



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

INTRODUCCIÓN

La obesidad es el incremento del peso, debido a un aumento de la grasa corporal. Para cuantificar y clasificar la relación del peso con el riesgo para la salud se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que lo relaciona con la altura del individuo.

IMC= PESO (Kg) / Talla (m) ²	
≤ 18.5	BAJOPESO
18.5-25	NORMOPESO
25-27	SOBREPESO GRADO I
27-30	SOBREPESO GRADO II
30-35	OBESIDAD GRADO I
35-40	OBESIDAD GRADO II
≥40	OBESIDAD MÓRBIDA

EL exceso de peso condicionado por un aumento de la grasa corporal aumenta a su vez el riesgo de padecer otras enfermedades (colesterol elevado, diabetes, hipertensión, problemas óseos y articulares, etc.). A mayor IMC, mayor riesgo para su salud.

El cambio en la alimentación debe ser flexible, estructurado y variado, manteniendo el consumo de todos los grupos de alimentos, pero reduciendo las cantidades, especialmente de los alimentos grasos.

Estas pautas de alimentación saludable y controlada en energía junto a cambios en el estilo de vida, deben ser progresivas y mantenerse en el tiempo, por lo que la educación nutricional debe ser la base para ayudar a establecer pautas alimentarias efectivas a medio y largo plazo.

Una alimentación más baja en calorías y grasas, junto al aumento de la actividad y ejercicio físico son la base del tratamiento para reducir peso.

OBJETIVOS

- Disminuir la cantidad de masa grasa del organismo y mantener la masa muscular.
- Mantener del peso perdido a lo largo del tiempo.
- Modificar los hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y reforzar los adecuados.
- Reducir los factores de riesgo asociados a la obesidad.
- Mejorar la calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Beba abundantes líquidos, de 2 a 3 litros al día, entre agua, infusiones y caldos desgrasados. Evite refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Mantenga una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma en un lugar concreto, sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados con pequeñas cantidades. Una comida principal debe durar alrededor de 30 minutos.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta...
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados o guisos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

Cómo reducir el aporte calórico total con respecto a la alimentación habitual

- Limite las fuentes calóricas más concentradas, como por ejemplo: patatas fritas, frutos secos, aperitivos, productos de bollería y pastelería, helados, salsas, etc.
- Disminuya el consumo de alimentos grasos (embutidos, carnes muy grasas, mantequilla, nata) y retire la grasa visible de los alimentos.
- Evite el alcohol. Aporta bastantes calorías en función de su graduación por lo que debe evitarlo. Puede tomar pequeñas cantidades de vino o cerveza.
- Desgrase siempre los caldos, eliminando la capa superficial que queda tras enfriar el caldo en nevera.
- Elija los lácteos desnatados o semidesnatados y utilice quesos frescos o con menos de un 20% de materia grasa.

Cómo disminuir el apetito aumentando la saciedad

- Distribuya la dieta en 5 ó 6 tomas al día. Evite saltarse alguna de las tomas.
- Consuma alimentos con fibra: coma la fruta con piel y bien lavada. Utilice alimentos integrales, cereales enteros y legumbres respetando las cantidades que se le indiquen.
- Tome alimentos que requieran una larga masticación: zanahoria cruda, alcachofas, frutas enteras, etc.
- Inicie las comidas con los alimentos menos calóricos (ej.: fruta, ensalada o un plato de verdura abundante).
- Emplee platos de postre para los alimentos más calóricos (carne, guisos de cereales o legumbres).
- Combine pequeñas cantidades de arroz, pasta, patatas o legumbre, con verdura, así se obtienen platos más variados y de mayor volumen (ej.: ensalada de pasta).
- Realice ensaladas variadas y nutritivamente completas. Puede incorporar hortalizas crudas (lechuga, zanahoria, tomate, etc.) junto a pasta, arroz, legumbre o patata y un alimento proteico (huevo, pechuga de pollo, atún de lata al natural, jamón york, etc.) e incluso fruta (manzana, melón, etc.). Creará así un plato muy saciante.

