

Consejos para mantener un peso saludable

Mantener un peso saludable reduce su riesgo de más de 10 tipos de cánceres, incluyendo el cáncer de mama, el colorrectal, el de endometrio y el de hígado.

Controle las porciones. A menudo, la cantidad de comida servida en el plato excede el tamaño de la porción recomendada, lo que significa que se consumen demasiadas calorías. Las etiquetas de información nutricional de un alimento envasado especifican el tamaño de la porción recomendada.

Evite los alimentos con alto contenido calórico, pero bajo en nutrientes, como las papas fritas, los dulces y las comidas rápidas.

Limite las bebidas azucaradas y el azúcar agregada. Tome agua para mantenerse hidratado sin calorías extras y lea las etiquetas para ver si hay azúcares ocultos.

Siga una dieta a base de vegetales. Llene su plato con dos tercios de verduras sin almidón, fruta, granos integrales, frutos secos y semillas. Llene el resto del plato con proteínas magras, como pollo, pescado o proteínas de origen vegetal.

Manténgase físicamente activo. Intente hacer al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana. Levántese y muévase a lo largo del día.

Fortalezca sus músculos. Los ejercicios de fortalecimiento muscular incluyen levantar pesas o máquinas de pesas. También puede hacer flexiones, estocadas/zancadas u otros ejercicios con el mismo peso del cuerpo.



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

¿Tiene un peso saludable?

A continuación, le ofrecemos un par de herramientas para determinar si su peso es saludable.

Herramienta no. 1: Índice de masa corporal (IMC)

El IMC mide la relación entre el peso y la altura de los adultos de 18 años o más. Es una forma de ver si se tiene demasiada grasa corporal, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer. El resultado lo colocará en una de las cuatro categorías: **bajo de peso, peso saludable, sobrepeso u obesidad.**

Escanee el código QR o visite MDAnderson.org/Weight para calcular su IMC.



Bajo de peso
18.5 o menos

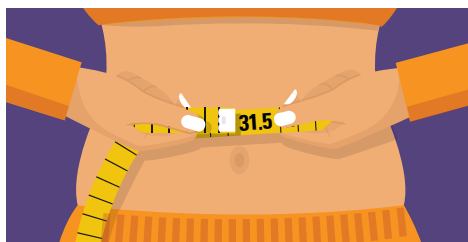
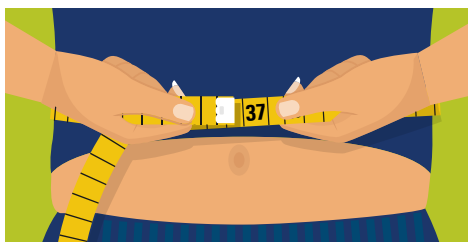
Peso saludable
18.6 - 24.9

Sobrepeso
25 - 29.9

Obesidad
30+

Herramienta no. 2: Tamaño de la cintura

El **tamaño de la cintura** es una forma de ver si se tiene demasiada grasa corporal, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer. Una cintura ancha puede ser una señal de advertencia de que la grasa está creciendo alrededor de órganos importantes, lo que aumenta el riesgo de desarrollar cáncer.



Estando de pie, colóquese una cinta métrica alrededor de la cintura justo por encima de los huesos de la cadera. Tómese la medida justo después de exhalar.

Para reducir el riesgo de cáncer los hombres deben tener una cintura de 37 pulgadas o menos y las mujeres 31.5 pulgadas o menos.

Hable con su médico si su IMC o la circunferencia de su cintura están fuera del rango recomendado.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®