Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

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

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

NIH National Institute on Aging

Go4Life is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.