comer delante de la TV, al conducir, caminar o durante otras actividades - pues es probable que no nos demos cuenta de que ya estamos satisfechos.
- Servirse en un plato una porción según lo indicado en la etiqueta y no comer directamente del paquete.
- Comer muchas frutas, verduras frescas y almidones con un alto contenido de fibra.
- Limitar los jugos, las bebidas gaseosas regulares, los alimentos con alto contenido de grasa y de calorías y las bebidas alcohólicas.
- Reducir las porciones de los restaurantes a la mitad.
- Hacer una lista de productos saludables antes de ir al supermercado y comprar sobre todo en los pasillos en donde se encuentran productos locales como frutas, verduras, pan fresco, lácteos y carne.
- Usar platos, tazones y vasos más pequeños para comer y beber menos.
- Comer a horas regulares para evitar comer más de la cuenta después o entre comidas.

Diario de comidas

Es muy útil escribir lo que comes y bebes, la cantidad, así como la hora y la razón por la que comiste. Esto te ayudará a calcular el total de calorías diarias, a controlar el tamaño de la porción y a entender por qué comes. En las páginas 18 a 20 de este manual puedes encontrar un ejemplo de un diario de comidas.

Mi plato

Quizás en la escuela te hayan hablado de la Pirámide de la alimentación. Hoy en día tenemos Myplate. Myplate muestra los 5 grupos de alimentos saludables colocados sobre algo que todos conocemos bien: un individual sobre la mesa. Para más información acerca de MyPlate, consultar **www.choosemyplate.gov.**



ChooseMyPlate.gov

Raciones y Porciones: Cuál es la Diferencia?

Una ración es la cantidad de alimento que nos servimos cada vez. Una porción es la cantidad de un alimento que se recomienda en la información nutricional o en la etiqueta del alimento.

¿Sabías que la información más importante sobre un alimento viene impresa en la parte posterior o lateral del producto? Allí es en donde aparece la información nutricional de cada alimento. Uno de esos datos es el tamaño de la porción. Cada alimento tiene su porción recomendada, desde 13 pretzels hasta 250 ml de leche o 1 onza de pollo cocinado, deshuesado y sin piel. A veces, una porción es el envase completo (un vasito de yogurt o una bebida enlatada) y en otros casos hay varias porciones en un solo envase (una bolsa de guisantes congelados). Las porciones se basan en una dieta con un "promedio" de 2000 calorías. Es posible que para bajar o mantener el peso te recomienden consumir menos calorías. Un dietista te puede ayudar a ajustar la porción recomendada en el paquete para que sea la más apropiada para ti.

1 **Porciones por envase y tamaño de la porción:** Compara el tamaño de tu ración con el de la porción que aparece en la etiqueta. Si la porción en la etiqueta es una taza y consumes dos, estás comiendo el doble de las calorías, grasa y otros nutrientes enumerados en la etiqueta.

2 **Calorías por porción:** El número de calorías en una sola porción.

3 **Grasa total:** Este número te permite determinar la cantidad de grasa y de grasas saturadas o grasas trans (grasas que hay que evitar) en cada porción.

4 **Sodio:** La cantidad de sodio (sal) en una porción. Se recomienda limitar la ingesta total de sal a 2,400 mg al día, que es menos de una cucharadita.

5 **Azúcares agregados**: La cantidad de azúcar que se agrega a un producto. Se recomienda limitar la cantidad de azúcares agregados a 10 por ciento o menos del número total de calorías al día.

6 **Vitaminas diarias:** Este número indica la cantidad de vitaminas necesarias al día que contiene una porción. Para mantener una vida saludable es importante ingerir suficientes vitaminas.

Información nutricional

8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	**2/3 taza (55g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**230**
	% Valor diario*
Grasa total 8g	**10%**
Grasa saturada 1g	**5%**
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 160mg	**7%**
Total de Carbohidratos 37g	**13%**
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluyen 10 gr de azúcares agregados	**20%**
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 200mg	15%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % del valor diario indica la contribución diaria de un nutriente en una porción. La recomendación general es 2000 calorías al día.

