

Manténgase Sano

Su peso y sus medidas de cintura se encuentran en un rango normal. ¡Eso es genial! Mantener su peso en un nivel saludable y un estilo de vida físicamente activo son excelentes maneras de evitar las enfermedades relacionadas con el peso como la diabetes. Mantenerse en forma también puede ayudarle a vivir más y continuar haciendo las cosas que disfruta.

Lleve un registro de su peso y la medida de su cintura:

- Haga el pesarse parte de su rutina matutina diaria. Ajuste lo que come y su actividad si su peso está aumentando.
- Al menos una vez al año, su equipo de cuidado primario medirá su altura, peso y circunferencia de cintura. La grasa abdominal es muy riesgosa para la salud. **Los hombres deben mantener su circunferencia de cintura por debajo de 40 pulgadas, y las mujeres deben mantener su circunferencia de cintura por debajo de 35 pulgadas.**



Para Mantenerse Saludable y en Forma de por Vida:

Aliméntese Sabiamente:

- Elija una variedad de alimentos saludables.
 - Utilice un plato de 9 pulgadas
 - Cubra la $\frac{1}{2}$ de su plato con vegetales y fruta
 - $\frac{1}{4}$ de su plato debe incluir 3 onzas de una carne magra o proteína
 - $\frac{1}{4}$ de su plato debe incluir viandas como una batata al horno o arroz de grano entero



- Limite la grasa y la sal.
- Busque fuentes de calcio.
- Beba abundante cantidad de agua.
- Coma variedad de alimentos, incluyendo vegetales de temporada y una variedad de colores en su dieta.



Realice Actividad Física

- Sea tan activo físicamente como pueda durante todo el día.
- Como mínimo, sea moderadamente activo (para elevar su ritmo cardiaco, pero no tanto que presente dificultad al respirar o hablar) por al menos 150 minutos por semana, ó 75 minutos de actividad física vigorosa (actividad que haga difícil mantener una conversación).

Más información sobre cómo Mantenerse en Forma de por Vida disponible en el sitio web de Prevención VA:

www.prevention.va.gov.

