Guía para adultos sobre cómo llevar un estilo de vida activo y saludable

Healthy LifeStars®

INTERNATIONAL FOOD INFORMATION COUNCIL FOUNDATION

JUNTOS CONTAMOS
Triunfamos juntos

JuntosContamos.com

Pequeños cambios para poder llevar un estilo de vida activo y saludable

¿Estás listo para hacer algunos pequeños cambios que tendrán un gran impacto en tu salud y en cómo te sientes? Si estás listo, este folleto contiene una guía básica que te aportará la información que necesitas saber y te ayudará a resolver algunos de los desafíos que pueden presentarse.

Es cierto, no todas las personas tienen el mismo organismo y todos tenemos distintos antecedentes familiares y médicos. Si tienes problemas de salud o si padeces sobrepeso u obesidad severos, debes consultar al médico, a un enfermero o a un nutricionista. La obesidad es una enfermedad compleja y multicausal. Esta guía define algunos conceptos básicos que definen la vida saludable y equilibrada y ofrece un breve panorama sobre las estrategias para lograr el equilibrio energético y consejos de expertos del gobierno y de organizaciones nacionales de salud.

Dar el primer paso:

Toma la decisión de hacerte cargo de tu salud y de tu bienestar

En general, tomar la decisión de asumir el control de tu salud es el paso más difícil ya que, con todos los consejos disponibles hoy día, puede parecer abrumador y complicado. Sin embargo, una vez que tomes la decisión, lo más importante es identificar estrategias que pueden ayudarte a lograr el éxito a largo plazo. Entonces, ¿cuál es el mejor método para desarrollar hábitos saludables? ¿Cómo se hace para mantenerlos? ¿Cómo se hace para mantenerse fuerte y en forma y para sentirse bien hoy y en el futuro?

No hay recetas mágicas, no hay una dieta milagrosa ni trucos de gimnasia que den todas las respuestas.

En la Fundación para el Compromiso con un Peso Saludable (Healthy Weight Commitment Foundation) incentivamos hábitos viables, que pueden practicarse a diario. Una buena manera de comenzar es esta guía de recursos, que está basada en el programa Together Counts™ publicado en TogetherCounts.com.

Establecer el consumo diario de calorías y la actividad física necesaria para llevar un estilo de vida activo y saludable

Equilibrar las calorías que consumes a través de la comida y de la bebida con las calorías que consumes durante tu actividad parece complicado, aunque el concepto es bastante simple. Básicamente se trata de saber cuánta energía (medida en calorías) necesitas y cuánta actividad es suficiente para tí. Cada persona tiene necesidades calóricas únicas. Tus necesidades calóricas dependen de varios factores, entre ellos: tu estatura, tu peso, tu edad y tu nivel de actividad física. La caloría es una unidad de energía aportada por los alimentos. Una caloría es una caloría cualquiera sea su origen. Si consumimos demasiadas calorías, las calorías sobrantes se almacenan en forma de grasa corporal.

Para determinar tu equilibrio calórico individual, debes tomar en cuenta algunos factores. La “energía consumida” es la cantidad total de calorías que consumes por día a través de los alimentos y bebidas y, para entender cuántas calorías necesitas específicamente, debes considerar los siguientes factores:

- Tu edad
- Tu sexo
- Tu nivel diario de actividad:
  ***Sedentario:** Haces solamente la actividad necesaria para la vida diaria. Por ejemplo: cocinar o caminar por su casa.

Moderadamente activo: Realizas actividad física equivalente a una caminata rápida de 1,5 a 3 millas (aproximadamente 30 a 40 minutos) todos los días. Además, haces la actividad leve necesaria para la vida diaria.

***Muy activo:** Haces actividad física equivalente a caminar rápido más de 3 millas por día (más de 40 minutos). Además, haces la actividad leve necesaria para la vida diaria.

El siguiente cuadro muestra las cantidades estimadas de calorías necesarias para mantener el equilibrio para los distintos grupos por sexo y por edad en los tres niveles diferentes de actividad física. Las necesidades calóricas de cada persona pueden ser mayores o menores que estos promedios estimativos.

Gráfico 1. Necesidades calóricas estimadas por día por edad, sexo y nivel de actividad física.

