

# BOYACUIDARTE

Boletín Escuela De Enfermería – UPTC

Nº 01 – Año 2013

## POR UNA BOYACÁ SALUDABLE



Fuente imagen : <http://www.saludnaval.cl/wp-content/uploads/2013/06/familia.jpg>

### BOYACUIDARTE

es un boletín elaborado por la Escuela de Enfermería de la UPTC con el objetivo de promover estilos de vida saludable en la comunidad Boyacense .

Elaboración, edición y validación:

Docentes y Estudiantes espacio de Formación Adulto I primer y segundo semestre de 2012.

#### CONTENIDO

INDICE DE MASA CORPORAL	2
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	3
¿CÓMO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?	4

# ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El índice de masa corporal (**IMC**) representa la relación entre el peso y la estatura. Se usa para identificar el estado nutricional en las personas y permite establecer el riesgo de sobrepeso y obesidad en las personas.

## SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN CINCO PASOS

1. Tome su peso: Ejemplo 65 Kilos
2. Tome su estatura en metros: Ejemplo: 1,56 m
3. Luego de obtener estos 2 valores, multiplique estatura por estatura. Ejemplo:  $1,56\text{m} \times 1,56\text{m} = 2,43$
4. Luego divida su peso en el resultado de la multiplicación anterior: Ejemplo:  $65 / 2,43 = 26$
5. Ubique el valor resultante (IMC) en la tabla, para saber si usted se encuentra en sobrepeso y/o obesidad. Para el ejemplo se encuentra en el rango Sobrepeso.

## AHORA, UBIQUE SU RESULTADO EN LA TABLA

### TABLA DE VALORES DEL IMC

Clasificación de la OMS	Valor IMC
Bajo Peso	Menos de 18,5
Peso Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25 a 29,9
Obesidad tipo I	30 a 34,9
Obesidad tipo II	35 a 39,9
Obesidad tipo III	Más de 40

# SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo. La causa fundamental es un desequilibrio entre la comida que se consume como fuente de energía y las energía gastada, esto se da por un aumento en la ingesta de alimentos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes y un descenso en la realización de actividad física. Se pueden prevenir a través de una alimentación sana y la práctica regular de actividad física.

Tomado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> . OMS . Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva No 311. Mayo de 2012

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es combinar alimentos de forma equilibrada. Satisface las necesidades nutritivas del cuerpo y ayuda al crecimiento y desarrollo corporal y de las capacidades físicas e intelectuales.



Fuente imagen: [www.goredcorazon.org](http://www.goredcorazon.org)

Utilizar la pirámide nutricional permite contabilizar las porciones de alimentos. Está dividida en segmentos que representan los grupos alimenticios que existen junto con las porciones diarias que se deben consumir de estos alimentos.

## Recomendaciones Para Comer Más Saludable

### Desayuno

- 1 porción de fruta
- 1 bebida láctea : leche, yogurt.
- 1 porción de pan o galletas
- 1 bebida caliente : aromática.

### Medias nueves

- 1 porción de fruta
- 1 porción de galletas

### Almuerzo

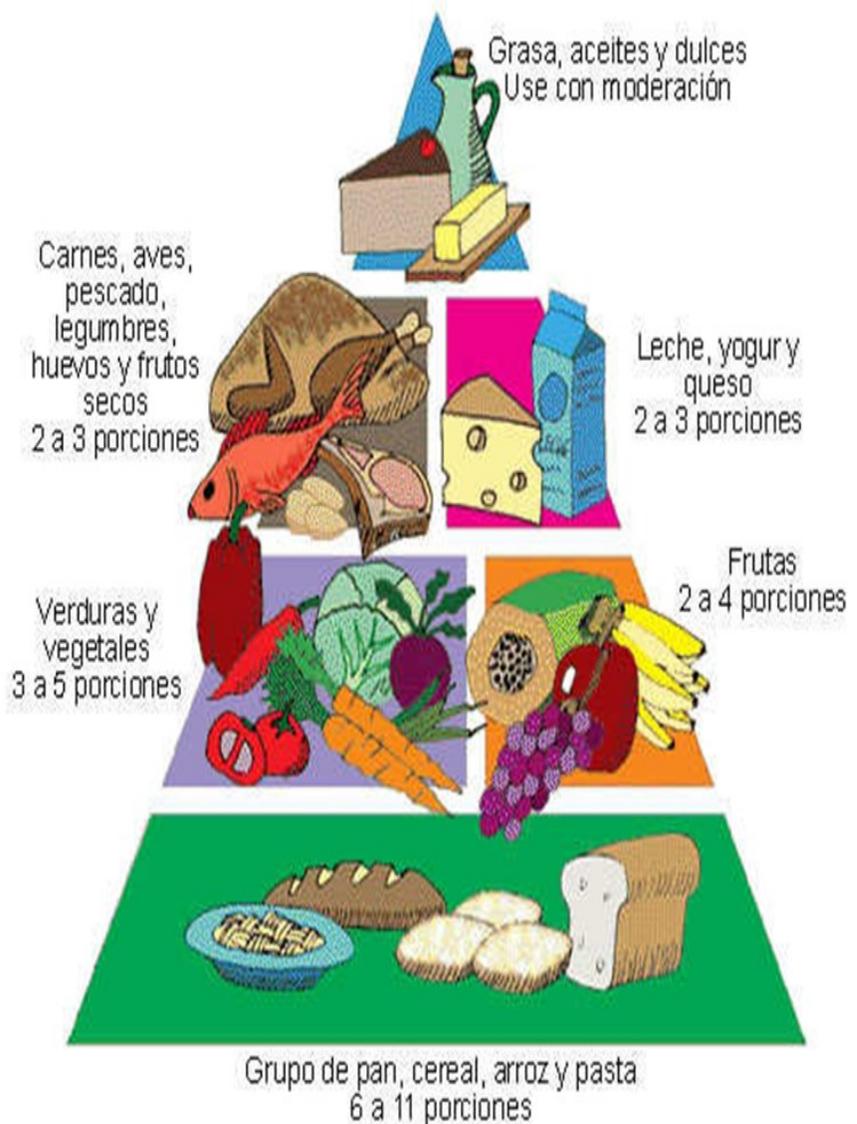
- 1 porción de carne, pollo o pescado.
- 1 porción de cereal : arroz , frijol, lenteja
- 1 porción de ensalada : lechuga, tomate, pepino.

### Onces de la tarde

- 1 bebida láctea : yogurt o café en leche
- 1 porción de fruta

### Cena

- 1 porción de carne, pollo o pescado
  - 1 porción de vegetales o ensalada.
- Regularmente la cena debe ser una comida mas liviana o en menor cantidad.



Fuente: [www.administratuhogar.com](http://www.administratuhogar.com)

# ¿CÓMO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Hay muchas maneras agradables de realizar actividad física todos los días. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día. Utilice la siguiente *Pirámide de Actividad Física* como guía para crear su propio programa semanal.



## SI HACE MUY POCAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Comience con las actividades de la base de la pirámide

- Camine siempre que pueda
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y avance hacia la mitad de la pirámide

## SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA DE VEZ EN CUANDO

Sea más constante y escoja actividades de la mitad de la pirámide

- Fije metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar

## SI HACE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE

Escoja una variedad de ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de resistencia

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Propóngase nuevas metas

Fuente: Adaptado de La Pirámide de Actividad Física. Las Pirámides de la Salud, Park Nicollet Health Source 2002.. [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)