

se coman tu salud

1 **Calcula tu IMC (índice de masa corporal)**
 Divide tu peso en kilos por tu talla en metros al cuadrado.
 Ejemplo: con un peso de 70 Kg y una talla de 1,65 m el IMC es: 70: (1,65 x 1,65)= 25,7
 También puedes calcular tu IMC en esta tabla. Busca tu peso en la columna de la izquierda Peso(kg) y sigue la línea horizontalmente hasta llegar a tu "Altura (cm)". El número que se indica en la intersección de ambos es tu IMC.

Peso (Kg)	Altura (cm)											
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6

Si tu IMC está:

- por debajo de 18,5 tienes **bajo peso**
- entre 18,5 - 24,9 tu **peso es normal**
- entre 25 - 29,9 tienes **sobrepeso**
- entre 30-39,9 tienes **obesidad**
- por encima de 40 tienes **obesidad mórbida**

2 **Mide el perímetro de tu cintura** con una cinta métrica por debajo de las costillas en un punto intermedio entre el final del esternón y el ombligo.

Hombres	Mujeres	Riesgo para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

* Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral.

sobrepeso

un riesgo para tu

salud

No dejes que los kilos

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

Son distintos grados de exceso de peso corporal a expensas de un aumento de grasa. El sobrepeso es la antesala de la obesidad, la "preobesidad". No existe un peso ideal pero sí un peso saludable.

¿Cuáles son sus causas?

La causa más frecuente por la que aumentamos de peso es por un desequilibrio entre las calorías que tomamos con los alimentos y las que gastamos con la actividad física. Ingerimos demasiadas calorías y/o nos movemos poco. El exceso de calorías se acumula en forma de grasa. Algunas personas tienen una mayor predisposición genética para aumentar de peso. También hay circunstancias que lo favorecen como algunas enfermedades, embarazo, menopausia, abandono del tabaco, estrés y situaciones de cambio (de residencia, trabajo...).

¿Y cuáles sus consecuencias?

Favorecen el desarrollo de enfermedades graves como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. También pueden ser causa de problemas psicológicos y otros trastornos como: apnea del sueño, artrosis, etc. Además, la gente con obesidad vive menos años y con menos salud.



10 pasos para cuidar tu peso



¡MUÉVETE! y márcate como objetivos:
 • 5 días a la semana: 30 min. de actividad moderada -andar, bailar, bicicleta, nadar...
 • Para perder peso debes llegar a 60 min. de forma progresiva.
 • 2 días a la semana: 15 min. de tabla suave de gimnasia.



7

1 Mira qué y cuánto comes

- Tu dieta debe ser variada y equilibrada.
- Escoge productos frescos, de temporada.
- Toma raciones moderadas.
- Cocina platos sencillos, con poca grasa: a la plancha, en microondas...

2 Presta también atención a lo que bebes

- Las bebidas, salvo el agua, también tienen calorías.
- Bebe 6-8 vasos diarios de agua.
- Limita las bebidas azucaradas: mejor los refrescos "light".
- Modera el consumo de alcohol.

3 Limita los alimentos con alta densidad energética

- Contienen muchas grasas y azúcares: bollería, galletas, dulces, "snacks", fritos, precocinados.
- Lee las etiquetas nutricionales e infórmate de las calorías y grasas que contienen.



4 Fruta y verdura en abundancia

- Tienen pocas calorías y muchos nutrientes.
- Toma al menos 3 a 5 raciones al día.
- Come un buen plato de verdura o ensalada en la comida y cena.
- Consume alimentos integrales.



5 Organiza tu alimentación y programa tus menús

- Reparte la comida en 4-5 veces a lo largo del día y en horas regulares.
- El desayuno es muy importante, no te lo saltes.
- Toma tentempiés ligeros.
- Siéntate y come despacio.

6 Si comes fuera de casa

- Toma más ensaladas, verduras, legumbres y alimentos a la plancha.
- De postre, la fruta del día.
- Controla el tamaño de las raciones.
- Ten cuidado con los aliños y salsas, llevan muchas calorías.



8 Vive una vida activa

- Ve al trabajo o a los recados caminando y valora usar la bicicleta.
- Sube por las escaleras en vez de coger el ascensor.
- Practica actividades que te gusten: bailar, jugar, correr, patinar...
- Los fines de semana sal a caminar y anima a tu familia y amistades.

9 Duerme lo suficiente

- La falta de sueño favorece la obesidad. Y el estrés puede hacernos comer en exceso.
- Adopta una actitud positiva y practica métodos de relajación.



SI QUIERES PERDER PESO, CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD



10

Vigila tu peso toda la vida

- Los problemas de peso son crónicos, por lo que los cambios de hábitos no pueden ser pasajeros sino graduales y mantenidos en el tiempo.
- Desconfía de las dietas y productos milagrosos.