

# Cómo Establecer Objetivos para Perder Peso

## Setting Goals for Weight Loss

# Partnership for Healthy Weight Management

www.consumer.gov/weightloss  
Febrero 1999

Para las personas que padecen de sobrepeso u obesidad existen muchas razones para bajar de peso. Para estar más saludable. Para lucir y sentirse mejor. Para tener más energía.

No importa cual sea la razón. Perder y manejar su peso saludablemente depende de objetivos y expectativas acertadas. Si usted establece objetivos razonables y acertados, es más probable que los pueda alcanzar y que tenga mayores posibilidades de mantener el peso perdido. En realidad, perder entre el cinco y el 10 por ciento de su peso, es el tipo de objetivo que puede ayudarlo a mejorar su salud.

La mayoría de las personas con sobrepeso tienen que adelgazar o perder peso de manera gradual. Para conseguir una pérdida de peso segura y saludable, intente no perder más de dos libras por semana. Algunas veces, las personas con problemas graves de salud relacionados a la obesidad, pueden tener razones legítimas para perder peso rápidamente. En dichos casos, se requiere supervisión médica.

**Su peso es el resultado de varios factores:**

- cantidad y tipo de alimentos que come
  - si su estilo de vida incluye actividad física regular
  - si come en respuesta al estrés u otras situaciones de su vida
  - su disposición fisiológica y genética
  - su edad y estado de salud.

Para tener éxito en la pérdida y manejo de su peso tiene que contemplar todos estos factores.

Y ésta es una de las razones para ignorar los productos y programas que prometen resultados rápidos

y fáciles, o que prometen resultados permanentes sin realizar cambios permanentes en su estilo de

vida. Todos los anuncios que proclaman que usted puede perder peso sin disminuir la ingestión de calorías y/o sin incrementar su actividad física están vendiendo fantasías y falsas esperanzas. En efecto, algunas personas pueden decir que se trata de un fraude. Más aún, puede que el uso de algunos productos no sea seguro.



## UN ENFOQUE REALISTA

Muchas personas con sobrepeso u obesas han decidido no hacer una dieta *per se*, sino concentrarse en hacer actividad física regular y mantener hábitos de alimentación saludables de acuerdo a los consejos contenidos en la guía llamada “Pautas Dietéticas para Americanos” (*Dietary Guidelines for Americans*), que enfatiza la disminución del consumo de grasas y un aumento en la ingestión de vegetales, frutas y granos integrales. Otras personas — que sí intentan hacer dieta — reportan la

necesidad de contar con ayuda para cumplir con sus objetivos de manejo de su peso.

Las dietas de moda pasajera que ignoran los principios de las “Pautas Dietéticas”, pueden dar como resultado un adelgazamiento a corto plazo pero tal vez pongan en riesgo su salud. La manera en que *usted* enfoque el manejo de su peso, tiene mucho que ver con su éxito a largo plazo.

A menos que su salud se encuentre en serio riesgo debido a las complicaciones que se derivan del sobrepeso y la obesidad, su regla — y también su objetivo — debe ser bajar de peso gradualmente.

¿Cómo? Siga los siguientes pasos:

- Consulte a su médico para estar seguro de que su estado de salud le permite bajar la ingestión de calorías e incrementar el ejercicio físico.
- Siga una dieta baja en calorías pero balanceada que le permita perder tan solo una o dos libras por semana.

Asegúrese de incluir al menos cinco porciones diarias de frutas y vegetales junto con granos integrales, carne magra y productos lácteos con bajo contenido graso. Esta fórmula no lo pondrá en las portadas de las revistas, pero puede servirle para reducir el contorno de su cintura. No es una ciencia “milagrosa” — sólo se trata de aplicar el sentido común. Lo más importante es que se someta a un régimen prudente y sano.

- Saque tiempo para hacer algún tipo de actividad física diariamente. Comience usando las escaleras en su trabajo, suba y baje por sí mismo las escaleras mecánicas, en lugar de dar mil vueltas para encontrar el espacio más cercano estacione su auto lejos y camine. Luego, suponiendo que su médico lo apruebe, añada gradualmente alguna otra forma de actividad física regular que sea de su agrado. Las caminatas son una excelente actividad física y todos podemos realizarlas.
- Considere los beneficios de una pérdida de peso moderada. Existen evidencias científicas que demuestran que perder entre el cinco y 10 por ciento de su peso y mantenerse en ese peso pueden ser beneficiosos para su salud — por ejemplo bajando el nivel de su presión sanguínea. Si usted tiene una estatura de 5 pies y 6 pulgadas y pesa 180 libras y su objetivo es pesar 150 libras, la pérdida de entre el cinco y 10 por ciento (entre nueve y 18

libras) es un beneficio para su salud. Cuando se trata de bajar y mantener el peso con éxito, el método lento pero seguro puede ser su mejor aliado.

