¿Necesita perder peso?

Siga los siguientes pasos para averiguar si necesita perder peso:

1. Averigüe si su peso es saludable.

Pésese. Utilice el cuadro del IMC para saber si su peso se encuentra dentro de un rango saludable para las personas con su misma estatura. Busque su peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número circulado y baje su dedo hasta llegar a la línea que corresponde a su estatura. El tono del cuadrado correspondiente le mostrará si su peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Yo tengo:

- ❑ Peso saludable
- ❑ Sobrepeso
- ❑ Sobrepeso excesivo u obesidad

2. Mídase su cintura.

Mídase la cintura colocando la cinta métrica alrededor de su cintura de manera que le quede justa. Si tiene una medida grande de cintura, aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón.

Escriba aquí su medida de cintura:

_____ en pulgadas o

_____ en centímetros

Su medida de cintura es grande si:

- Mujeres: mide más de 35 pulgadas (88 cm)
- Hombres: mide más de 40 pulgadas (102 cm)

Mi medida de cintura es:

❑ Saludable ❑ Grande

3. Averigüe si tiene que perder peso.

Lea lo siguiente para saber si tiene que perder peso.

Nivel	Acción
❑ Peso saludable	• ¡Felicitaciones! Trate de no aumentar de peso.
❑ Sobrepeso:	• Es importante que no aumente más de peso. • Debe perder peso si tiene sobrepeso **Y:** — Tiene dos o más factores de riesgo para las enfermedades del corazón **O** — Tiene una medida grande de cintura. • Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.
❑ Sobrepeso excesivo u obesidad:	• Tiene que perder peso. Piérdalo despacio, alrededor de una a dos libras por semana. Pídale ayuda a su médico o a un especialista en nutrición.