

6 Consejos Para Prevenir o Reducir la Obesidad

Hoy en día, más de un tercio de los adultos de EE. UU. (34.9% o 78.6 millones de personas) son obesos. Las enfermedades relacionadas con la obesidad, que incluyen ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y tipos específicos de cáncer, se encuentran entre las principales causas de muerte en los EE. UU.

Beneficios de la pérdida de peso

Perder peso puede tener numerosos beneficios. Para aquellos que son obesos, perder solo 5-7% del peso corporal total puede:^{1,2}

- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por un 58%
- Bajar el colesterol LDL "malo" por 5mg/dL
- Aumenta el colesterol "bueno" HDL en 2-3 mg/dL
- Reduce la presión arterial

También puede reducir el dolor en las articulaciones. ¡Un estudio encontró que perder solo una libra redujo la carga de la rodilla por cuatro veces!³

¡Empiece cuanto antes!



El 70% de los niños obesos se convierten en adultos obesos.⁹

¡Es importante enseñarles hábitos alimenticios saludables a sus hijos cuando son pequeños!

Limita la comida rápida

Aquellos que comen comida rápida más de dos veces por semana corren el riesgo de un aumento significativo de peso con el tiempo (alrededor de 10 lbs. durante 15 años).¹⁰ También aumentan su riesgo de resistencia a la insulina y diabetes.



En cambio, aprenda a cocinar comidas sencillas en casa usando productos frescos y otros ingredientes saludables.

Reduce bebidas azucaradas



Las bebidas, como refrescos y jugos, contienen azúcares. ¡Beber una lata de refresco todos los días puede llevar a un aumento de peso de 15 libras por año!¹⁴ En cambio, beba agua infundida con fruta o pepinos.



Cambia los carbohidratos

Limite su ingesta de carbohidratos como panes, arroz y pasta. Sustitúyalos con pollo magro, pescado y verduras frescas. Esto también ayudará a reducir la grasa del vientre, que se asocia con enfermedades cardiovasculares.⁵

Reduce porciones

¡Las personas que usan platos más grandes y tazas más anchas pueden consumir 31-76% más calorías sin darse cuenta!¹¹ Evite una segunda porción y use un plato de tamaño medio.¹²

Coma vegetales y frutas

Elija alimentos que sean ricos en fibra, vitaminas y minerales, pero bajos en calorías. En lugar de alimentos altos en calorías cargados de azúcar y/o grasa, coma verduras y frutas frescas.^{6,7,8}



Reduce tus calorías

Curiosamente, aquellos que son obesos bajan de peso exitosamente siguiendo varias dietas (baja en carbohidratos, baja en grasas, dieta mediterránea, etc.). Lo más importante es encontrar una dieta baja en calorías (alrededor de 800 calorías menos por día) que puedas mantener.¹³

Ver folleto de la Dieta Mediterránea.

PLAN DE ACCION



¿Cual de los consejos va a intentar?
Círculos.



¿Cuándo empezara?



¿Que tan seguro se siente usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

Plan de Seguimiento

References:

- ¹ Lancet. 2009;374(9702):1677-86.
- ² J Am Coll Cardiol. 2014;63(25 Part B):2985-3023.
- ³ Arthritis Rheum. 2005 Jul;52(7):2026-32.
- ⁴ Am J Clin Nutr. 2006 Aug;84(2):274-288.
- ⁵ NEJM 2008;359:229-241.
- ⁶ Nutr Rev (2004)62(1):1-17.
- ⁷ cdc.gov/nccdph/dnpa/nutrition/pdf/rtf_practitioner_10_07.pdf
- ⁸ Obes Rev. 2011 May;12(5):e143-50.
- ⁹ CA Dept of Education, DataQuest 2015.
- ¹⁰ Lancet 2005; 365:36-42.
- ¹¹ Am J Prev Med 2006;31(3):240-243.
- ¹² Internat J Obesity (2014) 38, S1-S8.
- ¹³ J Clin Endocrinol Metab. 2009 May; 94(5):1602-7.

Authors: S. Rashid, DO; W. Kohatsu, MD
Contributors: S. Chen, MD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

