



**¡MANTÉN UN
ÍNDICE DE MASA
CORPORAL
SALUDABLE!**

 **MMM**
caminamos juntos



¿Qué es el Índice de Masa Corporal?

El Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una herramienta que te ayuda a identificar si tu peso es adecuado según tu estatura. Te dice si estás bajo peso, en el peso ideal, sobrepeso u obeso.

A continuación, te damos algunos consejitos sobre lo que puedes hacer de acuerdo con tu BMI.




BAJO PESO: BMI MENOR DE 18.5

- Aumenta la cantidad de calorías utilizando alimentos sanos. Por ejemplo, añade queso a tus frutas en la merienda, o utiliza leche de grasa completa para hacer la avena en las mañanas.
- Si has perdido el apetito y comes poco, trata de ingerir alimentos en porciones con las que te sientas cómodo (de 5 a 6 veces al día).
- Dialoga con un experto en nutrición. Si sientes que requieres mayor asistencia (ej., ayuda para lidiar con un desorden alimenticio), contacta a un profesional de la salud mental para analizar qué otras medidas saludables puedes tomar.



PESO SALUDABLE: BMI ENTRE 18.5 Y 24.9

- Continúa un patrón de alimentación saludable. Recuerda mantenerte hidratado, mayormente con agua. Evita los refrescos y jugos, especialmente si no son 100% de la fruta.
- 



SOBREPESO: BMI ENTRE 25 Y 29.9

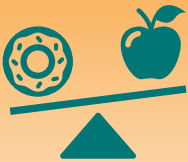
- Recuerda incluir en tus comidas:
- Proteínas bajas en grasa (ej., carne, pescado, tofú)
- Carbohidratos de granos enteros (ej., avena, viandas y habichuelas)
- Vegetales (ej., calabaza, pimientos y brécol)
- Frutas (ej., papaya, guineo, china)
- Lácteos (ej., queso, leche)
- En la medida que sea posible, realiza las tareas de la casa, camina y mantén tu cuerpo activo físicamente.



OBESIDAD: BMI DE 30 O MÁS

- Identifica cuáles pueden ser las razones por las que tu BMI está en esta categoría (ej., tienes diabetes, tienes limitación de movimiento, padeces alguna condición de salud mental que te impide movilizarte como quisieras, etc.).
- Junto a tu profesional de la salud, identifica qué cosas puedes hacer para estar en un peso adecuado (ej., disminuir el consumo de carbohidratos, realizar ejercicios con tus brazos, etc.).

DIALOGA CON:



Expertos en nutrición para recomendaciones específicas que atiendan tus necesidades alimentarias.



Tu médico primario sobre tus pruebas de rutina y seguimiento a tu salud física.