*Es esencial combinar un plan de actividad física con tu plan nutricional para lograr tus metas de bajar de peso. Al aumentar la actividad física te sentirás mejor y con más energía. No importa el tipo de ejercicio que elijas, debes asegurarte que las metas sean **SMART**.*

E **specíficas:** Por cada meta selecciona un comportamiento específico que debas modificar.

M **edible:** ¿Hay algún referente para medir esta meta?

A **lcanzable y con acciones para cambiar comportamientos:** ¿Es alcanzable la meta? Al escribir las metas usa palabras que indiquen acciones. Por ejemplo: "Puedo ir a caminar todas las noches después de cenar" o "beberé una lata menos de refresco al día".

R **ealista:** ¿Son realistas y serias tus expectativas con respecto a tu tiempo, tu cuerpo y lo que te agrada y te desagrada?

T **iempo razonable:** ¿Es razonable y manejable el plazo para las modificaciones?

Rincón Tecnológico

El uso de cronómetros para medir el tiempo de los recorridos o el podómetro para contar los pasos son ya cosa del pasado. En la actualidad existe toda una variedad de dispositivos tecnológicos, aplicaciones y programas para ayudar a bajar de peso y mejorar la salud.

Desde brazaletes y relojes inteligentes que monitorean el ritmo cardiaco, las actividades y el patrón de sueño, hasta aplicaciones ideadas para ayudar a controlar la dieta o a recordar ponerse de pie cada hora. Las opciones son prácticamente infinitas. Hasta hay una aplicación que con solo tomar una foto cuenta el número de calorías en el plato.



Datos sobre la Actividad Física

- Hay alrededor de 2,000 pasos en una milla.
- Se recomienda caminar 10,000 pasos al día.
- Con una hora de power-yoga se queman aproximadamente 300 calorías.
- Una persona promedio quema 1.3 calorías cuando se ríe.
- El ejercicio, a cualquier nivel, puede contribuir a un sistema cardiovascular más eficiente y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Physical activity can help prevent or manage type 2 diabetes.

Calorías que se queman con 30 minutos de actividad

Actividad	160 libras	200 libras	240 libras	280 libras
Ciclismo	320	400	480	560
Jardinería	144	180	216	252
Golf (sin carrito)	160	200	240	280
Labores del hogar	144	180	216	262
Caminar (1 milla en 15 minutos)	160	200	240	280

Beneficios de Perder de Peso

La pérdida de peso tiene muchos beneficios. Se ha demostrado que una pequeña disminución de peso, como del 5 por ciento, puede mejorar la salud considerablemente y reducir los problemas de salud como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiacas.

Es importante hacer cambios que se puedan mantener a largo plazo. Si consideras que tu plan de control de peso no está funcionando, habla con el profesional de la salud. Explícale tus preocupaciones. Está para ayudarte. Y recuerda siempre que Tu peso es importante – ¡para tu salud!





Modificaciones del Estilo de Vida y Comportamientos

Tu comportamiento es lo que haces diariamente. Esto incluye todo, desde dormir hasta lo que almuerzas, y si subes por las escaleras o tomas el ascensor. Todo ello determina tu estilo de vida. Para tener un estilo de vida saludable hay que elegir alimentos saludables, salir a caminar con la familia y dormir bien toda la noche. Llevar un diario de las comidas, ser miembro de la Coalición de Acción Contra la Obesidad (siglas OAC en inglés) y ver a un profesional de la salud también son excelentes formas de mantener un estilo de vida saludable.

Es importante centrarse en modificaciones factibles para mejorar el estado de salud. La imagen en el espejo o la talla de la ropa quizá no cambien tanto o tan rápidamente como quisiéramos. Hay que ser positivo, una libra menos es un paso hacia una vida más sana. La buena salud es un estilo de vida, no una talla.

