

Efectos de la obesidad

Si lo deja sin tratamiento, la obesidad puede causar otros problemas de la salud como:

- Enfermedad del vesicular biliar y cálculos biliares
- Osteoartritis
- Gota o dolor del articulación
- Apnea del sueño: un desorden caracterizado con ronquidos ruidosos y cortos periodos múltiples durante que el respiro se para
- Problemas psicológicos y sociales
- Diabetes tipo II

Otros tratamientos

Junto con comer sanamente, usted tendrá que comenzar el ejercicio. Hay muchas cosas que usted puede hacer para conseguir el ejercicio que usted necesita sin visitar el gimnasio.

- Trabaje en el jardín o corte la hierba.
- Salga para una caminata corta antes del desayuno y después de una cena.
- En vez de conducir, camine e use la bicicleta
- Pase algunos minutos pedaleando su bicicleta inmóvil mientras que vea la televisión.
- Camine o lave su perro.
- Baile
- Limpie su casa

Asegure que usted disfrute cualquier actividad que usted elige y hágalo por lo menos 30 minutos, 3 veces por la semana.

Recursos

Obesidad

<http://www.obesityresource.com/>

<http://web4health.info/en/answers/life-obesity-menu.htm>

<http://www.alive.com/151a1a3.php>

Nutrición

<http://www.nutrition.gov/>

http://www.nal.usda.gov/fnic/topics_a-z.shtml

<http://www.metrokc.gov/health/nutrition/snac.htm>

Ejercicio

<http://www.bellaonline.com/site/exercise>

<http://www.tudefitness.com/>

<http://www.revolutionhealth.com/forums/fitness/?msc=A23347>

Clínica de Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu

Web site: <http://students.washington.edu/alshifa>

* Imágenes tomadas de: www.nutritionociety.co.za/

Obesidad Y Nutrición

Cuerpo sano, vida sana



¿Que es obesidad?

Obesidad significa que tiene demasiada grasa en su cuerpo. Es diferente de ser sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser del músculo, del hueso, de la grasa y/o del agua del cuerpo. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor de que se considera sano para su altura. La obesidad ocurre sobre tiempo cuando usted come más calorías que usted utiliza. El equilibrio entre las calorías que entran y salen el cuerpo varía con cada persona.

Factores que pueden causar la obesidad:

- Factores genético y algunos desórdenes genéticos (por ejemplo, Síndrome de Prader-Willi)
- Comer excesivamente
- Ciertos medicamentos
- Forma de vida sedentaria
- Una dieta con muchas grasas y calorías
- Estrés constante

Para la obesidad severa, hay ciertos tratamientos médicos que han demostrado ser efectivos. Sin embargo, todos llevan riesgos. Por eso si está preocupado sobre su peso debe comenzar centrándose en la nutrición y el ejercicio.

La nutrición es una parte importante de un estilo de vida sana. Si usted está interesado en reducir, aumentar, o mantener su peso, la nutrición es una parte importante en este proceso. Combinando una buena nutrición con ejercicio usted podrá conseguir un buen hábito para mantener una vida sana. Todos los cuerpos son diferentes, lo que funciona para un individuo no puede funcionar para los otros. Consulte a un nutricionista e un médico sobre crear un plan que queda bien con su cuerpo y su forma de vida.



Encontrar un plan

Al decidir sobre un plan de la nutrición, tenga presente las 3 reglas básicas:

1. Variedad
2. Equilibrio
3. Moderación

Variedad: incluye comidas diversas de la pirámide del alimento. Esto es porque ningún alimento puede darle todas las nutriciones que su cuerpo necesita y la variedad evita el aburrimiento.

Equilibrio: coma la cantidad correcta en cada grupo de la pirámide del alimento cada día.

Moderación: tenga cuidado que no coma demasiado solo un tipo de alimento o de comer un porción enorme en una vez

La pirámide del alimento



La pirámide del alimento es útil en diseñar su plan de alimento. Proporciona la información básica y los números de porciones de cada grupo del alimento que usted debe comer diario. Éstas son solamente informaciones generales. Las cantidades exactas dependen de otros factores como sexo, género, y edad.

- 3-5 porciones cada día de verduras, especialmente verduras verde oscuro y verduras naranjas.
- 2-4 porciones cada día de frutas, especialmente frutas frescas.
- 2-3 porciones de carne, aves de corral, pescados, habas, huevos, o frutas cecacas cada día, especialmente alubia seca y guisantes, huevos, semillas.
- 2-3 porciones de leche con poco grasa, queso, yogur o substitutos de leche cada día.
- 6-11 porciones de granos cada día, especialmente granos completos.
- Uso ocasional de grasas, aceites, y dulces.