

# Peso Ideal y Actividad Física



Lograr y mantener un peso ideal y saludable y ser físicamente activo varias veces por semana, disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas como:

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Enfermedades cardíacas
- infartos
- osteoporosis
- algunos tipos de cáncer

Para perder peso, su cuerpo debe quemar más calorías de las que consume de los alimentos y bebidas que ingiere.

- Propóngase perder peso en forma lenta y permanente, disminuyendo la ingesta de calorías y aumentando la actividad física.



Para mantener el peso, su cuerpo debe quemar las calorías que come y bebe y no tener calorías extras que puedan ser guardadas como grasas.

Para promover una buena salud, bienestar mental y un peso ideal, necesita realizar actividad física en forma regular.

- Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas durante la vida adulta, necesita realizar por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada varias veces por semana.
- Para ayudar a mantener su peso y prevenir engordar en la vida adulta, necesita hacer por lo menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa varios días por semana, sin comer más calorías que las que su cuerpo necesita.
- Para evitar recuperar el peso perdido, necesita hacer de 60 a 90 minutos de actividad física moderada varias veces por semana y no comer en exceso.

**Ejemplos: Actividad física moderada**  
Jardinería y trabajo en el jardín  
bailar  
caminar rápido  
andar de bicicleta  $\leq 10$  mph

**Actividad física intensa**  
correr o trotar  
andar de bicicleta  $> 10$  mph  
nadar  
ejercicios aeróbicos

**Nota:** La mayoría de los adultos sanos no necesita visitar a su proveedor de salud antes de comenzar un programa de actividad física moderada. Sin embargo los hombres de más de 40 años y las mujeres de más de 50 años, que quieran realizar un programa de actividad física intenso o quienes tienen alguna enfermedad crónica o factores de riesgo de adquirir enfermedades crónicas, deben hablar con su médico para diseñar un programa efectivo.

\*Visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones personalizadas sobre nutrición y actividad física.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. [www.cphp.uic.edu](http://www.cphp.uic.edu)