Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Una Dieta Sustentable No Te Decepcionará

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con la mejor calidad de vida de la comunidad Hispana, señala en esta ocasión las ventajas de una dieta sustentable para combatir el problema de la obesidad.

¿Cómo Determinar Si Usted Está Saludable, con Obesidad o Sobre peso?

Las estadísticas señalan que el 65.2% de la población de los Estados Unidos está con sobre peso u obeso y, la comunidad Hispana no escapa a este problema.

De acuerdo con los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), el sobrepeso y la obesidad de una persona adulta se vinculan con el índice de la masa del cuerpo (Body Mass Index o BMI)

El BMI es un cálculo que se basa en el peso y la altura de la persona y, con esta operación se determina si la persona esta saludable, obesa o con sobrepeso. Una persona adulta con sobrepeso tiene un BMI entre 25 y 29.9. A partir de un BMI de 30 la persona se considera obesa.

El BMI es una buena forma de medir la grasa del cuerpo pero…¿qué son las células de la grasa y como trabajan?

4000 Reedy Creek Road
1070 Mail Service Center, Raleigh, North Carolina 27699-1070 ● (919) 733-7366 ● Fax (919) 733-6801
An Equal Opportunity Affirmative Action Employer

¿Dónde Se Almacena la Grasa?

Nuestros riñones tienen una cubierta de grasa; parte de la grasa se almacena en el hígado y los y, el resto de la grasa se concentra en diferentes partes del cuerpo, mucho depende del sexo de la persona, la testosterona y el estrógeno marcan la diferencia.

Es con el inicio de la pubertad que se definen las áreas del cuerpo en que se concentrará la grasa. Mientras que los hombres adultos tienden a almacenar grasa en el pecho, abdomen y nalgas; las mujeres adultas la almacenan en los senos, caderas, cintura y nalgas. La diferencia.

Las células de la grasa se desarrollan en el feto durante el tercer trimestre del embarazo y, al inicio de la pubertad. Un hecho sorprendente es que las células de la grasa no se multiplican después de la pubertad, sino que simplemente "engordan" cuando subimos de peso.

El Cuerpo Sabe Cómo Ahorrar Calorías

El cuerpo humano mientras esta en reposo no consume muchas energías y cuando entra en actividad ahorra energía al máximo.

Una persona en reposo, el cuerpo consume un promedio de 1,800 calorías diarias. Y, si corre una maratón de 26 millas (42 kilómetros) consumirá apenas 2,600 calorías, un promedio de 100 calorías por milla.

Estas 1800 calorías diarias son las que permiten que el cuerpo humano se mantenga vivo y, en realidad 1800 calorías no son muchas. Por ejemplo, si almuerza una comida extra grande compuesta de: un sánduche, una orden grande de papas fritas y una gaseosa contiene alrededor de 1560 calorías. Si come además un postre de chocolate o rico en cremas agregará otras 630 calorías es decir, que en una sola comida usted consumió 2190 calorías, 390 calorías más de las que tendría que comer en todo el día. Probablemente usted desayuno y también cenará, con lo cual el exceso de calorías que usted consumió en un solo día será gigante.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366

- They keep your internal organs operating properly.
- They keep your brain running.
- They keep your body warm.

These 1,800 calories that a typical person at rest needs per day is just not that many. For example: a Bid extra meal (sandwich, large order of French fries and a large coke) just this one meal provides you 1560 calories. If you get chocolate for dessert you are adding another 630 calories, so you got in one meal more calories that you need for the whole day.

In the Unites States and most other developed countries, it is incredibly easy to find and consume calories.

Why Diets Tend Not to Work

The reason why most diets tend not to work for very long is because they are not sustainable. A person gains weight because he or she consumes more calories per day than needed. The diet creates a temporary deficit. When the diet ends, the person goes back to normal eating and the weight comes back.

Building a Sustainable Diet

Building a sustainable diet and exercise plan is the key to maintaining a consistent weight. This is not easy for many people. These are some advises that might help to build a sustainable diet:

- Start counting the calories that you consume in a day. You need to realize where each calorie comes from. You need to build a calorie database in your brain so that you know, whenever you eat something, just how many calories it is supplying.
- Figure out how many calories you need in a day. Pick your “ideal weight”, the weight that you would like to maintain, and then calculate how many calories a day you can consume to maintain that weight.
- Compare the number of calories you need and the number of calories you use to take in. That is where the extra pounds are coming from.
- Figure out how to bring the two numbers in line: the calories you daily need and the calories you daily take.
- Exercise.