Edad (años)	Calorías para hombre sedentario	Calorías para hombre que realiza actividad física moderada	Calorías para hombre activo	Calorías para mujer sedentaria	Calorías para mujer que realiza actividad física moderada	Calorías para mujer activa
18	2,400	2,800	3,200	1,800	2,000	2,400
19–20	2,600	2,800	3,000	2,000	2,200	2,400
21–25	2,400	2,800	3,000	2,000	2,200	2,400
26–30	2,400	2,600	3,000	1,800	2,000	2,400
31–35	2,400	2,600	3,000	1,800	2,000	2,200
36–40	2,400	2,600	2,800	1,800	2,000	2,200
41–45	2,200	2,600	2,800	1,800	2,000	2,200
46–50	2,200	2,400	2,800	1,800	2,000	2,200
51–55	2,200	2,400	2,800	1,600	1,800	2,200
56–60	2,200	2,400	2,600	1,600	1,800	2,200
61–65	2,000	2,400	2,600	1,600	1,800	2,000
66–70	2,000	2,200	2,600	1,600	1,800	2,000
71–75	2,000	2,200	2,600	1,600	1,800	2,000
76+	2,000	2,200	2,400	1,600	1,800	2,000

Fuente: Centro de Políticas y Promoción de Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Cómo comenzar:
3 pasos fáciles que harán la diferencia

1. **Traza el recorrido:** Descubre dónde te encuentras e identifica metas para lograr la pérdida de peso.

Una manera de comenzar para determinar si tu peso es saludable, es calcular tu "índice de masa corporal" (IMC). Para calcular tu IMC, utiliza la Calculadora de IMC. *(http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html)*
O también puedes determinar tu IMC utilizando tu estatura y tu peso en este Gráfico de IMC. *(http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi_tbl.htm)*

- **Si tu IMC es menor a 18,5**, estás dentro del rango de "bajo peso".
- **Si tu IMC es de 18,5 a 24,9**, estás dentro del rango de "peso normal" o saludable.
- **Si tu IMC es de 25 a 29,9**, estás dentro del rango de "sobrepeso".
- **Si tu IMC es 30 o más**, estás dentro del rango de "obesidad".

Es importante concentrarse en llegar al peso saludable, pero también es importante considerar qué porcentaje de tu peso está compuesto por grasa corporal. La evidencia científica ha demostrado que es posible perder peso solamente mediante la reducción de la ingesta calórica. Sin embargo, si tu objetivo es estar saludable y mantener la línea, la evidencia científica demuestra que la reducción de la "grasa" corporal o de la cantidad de grasa que tienes en el cuerpo también debería formar parte de la ecuación.

Para determinar tu grasa corporal, mide la circunferencia de tu cintura con una cinta métrica: localiza el hueso alto de la cadera y coloca una cinta métrica alrededor del abdomen (asegura que la cinta métrica esté colocada en posición horizontal). La cinta métrica debe quedar ajustada pero sin comprimir la piel.

Luego, localiza la parte más ancha de tu cadera y mide tu circunferencia de muslos y cadera. Utilizando la medida de la circunferencia de tu cintura, calcula tu relación cintura-cadera dividiendo la circunferencia de la cintura por la medida de tu cadera. Compara los resultados con los que figuran en el siguiente gráfico:

Gráfico 2. Estándares de relación circunferencia de cintura-cadera para hombres y mujeres.

	Edad (años)	Riesgo de enfermedad relacionado con la obesidad			
		Bajo	Moderado	Elevado	Muy elevado
Hombres	20-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
	30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
	40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1,00	>1,00
	50-59	<0,90	0,90-0,96	0,97-1,02	>1,02
	60-69	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03
Mujeres	20-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0,73-0,79	0,80-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
	60-69	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,90	>0,90

Fuente: Adaptado de Heyward VH, Stolarcyzk LM: Evaluación de la composición corporal aplicada ("Applied Body Composition Assessment"). Champaign IL, Human Kinetics, 1996, pág. 82.

2. **Lleva un registro:** Las calorías son como un presupuesto, solo puedes consumir determinada cantidad por día. Gasta de manera inteligente eligiendo alimentos muy nutritivos y con pocas calorías para manejar tu peso corporal. Hazte cargo de tu peso llevando un registro de las calorías que consumes.