Opciones para el Control y Mantenimiento permanente del Peso

Se ha comprobado que bajar de peso requiere algo más que comer menos y moverse más. Afortunadamente hay muchas opciones para controlar el peso. Pero, aunque hay muchas opciones, no todas se idearon de la misma manera. Hay que tomarse el tiempo para leerlas y encontrar una que sea segura y efectiva. Lo que funciona para una persona no necesariamente funciona para otra.

Para la mayoría de las personas con sobrepeso y obesidad, la pérdida inicial de peso es parte de un plan de control de peso general. El control de peso es un proceso para toda la vida. No hay que desanimarse, el control de peso y una vida saludable son un proceso para toda la vida de casi cualquier persona – no importa su peso actual.

Cuando hables con tu profesional de la salud acerca de tu peso, podrías comentarle algunas de las opciones que se mencionan en este manual. Háblale con franqueza de los programas de control de peso que has usado antes, incluso si no has ensayado ninguno. El profesional de la salud está para ayudarte.

Programas Comerciales de Control de Peso

Hay muchos programas de control del peso ofrecidos por personas que no son profesionales de la salud. Estos programas van desde libros y páginas web hasta programas comerciales para bajar de peso o grupos de apoyo. Algunos de estos programas requieren que se usen sus alimentos o suplementos y cobran por el servicio. Es importante señalar que la FDA no ha estudiado la seguridad y efectividad de todos los métodos. Además, si suenan demasiado buenos para ser verdad, lo más probable es que no funcionen.

Es importante encontrar la opción apropiada. Tómate el tiempo de leer sobre algunos de esos programas y coméntalos con el profesional de la salud. El éxito de cualquier opción requiere un compromiso de mejorar la salud.



Control Médico del peso

En la actualidad hay medicamentos aprobados por la FDA para controlar el peso, que requieren prescripción médica. El profesional de la salud podría incluirlos en el tratamiento y explicar sus riesgos y beneficios. Estos medicamentos no reemplazan la comida sana ni la actividad física. Se toman como parte de las modificaciones del estilo de vida y el comportamiento. El profesional de la salud también podría sugerirte que consultes con un dietista o un fisiólogo del ejercicio para determinar qué cambios son los más apropiados para ti.

Cirugía Bariátrica

La cirugía bariátrica es un tratamiento de control de peso que se usa comúnmente para las personas con obesidad severa. Sin embargo, en algunos casos también está aprobada para las personas obesas que tienen por lo menos un padecimiento relacionado con la obesidad como diabetes o hipertensión. Hay varias opciones quirúrgicas, pero todas requieren cambiar el estilo de vida después de la cirugía. Parte del cuidado después de la cirugía estará a cargo de un equipo de profesionales, que probablemente incluirá a un dietista, un fisiólogo del ejercicio y un psicólogo. Ellos aprenderán a conocer a la persona y formarán parte de su sistema de apoyo. El profesional de la salud te ayudará a decidir si la cirugía es una opción para ti.

Es importante entender los efectos del peso en tu salud y los beneficios del control de peso. También es importante saber que no estás solo en el proceso de control de peso. El peso y la pérdida de peso son temas complejos. Tu profesional de la salud podrá ayudarte a entender mejor las diferentes razones del aumento de peso y las mejores opciones para que puedas controlarlo.



¿Qué esperar en tu Primera Cita?

Hablar de tu peso con el profesional de la salud debería ser un trabajo de equipo. La relación con tu profesional de la salud es muy importante. En la primera cita puedes esperar que se hable de:

- Tus hábitos diarios de alimentación y de actividad física
- El tipo de opciones de control de peso que has usado anteriormente
- Niveles de estrés personales
- Medicamentos que estás tomando (incluyendo vitaminas y suplementos)
- Otros

En tu primera cita, podría pedirte algunos exámenes de laboratorio (análisis de sangre, de orina, etc.) y tomarte la presión arterial y el pulso. Puede también remitirte a un dietista o un nutricionista para aprender más sobre la buena nutrición y las necesidades dietéticas.

Si sigues las recomendaciones de tu profesional de la salud y le hablas abierta y honestamente, podrás, con la ayuda de todo tu equipo, controlar tu peso y mejorar la salud.