Otros consejos prácticos

- Coma lentamente y saboree bien los alimentos.
- Levántese de la mesa en cuanto termine de comer y lávese los dientes.
- No lea o vea la televisión mientras come.
- Sírvasse sólo la cantidad que deba comer y no repita. No mantenga la fuente de servir en la mesa y deseche las sobras de la comida.
- Realice la compra siempre después de realizar una comida principal y compre únicamente lo que necesite y planéelo previamente en su lista de la compra.
- Si congela los alimentos preparados, sepárelos en envases de raciones individuales antes de congelar.
- Pida a alguna persona de confianza que le apoye y le ayude a controlar lo que come.
- Deje el cubierto en la mesa entre cada bocado y corte en trozos pequeños los alimentos.
- Si le apetece comer por aburrimiento o ansiedad, cambie la actividad que estaba realizando. Es aconsejable darse un paseo, llamar a alguien por teléfono, leer, etc.
- Evite irse a dormir al poco rato de cenar.
- Acostúmbrese a reconocer las cantidades de sus raciones mediante medidas caseras (ej.: medio plato, etc.) para evitar tener que pesar siempre los alimentos.
- Evite comprar alimentos precocinados innecesarios (pizzas, lasañas, empanadillas, etc.).

Qué hacer cuando se sale a comer fuera de casa

- Cuando vaya a comer a un restaurante lleve planificado el menú que va a elegir y sea el primero en pedir. Eso le evitará tentaciones posteriores.
- Intente comer la misma porción, como si estuviera en casa, si le ponen más cantidad no dude en dejarlo. Si vuelve al mismo restaurante pídale que le sirvan raciones más pequeñas.
- Si pide carne o pescado hágalo a la plancha o cocinado de forma sencilla y sin salsa.
- Evite abusar de la sal y procure no elegir alimentos demasiado salados (quesos, embutidos, aceitunas, anchoas, etc.).
- Un primer plato bajo en calorías es la ensalada o la verdura, tenga cuidado con la cantidad de aceite que utiliza al aliñarla, recuerde que cada cucharada de aceite aunque sea de oliva aporta 90 calorías.
- Pida que le sustituyan la guarnición de patatas fritas, por una de verduras o ensalada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

- Lo ideal es elegir la fruta del tiempo, o en su defecto fruta en almíbar (sin caldo). Evite acabar la comida con un postre dulce (tarta, helado, etc.) sustitúyalo por un yogur desnatado, gelatina.
- Cuidado con la bebida, con los refrescos azucarados o con alcohol puede llegar a ingerir muchas calorías.

Ejercicio físico

El ejercicio físico moderado (caminar, nadar, correr, pesas, aeróbic, etc.) tiene efectos beneficiosos para la salud, además de ayudarle en la pérdida de peso y de grasa y mantiene la masa muscular, fundamental para el mantenimiento del peso perdido. El ejercicio físico debe estar ajustado a su condición física; lo importante es ser constante e ir incrementando su duración e intensidad poco a poco, a poder ser controlada por un experto.

Dentro de sus actividades diarias ya sea en casa, en el trabajo, en el transporte o durante el tiempo de ocio puede aumentar el gasto de calorías cambiando actividades más sedentarias por otras más activas.

- En casa:
 - ✓ Camine mientras habla por teléfono
 - ✓ Camine sobre una cinta o haga bicicleta estática mientras ve la televisión
 - ✓ Realice las tareas del hogar
 - ✓ Arregle el jardín, quite las malas hierbas utilizando la azada, rastrillo...
- Fuera de casa:
 - ✓ Salga a pasear con el perro ampliando cada día la distancia
 - ✓ Ande cuando se vaya a hacer los recados
 - ✓ Acompañe a los niños en el camino al colegio y vuelva dando un paseo más largo
- En el trabajo:
 - ✓ Vaya a trabajar en transporte público o caminando
 - ✓ Evite las escaleras mecánicas y el ascensor
 - ✓ Bájese una parada antes o después y ande el resto del camino
 - ✓ Dedique 10 minutos del tiempo de la comida para dar un paseo
 - ✓ Vaya caminando a la mesa de otros compañeros para hablar con ellos en lugar de comunicarse por correo electrónico
- En el tiempo de ocio:
 - ✓ Realice un ocio activo que incremente su actividad física: visitar un museo, ir al zoo, a un parque natural, etc.
 - ✓ Planifique una comida al aire libre (saludable) y pasee después de comer
 - ✓ Quede con los amigos para dar un paseo en lugar de llamarles por teléfono
 - ✓ Pasee con los hijos por el parque
 - ✓ Apúntese a un gimnasio o practicar algún deporte favorito