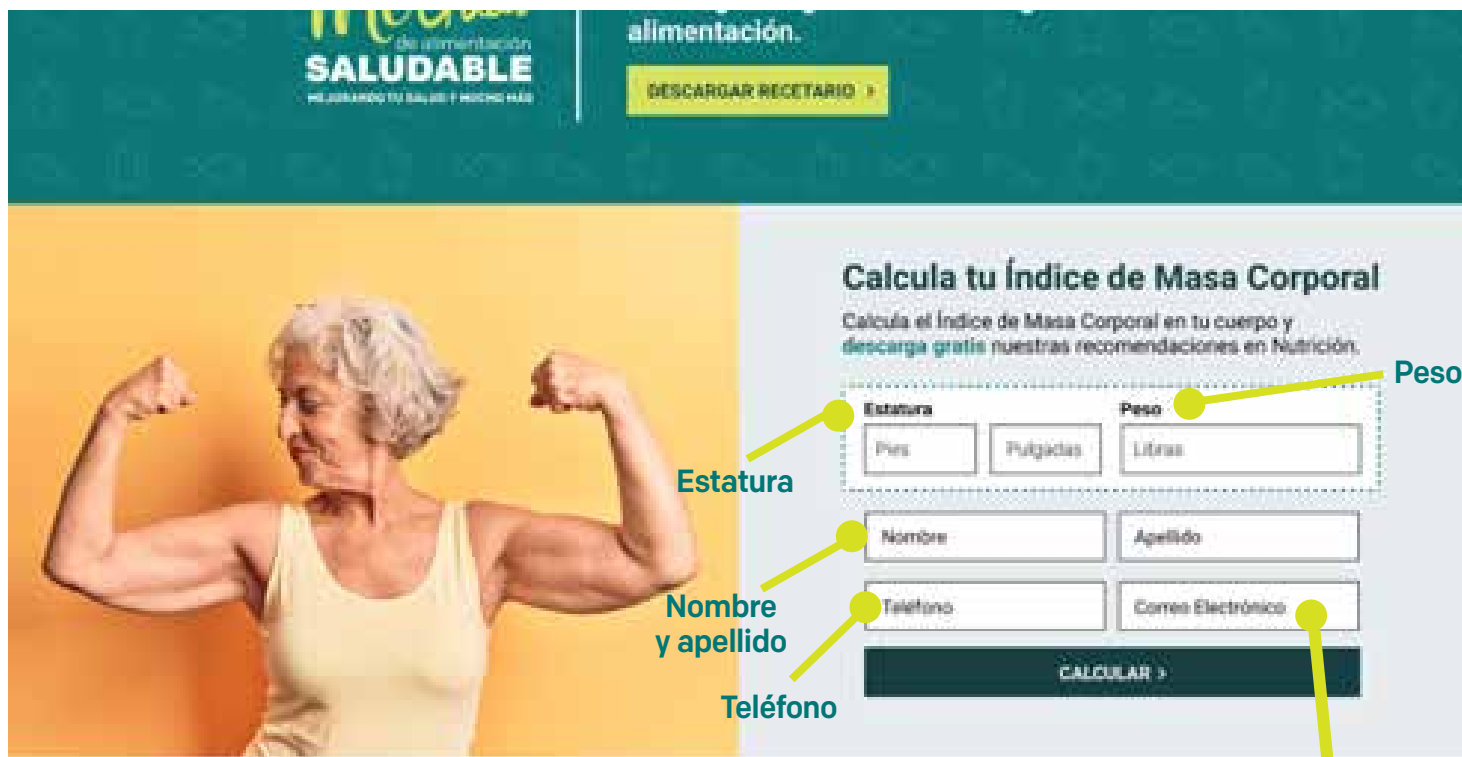
Un profesional de la salud mental sobre las situaciones que te hacen sentir agobiado o sin esperanza, y que te hagan permanecer con un BMI poco saludable. Esto incluye estar bajo peso o sobrepeso.



Las personas que amas. Comparte tu proceso con familiares, amistades y/o personas de confianza. ¡Su apoyo puede ser de gran ayuda para ti!

¿Cómo puedes conocer tu BMI?

En nuestra página web, podrás encontrar una **calculadora de BMI**. Una vez ahí, deberás añadir la siguiente información:



The image shows a screenshot of a website's BMI calculator. On the left, there is a photograph of an elderly woman flexing her muscles. On the right, there is a form titled "Calcula tu Índice de Masa Corporal". The form includes fields for "Estatura" (Height) in Pies and Pulgadas, "Peso" (Weight) in Libras, "Nombre", "Apellido", "Teléfono", and "Correo Electrónico". A "CALCULAR" button is at the bottom. Yellow callout lines point from the labels to the corresponding form fields.

| Estatura | | Peso |
|------------|----------|--------------------|
| Pies | Pulgadas | Libras |
| Nombre | | Apellido |
| Teléfono | | Correo Electrónico |
| CALCULAR > | | |

Cuando la información sea calculada, podrás ver tu BMI en pantalla.