Para muchas personas que sufren de sobrepeso o que son obesas, el manejo y mantenimiento de su peso a largo plazo — y de manera saludable — requiere generalmente objetivos razonables y un compromiso para hacer cambios realistas en su estilo de vida y mejorar su estado de salud. Un estilo de vida basado en la alimentación sana sumado a el ejercicio de actividad física regular pueden ser un verdadero salvavidas.

## CÓMO DETERMINAR SU PERFIL DE PESO/SALUD

El sobrepeso y la obesidad han estado relacionados al riesgo incrementado de desarrollar dolencias tales como la alta presión sanguínea, diabetes Tipo 2 y enfermedades arteriales y coronarias.

### **Riesgo Relacionado A Las Enfermedades Según El BMI Y Contorno De Cintura**

<u>BMI</u>		Contorno de cintura inferior o igual a 40 pulgadas (hombres) o 35 pulgadas (mujeres)	Contorno de cintura superior a 40 pulgadas (hombres) o 35 pulgadas (mujeres)
18.5 o inferior	Bajo Peso	—	N/A
18.5 - 24.9	Normal	—	N/A
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Aumentado	Alto
30.0 - 34.9	Obeso	Alto	Muy Alto
35.0 - 39.9	Obeso	Muy Alto	Muy Alto
40 o superior	Extremadamente Obeso	Extremadamente Alto	Extremadamente Alto

Otros factores, incluyendo su historial médico, pueden aumentar riesgos a su salud.

Para la mayoría de las personas, determinar la circunferencia o contorno de su cintura y su índice de masa corporal, llamado BMI (*body mass index*) es un método confiable para calcular el grado de grasa corporal y los riesgos de salud relacionados al sobrepeso, exceso de grasa u obesidad. El índice BMI es un método confiable para la mayoría de las personas de entre 19 y 70 años de edad, excepto para las mujeres embarazadas o que están amamantando, atletas de competición, físico — culturistas y pacientes con enfermedades crónicas. Generalmente, cuanto más alto sea su índice BMI, más alto es el riesgo de salud y todavía puede ser mayor si el contorno de su cintura es mayor a 40 pulgadas para los hombres y 35 pulgadas para las mujeres. Aparte del método BMI, existen otras maneras de determinar la composición grasa de su cuerpo y su médico puede darle más información al respecto, pero el método recomendado en esta publicación lo ayudará a determinar si usted está en riesgo. Utilice la tabla que se presenta al final del folleto para determinar su BMI. Luego mida el contorno de su cintura. Una vez determinados su BMI y contorno de cintura, utilice la tabla presentada a continuación para determinar su riesgo de salud en relación al peso normal.

Muchos otros factores, incluyendo sus antecedentes médicos, pueden aumentar su riesgo de salud.

Consulte a su médico para que lo aconseje sobre el riesgo de su estado de salud

general y las opciones de pérdida de peso que mejor se adapten a su caso. Usted y su médico decidirán si debe de seguir una dieta moderada (1200 calorías diarias para mujeres, 1400 calorías diarias para hombres) o si son otras las opciones adecuadas para su caso.

Una vez que usted y su médico hayan determinado el tipo de dieta más equilibrada para usted, recién entonces, tal vez desee escoger un producto o plan para alcanzar su objetivo.

Consideré lo siguiente:

- Si su médico le receta una medicina, pregúntele sobre complicaciones y efectos colaterales, e infórmele a su médico cuáles otras medicinas está tomando, incluyendo los productos de venta libre (*over-the-counter*) y suplementos dietéticos como también cualquier otra dolencia por la que esté siendo tratado. Después de comenzar a tomar la medicina, mencíonele a su médico los cambios que experimente.
- Si su tratamiento incluye un seguimiento periódico, consejería u otras actividades que requieran su concurrencia, asegúrese de que la ubicación sea de fácil acceso y las citas tengan un horario conveniente para usted.
- Algunos métodos para perder peso presentan mayor riesgo y complicaciones que otros. Consulte los detalles sobre los efectos colaterales, complicaciones o riesgos de cualquiera de los productos o servicios que promueven la pérdida

de peso y la manera de tratar los problemas que pudieran presentarse.

- Cuando sea aplicable al programa, consulte sobre los credenciales y capacitación del personal del programa.
- Pida una lista de precios detallada de todos los costos del plan que esté considerando, incluyendo los cargos por membresía, visitas semanales, costos de todas las pruebas de diagnóstico, costo de las comidas de reemplazo, alimentos, suplementos nutricionales u otros productos que formen parte del programa o plan de pérdida de peso.

