



## El sobre peso y las calorías ¿son tan importantes esas calorías?.

Nutrición, 09/07/2012

**Tabla de peso ideal para hombres y mujeres.** Puedes encontrar una dieta ideal para ti en mi libro.

Este artículo es un extracto de mi libro "Pierde peso y consigue tu peso ideal de forma definitiva".

¿Cuántas calorías necesita una persona para poder llevar el ritmo de vida actual?

Normalmente, el enfoque de cualquier especialista se basa en la relación existente entre las calorías que ingerimos diariamente y las que gastamos en el día a día, a través del ejercicio, el trabajo, las tareas domésticas.....

Pero hay personas que apenas ingieren alimentos y a pesar de ello están por encima de su peso. Y el caso contrario, las personas que ingieren gran cantidad de alimento y no engordan nunca.

Esto nos indica que no solo debemos prestar atención a las calorías del alimento. Debemos tener en cuenta el metabolismo de cada individuo de forma personalizada.

El metabolismo es la forma en que el organismo funciona para mantenernos vivos, Según esa eficiencia determina si ganamos o perdemos peso con más o menos facilidad.

Una parte muy importante del metabolismo está relacionado con tu grupo sanguíneo. No reacciona de igual forma un organismo cuyo grupo sanguíneo es O, A, B, AB. Son muy distintas sus características al hora de metabolizar los alimentos.

Pero antes de seguir hablando de calorías y peso quiero hablar de la relación existente entre la parte mental y la parte física de cada persona.

No podemos separar estas dos partes si queremos devolver a nuestro cuerpo un peso satisfactorio y lo que pienso que es aun más importante, una salud estable.

Una persona que quiere realizar una dieta de pérdida de peso ante todo debe estar mentalmente preparada. Por lo tanto, para tener un buen equilibrio mental y emotivo, debemos tener la parte física en equilibrio.

Para que esta parte física se encuentre bien debemos empezar por hacer algo de ejercicio físico todos los días, caminar, correr, ir al gimnasio, apuntarnos a clases de yoga.....

Realizar una respiración consciente, y poco a poco notaremos cambios en nuestra mente, empezaremos a tener ganas de comer alimentos más sanos.

Cuando conseguimos que nuestro cerebro este en paz, las respuestas a los estímulos internos y externos son cada vez más equilibrados y nos sentimos mucho mejor, más relajados y con ganas de transmitir esta sensación a las personas que nos rodean.

Debemos entender que somos nosotros los que tenemos el poder de comprensión sobre el porqué de nuestra actitud frente a

la vida.

La actitud positiva es muy importante para recuperar la salud perdida. Debemos armonizar las tres partes de nuestro cuerpo: Físico, emotivo y mental. Cuando esto sucede el resto del camino es mucho más fácil.

Es muy importante tener un equilibrio en nuestra vida, las personas que lo consiguen son aquellas cuya vida se adecua más a sus necesidades y por esta misma norma es mucho más feliz y su entorno familiar así lo entiende.

¿Cuándo debemos cambiar nuestra **dieta**?

Hay momentos en nuestra vida que en debemos plantearnos esta pregunta.

Pero es importante tener las cosas claras, por ejemplo; ¿qué deseamos conseguir al cambiar la dieta?

¿Cómo y cuánto debería cambiarla? ¿Cómo sabré si lo estoy haciendo bien? ¿Qué puedo esperar de ese cambio tan importante?

Un cambio de dieta debe llegar en el momento oportuno, cuando todo nuestro organismo este preparado para ello.

Debe favorecer nuestro estado de salud, ayudarnos en el camino de la paz y armonía.

Esta dieta debe ser agradable, sabrosa, que nos sacie el apetito y a la vez nos haga sentir a gusto.

Debe hacernos sentir centrados, limpios y alegres.

Nos ayudará a perder o a ganar peso, según nuestra necesidad.

Y si hemos perdido además la salud nos la tiene que devolver.

La nueva dieta no debe hacerte sentir:

Ser un problema a la hora de organizar tu trabajo diario.

No puede producirte depresión, hinchazón, estrés, irritación o cansancio.

No debes sentirte mal, ni preocupado ni confuso con los alimentos que ingieres.