Inicia un registro diario de comidas o usa alguno de los registros disponibles en Internet, como por ejemplo Supertracker (*https://www.supertracker.usda.gov/*), para asegurar que consumes todo lo que necesita tu cuerpo para mantenerse saludable dentro de tu ingesta calórica diaria. Para lograr mejores resultados, lleva un registro de tu peso corporal a través del tiempo. Si aumentas de peso o si no logras perder peso, reduce tu ingesta calórica (o aumenta tu nivel de actividad física).

Los alimentos nos aportan nutrientes —como vitaminas, minerales y fibra dietaria— que nuestro cuerpo usa para mantenerse saludable. Cuando se lleva un registro del Equilibrio Energético, también es importante asegurar que consumes todos los nutrientes que necesitas para tener una buena salud. Las Guías Alimentarias de los Estados Unidos ofrecen consejos a los adultos respecto de combinaciones de los siguientes alimentos porque tienen alto contenido de los distintos nutrientes que necesitamos:

- frutas y vegetales
- granos enteros, como avena, pan integral y arroz integral
- pescados, carnes magras, carne de ave y huevos
- legumbres, arvejas, frutas secas y semillas
- moderada cantidad de productos lácteos (leche y queso descremado o con bajo contenido de grasas, o sustitutos).

El siguiente gráfico contiene ejemplos de cómo puedes consumir todos los nutrientes importantes para una dieta saludable manteniéndote dentro de tus necesidades calóricas.

Gráfico 3: Ejemplo de patrón de alimentación saludable en los Estados Unidos.

Grupo de alimentos	1400 calorías	1600 calorías	1800 calorías	2000 calorías	2200 calorías	2400 calorías	2600 calorías	2800 calorías	3000 calorías
Frutas	1½c*	1½c	1½c	2c	2c	2c	2c	2½c	2½c
Vegetales	1½c	2c	2½c	2½c	3c	3c	3½c	3½c	4c
Granos	5oz.	6oz.	6oz.	7oz.	8oz.	9oz.	10oz.	10oz.	10oz.
Proteínas	4oz.	5oz.	5oz.	5½oz.	6oz.	9oz.	6½oz.	10oz.	10oz.
Lácteos	2½c	3c	3c	3c	3c	3c	3c	3c	3c
Aceites	17g	22g	24g	27g	29g	31g	34g	36g	44g

Fuente: Centro de Políticas y Promoción de Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Los equivalentes de las cantidades para cada grupo de alimentos son:

- Granos: 1 onza equivale a: media taza de arroz, pasta o cereal cocido, 1 onza de pasta o arroz seco, 1 rebanada de pan, 1 muffin pequeño (1 onza), 1 taza de cereales listos para consumir.
- Frutas y vegetales: 1 taza equivale a: 1 taza de frutas o vegetales crudos o cocidos, 1 taza de jugo de frutas o vegetales, 2 tazas de vegetales de hojas verdes.
- Alimentos proteicos: 1 onza equivale a: 1 onza de carne de res, carne de ave o pescado magro, 1 huevo, un cuarto de taza de legumbres secas o tofu, 1 cucharada de manteca de maní, media onza de frutas secas o semillas.
- Leche: 1 taza equivale a: 1 taza de leche o yogurt, 1,5 onzas de queso natural como queso tipo Cheddar o 2 onzas de queso procesado.

3. **Encuentra tu plan de entrenamiento:** Realizar actividad física puede ayudarte a perder peso y a mejorar tu estado de salud general. ¡Puedes disfrutar de la actividad física con sus amigos o con tu familia!

¡Las actividades divertidas cuentan como ejercicio! Realiza actividades con la familia, ya sea fútbol en el parque, bailar en casa o hacer una caminata por tu barrio. Mantenerse físicamente activo puede ayudarte a alcanzar un peso saludable y a evitar el exceso de aumento de peso. Actividad física significa simplemente mover el cuerpo para consumir energía. Puedes elegir actividades de intensidad moderada o alta o una combinación de ambas cada semana. La siguiente tabla incluye ejemplos de recomendaciones de actividad física del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:

Ejercicio	Veces por semana	Ejemplos
Actividad aeróbica de intensidad moderada Y	2 horas y media (150 minutos) (20 minutos por día)	- caminata rápida - actividad aeróbica en el agua - yoga - juegos con los niños
Actividad de fortalecimiento muscular	2 o más días por semana	- estocadas - flexiones de cadera - abdominales cortos - flexiones - flexiones con barra horizontal

