

CUENTE SUS GRAMOS DE GRASA LA HOJA PARA CALCULAR

GS-4

1. Determine su peso ideal.

| | <u>Hombres</u> | <u>Mujeres</u> |
|--|----------------|----------------|
| Para los primeros 5 pies de altura | 106 libras | 100 libras |
| Para cada pulgada más de 5 pies, anada | 6 libras | 5 libras |

El peso calculado por mi altura es _____.

(Se usa este peso para calcular sus necesidades de grasa y no es necesariamente el peso que se debe ser. Su "peso ideal" puede ser más o menos a causa del tamaño de su cuerpo. Es necesario consultar con un profesional de asistencia médica para ayuda de determinar su "peso ideal".)

2. Determine las calorías que son necesarias cada día para mantener el peso ideal.

| Nivel de actividad | Calorías necesarias por libra por día |
|---|---------------------------------------|
| Ningún ejercicio regular | 11 |
| Un paseo ligero por 20 minutos 2-3 veces por semana | 13 |
| Un paseo ligero por 20 minutos 4-5 veces por semana | 15 |
| Una caloría de ejercicio enérgica cada día (atletas) – consulte con un profesional de asistencia para el número de calorías necesarias cada día | |

Multiplique su peso ideal por su nivel de actividad = _____ Calorías necesarias cada día

(Para niños, pídele a su pediatra sus necesidades específicas de calorías y de grasa.)

3. Determine su número máximo de gramos de grasa por cada día.

La Asociación de American Heart recomienda que se limite la grasa de dieta a 30% del total de calorías, sin embargo, si alguien es demasiado gordo o demasiado delgado, tiene que bajar colesterol o tiene otra preocupación médica, quizá necesite más o menos que la recomendación de 30%. Pídele a su profesional de asistencia médica cuanto porcentaje de grasa es correcto para Ud. Entonces, use la table abajo para determinar el número máximo de gramos de grasa por día.

**Los Gramos de Grasa Total
El Porcentaje de Calorías Totales**

| Calorías Totales | 20% | 25% | 30% |
|------------------|-----------|-----------|------------|
| 1,200 | 27 | 33 | 40 |
| 1,500 | 33 | 42 | 50 |
| 1,800 | 39 | 50 | 60 |
| 2,000 | 44 | 56 | 67 |
| 2,500 | 55 | 69 | 83 |
| 3,000 | 66 | 75 | 100 |

Cada día puedo consumir _____ gramos de grasa.

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org