

Peso saludable y actividad física

Muchos de nosotros sabemos que es importante para la salud tener un peso corporal saludable.

Sin embargo, también sabemos que no es fácil manejar el peso. Lo bueno es que hacer actividad física de manera regular puede ayudarnos a alcanzar y mantener un peso saludable.

Este folleto describe:

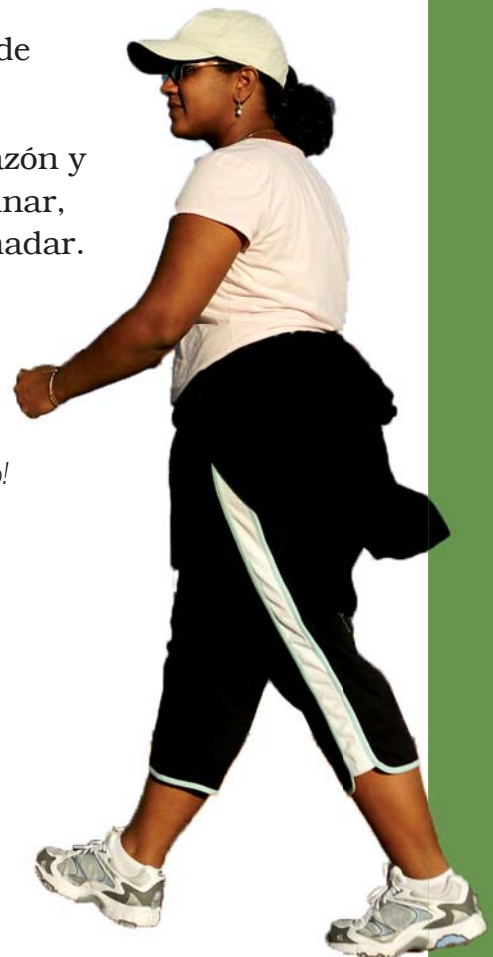
- cuánta actividad física debería hacer; y
- cómo la actividad física puede ayudarlo a manejar el peso.

¿Cuánta actividad física debería hacer?

Las **actividades aeróbicas** son lo mejor a la hora de manejar el peso.

Las actividades aeróbicas hacen trabajar a su corazón y pulmones. Ejemplos de estas actividades son caminar, andar en bicicleta, trotar, hacer esquí de fondo y nadar.

¡Las actividades aeróbicas son lo mejor a la hora de manejar el peso!



La siguiente tabla describe su “**prescripción**” de actividad física.

Actividad física aeróbica	
Frecuencia	Propóngase hacer 150 a 250 minutos de actividad física por semana. Esto se puede lograr de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none">• sesiones cortas: 10 minutos, 3 veces/día• sesiones largas: 30 o más minutos/día, 5 o más días/semana
Intensidad	Intente hacer ejercicio a una intensidad moderada a vigorosa. Esto significa: <ul style="list-style-type: none">• el corazón late más rápido;• el cuerpo se empieza a sentir más caliente;• comienza a transpirar un poco;• respira más profunda y rápidamente;• aún puede hablar fácilmente, pero no cantar.
<i>¿Qué actividades aeróbicas debería hacer?</i>	

Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- el **tiempo** que le dedica a la actividad;
- la **frecuencia** en que la practica;
- la **intensidad** que aplica.

Actividad física y manejo del peso

La comida que come y sus hábitos alimentarios son muy importante a la hora de manejar el peso. Sin embargo, ¡la actividad física puede ayudar también!

La actividad física lo ayuda a:

- consumir más energía (quemar más calorías);
- bajar el estrés y mejorar el sueño;
- mejorar el funcionamiento del corazón; y
- aumentar su fuerza general.

Para manejar el peso hay que seguir tres pasos:

- 1) Detener el aumento de peso.
- 2) Bajar de peso.
- 3) Mantener el peso perdido.

Detener el aumento de peso

Antes de poder bajar de peso, primero debería concentrarse en dejar de *subir más peso*.

Es importante saber *por qué* ha subido de peso. Hable con su médico sobre ello.

Cambiar la dieta y hacer más actividad física lo puede ayudar a dejar de subir de peso.

Mito: Si hago más actividad física, puedo comer lo que quiero.

Realidad: Hay que hacer mucha actividad física para “quemar” lo que se come. Por ejemplo, lleva:

- 1 hora de caminata para “quemar” una lata de gaseosa;
- 7 horas de caminata para “quemar” una típica comida rápida (una hamburguesa con papas fritas y una gaseosa).

Bajar de peso

Es mejor bajar de peso lentamente. Es saludable perder no más de dos libras (900 gramos) por semana.

Hable con su médico para establecer una meta de pérdida de peso.

¿Sabía que la actividad física por sí sola no siempre le hace perder peso?

Asegúrese de que parte de su plan para perder peso incluya hábitos alimentarios y comida saludables. Hable con un nutricionista para aprender sobre los cambios que podría hacer.

La actividad física lo ayuda a:

- mantener altos los niveles de energía;
- consumir más calorías; y
- fortalecerse.

Mantener su nuevo peso

Para evitar volver a subir el peso que perdió ¡siga haciendo actividad física!

- Encuentre actividades que disfruta y que puede hacer fácilmente.
- Invite a su familia y amigos a participar. Hacer actividad física junto a otros puede ayudarlo a mantener la motivación.
- Haga actividad en horarios y lugares que le son convenientes y que encajan en su vida sin inconvenientes.
- Continúe haciendo actividad física y elecciones alimentarias saludables como parte de su vida.

Realidad: la gente que continúa haciendo actividad física en forma regular después de haber perdido peso tiene más posibilidades de mantener su nuevo peso corporal.

Recuerde:

- La actividad física lo puede ayudar a alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Notará que el estar activo le dará muchos otros beneficios.
- ¡Diviértase! Haga que la actividad física entretenida sea parte de su vida por mucho tiempo.

Piense una cosa que puede hacer *hoy* para comenzar a estar más activo.



Invite a su familia y amigos a participar. Hacer actividad física junto a otros puede ayudarlo a mantener la motivación.

Foto cortesía de Rudd Center for Food Policy and Obesity.

Financiado por Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Producido por Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

