

# Consejos para mantener un peso saludable

Tener sobrepeso o ser obeso/a puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el de endometrio, colorrectal y cáncer de mama posmenopáusico.

- **Coma una dieta a base de vegetales.** Llene dos tercios de su plato con vegetales sin almidón, frutas y granos integrales. Llene el resto de su plato con proteínas magras, como pollo, pescado o proteínas de origen vegetal.
- **Evite las bebidas endulzadas** como los refrescos y las bebidas para deportistas. Tome agua para permanecer hidratado/a sin agregar calorías.
- **Evite los alimentos con alto contenido en calorías, pero bajo contenido en nutrientes,** como las papitas o *chips*, los dulces y las comidas rápidas.
- **Manténgase activo/a físicamente.** Trate de hacer 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana.
- **Fortalezca sus músculos.** Los ejercicios de fortalecimiento muscular pueden incluir pesas o máquinas de pesas. También puede hacer flexiones, zancadas y otros ejercicios que utilicen el peso del cuerpo.
- **Permanezca menos tiempo sentado/a.** Levántese y muévase durante uno o dos minutos cada hora que esté despierto/a.



THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta para medir la relación entre el peso y la altura para los adultos mayores de 18 años.

El IMC solo es **una herramienta** para ver si tiene un peso saludable.

## CALCULO DE SU IMC

- Encuentre su altura en el lado izquierdo.
- Encuentre su peso en la parte superior.
- Su IMC es el punto donde se encuentran su altura y su peso.

### EJEMPLO

Si usted pesa 120 lb y mide 5 pies, su IMC es 23.

	100	110	120
4'11"	20	22	24
5'0"	20	21	23

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280
4'11"	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55	57
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55
5'1"	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50
5'4"	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45
5'7"	16	17	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	40	41
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40
5'11"	14	15	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	39
6'0"	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38
6'1"	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37
6'2"	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36
6'3"	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	32	34	35
6'4"	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34

¿Qué significa?

18.4 o menos  
peso por debajo  
del normal

18.5–24.9  
normal

25–29.9  
sobrepeso

30 o más  
obesidad

**Hable con su médico si su IMC está fuera del rango normal.**

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®