



## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SOBREPESO / OBESIDAD:

El tratamiento prescrito por su Médico de Familia está elaborado conjuntamente con la Sección de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete.

Estas son algunas recomendaciones:

### DISMINUYA LA CANTIDAD DE GRASA DE LOS ALIMENTOS:

- Sustituya los embutidos como el salchichón, chorizo, salami, sobrasada, *chopped*, etc; por jamón cocido bajo en grasa ó pechuga de pavo y los quesos curados ó semicurados por queso fresco.
- Tome leche o yogur desnatados
- Evite alimentos como bollería o comidas precocinadas, que suelen estar elaboradas con un alto contenido graso.
- Cocine con poca cantidad de aceite (máximo 4 cucharadas soperas al día) y evite fritos, rebozados, empanados, salsas, etc.
- Es preferible cocinar a la plancha, parrilla (grill), horno, cocido o al vapor.
- Mucha precaución con los helados, chocolates, patatas fritas, “chucherías”, pasteles y tartas que aportan muchas calorías pero tienen un escaso valor nutricional.

### REDUZCA LAS RACIONES DE LOS ALIMENTOS:

- Sirva la comida principal en un plato de postre (arroz, legumbres, pasta)
- Las raciones de carne o pescado no deben ser mayores de 100 - 200 g (según desperdicio).
- Acompañe la comida y la cena con un plato de verduras (crudo ó cocinadas)
- Puede tomar pan, pero no más de una rebanada (30 g) en cada comida.
- Como postre elija cualquier fruta fresca o yogur desnatado.
- Disminuya la cantidad de azúcar diaria sustituyéndola por sacarina o aspartamo y pidiendo bebidas light.
- Procure no “picar entre horas”.

#### EVITE LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS:

- Ya que aportan muchas calorías y más si lo combinamos con refrescos azucarados.
- Ocasionalmente puede acompañar las comidas con un vaso pequeño de vino.

#### EJERCICIO FISICO DIARIO DENTRO DE SUS POSIBILIDADES:

- Antes de iniciar el ejercicio físico consulte a su médico acerca de la intensidad y duración de este.
- Evite el sedentarismo, no use su vehículo para desplazarse por la ciudad en trayectos cortos, suba andando algún tramo de escaleras y olvídense del mando a distancia de la TV.
- Caminar 30 – 60 minutos al día suele ser la mejor ayuda para perder peso. Otras posibilidades son montar en bicicleta, nadar, ir al gimnasio o el Centro Cultural Municipal donde le informaran de los programas de actividad física que puede realizar.

#### SI USTED TIENE QUE SALIR A COMER FUERA DE CASA.

- Procure tomar algo (fruta, yogur, zumo, zanahoria,...) antes de sentarse en la mesa.
- Pida de primer plato, sopa, consomé o ensalada.
- Pida de segundo plato, alguna carne ó pescado al horno ó a la plancha con guarnición de verduras.
- Elija fruta como postre
- Beba agua o bebidas ligth acompañando a la comida

#### RECOMENDACIONES ACERCA DE LAS DIETAS EN LA OBESIDAD INFANTIL:

- Nunca ponga a un niño a dieta sin consultar con su médico. Puede comprometer su salud y su desarrollo.
- Evite, en lo posible, comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, patatas fritas, precocinados congelados, etc), bebidas refrescantes (excepto *light*) y bollería industrial que no hacen ningún bien al niño.
- Utilice la imaginación, las verduras no tienen porque ser aburridas.
- Anímele, o mejor acompañe, a hacer deporte diario.
- Ir a un cumpleaños o fiesta es un premio por haberlo hecho bien el resto de los días y no suele ser una buena idea marginarle en esas ocasiones.

#### POR ÚLTIMO:

Si le ocurre que con lo que come actualmente, independientemente de que a usted le parezca poco, su peso permanece sin cambios, piense que si come un poco menos y aumenta el ejercicio físico, perderá peso.

No dude en consultar en su Centro de Salud cualquier duda con respecto a este tratamiento, los objetivos a alcanzar para su caso concreto y la frecuencia con la que debe acudir a controles.