

PESO POCO PARA MI ESTATURA

SERÍA BUENO:

- Realizar como mínimo 6 comidas diarias (comer porciones pequeñas).
- Agregar leche y azúcar al mate cocido o al té.
- Comer las verduras preferentemente cocidas, con aceite, queso, huevo, manteca, mayonesa, leche en polvo, etc.
- Pisar o rallar las frutas y agregarles azúcar, miel o dulce.
- Tomar las bebidas después de comer, y no antes o durante las comidas.

PESO ADECUADO PARA MI ESTATURA

SERÍA BUENO:

- Comer con moderación, incluyendo alimentos variados en cada comida.
- Comer todos los días leches, yogures y quesos.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Tomar abundante cantidad de agua.
- Comer variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas (pollo y pescado).
- Consumir azúcar y dulces con moderación.
- Realizar actividad física.

PESO DEMASIADO PARA MI ESTATURA

SERÍA BUENO:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras, comerlas con cáscara y preferentemente crudas.
- Moderar el consumo de pastas, fideos, arroz, papa, polenta, batata, panes, galletitas, azúcar, (comer porciones más pequeñas).
- Consumir carnes sacando la grasa que se ve y la piel del pollo.
- Tomar mucha agua durante todo el día.
- Regular el consumo de dulces, golosinas, gaseosas, facturas, fiambres.
- Realizar actividad física regular (caminatas, bicicleta, gimnasia, baile).

SOBREPESO Y OBESIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y al sobrepeso como una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y que se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal. El método más utilizado en el adulto para definir y clasificar la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), una medida de asociación entre el peso y la estatura del individuo que se calcula según la siguiente expresión matemática:

$$IMC = \frac{PESO (KG)}{TALLA^2 (METROS^2)}$$

La Organización Mundial de la Salud clasifica la obesidad según el índice de masa corporal, teniendo en cuenta los valores expresados en la siguiente tabla:

CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

NORMOPESO	18,5 - 24,9
SOBREPESO (OBESIDAD GRADO 0)	25 - 29,9
OBESIDAD CLASE I	30 - 34,9
OBESIDAD CLASE II	35 - 39,9
OBESIDAD CLASE III	> 40

IMC
(KG/M²)

Y para determinar la distribución de la grasa corporal a nivel central se utiliza la medición del perímetro abdominal. En este caso, los valores que determinan el riesgo cardiovascular son los siguientes:

	MUJERES	HOMBRES
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA	MAYOR A 84 CM	MAYOR A 94 CM
RIESGO CARDIOVASCULAR	MAYOR A 84 CM	MAYOR A 102 CM
RIESGO CARDIOVASCULAR AUMENTADO	MAYOR A 91 CM	

CUIDARSE SALUD

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