Correo electrónico

A continuación, podrás ver recomendaciones para alimentarte mejor, incluyendo imágenes con opciones para construir un plato nutritivo. Esta pequeña guía podrá ayudarte a mantenerte informado y tomar decisiones saludables sobre tus hábitos alimentarios.

Si necesitas más información o tienes alguna pregunta sobre tu BMI, en MMM también contamos con un **Departamento de Educación en Salud**, al que puedes contactar a: HealthEducationandPromotion@mmmhc.com.

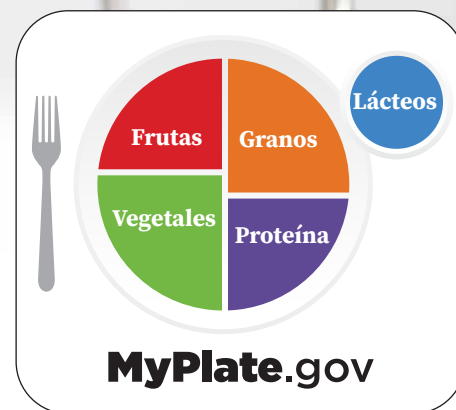
RECUERDA: una alimentación saludable aumentará la posibilidad de que disfrutes una buena salud.





¿Cómo puedo crear un plato saludable?

Hacer cambios en nuestro estilo de vida no es difícil; mantener estos cambios si puede serlo. El Modelo **Mi Plato** es una herramienta sencilla y fácil de seguir. Esta nos guía sobre cuáles son los alimentos que debemos tener en nuestro plato para cada comida.



El Modelo nos dice que debemos incluir los siguientes grupos alimentarios: Vegetales, Frutas, Carbohidratos, Proteínas y Lácteos.



Los vegetales deben estar en tu plato siempre; no escatimes en estos. Prefiérelos frescos, congelados o en jugo 100% del vegetal.



Las frutas podrían ser el postre luego del almuerzo, la merienda entre las comidas o el jugo 100% de la fruta que acompaña tu desayuno.



Escoge carbohidratos como el pan, los cereales o la pasta de granos enteros o “whole grain”.



Si utilizas **proteína** de origen animal, prefiere aquella que tenga menos grasa. Cuando utilices proteínas de origen vegetal, como las habichuelas y los guisantes, prefiérelas frescas. Si son enlatadas, utiliza las que son bajas en sodio y lávalas antes de prepararlas.



Los lácteos son una fuente importante de calcio. Escógelos bajos en grasa y de poco contenido de sodio y azúcares añadidos.



Mantener una alimentación balanceada y saludable protege nuestra salud. Esta nos aleja de las enfermedades crónicas o de las complicaciones que se asocian con la diabetes o hipertensión, por ejemplo. De igual forma, alimentarnos bien nos ayuda a estar en un peso que va de acuerdo con nuestro cuerpo.

Dialoga con un experto en nutrición, así como con tu especialista para que te guíen sobre la cantidad de alimentos que debes ingerir y los alimentos que son más apropiados para ti.



Ejemplos de platos saludables:

Desayunos



Revoltillo con pimientos, queso, guineo, pan integral, café con leche y agua.



Avena con pasas, queso, china mandarina, galletas integrales, café con leche y agua.

Almuerzos y Cenas



Bacalao con pimientos y tomate, viandas, ensalada de melones, leche y agua.



Lomo de cerdo, arroz con gandules, ensalada de hojas verdes y tomate, papaya con queso y agua.



Bistec, arroz integral, habichuelas coloradas guisadas con calabaza, habichuelas tiernas, piña, leche y agua



Pechuga de pollo, pasta, queso, vegetales, California (brécol, zanahoria, colifor), mango y agua.



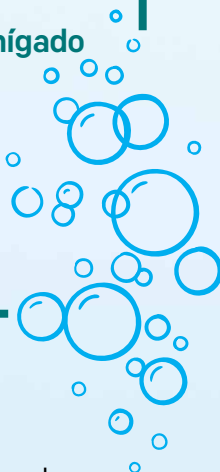
¡No olvides la importante función del agua!

