

## Mantener un peso saludable

**Mantener un peso saludable es importante para la salud y el bienestar general. A medida que usted envejece, si continúa comiendo los mismos tipos y la misma cantidad de alimentos pero no se vuelve más activo, probablemente aumentará de peso. Eso se debe a que el metabolismo (la manera en que usted quema las calorías que consume) puede volverse más lento con la edad.**

El secreto para mantener un peso saludable es equilibrar la “energía que entra” con la “energía que sale”. La energía que entra se refiere a las calorías de las comidas y bebidas que usted consume. La energía que sale se refiere a las calorías que quema en el transcurso de las funciones básicas de su cuerpo y durante la actividad física.

**¿Qué tan activo debe ser usted para mantener un peso saludable? La respuesta es diferente para cada persona, pero generalmente:**

- Para mantener el mismo peso, usted necesita quemar el mismo número de calorías que come y bebe.
- Para rebajar de peso, queme más calorías de las que come y bebe.
- Para aumentar de peso, queme menos calorías de las que come y bebe.

**¿Hay otras maneras de mantener un peso saludable?**

- Limite el tamaño de las porciones para controlar el consumo de calorías.
- Añada bocadillos saludables durante el día si quiere aumentar de peso.
- Sea tan activo como le sea posible.
- Hable con su médico sobre su peso si usted cree que pesa mucho o pesa muy poco.



### *Un pequeño consejo*

Trate de hacer 150 minutos de actividad física por semana en sesiones de 10 minutos o más.

### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.



**Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento**

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.