

SALUD Y BIENESTAR

Nunca es demasiado tarde para lograr un peso saludable

(NAPSM)—A menudo la gente piensa que el año nuevo es el momento ideal para establecer nuevas metas para una alimentación saludable y la actividad física. Pero el control de peso requiere un esfuerzo continuo, durante las fiestas y todos los días. Es por eso que el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, está promoviendo consejos y herramientas simples para ayudar a que los estadounidenses comiencen y mantengan hábitos saludables.

“¿Por qué esperar para comenzar a mejorar su salud cuando puede comenzar ahora mismo?”, afirmó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “Nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para lograr un peso saludable”.

Lograr y mantener un peso saludable por medio de una dieta saludable y realizar la actividad física regularmente puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con la obesidad, como enfermedades cardíacas, renales y diabetes tipo 2. Alrededor del 40 por ciento de los adultos y el 19 por ciento de los niños y adolescentes en Estados Unidos tienen obesidad, según datos recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Continúe o establezca hábitos alimenticios más saludables, como reducir el total de las calorías que consume y limitar el consumo de alimentos y bebidas con sal, azúcares y grasas añadidas. Llevar versiones más saludables de sus platos favoritos a las celebraciones y fiestas navideñas y elegir porciones más pequeñas de golosinas festivas y bebidas alcohólicas, puede ayudar a controlar el peso durante esta época del año.

El Instituto NIDDK recomienda que la actividad física sea una prioridad para toda la familia. Establecer y adherirse a un horario fijo para la actividad física puede ayudarlo a controlar el estrés, mejorar su estado de ánimo y darle la energía necesaria para dedicarse a su ocupado horario. Si hace mucho frío para caminar o correr al aire libre, continúe su actividad física en su centro comercial favorito o en una instalación deportiva cubierta. Aunque no tenga tiempo, realizar un poco de ejercicio es mejor que cancelar su actividad física y



Es una saludable idea que toda su familia salga y se mantenga activa todos los días.

no hacer nada.

Otro consejo que vale tener en cuenta durante la temporada de fiestas de fin de año y todos los días para mejorar la salud y controlar el peso es reducir el tiempo frente a una pantalla y el tiempo que pasa sentado. Mirar televisión por más de dos horas al día está relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Trate de crear una lista de música y canciones con temas de las fiestas de fin de año y organice una fiesta en la que todos bailan. También puede ser divertido bailar solo o con familiares o amistades.

Para animar aún más a que los adultos y los jóvenes sean más activos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. también publicó recientemente nuevas pautas y criterios sobre la actividad física para los estadounidenses. Las nuevas guías recomiendan que los adultos tengan como objetivo al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, como caminar a paso ligero o bailar. Los jóvenes de seis a 17 años de edad deben ejercitar una hora cada día, y los niños de tres a seis años de edad deben estar activos durante todo el día.

Al establecer y mantener hábitos saludables, los padres, los cuidadores y los jóvenes pueden lograr una mejor salud en conjunto durante la temporada de fiestas y el resto del año.

Para encontrar más consejos y recursos para el control de peso y una vida saludable durante las fiestas y todos los días, visite el sitio web de NIDDK: <https://www.nidDK.nih.gov/health-information/weight-management>.