



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

www.niddk.nih.gov



Managing Your Weight

Fast Facts

- More than 2 out of 3 adults in the United States are overweight or have obesity.
- Losing a small amount of weight may help improve your health.
- Healthy eating and physical activity may help you reach and maintain a healthy weight.

What You Need to Know

Being overweight or obese may cause health problems

Chronic, or long-term, health problems linked to being overweight or having obesity include type 2 diabetes, heart disease, high blood pressure, stroke, kidney disease, and some cancers.

Managing your weight is a balancing act

To lose weight, adults should use more calories than they take in from food and beverages. To maintain your weight, balance the calories you take in with the calories you use through physical activity and other activities.

Tips to help you be active and eat healthy

To reach a healthy weight, adults should be active at least 2½ hours a week. Set goals like walking briskly for 10 minutes, 3 days a week, and build up the amount of time you walk. Take control of the type and amount of food you eat and drink. Try to replace foods high in sugar, salt, and solid fats (such as butter) with fruits, vegetables, whole grains, low-fat protein foods, and fat-free or low-fat dairy foods.



Following a healthy eating plan and being physically active may help you manage your weight.

To learn more, visit NIDDK's website at www.niddk.nih.gov or search online for "NIDDK" and "Weight Management."

Contact Us

NIDDK Health Information Center

- Phone: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Email: healthinfo@niddk.nih.gov
- Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F

This content is provided as a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK explains and shares research findings to increase understanding about health and disease to patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

April 2017



Controle su peso

Información general

- Por lo menos 2 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos.
- Perder una pequeña cantidad de peso puede ayudar a mejorar su salud.
- La alimentación saludable y la actividad física pueden ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable.

Lo que debe saber

Tener sobrepeso o ser obeso puede traer problemas de salud

Los problemas de salud a largo plazo (crónicos) relacionados con el sobrepeso o la obesidad incluyen la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los riñones y algunos tipos de cáncer.

La clave para perder peso

Para perder peso, los adultos deben usar más calorías de las que obtiene de los alimentos y bebidas que come. Para mantener su peso, debe mantener un equilibrio entre las calorías que consume y las calorías que usa haciendo ejercicio y otras actividades.

Consejos para ayudarle a ser activo y comer saludablemente

Para alcanzar a un peso saludable, los adultos deben estar activos por lo menos 2½ horas a la semana. Póngase metas como caminar rápido durante 10 minutos, 3 días a la semana, y vaya aumentando la cantidad de tiempo que camina. Tome control del tipo y la cantidad de alimentos que come y bebe. En lugar de comer alimentos altos en azúcar, sal y grasas sólidas (como la mantequilla), trate de comer frutas, verduras, granos enteros, alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (descremados).



Seguir un plan de alimentación saludable y hacer ejercicio puede ayudarle a controlar su peso.

Para aprender más, visite nuestro sitio web en www.niddk.nih.gov o haga una búsqueda usando las palabras “NIDDK” y “control de peso.”

Comuníquese con nosotros

Centro de Información de Salud del NIDDK

- Teléfono: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Correo electrónico: healthinfo@niddk.nih.gov
- Horario: De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (hora del este de los EE.UU.)

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. El contenido producido por el NIDDK ha sido revisado cuidadosamente por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. El NIDDK sugiere al público compartir libremente esta información.