Si no conoces a un profesional especializado en cuestiones de peso, puedes consultar el sitio web de Obesity Care Providers (**www.ObesityCareProviders.com**) que promueve la *Coalición de Acción Contra la Obesidad*, los creadores de la campaña: Tu peso es importante. Allí podrás encontrar a un profesional en tu área.





¡Encuentra el Proveedor de Atención Médica Adecuado para Hablar sobre tu Peso y Salud!

Obesity Care Providers

Powered by the Obesity Action Coalition

Código Postal (Zip Code) | Selecciona la Especialidad... | Buscar

¿Cómo funciona? ¡Es fácil! Filtra tu búsqueda por:

Especialización:

- Cirujano Bariatrico
- Nutricionista
- Enfermera Especializada
- Médico
- Asistente Médico
- Psiquiatra
- Psicólogo

Ubicación:

- Usa tu código postal para hacer una búsqueda rápida
- ¡Encuentra proveedores de atención médica cerca de ti!

Obtén Consejos Útiles

Prepárate para tu cita con:

- Valiosos consejos sobre qué traer a tu consulta
- Información práctica para comprender mejor tu peso
- Preguntas que debes hacer para tener una conversación honesta sobre tu peso y salud

Encuentra el Proveedor de Atención Médica adecuado con un simple click!

ObesityCareProviders.com

Este recurso es presentado por:

OAC
Obesity Action Coalition

Ejemplos de preguntas para el profesional de la salud

Hacer preguntas y ser proactivo en tu primera cita es la mejor manera de entender tu peso y mejorar tu salud. A continuación, aparecen algunos ejemplos de esas preguntas:

1. **¿Cuál es mi peso actual?**
2. **¿Cuál es mi estatura?**
3. **¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)?**
4. **¿Qué significa la medición de mi IMC?**
5. **¿Me está diagnosticando obesidad formalmente?**
6. **¿Cuál es el peso saludable para una persona de mi sexo y estatura?**
7. **¿Debido a mi peso, que problemas de salud podría tener?**
8. **¿Está mi peso influyendo en algunos de los problemas de salud que tengo ahora (si los hay)?**
9. **¿Podría el problema de salud que tengo actualmente estar afectando mi peso?**
10. **¿Necesito que me hagan análisis de sangre? ¿Qué información se obtiene?**
11. **¿Mejoran los resultados de mi análisis de sangre si bajo de peso?**
12. **¿Cuáles son los beneficios de bajar de peso para mi salud?**
13. **¿Cómo puedo empezar a controlar mi peso?**
14. **¿Con qué frecuencia debo pesarme?**
15. **¿Debo consultar a un dietista para que me ayude a bajar de peso?**
16. **¿Al principio y con base en mi condición física, cuáles serían los mejores ejercicios para mí?**
17. **¿Por qué es difícil controlar mi peso?**
18. **¿Por qué es importante ocuparme de mi peso ahora y no dejarlo para después?**
19. **¿Cuál debe ser mi peso ideal?**
20. **¿Cuánto tardaría en llegar a ese peso?**

Ejemplo de preguntas que puede hacerte el profesional de la salud

No solo tu tendrás preguntas para tu profesional de la salud, ellos también te harán preguntas. Tu profesional de la salud debe conocer tus hábitos, estilo de vida y comportamientos actuales. Debe saber de tu familia y conocer el historial médico familiar. Es importante darle toda la información posible para que pueda hacer la mejor evaluación. A continuación, aparecen algunas de esas preguntas. Podrías hacer algunas anotaciones sobre tus respuestas en el espacio que se ha proporcionado.

Preguntas sobre tu historial médico

1. ¿Cuándo fue tu última visita a un profesional de la salud?

2. ¿Has hablado alguna vez de tu peso con un profesional de la salud?

3. ¿Cuándo fue la última vez que te hicieron un análisis de sangre?

4. ¿Qué medicamentos estás tomando (de venta libre, recetados, vitaminas y suplementos)?

