

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de
Enfermedades Cardíacas
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control
de Enfermedades Crónicas
www.vdh.virginia.gov



INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

Usted puede tomar medidas para controlar su peso

- ◆ Busque variedad en sus comidas.
- ◆ Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día.
- ◆ Aumente la fibra en su dieta comiendo frutas, vegetales, frijoles (habichuelas) y panes y cereales de grano entero.
- ◆ Elija comidas con menos grasas. Mantenga el contenido de grasa de su dieta en un 30% o menos de su total de calorías diarias.
- ◆ Coma despacio. El estómago tarda aproximadamente 20 minutos en enviarle al cerebro la señal de que usted está lleno.
- ◆ Beba 8 a 10 vasos de ocho onzas de agua cada día.
- ◆ Controle los tamaños de sus porciones. Los productos sin grasa también tienen calorías, así que hay que tener cuidado con las calorías totales que se ingieren cada día.
- ◆ Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos .
- ◆ Reúnase con un dietista matriculado o un nutricionista para que le ayuden con un plan de alimentación.
- ◆ Aumente su actividad física hasta un total de 30 minutos por día, durante la mayoría de los días de la semana.
- ◆ Haga que el estilo de vida físicamente activo y la alimentación saludable se conviertan en un hábito de todos los días.



USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA CONTROLAR SU PESO

Mi peso de hoy fue _____
 Mi estatura de hoy fue _____
 Mi objetivo de peso es _____
 Mi índice de masa corporal (IMC) hoy fue _____
 Mi objetivo de IMC es _____
 Mi medida de cintura hoy fue _____
 Mi objetivo de medida de cintura es _____

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. _____
2. _____
3. _____

Firma del paciente

Firma del proveedor de cuidados de salud

Fecha

Fecha

Mi próxima cita es: _____
Fecha
Hora

Guías para sobrepeso y obesidad*

	Índice de masa corporal (tabla de IMC usando estatura y peso)		Circunferencia de la cintura	
	IMC (kg/m ²)	Clase de Obesidad	Hombres < 102 cm (< 40 in) Mujeres < 88 cm (< 35 in)	>102 cm (>40 in) > 88 cm (>35 in)
Bajo peso	<18.5		Riesgo de enfermedad	
Normal	18.5-24.9		_____	_____
Sobrepeso	25.0-29.9		Aumentada	Alta
Obesidad	30.0-34.9	I	Alto	Muy alta
	35.0-39.9	II	Muy alta	Muy alta
Obesidad extrema	40 o más	III	Muy alta	Extremadamente alta

*Pautas Clínicas para la identificación, evaluación y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos, National Heart Lung and Blood Institute, Institutos Nacionales de Salud, 2004