

¿Cómo puedo alcanzar y mantener un peso saludable?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser un desafío, pero tener un estilo de vida saludable, incluyendo patrones de alimentación sanos y hacer actividad física regular; puede ayudarle a perder peso. También puede reducir la probabilidad de desarrollar problemas de salud relacionados con el peso.

¿Qué factores afectan el peso y la salud?

Usted aumenta de peso cuando consume más calorías (a través de alimentos y bebidas) de las que utiliza con la actividad física y la vida diaria. Pero hay muchos factores diferentes que pueden afectar el aumento de peso, como:

El mundo que le rodea: Su hogar, comunidad y lugar de trabajo pueden afectar la forma en la que se desenvuelve en su estilo de vida diario. Por ejemplo:

A menudo es más fácil encontrar alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa. Por ejemplo, las máquinas expendedoras, las cafeterías y los eventos especiales pueden no ofrecer opciones saludables y bajas en calorías

Los alimentos menos saludables pueden ser más baratos que los alimentos más sanos

Muchas personas realizan menos actividad física porque pasan más tiempo usando teléfonos inteligentes y otros dispositivos

Familias: El sobrepeso y la obesidad tienden a darse en familias. Esto sugiere que los genes pueden tener un papel en el aumento de peso. Las familias también pueden compartir hábitos alimenticios y de estilo de vida. Por ejemplo, a menudo algunas familias pueden consumir alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa. Y ciertas familias pueden tender a ser menos activas y pasar más tiempo haciendo cosas como sentarse y mirar televisión o usar computadoras

No dormir lo suficiente: Las personas que no duermen lo suficiente pueden consumir más calorías y comer más refrigerios

Emociones: Algunas personas comen cuando se sienten aburridas, tristes o estresadas, aunque no tengan hambre

Amplíe la información en [Medlineplus](#) y [800 Noticias](#)