O

Ejercicio	Veces por semana	Ejemplos
Actividad aeróbica de alta intensidad Y	1 hora y cuarto (75 minutos) (10 minutos por día)	- trotar - correr - kick boxing
Actividad de fortalecimiento muscular	2 o más	- estocadas - flexiones de cadera - abdominales cortos - flexiones - flexiones con barra horizontal

O

Ejercicio	Veces por semana	Ejemplos
Combinación de actividad aeróbica moderada y de alta intensidad con actividades de fortalecimiento muscular	2 o más	Principales grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

Consejos para incluir más actividad física en tu día

¿Te resulta difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio después de un día largo? ¿No te sientes motivado para mover los músculos cuando recién te levantas? 10 minutos por vez está bien, la meta son 30 minutos por día. Recuerda que puedes dividir tu actividad a lo largo del día y en la semana: no tienes que hacerlo todo junto. Puedes incluso separar la actividad en bloques durante el día. Se trata de hacer lo que te resulte más conveniente, siempre que hagas actividad física de intensidad moderada o alta por lo menos 10 minutos por vez.

CONSEJOS:

- Trata de usar una aplicación o un podómetro para contar los pasos diarios o para calcular la distancia recorrida.
- Incluye algunas corridas en tu caminata para aumentar tu ritmo cardíaco.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor o la escalera eléctrica. Agrega algunos pasos cada vez.
- Baja las compras del auto a la cocina llevando una bolsa por vez.
- Sube la ropa ya limpia y doblada por la escalera en pequeñas pilas cada vez.
- Estaciona lejos de la tienda o del centro comercial, así podrás sumar pasos.
- Mantente parado y no te sientes cuando hables por teléfono. ¡Camina mientras hablas!
- Cada vez que te sientas, contrae los abdominales durante 5 segundos.
- Haz ejercicios y estiramientos en el escritorio una vez por hora cuando trabajes en tu escritorio.
- ¡Sal del sofá! Durante los cortes comerciales en la televisión, abre y cierra las piernas y marcha en el lugar.
- Toma un descanso mientras trabajas en tu escritorio, sube y baja las escaleras.

Para ver más ideas de actividades que pueden ayudarte a equilibrar sus calorías, visita ChooseMyPlate.gov (*http://ChooseMyPlate.gov*)

Cómo incorporar prácticas saludables a cualquier edad

A continuación incluimos algunos consejos y sugerencias rápidas para incorporar hábitos de estilo de vida saludable a cualquier edad:

Adolescentes (13 a 19 años)

- **Desayuna:** El desayuno es parte importante del día ya que pone en movimiento el metabolismo y aporta al cuerpo la energía que necesita para todo el día. Trata de incluir granos enteros, frutas y proteínas en el desayuno. Por ejemplo, puedes comer 2 rebanadas de pan integral, 2 cucharadas de manteca de maní y un cuarto de taza de pasas de uva.
- **Aprende el tamaño de las porciones:** Consumir la porción adecuada te ayudará a no comer demasiado y a poder llevar un registro de las calorías que consumes. Lee la etiqueta de información nutricional, allí encontrarás el tamaño específico de la porción y la cantidad de calorías que tiene la porción.

Veinteañeros (20 a 30 años)

- **Varía tus comidas:** ¡Es importante variar tu dieta todos los días para consumir variedad de nutrientes! Prueba con armar un plan de comidas para incorporar nuevos alimentos saludables todos los días.
- **Ten siempre bocadillos saludables a mano:** Ya sea que estés en la calle o que trabajes hasta tarde, tener bocadillos saludables a mano como frutas secas, barras de granola, frutas disecadas y queso te permitirá reponer los nutrientes que tu cuerpo y tu cerebro necesitan para mantener la concentración.

Familias jóvenes (31 a 50 años)

- **Mantener rutinas de ejercicio:** Hacer siempre ejercicio es importante para mantener el peso y la resistencia muscular. El ejercicio también fortalece el sistema inmune que aleja virus durante las temporadas de contagio.
- Incluye fibras: La fibra es importante para la salud colónica y para la digestión y hace que te sientas saciado por más tiempo, ¡así evitarás los ataques de hambre! Los alimentos con alto contenido de fibra son: avena, cereales integrales, pan integral, frutas y vegetales.
- **¡Incluye a tu familia!** Servir de ejemplo para los niños a través de tus hábitos saludables ayudará a toda la familia a mantenerse en forma. Hay más información disponible acerca del estilo de vida activo y saludable para toda la familia en TogetherCounts.com.