## DÓNDE CONSEGUIR AYUDA ADICIONAL

---

La organización *Partnership for Healthy Weight Management* es una coalición de representantes de la ciencia, mundo académico, profesionales de atención de la salud, gobierno, empresas comerciales y otras organizaciones cuya misión es la de promover orientación y consejo sobre estrategias para alcanzar y mantener un peso saludable.

Las organizaciones que se listan a continuación pueden ayudarle brindándole información relacionada al sobrepeso y a la obesidad o asistiéndolo en el diseño de su propio plan saludable para perder peso:

American Dietetic Association  
Obtenga la información de la Asociación escribiendo a:

American Dietetic Association  
 Consumer Education Team  
 216 West Jackson Boulevard  
 Chicago, IL 60606

(Envíe un sobre con su dirección y franqueo postal para que le envíen la información), llame al 800-877-1600, ext. 5000 para otras publicaciones o al 800-366-1655 para escuchar mensajes grabados sobre alimentos/nutrición.

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

American Obesity Association  
 1250 24th Street, NW, Suite 300  
 Washington, DC 20037  
 800-98-OBESE  
[www.obesity.org](http://www.obesity.org)

The Council on Size and Weight  
 Discrimination  
 P.O. Box 305  
 Mt. Marion, NY 12456

(Envíe un sobre con su dirección y el franqueo postal.)  
[www.cswd.org](http://www.cswd.org)



## ÍNDICE DE MASA CORPORAL (BODY MASS INDEX, BMI)

El término índice de masa corporal o BMI, por su acrónimo en inglés de *Body Mass Index*, es nuevo para la mayoría de las personas. Pero sin embargo, este índice es la medida elegida por muchos médicos e investigadores especializados en obesidad. El índice BMI usa una fórmula matemática que toma en cuenta la altura y el peso de las personas. BMI es igual al peso en kilogramos de una persona dividido por la altura en metros al cuadrado, ( $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$ ). La tabla que se presenta a continuación ya incluye los cálculos y la conversión métrica.

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Estatura (pulgadas)	peso (libras)													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Peso corporal en libras de acuerdo a la estatura e índice de masa corporal. Tabla adaptada con la autorización de Bray, G.A., Gray, D.S., *Obesity, Part I, Pathogenesis*, West J. Med. 1988; 149: 429-41.

Para usar la tabla, busque en la columna de la izquierda la estatura correspondiente; vaya a través de la misma fila hasta llegar a su peso. El número indicado en la parte superior de esa columna es el BMI correspondiente a esa combinación de estatura y peso.

Department of Nutrition Sciences  
University of Alabama at Birmingham  
Birmingham, AL 35294

Federal Trade Commission  
Consumer Response Center  
600 Pennsylvania Avenue, NW  
Washington, DC 20580  
1-877-FTC-HELP  
[ftc.gov/espanol](http://ftc.gov/espanol)

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases  
31 Center Drive  
Bethesda, MD 20892  
301-496-3583  
[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

North American Association for the Study of Obesity  
8630 Fenton Street  
Silver Spring, MD 20910

Shape Up America!  
[www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)

Para recibir información de utilidad proporcionada por los participantes comerciales de *Partnership for Healthy Weight Management*, escriba a:

Federal Trade Commission  
Office of Consumer and Business Education  
600 Pennsylvania Avenue, NW  
Washington, DC 20580

Para obtener más información y vínculos con los sitios Web de los otros participantes visite [www.consumer.gov/weightloss](http://www.consumer.gov/weightloss).

La FTC trabaja en favor del consumidor para la prevención de prácticas comerciales fraudulentas, engañosas y desleales y para proveer información de utilidad al consumidor con el objetivo de identificar, detener y evitar dichas prácticas. Para presentar una queja o para obtener información gratuita sobre temas de interés del consumidor visite [ftc.gov/espanol](http://ftc.gov/espanol) o llame sin cargo al 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357); TTY: 1-866-653-4261. La FTC ingresa todas las quejas relacionadas a fraudes de Internet y sistema de telemarketing, robo de identidad y otras quejas sobre prácticas fraudulentas a una base de datos segura llamada Centinela del Consumidor (*Consumer Sentinel*) que se encuentra a disposición de cientos de agencias de cumplimiento de las leyes civiles y penales en los Estados Unidos y en el extranjero.

FEDERAL TRADE COMMISSION	<a href="http://ftc.gov">ftc.gov</a>
1-877-FTC-HELP	FOR THE CONSUMER

Febrero 1999