El agua es esencial para la buena salud. Más del 60 por ciento de nuestro cuerpo está compuesto de agua. Todas las funciones y reacciones químicas de nuestro cuerpo se realizan en presencia de agua.

El agua es necesaria para:









- Llevar oxígeno y nutrientes a las células.
- Eliminar toxinas y otros desechos.
- Regular la temperatura y la presión sanguínea.
- Mantener la humedad de la boca, los ojos, la nariz y la piel.
- Funcionamiento adecuado del hígado y los riñones.
- Proteger los órganos y tejidos.
- Lubricar las coyunturas.
- Evitar el estreñimiento.

Perdemos agua a través del sudor, la respiración, la orina y la evacuación. Para asegurar el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, debemos reponer esta pérdida diariamente. La cantidad de agua que una persona necesita consumir varía y depende de varios factores como la actividad física que la persona realiza, el clima, el estado de salud, el embarazo y la lactancia, además de su edad y peso corporal.



El agua se obtiene a través de la ingesta de líquidos (agua, jugos, sopas, leche), el consumo de frutas y hortalizas, y como resultado de la digestión de los alimentos. La falta de agua puede provocar deshidratación por lo que es muy importante reponer esa necesidad de inmediato. Observar un color amarillo claro en la orina es un buen indicador de su nivel de hidratación. Al planificar las comidas diarias,

La Guía recomienda la ingesta de 13 vasos de 8 onzas de agua para hombres y 9 vasos para mujeres.

- 
-  Aumente el consumo de líquidos diariamente y distribuya la ingesta a través de todo el día dando énfasis al agua.
 -  Elija agua, como primera opción de bebida, para acompañar su desayuno, almuerzo y cena.
 -  Evite las gaseosas o refrescos, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas energéticas por su alto contenido de azúcar. Estas pueden aportar más calorías de las que el cuerpo necesita y otros ingredientes como la cafeína.
 -  Si realiza ejercicios o trabaja al aire libre o en ambientes calurosos y húmedos, tome agua en intervalos regulares y luego de realizar la actividad para compensar la pérdida de líquido.
 -  Consuma agua antes de que presente la sensación de sed. Tome suficiente agua aún en ambientes fríos, incluyendo la oficina.
 -  Si está embarazada o es lactante, aumente el consumo de agua diariamente. Consulte a un profesional de Nutrición y Dietética licenciado para más información.
 -  Acostumbre a la familia a tomar agua en vez de refrescos o bebidas con sabores de fruta.

4 Pasos para un Peso Saludable



1. Conoce y controla lo que comes

- Mantén tu índice de masa corporal en menos de 24.

2. Aliméntate de forma saludable y balanceada

- Utiliza la técnica de Mi Plato (te la mostramos aquí) como guía y haz una buena selección de los diferentes grupos de alimentos en cada comida.

3. Mejora tus hábitos alimentarios

- Come porciones más pequeñas.
- Limita el consumo de grasas, sal y azúcar.

4. Realiza actividad física

- 2 horas y 30 minutos de alguna actividad física de moderada a intensa a la semana, o como recomiende el médico



¡Guarda esta boleta con tus datos y utilízala en tu próxima visita al médico!

También puedes recortarla y tenerla accesible para cuando necesites utilizar tu información de BMI.

¿Conoces tu índice de masa corporal?

Nombre: _____

Fecha: _____

Peso: _____

Estatura: _____

BMI: _____



| BMI | Nivel de peso |
|--------------------|---------------|
| Por debajo de 18.5 | Bajo peso |
| 18.5 – 24.9 | Normal |
| 25.0 – 29.9 | Sobrepeso |
| 30.0 o más | Obeso |

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una medida que se calcula tomando en cuenta tu estatura y peso. **Conocer tu BMI puede ayudarte a determinar qué estrategias seguir para mantener un peso saludable.**




MMM
caminamosjuntos