Cerca de la madurez (51 a 70 años)

- **Consume proteínas:** Con el tiempo se pierde masa muscular, por lo tanto, consumir cantidades adecuadas de proteínas aporta a tus músculos los nutrientes que necesitan para mantenerse fuertes.
- **Actividad física regular:** La actividad física puede ayudarte a mantener la masa muscular y a mejorar el equilibrio. Mantenerte activo también es excelente cuando estás en grupo o con amigos o familiares.

Más recursos disponibles para los niños y las familias en JuntosContamos.com

Niños de 3 a 5 años: *Smart from the Start* es un programa cuyo objetivo es darles a los educadores y a las familias de niños de 3 a 5 años las herramientas y los recursos que necesitan para que estos alumnos de jardín de infantes comiencen muy bien esta etapa crucial para su desarrollo. *Smart from the Start* ofrece actividades flexibles que pueden integrarse fácilmente en clase o en el hogar e incluye una serie de programas entre ellos *HeadStart*, *WIC*, *SNAP-Ed*, *SHAPE America*, *NAEYC*, *EFNEP y CACFP*, cuyo objetivo es ayudar a los alumnos de jardín de infantes a desarrollar hábitos saludables para toda la vida. Más información disponible en www.TogetherCounts.com/HeadStart

Niños de 5 a 12 años: *Together Counts* es un programa de contenidos curriculares estándar que se usa en miles de clases y permite a los niños desarrollar las habilidades que necesitan para llevar una vida activa y saludable. Los niños aprenden por qué el equilibrio, la moderación, la actividad diaria y la fijación de metas son importantes, y luego el aprendizaje continúa en el hogar con recursos y extensiones diseñados especialmente para las familias. En www.togethercounts.com/at-school encontrarás incentivos para maestros, herramientas útiles para enfermeros y administradores y muchos consejos prácticos para padres.

Cualquiera sea tu edad o tu objetivo de peso corporal, lo más importante que debes recordar es consumir una dieta equilibrada que incluya variedad de alimentos. Cada vez que logres equilibrar tu ingesta calórica con tus requerimientos de actividad física, estás en camino a lograr una vida más saludable. ¡A continuación incluimos recursos para ayudarte en tu camino!

Más recursos disponibles en *www.JuntosContamos.com*

La Fundación del Concejo Internacional de Información Alimentaria ofrece a los consumidores muchos recursos disponibles en Internet relacionados con el manejo del peso corporal. A continuación incluimos una lista breve de solo algunos de los recursos disponibles que pueden ayudarlo a tener éxito:

- *Encontrar el equilibrio: Cómo funcionan las calorías ("Finding Balance: Understanding How Calories Work")*. Este folleto fácil de leer explica qué es una caloría, cuáles son los factores que afectan la ingesta calórica, la importancia del control de las porciones y más.
- *Alimentos para la salud: Cómo manejar el peso corporal ("Foods for Health: Managing Your Weight")*. La Fundación del Concejo Internacional de Información Alimentaria se asoció con el autor éxito en ventas David Grotto, Dietólogo Matriculado, en este breve y entretenido video que incluye muchos consejos sobre alimentos y estrategias de estilo de vida que adelgazan para manejar el peso corporal.
- *Pérdida de peso: Encontrar un programa que funcione para usted ("Weight Loss: Finding A Program That Works for You")*. ¿No sabes si un método de pérdida de peso es seguro para tí? Este folleto contiene listados para evaluar la seguridad y la efectividad de distintos métodos de pérdida de peso, así, podrás decidir cuál es el mejor para tí.
- *Página de temas candentes sobre manejo del peso corporal*. Esta página en FoodInsight.org ofrece un lugar donde tendrás al alcance de la mano los temas candentes sobre manejo del peso corporal.

