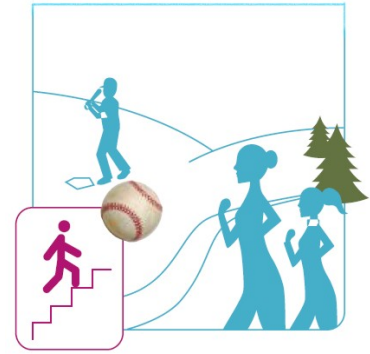


# Peso Ideal y Actividad Física



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 ≤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.**



University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.