



Zona Básica de Salud de Úbeda



Centro de Salud de Úbeda

por José Luis Barella Balboa y Marién Isabel Barella Navidad -Última modificación 04/02/2013 19:35

Consejos para perder peso

Para perder peso es necesario un enfoque integral que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

Perder peso requiere un enfoque multifactorial:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en hidratos de carbono y grasas.
- Incremento de la actividad física. Muévase y evite el sedentarismo. Haga alguna actividad física moderada durante treinta o cuarenta minutos al día .

No olvide que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de salud. Tenga en cuenta que:

- Una pérdida de sólo un 5-10 % de su peso en caso de sobrepeso aporta grandes beneficios a su organismo, además de mejorar notablemente su aspecto.
- Una pérdida de peso excesivamente rápida no es sana ni realista y conlleva en la mayoría de los casos a un nuevo aumento de peso por un efecto rebote.

Controle su peso regularmente con su médico o enfermera, que:

- Le informará de su peso ideal y objetivos a alcanzar.
- Le ofrecerá controles programados para su seguimiento.

Intente hacer la compra de alimentos con el estómago lleno, nunca antes de comer o con hambre. Procure no comprar alimentos por la tarde, pues este hecho, al estimular el apetito, dificulta que la cena sea frugal. Lleve una lista de lo que necesite. No se deje impresionar por las novedades o presentaciones atractivas. Evite platos precocinados o preparados industrialmente.

La obesidad es un problema de salud. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol...

La obesidad también es un problema estético.

Consejos para una buena alimentación

-Consuma alimentos con poca grasa. Si consume algún tipo de grasa, que sea insaturada (grasas vegetales como aceite de oliva, girasol, grasas de pescados ricas en omega 3...). No tome mantequilla ni margarinas. La leche que consuma que sea semidesnatada. No cocine con nata, mantequilla ni margarina.

-Consuma yogures edulcorados bajos en grasas y quesos frescos bajos en grasas o tiernos. Es bueno consumir lácteos bajos en grasas tres o cuatro veces al día. No tome quesos curados ni ricos en grasas.

-Reduzca el consumo de azúcar. Consuma alimentos y bebidas edulcoradas con sacarina u otros edulcorantes no calóricos.

-Evite o restrinja mucho la ingesta de hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares, caramelos y chucherías, bollería, pan, magdalenas, dulces, bombones, repostería...).

- Reduzca la ingesta de hidratos de carbono de absorción lenta (legumbres y cereales -pastas, fideos, estrellitas, pizzas, macarrones, espaguetis, canelones, harinas y derivados- uvas pasas, dátiles, orejones, maiz...). No eche maíz en las ensaladas.
- No abuse de las salsas (mayonesa, ketchup, salsa tártara, bechamel...). Si las consume alguna vez, que sean caseras.
- Si consume hidratos de carbono hágalo antes de las seis de la tarde, nunca por la noche.
- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Coma poca cantidad, evitando las comidas abundantes, salvo el desayuno, que puede ser copioso ya que es la comida más importante y se va a metabolizar a lo largo del día. No coma entre comidas. Evite el picoteo, los aperitivos como patatas fritas, cortezas, gusanitos, maiz inflado, palomitas y chucherías en general)
- No alterne períodos de ayuno con comidas copiosas.
- La cena que sea ligera y preferentemente rica en proteínas (carnes, pescados, claras de huevo batidas, cocidas o en tortilla). Nunca cene fruta ni alimentos ricos en hidratos de carbono.
- Algunas noches cene sólo ensalada.
- Elija alimentos de bajo contenido calórico.
- Coma despacio y mastique muy bien los alimentos.
- Disminuya el consumo de carnes grasas y aumente el de pescados. Quítele la grasa a la carne. Al pollo quítele la piel. No coma chorizos, morcillas, tocino y embutidos ya que tienen alto contenido en grasas. Evite las frituras de pescado, enharinados y emborrizados.
- Consuma verduras y hortalizas (espinacas, acelgas, ajetes, berenjenas, judías, alcachofas, lechugas, tomates, pepinos...) en abundancia, salvo patatas y guisantes que tienen alto contenido en hidratos de carbono y se deben consumir moderadamente.
- Tome 1 o 2 piezas de fruta al día, preferentemente por la mañana, nunca después de las seis de la tarde.
- Beba abundante agua, entre 1.5 y 2 litros al día
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con mantequilla o margarinas.

Estos consejos proporcionan una visión general y pueden no ser aplicables a todo el mundo. Para averiguar si los consejos pueden aplicarse a usted y para conseguir más información, hable con su médico de cabecera. Su médico descartará que su exceso de peso sea secundario a un problema médico que precise tratamiento.