5. ¿Qué enfermedades te han diagnosticado?

6. ¿Algún otro miembro de tu familia tiene problemas de peso o problemas relacionados con el peso como presión arterial alta o diabetes?

Preguntas sobre tu estilo de vida

1. ¿Desde hace cuánto tienes problemas de sobrepeso?

2. ¿Has tratado alguna vez de bajar de peso?

3. ¿Por qué crees que volviste a subir de peso?

4. ¿Has tenido en tu vida experiencias que hayan contribuido a tu sobrepeso?

5. ¿Cuál es tu opinión sobre tu peso actual? ¿Por qué piensas que tienes un problema de peso?

6. ¿Qué es lo que te impide seguir una dieta más saludable? Por ejemplo, ¿viajas mucho?

7. ¿Eres una persona activa? ¿Qué actividad física te gusta?

8. ¿Crees que tienes depresión por tu peso?

9. ¿Por qué te preocupa tu peso?

10. ¿Cuál es la razón principal por la que quieres tomar el control de tu peso?

Como es difícil medir la grasa corporal directamente, ésta suele medirse con el índice de masa corporal (IMC). El IMC mide el peso con respecto a la estatura. Es una forma común de medir la grasa corporal y es un parámetro que usan los profesionales de la salud al hablar de peso.

Antes de visitar al profesional de la salud, toma unos instantes para determinar tu ***IMC*** *con la tabla siguiente:*

Peso en Libras

Altura	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
5'0"	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1"	24	26	28	30	32	34	36	37	39	42	44	45	47
5'2"	23	25	27	29	31	33	34	36	38	40	42	44	46
5'3"	23	24	26	28	30	32	33	35	37	39	41	43	44
5'4"	22	24	25	27	29	31	32	34	36	38	40	41	43
5'5"	21	23	25	26	28	30	31	33	35	37	38	40	42
5'6"	21	22	24	25	27	29	30	32	34	36	37	39	40
5'7"	20	22	23	25	26	28	29	31	33	35	36	38	39
5'8"	19	21	22	24	25	27	28	30	32	34	35	37	38
5'9"	19	20	22	23	25	26	28	29	31	33	34	36	37
5'10"	18	20	21	23	24	25	27	28	30	32	33	35	36
5'11"	18	19	21	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
6'0"	17	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	33	34
6'1"	17	18	19	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33
6'2"	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32
6'3"	16	17	18	19	21	22	23	24	26	28	29	30	31
6'4"	15	17	18	19	20	21	23	24	26	27	28	29	31
6'5"	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30

Bajo de peso = Menos de 18.4 | Normal = 18.5 - 24.9 | Sobrepeso = 25 - 29.9

FECHA								
IMC								

260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	72	74	76	78
49	51	53	55	57	59	61	63	64	66	68	70	72	74	76
48	50	51	53	55	57	59	61	62	64	66	68	70	72	73
46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	66	67	69	71
45	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	65	67	69
43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65	67
42	44	45	47	49	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65
41	42	44	46	47	49	50	52	53	55	57	58	60	61	63
40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59	61
39	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59
37	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52	53	55	56	58
36	38	39	41	42	43	45	46	48	49	50	52	53	55	56
35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54
34	36	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
33	35	36	37	39	40	41	42	44	45	46	48	49	50	51
33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50
32	33	34	35	37	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	48

Obesidad = 30 - 39.9

Obesidad Severa = Más de 40

Diario de Comidas



Una semana antes de la primera cita, anota todos los días lo que comes y bebes, y a qué hora, pues esto aportará información valiosa para ti y para tu profesional de la salud. No se trata solo del total de calorías. Generalmente no pensamos en la frecuencia con la que comemos o en cuántas calorías bebemos todos los días. También es importante anotar la razón por la que comes y bebes. Esto te da una pausa natural antes de comer o beber que te permite preguntarte si realmente tienes hambre o si vas a comer por alguna otra razón.

