



Febrero de 2017

## CONTIGO, PAN Y CEBOLLA

El sobrepeso y la obesidad son un problema sanitario muy frecuente que va en aumento tanto en la población adulta como en la infantil y juvenil. El exceso de peso está relacionado con la aparición de algunos tipos de cáncer, concretamente cáncer de estómago, hígado, páncreas, tiroides, etc.

Comer frutas y verduras es muy saludable, pero es igualmente importante evitar determinados alimentos poco saludables como snacks, fritos, azúcares, etc.

Si te sobra algún kilillo busca el momento, y la ayuda que necesites, para quitártelo de encima. ¡No te lo pienses demasiado!

### CÓMO SABER SI MI PESO ES EL ADECUADO



Para medir la obesidad, los médicos usan una escala conocida como índice de masa corporal, (IMC), ¡no te fies de las tallas de las tiendas de moda! El IMC se calcula siguiendo operación muy sencilla que seguramente ya conozcas:

IMC= Peso (en kilos) / Altura al cuadrado (en metros)\*

- Tu peso es bajo si tu ICM\* es menor de 18,5
- Tu peso es normal si tu ICM\* está entre 18,5-24,9
- Tienes sobrepeso si tu ICM\* está entre 25-29,9
- Tienes obesidad en grado I si tu ICM\* está entre 30-34,9
- Tienes obesidad en grado II: si tu ICM\* está entre 35-39,9
- Tienes obesidad en grado III: si tu ICM\* es mayor de 40

También puedes utilizar esta [calculadora online](#)

\* Estos valores no se deben aplicar en niños y adolescentes, ante cualquier duda siempre consulta a tu médico.

### QUIERO PERDER PESO

Si ya has decidido quitarte esos kilos de más, ponte a ello. Aquí te dejamos algunos consejos:

- Visita a tu médico y consulta cuál es la dieta más adecuada para ti.



¿Quieres recibir nuestros consejos cada mes?

**SUSCRÍBETE**

### Te interesa...



tansolo5minutos

### Descargas...

Este mes están de moda los regalos saludables, súbete a la ola y regala o regálate nuestro bono más chic!

**DESCARGAR**

**DESCARGAR (Galego)**

**DESCARGAR**

**DESCARGATU**

**TU APORTRACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en

► Pierde peso de manera gradual.

► Elige bien los alimentos que vas a comer: mejor alimentos bajos en grasas y pobres en azúcares.

► Sustituye los alimentos ricos en grasas (bollería, quesos grasos,...) por fruta, verdura, cereales, legumbres o productos lácteos desnatados.

► Come en pequeñas cantidades.



## PARTICIPA

Febrero, el mes del amor... por eso, en San Valentín sorprende a tu pareja con un regalo saludable.

Pero ojo, si no tienes pareja no te vengas abajo, tú también puedes hacerte un regalaco, ¿por qué no?

**Te proponemos lo siguiente:**

**Si puedes soltar pasta**

► Una bolsa nueva de deporte.

► Unas zapatillas para correr.

► Material para practicar tu/su deporte favorito.

► Págate/le el gimnasio.

► Invítate/le a comer o cenar, ¡pero saludable!

**Si todavía te estás recuperando de la cuesta de enero**

► Prepárate/le un desayuno saludable que incluya: fruta o zumo, cereales y lácteos. Evita la bollería industrial.

► Para comer puedes elaborar un plato con legumbres, verduras, arroz, pasta,... ¡la variedad es tremenda! pero sin abusar con las cantidades.

► Si vas a preparar una cena romántica o de cachondeo piensa en algo ligero como un salteado de verduras o alguna crema que ahora en invierno sientan fenomenal. Puedes acompañarlo con algún pescado rico, por ejemplo.

► Sal a pasear, si es en compañía mucho mejor, pero con intensidad moderada, quemando calorías.

► También puedes practicar algún deporte que te guste como salir en bici, correr, senderismo, escalada... ¡el caso es moverse!

prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

## Archivo



Consulta las **ediciones anteriores** de "Consejos de Salud" en nuestra web.

**IR AL ARCHIVO**



**DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF**

## TE INTERESA

En La Asociación Española Contra el Cáncer nos hemos propuesto redefinir a lo largo de este año 2017 todas las actividades de prevención que realizamos.

Para poder conseguirlo, antes que nada, necesitamos conocer la situación actual en España. Por eso nos sumamos al proyecto **"TanSolo5Minutos"**, una campaña abierta a todos para conocer nuestros hábitos de vida, con el objetivo de identificar en todo el territorio nacional zonas con riesgo de padecer cáncer.

Con tu participación, nos ayudarás a organizar mejor nuestras acciones de prevención y a reducir así en un 50% el número de personas afectadas y los tratamientos agresivos vinculados al cáncer.

¡Accede a la web [tansolo5minutos.es](#) y realiza la encuesta, apenas te llevará unos minutos y nos ayudarás a vencer al cáncer!

**< Anterior**

**Siguiente >**

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



### Ejercicio y salud

La actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente.



### Código Europeo Contra el Cáncer

Conoce los principales factores de riesgo del cáncer.



Política de Privacidad | Síguenos en | [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer