

Pirámide de la Alimentación Saludable

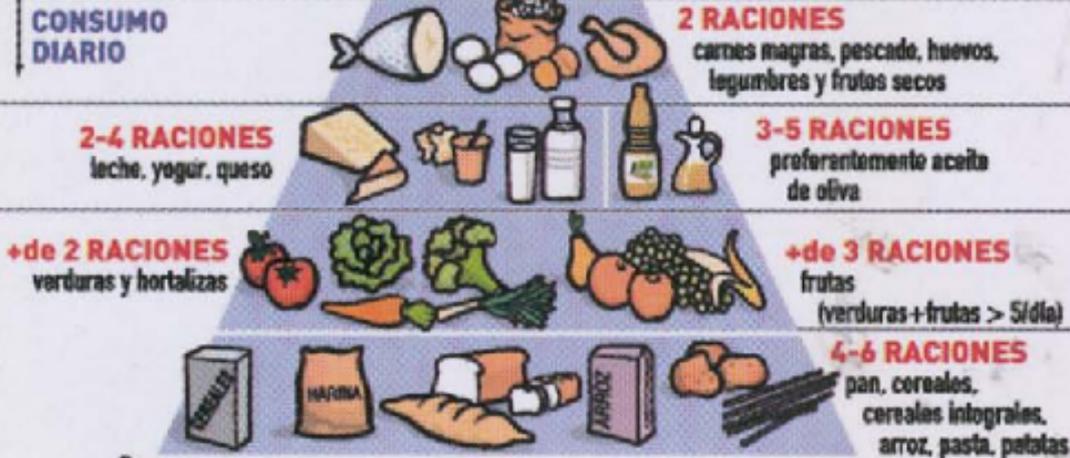


Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



actividad física

agua



SENC, 2001

1. Mantén una dieta muy variada y agradable
2. Consume alimentos vegetales en abundancia
3. Utiliza siempre aceite de oliva
4. Aumenta el consumo de pescado y modera el de carnes y huevos
5. Incorpora a tu dieta pan y cereales integrales
6. Bebe agua en abundancia y haz ejercicio moderado

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

¿Es tu peso el adecuado?

Para saberlo, calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC), en el que, además de tu peso, cuenta también tu estructura corporal.

$$\text{I.M.C.: } \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Peso insuficiente	menor de 18,5
Normopeso	entre 18,5 y 24,9
Sobrepeso grado I	entre 25 y 26,9
Sobrepeso grado II	entre 27 y 29,9
Obesidad tipo I	entre 30 y 34,9
Obesidad tipo II	entre 35 y 39,9
Obesidad morbida	entre 40 y 49,9
Obesidad extrema	superior a 50

SCIEDO, 2000

Ejemplo:

Si una persona pesa 60 kilos y mide 1,70 su IMC es:

$$\frac{60 \text{ kg}}{1,70 \times 1,70}$$

Por tanto, su peso es normal

¿Cuántas calorías necesita tu organismo?

1 averigua el número de calorías que consume tu cuerpo en reposo. Para ello, haz la siguiente operación:

Edad	Hombres	Mujeres
18-30:	15,3 x peso (kg) + 679	14,7 x peso (kg) + 496
30-60:	11,6 x peso (kg) + 879	8,7 x peso (kg) + 829

2 multiplica el resultado obtenido por el siguiente coeficiente, en función del tipo de actividad que realices:

	Ligera	Moderada	Alta
	Estudiar, trabajo ligero en el hogar, trabajo de oficina	Pasear a unos 5km/h, deporte ligero, trabajo pesado del hogar, trabajo en fábricas	Fútbol, baloncesto, tenis, trabajo con gran actividad física
Hombres	1,65	1,78	2,10
Mujeres	1,56	1,64	1,82

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO