

Cómo bajar de peso (salud cardiovascular)

El exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Bajar de peso tiene muchos beneficios. Algunos son disminuir la presión arterial, mejorar el nivel de colesterol y reducir el riesgo de padecer enfermedades, como [diabetes](#) y trastornos cardíacos. Bajar de peso puede ayudarlo a mantener abiertas las arterias para que el corazón pueda obtener la sangre oxigenada que necesita. En resumen, bajar de peso lo hace más saludable y es una de las mejores maneras de mejorar la salud del corazón.



Calorías y pérdida de peso

- Las calorías constituyen el combustible que su cuerpo quema para obtener energía. Obtenemos las calorías de los alimentos que comemos. En un régimen sano de pérdida de peso, las mujeres deben consumir un mínimo de 1,200 calorías diarias, y los hombres un mínimo de 1,500.
- Si su dieta contiene más calorías de las que necesita, el cuerpo las almacena en forma de grasa. Una libra de grasa equivale a 3,500 calorías.
- Para bajar de peso, intente reducir 500 calorías cada día. Para eso, coma 250 calorías menos cada día y agregue actividad física para quemar las otras 250 calorías. Caminar 2.5 millas quema aproximadamente 250 calorías. Otras actividades más intensas queman más calorías durante el tiempo que las hace, por ejemplo nadar o correr. Es importante entender que reducir la ingesta de calorías es mucho más eficaz que el ejercicio cuando se trata de bajar de peso.

- Coma alimentos sanos y variados para obtener los nutrientes que necesita a la vez que reduce las calorías para bajar de peso.

Consejos para bajar de peso

- Tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
- No saltee comidas. En cambio, coma porciones más pequeñas.
- Coma más temprano durante el día.
- Elimine las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos de frutas.
- Reduzca la cantidad de comida a lo largo del día.

El ejercicio vigoroso es mejor

El ejercicio vigoroso hace que su corazón lata más rápido y se vuelva más saludable. También es una buena manera de quemar calorías. De hecho, el cuerpo puede continuar quemando calorías durante varias horas aun después de finalizar el ejercicio vigoroso.

- Empiece por caminar 10 minutos la mayoría de los días.
- Vaya agregando más tiempo y velocidad a su caminata. Vaya aumentando la dificultad y la duración a medida que sienta que puede hacerlo.
- Para obtener beneficios más saludables, póngase la meta de hacer cada semana al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, como una caminata vigorosa, o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, como vueltas de natación.
- Esté más activo y pase menos tiempo sentado. Estar mucho sentado se relaciona con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Moverse más puede ayudar a eliminar ese riesgo.
- La parte más importante de la actividad es cuando empieza a sudar. Esto significa que el corazón está esforzándose lo suficiente para quemar grasas.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.



[Back to Top](#)