El cambio de dieta simplemente nos tiene que proporcionar una nueva forma de ver la vida, ganas de hacer actividades físicas, creativas, salir con los amigos a pasear, disfrutar de un libro, disfrutar del sexo, jugar con tus hijos.....

**Tabla de peso ideal para hombres y mujeres.**

**Tú peso ideal**

Para saber tu peso ideal sólo tienes que aplicar la siguiente fórmula denominada IMC índice de masa corporal:

Peso

IMC= -----

Altura X Altura

Si una mujer pesa 65 k y mide 1,72 metros, el resultado es 21,9 (65 dividido por el resultado de multiplicar 1,72 por 1,72).

En la siguiente **tabla de peso ideal para hombres y mujeres**, podemos ver medidas y pesos.

Delgada

Índice por debajo de 20

Normal

Índice 20-25

Sobrepeso

Índice 26-29

Obesidad tipo I

Índice 30-34

Obesidad tipo II

Índice 35-39

Obesidad tipo III

Índice 40 o más

Hablar de **peso ideal** es bastante difícil porque cada persona tiene una constitución distinta:

Estas son unas **tablas de peso ideal para hombres y mujeres**, orientativas sobre el peso que debe tener una persona para que su estado de salud sea lo más óptimo posible. Los huesos y músculos del cuerpo lo agradecerán.

## MUJERES

Talla cm

Const estrecha

Const media

Const ancha

157,5

47,1-50,3

49,8-53,4

53-57,5

160

47,5-51,2

50,7-54,3

53,9-58,4

162,5

48,7-52,1

51,6-55,2

54,8-59,3

165

49,8-53,4

53,0-56,6

53,1-61,1

167,5

51,2-54,8

54,3-58

57,5-62,5

170

52,5-56,6

56,1-59,8

59,3-64,3

175

53,9-57,9

57,5-61,1

60,2-65,7

177,5

55,7-59,8

58,9-63,4

62,5-67,9

180

57,1-61,6

60,7-65,2

64,3-69,7

182,5

58,4-62,9

62,0-66,6

65,7-71,6

185

60,2-64,8

63,9-68,4

67,5-73,4

187,5

61,6-66,6

65,7-70

68,9-75,2

190,5

62,9-67,9

67,0-71,6

70,2-76,6

HOMBRES

Talla cm

Const estrecha

Const media

Const ancha

157,5

52,2-56,6

56,2-60,2

59,3-64,3

160

53,9-57,9

57,5-61,6

60,2-65,2

132,5

55,2-59,8

58,9-63,5

62,0-67,2

165

57,1-61,6

60,7-65,2

63,9-69,3

167,5

58,4-62,9

62,0-66,6

65,7-71,1

170

60,2-64,8

63,9-68,4

67,5-73,4

175

63,4-68,4

62,5-67,5

71,1-77,0

177,5

65,2-70,2

69,3-74,3

72,9-79,3

180

67,0-72,0

71,1-78,1

75,7-81,5

182,5

68,8-74,3

72,9-78,3

76,5-83,8

185

71,1-75,5

75,2-80,6

78,8-86,1

187,5

73,8-79,3

77,5-83,3

81,1-88,8

190

78,1-81,5

79,7-85,6

83,3-91,5

¿Todas las dietas son iguales, sirven para todos por igual?

No, ni todas las dietas son iguales para todos ni a todo el mundo le puede sentar igual una misma dieta.



Vamos a analizar varios puntos:

Estamos en un momento en que se nos aconseja de forma abusiva que debemos comer “sano”, pero hay muchos puntos de vista de lo que significa comer “sano”.

Veamos lo que puede significar para cada persona.

El alimento por si mismo no nos hace sanos. Un vaso de leche, por más sano que se insista en recomendar que es, puede ser letal para muchas personas. Un buen alimento nos debe “alimentar” sin producirnos estrés, debe dejar fluir su potencial por el organismo proporcionándole los recursos suficientes para que sea el propio cuerpo el que sane y nos mantenga por el buen camino.....

[Si quieres saber más sigue leyendo en mi libro.....](#)

<http://www.manualdefibromialgia.com/>