Asunto: Prevenir la obesidad y promover una vida más saludable

Marzo de 2012

Marzo es el mes de la Nutrición nacional y los [indicadores centrales nacionales](#) más recientes indican que el 68 por ciento de los adultos con discapacidades de desarrollo tienen sobrepeso o son obesos. Debido a que muchas personas tienen movilidad limitada, el vivir y comer saludablemente tiene un papel aún más importante en sus vidas diarias.

El tener sobrepeso o ser obeso aumenta enormemente el riesgo de muchas enfermedades principales, lo que puede disminuir la calidad de vida y la longevidad de una persona. Puede causar enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes del tipo 2, cáncer e [hipercolesterolemia](#), así como muchas otras enfermedades.

Es importante estar consciente de la necesidad del [control del peso](#) y la vida saludable y promover un estilo de vida saludable, conforme sea adecuado, que incluya elecciones de buenas comidas y actividades. Un rango saludable de peso depende de muchos factores, tales como la estatura, peso y edad de la persona, entre otras. Es determinado por el equilibrio entre la ingesta de energía de los alimentos y bebidas y el gasto de energía a través de la actividad física y el ejercicio. Para asegurar salud óptima, bienestar y calidad general de vida, los siguientes pasos sencillos pueden usarse como guía o para ayudar a las personas con discapacidades de desarrollo para lograr y mantener un rango saludable de peso:

- Si usted se involucra en la preparación de alimentos, ayude a las personas con una dieta recetada, conforme lo indique el profesional médico, para hacer selecciones que les funcionen y practicar el consumo adecuado de calorías y las porciones adecuadas de alimentos para las comidas y los refrigerios.
- Asegúrese que siempre haya una opción de alimento saludable.
- Aliente el consumo de alimentos proteínicos bajos en grasa como por ejemplo mariscos, carne magra, aves y [legumbres](#) para el menú semanal.
- Aliente el consumo de por lo menos cinco porciones (2 ½ tazas) de frutas y vegetales ricos en nutrientes en lugar de alimentos altos en calorías que tengan menos nutrientes, como las donas, los pasteles, las galletas y los dulces.
- Aliente la sustitución de agua y bebidas libres de azúcar o no endulzadas en lugar de bebidas endulzadas como las gaseosas, el ponche de frutas, las bebidas energizantes y los téis endulzados, para reducir calorías.
- Aliente el consumo de productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa como por ejemplo yogur, queso o leche.
- Incorpore granos enteros dentro de su dieta diaria para aumentar la fibra, por ejemplo panes y pasta integral.
- Cuando coma fuera, aliente a la persona a que escoja restaurantes que ofrezcan selecciones de alimentos saludables y de calorías reducidas que estén dentro de los parámetros de la dieta recetada. Busque la asesoría de un nutricionista para hacer buenas elecciones.

Para todas las personas que vivan en instalaciones residenciales autorizadas:

- Promueva la alimentación sana y el aumento de actividad física, sirviendo como modelo. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, es importante asegurar que no hay restricciones médicas para la cantidad o tipo de actividad que sea aceptable.
- Aliente a la persona a que incorpore ejercicios o actividad física dentro de su rutina diaria, en conformidad con cualquier restricción impuesta por el profesional médico.

Si el plan de la persona abarca la alimentación de alguna manera, asegúrese siempre que cualquier alimento que sea consumido se haga conforme a su plan (por ejemplo, hecho puré, molido, etc.).

Para obtener más información sobre dietas saludables, visite www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm. Para lineamientos sobre actividad física para personas con discapacidades, visite www.health.gov/paguidelines.

HSA07 – 03/12