



**Eat Well.  
Move More.  
Feel Great!**

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Cuál es el peso saludable?

El peso saludable varía de persona a persona. No hay un tipo particular de cuerpo que pueda ser definido saludable, se debe considerar la genética familiar, la forma del cuerpo de la familia y además el peso. El peso saludable es el que le permite tener hábitos saludables de alimentación, hacer ejercicio físico regularmente y que le sea aceptable.

### ¿Cómo saber si mi peso es saludable?

Los profesionales de la salud usan comúnmente el Índice de Masa Corporal (BMI en inglés) como una forma a determinar si la persona tiene un peso sano. El índice de masa Corporal (BMI) se calcula por la altura y peso de la persona y este determina la cantidad de grasa en el cuerpo. Esto indica con bastante certeza si la persona está en riesgo de problemas de salud a causa del sobre peso u obesidad.

El rango de BMI saludable es entre 18.5 a 25. El riesgo de una persona a sufrir de diabetes, presión arterial alta, problemas del corazón y otras enfermedades crónicas aumenta considerablemente cuando el BMI es arriba de 30. Tener un BMI más bajo de 18.5 también se asocia con enfermedades y muerte.

Usted puede calcular su Índice de Masa Corporal usando la calculadora en la página de internet <http://www.nhlbisupport.com/bmi/>.

### ¿Me ayudaría la fibra a mantener un peso saludable?

La fibra llena más rápido, lo cual previene que se coma más de la cuenta. Las comidas con alto contenido de fibra (frutas, vegetales, frijoles, nueces, semillas, arroz y pan integral) la satisfarán más rápido que la comida baja en fibra, por lo tanto usted no tendría hambre tan seguido después de comer. La fibra actúa naturalmente para disminuir su apetito.

Además los alimentos altos en fibras generalmente tienden a ser bajos en calorías (a menos que no le agreguen grasas o azúcar). Estudios han demostrado que comer fibra en cada comida previene que coma exceso en la próxima comida.

### ¿Las bebidas gaseosas engordan?

La soda no dietética y otras bebidas gaseosas o azucaradas contribuyen al aumento de peso y al crecimiento de la epidemia de obesidad. Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar en la dieta de muchas personas. Una lata de 12 onzas de soda contiene aproximadamente 140-150 calorías SOLAMENTE EN AZUCAR. Si una persona toma una sola lata al día (sin aumentar las porciones de comida que come) aumentará 15 libras en un año. Incluso para las personas que no están tratando de bajar de peso, no tiene sentido tomar las "calorías vacías" de las bebidas gaseosas.



**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services  
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.  
Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips. • California Department of Public Health



**Eat Well.  
Move More.  
Feel Great!**

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Cómo afecta el peso el alcohol?

Sea vino, cerveza o cualquier bebida alcohólica, estas bebidas son altas en calorías. Las bebidas alcohólicas proveen “calorías vacías” o sea que no tienen ningún valor nutritivo y al mismo tiempo aumenta el apetito. El alcohol disminuye la actividad del cerebro que avisa que el estómago está lleno y además aumenta las ganas a comer más de la cuenta.

### ¿Cómo saber si mi actividad física es vigorosa o moderada?

Su actividad física es moderada si puede hablar, pero no cantar. Si no puede hablar más que unas pocas palabras sin jadear entonces esta en actividad rigurosas.

### ¿Qué tipo de actividades debo hacer para beneficiar mi salud?

Para beneficiar su salud con las actividades físicas debe hacer una combinación de aeróbicos y resistencia muscular. Las actividades de aeróbicas incrementan la respiración y le ayuda a aumentar la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio. Por ejemplo, actividades como: caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, bailar rápido, trotar, jugar futbol u otros deportes. Entre los ejercicios resistencia muscular, se encuentran: levantar peso, usar bandas resistentes, hacer lagartijas, sentadillas, usar maquinas de resistencia y peso etc. Estos ejercicios no solo ayudan a fortalecer los músculos también ayudan a tonificar y mejorar sus actividades diarias de los músculos.

### ¿Cuánta actividad física debo de hacer?

En la Guía de Actividades Físicas de 2008 del Departamento de Salud y Servicios Humanos recomendaron un mínimo de 2 horas y media (150 minutos) de actividad moderada por semana para todos los adultos. Lo que equivale a 30 minutos cinco veces por semana. Los niños deben estar físicamente activos un mínimo de 1 hora (60 minutos) al día. La guía también recomienda ejercicio de resistencia muscular para adultos y niños al menos 2 veces por semana.

### Si no estoy haciendo ninguna actividad física, ¿Cómo debo empezar?

Si usted no está haciendo regularmente alguna actividad física debe comenzar con rutinas ligeras (caminatas por ejemplo) y gradualmente ir aumentando el tiempo y la intensidad hasta que su condición física mejore. Por ejemplo puede dividir los 30 minutos diarios en tres sesiones de 10 minutos cada uno y gradualmente aumente a como vaya mejorando.



**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services  
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips. • California Department of Public Health



**Eat Well.  
Move More.  
Feel Great!**

## PREGUNTAS FRECUENTES

**He escuchado que el huevo es malo para el corazón por la cantidad de colesterol que tiene. ¿Es eso cierto?**

Estudios han demostrado que comer un huevo al día no aumenta el riesgo de enfermedades del corazón en personas saludables. Personas que tienen dificultad de controlar el colesterol y el colesterol LDL deben tener cuidado de consumir la yema del huevo, mejor comer comidas hechas solamente usando la clara de huevo. Para personas con diabetes y problemas cardíacos es preferible no comer más de tres huevos por semana.

**¿Cuánta proteína debo comer en comidas y bocadillos al día?**

Las comidas con proteína vienen en animales (carne, aves, huevos, mariscos) y también en plantas (frijoles, chicharos, soya, nueces, semillas). Debemos de comer de 5 a 7 onzas de proteínas al día. Una onza de proteína equivale a una onza de carne magra o sea carne sin grasa, de mariscos o aves, 1 huevo, un  $\frac{1}{4}$  de taza de frijoles o chicharos cocidos.  $\frac{1}{2}$  onza de nueces y semillas o una cucharada de mantequilla de maní (cacahuete).

Una porción saludable de proteína en la comida es entre 3 a 4 onzas que es el tamaño de la palma de su mano. Una porción saludable de proteína para bocadillos es de 1 onza o una puñada de nueces, un cubito de queso de una pulgada o una cucharada de mantequilla de maní o una rebanada delgada de pavo sin grasa.



**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services  
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips. • California Department of Public Health