Además de todo lo que la Fundación del Concejo Internacional de Información Alimentaria tiene para ofrecer, estos son otros recursos que pueden resultarle útiles:

- *Trata de lograr un peso saludable.* El Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre (National Heart Lung and Blood Institute), parte del Instituto Nacional de Salud (National Institutes of Health - NIH) tiene mucha información acerca de recomendaciones relacionadas con pérdida de peso, actividad física y alimentación saludable. Tiene incluso un planificador de menú e información acerca de ¡Podemos! (We Can!), programa orientado a ayudar a las familias a mantenerse saludables.
- *Peso saludable: ¡No se trata de una dieta, es un estilo de vida! (Weight: It's Not a Diet, It's a Lifestyle!)*. Esta página del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) incluye artículos, herramientas interactivas, las últimas investigaciones, historias de éxito y más, todo para ayudarlo a realizar cambios para tener un estilo de vida saludable.

Ahora que tienes con la información, las herramientas y los consejos para mejorar tu bienestar, ¡es hora de aplicar tus conocimientos! ¡Incorporar estos cambios saludables a tu vida te pone en camino para tener una salud fuerte y una larga vida! Dar el primer paso para equilibrar tu ingesta calórica es importante para perder peso y mantener tu peso corporal. Incluir alimentos saludables en tu dieta y manejar el tamaño de tus porciones te ayudará a cumplir tu plan de peso corporal. Mantenerte activo realizando actividades divertidas también te ayudará a alcanzar tu peso deseado y te permitirá desarrollar músculos fuertes. ¡Nunca fue mejor momento para empezar a concentrarte en tu salud y hacer cambios que afectarán tu vida de manera positiva!

Guía simple para la salud de la familia

Las familias se sienten abrumadas con tanta información cuando tratan de determinar qué necesitan para llevar un estilo de vida saludable, para reducir los riesgos de enfermedad y para mantener un peso saludable. Este simple cuadro muestra las cosas clave que debes saber. Muchas estrategias simples de estilo de vida saludable ayudan a prevenir la enfermedad coronaria, la osteoporosis, la diabetes tipo 2, el cáncer y la obesidad. Si tienes factores de riesgo específicos, lee los consejos adicionales específicos de cada enfermedad para mantenerte saludable.

Corazón	Osteoporosis	Cáncer	Diabetes Tipo 2	Obesidad
Consumir una dieta equilibrada	Consumir una dieta equilibrada	Consumir una dieta equilibrada	Consumir una dieta equilibrada	Consumir una dieta equilibrada
Mantenerse físicamente activo y hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa, o 75 minutos de actividad fuerte por semana.	Mantenerse físicamente activo y hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa, o 75 minutos de actividad fuerte por semana.	Mantenerse físicamente activo y hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa, o 75 minutos de actividad fuerte por semana.	Mantenerse físicamente activo y hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa, o 75 minutos de actividad fuerte por semana.	Mantenerse físicamente activo y hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa, o 75 minutos de actividad fuerte por semana.
Mantener un peso saludable	Mantener un peso saludable	Mantener un peso saludable	Mantener un peso saludable	Mantener un peso saludable
Específico de cada enfermedad	**Específico de cada enfermedad**	**Específico de cada enfermedad**	**Específico de cada enfermedad**	**Específico de cada enfermedad**
Actividad de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta por lo menos 2 días por semana para obtener beneficios adicionales para la salud.	Consumir una dieta con alto contenido de vitamina D y calcio.	No consumir tabaco.	Llenar la mitad del plato con vegetales sin almidón.	Conocer su IMC. Mantener su consumo calórico dentro de sus necesidades calóricas diarias.
Manejar el estrés.	Limitar el consumo de sal, cafeína y alcohol.	Limitar el consumo de alcohol.	Elegir granos enteros.	Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más veces por semana donde se trabajen los principales grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).
No consumir tabaco.	Incluir ejercicios para manejo del peso corporal para desarrollar y mantener huesos fuertes.	Limitar la conducta sedentaria como estar sentado, acostado, mirar televisión u otras formas de entretenimiento con una pantalla.	Aproximadamente un cuarto del plato deben ser alimentos muy proteicos.	Limitar la conducta sedentaria como estar sentado, acostado, mirar televisión, etc.
			Limitar el consumo de alcohol.	

Encontrará la versión digital de este folleto en
TogetherCounts.com
http://JuntosContamos.com
con más recursos en enlaces integrados a Internet.

JuntosContamos.com

Healthy LifeStars®

INTERNATIONAL
FOOD INFORMATION
COUNCIL FOUNDATION

JUNTOS CONTAMOS
Triunfamos juntos