Le recomendamos que combine todas estas actividades y haga ejercicio físico un mínimo diario de 45 minutos junto a un incremento de la actividad física cotidiana.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS - DIETA HIPOCALÓRICA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Cereales	Pan, arroz, pastas, maíz, harinas, cereales y galletas (preferentemente integrales)	Bollería en general cruasán, ensaimadas, magdalenas, bollería industrial Patatas chips, aperitivos fritos y snacks
Frutas hortalizas y legumbres	Todas	Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas
Lácteos	Leche y yogures semi/desnatados. Productos lácteos elaborados con leche semi/desnatada.	Leche y productos lácteos enteros. Nata, quesos curados y muy grasos. Flanes y cremas
Huevos	Clara de huevo (yema controlada máximo 2 veces/semana)	
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul), conservas al natural (atún, berberechos, mejillones...)	Huevas, conservas de pescado en aceite
Carnes	Conejo, pollo y pavo sin piel, jamón (partes magras), solomillo (cerdo y ternera)	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés
Grasas y aceites	Aceite de oliva (controlado máximo 2-3 cucharadas soperas/día)	Mantequilla, margarinas (salvo excepciones), manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco, nata
Dulces	Gelatinas sin azúcar, granizados con edulcorantes, chocolate negro (con moderación)	Chocolate y pastelería. Postres que contengan leche entera, huevo y tartas comerciales. Helados. Mermelada
Frutos secos	Encurtidos (pepinillos, cebolletas, berenjenas, ajos en vinagre, etc.)	Frutos secos (pistachos, nueces, almendras, etc.) y aceitunas
Espicias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, vinagres aromáticos, ketchup.	Salsas elaboradas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales. Mayonesa y bechamel
Bebidas	Agua, refrescos sin azúcar (light o cero), cerveza sin alcohol o light, gaseosa, infusiones, zumos naturales (sin azúcar añadido)	Refrescos azucarados, Bebidas con alcohol (cerveza, vino, licores, cava, sidra, etc.)
Endulzantes	Edulcorantes sin calorías	Azúcar, miel (con moderación)



EVOLUCIÓN DE MI PÉRDIDA DE PESO Y PERÍMETRO DE LA CINTURA

Pierda peso siempre de forma lenta y progresiva. Esto le ayudará a mantener el peso perdido a lo largo del tiempo.

Utilice este gráfico para conocer sus logros. Rellene el cuadro con su peso y su perímetro de la cintura iniciales. Marque con un punto la disminución de peso o cintura que ha logrado cada semana en el gráfico.

Tenga en cuenta que las líneas punteadas representan 500 gramos (medio kilo) o 0.5 centímetros en el caso de la cintura y las continuas representan 1 kg o 1 cm.

Para ver su progreso, una todas las marcas con una línea.

FECHA INICIO:

PESO INICIAL:

- Pésele siempre por la mañana, en ayunas, sin nada de ropa y en la misma báscula.

- Pésele una vez por semana y siempre el mismo día, ya que tu peso puede oscilar de un día a otro.

- Mídase con una cinta métrica el perímetro de su cintura (ej.: en el ombligo) después de sacar el aire de su respiración.

- En las mujeres, puede haber oscilaciones de peso en relación al ciclo hormonal.

EVOLUCION PESO CORPORAL (KG.)									Kilogramos perdidos cada semana
INICIAL									
1ª: _____									
2ª: _____									
3ª: _____									
4ª: _____									
5ª: _____									
6ª: _____									
7ª: _____									
8ª: _____									
	1	2	3	4	5	6	7	8	SEMANAS

EVOLUCION PERIMETRO DE LA CINTURA (CM.)									Centímetros perdidos cada semana
INICIAL									
1ª: _____									
2ª: _____									
3ª: _____									
4ª: _____									
5ª: _____									
6ª: _____									
7ª: _____									
8ª: _____									
	1	2	3	4	5	6	7	8	SEMANAS