

Consejo de salud: Peso más saludable

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la obesidad es una enfermedad crónica común, grave y costosa que afecta a adultos y niños y que sigue aumentando en los Estados Unidos. La obesidad está ejerciendo una gran presión en las familias estadounidenses, ya que afecta a la salud general, los costos del cuidado de la salud, la productividad y la preparación militar. Las enfermedades relacionadas con la obesidad incluyen enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.¹

Alcanzar y mantener un peso más saludable, y así mejorar la salud general, incluye llevar una alimentación más saludable, realizar actividad física, dormir bien y reducir el estrés. Las personas con una pérdida de peso gradual y constante (entre 1 y 2 libras por cada semana) tienen más probabilidades de mantener el nuevo peso que aquellas que bajan de peso rápidamente. Una reducción de 3,500 calorías equivale a una pérdida de peso de una libra. Este déficit se puede lograr si se consumen menos calorías y se gastan más a través de un aumento del movimiento.²

Formas de evaluar el peso^{3, 4, 5}

Categoría de % de grasa corporal	Mujeres	Hombres
Grasa esencial	10-13%	2-5%
Deportistas	14-20%	6-13%
Acondicionamiento físico	21-24%	14-17%
Aceptable	25-31%	18-24%
Obesidad	> 32%	> 25%

Índice de masa corporal	Estado de peso
Inferior a 18.5	Bajo peso
De 18.5 a 24.9	Peso saludable
De 25 a 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad



Proporción cintura-cadera (waist-to-hip ratio, WHR) y perímetro de la cintura

Los estudios han demostrado que el tamaño de la cintura (medido alrededor del ombligo) está directamente relacionado con las enfermedades cardíacas. Un tamaño de la cintura de más de 40 pulgadas para los hombres y 35 pulgadas para las mujeres se considera un factor de riesgo.³

Consejos de estilo de vida para un peso más saludable⁶



Coma más productos agrícolas coloridos e incluya proteína

Las frutas y verduras coloridas contienen fibra y agua, lo que aporta un mayor volumen por una menor ingesta calórica. La fibra favorece la saciedad y la salud digestiva, ambas beneficiosas para controlar el peso. La proteína ayuda a prevenir la pérdida de masa magra durante la pérdida de peso y favorece la saciedad.



Planifique con anticipación

Tener un plan de comidas ayuda a evitar decisiones de última hora, como optar por “comida rápida” y alimentos precocinados que pueden tener un mayor contenido calórico y estar elaborados con ingredientes menos saludables, como exceso de sodio, grasas trans y azúcares procesados.



Muévase más

Haga ejercicio gradual hasta alcanzar 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de las 2 cada semana. Es posible que se requiera más según sus necesidades individuales.



Practique la atención plena

La alimentación consciente puede ayudar a prevenir hábitos alimenticios que son resultado del aburrimiento, el estrés y la distracción. Aumentar la conciencia y valoración de los alimentos puede proporcionar una mayor satisfacción, tanto física como mental, lo que puede ayudar a reducir el hábito de comer en exceso.



Reciba apoyo

Obtener apoyo a través de los programas de estilo de vida disponibles, los sistemas de seguimiento, los grupos de apoyo o los seres queridos puede ayudar a promover el éxito al desarrollar un ambiente alineado con sus objetivos y exigirle responsabilidad.

Fuentes:

¹ CDC. cdc.gov/obesity/aboutobesity/index.html. 2024. Consultado en agosto de 2025.

² CDC. cdc.gov/healthy-weight-growth/losing-weight. 2025. Consultado en agosto de 2025.

³ ACE. acefitness.org/about-ace/press-room/in-the-news/8602/body-fat-percentage-charting-averages-in-men-and-women-very-well-health. 2024. Consultado en agosto de 2025.

⁴ Verywellhealth. 2025. verywellhealth.com/body-fat-percentage-chart-8550202. Consultado en agosto de 2025.

⁵ CDC. cdc.gov/bmi/adult-calculator/bmi-categories.html. 2024. Consultado en agosto de 2025.

⁶ Harvard School of Public Health. nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/2022. Consultado en agosto de 2025.

8/25 © 2025 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. M57233-GG SP