Cosas importantes que hay que recordar al escribir el diario de comidas:

- Ser franco. Esto permite que tú y el profesional de la salud entiendan mejor tus hábitos alimenticios.
- Incluir todos los alimentos, incluso los bocadillos a medianoche y los postres
- Incluir todas las bebidas. El agua y los refrescos dietéticos quizá no tengan calorías, pero es importante anotarlos. Los jugos y los tés endulzados sí tienen calorías que deben contarse.

DOMINGO

HORA	ALIMENTO	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

LUNES

HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

MARTES

HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

MIÉRCOLES

HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

Pasa a la página 20 para ver más Diario de Comidas

JUEVES

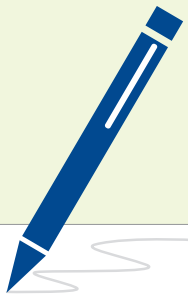
HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

VIERNES

HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					

SÁBADO

HORA	COMIDA	CANTIDAD	LUGAR	HAMBRE/RAZÓN	CALORÍAS*
AM					
PM					
Noche					



Anota en esta sección tus comentarios sobre tu salud. Puedes incluir información como los resultados de análisis, ejercicios favoritos, pensamientos, metas, y mucho más.

Cita con el profesional de la salud	Cita con el profesional de la salud	Cita con el profesional de la salud
Nombre del profesional de la salud:	Nombre del profesional de la salud:	Nombre del profesional de la salud:
Fecha:	Fecha:	Fecha:
Hora:	Hora:	Hora:
Lugar:	Lugar:	Lugar:

Cita con el profesional de la salud	Cita con el profesional de la salud	Cita con el profesional de la salud
Nombre del profesional de la salud:	Nombre del profesional de la salud:	Nombre del profesional de la salud:
Fecha:	Fecha:	Fecha:
Hora:	Hora:	Hora:
Lugar:	Lugar:	Lugar:

OAC
Obesity Action Coalition

SOBRE LA **COALICIÓN DE ACCIÓN CONTRA LA OBESIDAD (OBESITY ACTION COALITION)**

La Obesity Action Coalition (OAC) es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a dar voz a las personas afectadas por la obesidad y ayudarlas en su camino hacia una mejor salud. Nuestros enfoques principales son elevar la conversación sobre el peso y su impacto en la salud, mejorar el acceso a la atención de la obesidad, proporcionar educación basada en la ciencia sobre la obesidad y sus tratamientos, y luchar para eliminar el estigma y la discriminación relacionadas con el peso de las personas.



COMUNIDAD VIBRANTE

CAMPAÑAS NACIONALES DE CONCIENTIZACIÓN

CONVENCIÓN ANUAL

APOYO



EDUCACIÓN PÚBLICA



OAC Community

APRENDE, CONÉCTATE, PARTICIPA

La OAC sabe que el tema de tu peso puede ser difícil pero también sabemos que grandes cosas suceden cuando aprendemos, nos conectamos y participamos. Por eso existe la Comunidad de OAC. Nuestra comunidad está diseñada para brindar educación de calidad, programas de apoyo, oportunidades para conectarte con otras personas y un lugar para tomar acción sobre temas importantes.

A través de la Comunidad de OAC, puedes tener acceso a:

Educación sobre el peso y la salud • Blogs • Foro de Discusión • Apoyo Continuo • Conexiones significativas Y MUCHO MÁS

ÚNETE HOY: OBESITYACTION.ORG/JOIN

info@obesityaction.org
(800) 717-3117 | (813) 872-7835 | Fax: (813) 873-7838

@ObesityActionCoalition
@ObesityAction



OAC
Obesity Action Coalition

OBESITYACTION.ORG

YOURWEIGHTMATTERS
FOR•YOUR•HEALTH



Your Weight Matters-
¡Por Tu Salud!

Una Campaña Nacional de Concientización sobre el Peso y la Salud Presentada por la Coalición de Acción contra la Obesidad (Obesity Action Coalition).

Apoyada por una beca educativa de:

ETHICON
Boehringer Ingelheim
FUJIFILM Value from Innovation
Currax pharmaceuticals LLC
Lilly