



Carina D. Roa Sucre – HUC

OBESIDAD

PLAN NUTRICIONAL

Una reducción energética en la dieta de **500-1.000 kcal diarias** puede producir una pérdida de peso entre **0,5 y 1 kg/semana**, en un periodo promedio de **6 meses**, y esto se logra con la disminución del tamaño de la ración consumida o la densidad energética de la misma así como un equilibrio entre los carbohidratos, proteínas y grasas.

01. Opte por una **dieta variada y equilibrada**.

02. Se recomienda tomar **5 ingestas/día**.



03. Disminuya el aporte de alimentos ricos en grasa saturada y colesterol: mantequilla, embutidos, carnes grasas, lácteos enteros, etc. Se pueden comer de forma ocasional, pero no deben formar parte de nuestra alimentación diaria.

04. Consuma con frecuencia legumbres, hortalizas, cereales integrales, frutas y verduras. Estos alimentos contienen fibra, que puede contribuir al equilibrio normal de colesterol en sangre y además producen saciedad. Deben consumir 5 raciones diarias entre ambos grupos de frutas y verduras al día.

05. Restrinja el consumo de dulces, pasteles, refrescos con gas.

06. Las bebidas alcohólicas deben consumirse moderadamente: la mejor opción será una copa de vino tinto a la hora del almuerzo.

07. Se recomienda consumir todos los productos lácteos descremados.

08. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



09. Se recomienda la práctica de actividad física regular (caminar media hora al día a paso ligero, sería suficiente).

10. Técnicas comendadas para cocinar: al horno, hervidos, al vapor, a la plancha, a la parrilla, asado, al microondas, al baño María,... **Desaconsejadas:** fritos, rebozados, empanados, salteado, estofados, etc.

OTROS TIPS...

- Iniciar la comida con sensación de hambre pero no con apetito excesivo. (Trucos: tomar un vaso de agua antes de comer)
- Comer despacio, masticando bien los alimentos (Truco: servir la comida en plato de postre, da sensación de tener más cantidad)
- No ver la TV ni leer mientras se está comiendo
- Comer acompañado, conversando y dejando pasar algo de tiempo entre plato y plato.
- Recordar que “LA DIETA SE INICIA EN EL SUPERMERCADO”.



MANTENIMIENTO DEL PESO

Cuando a través de la dieta y el ejercicio hayamos alcanzado un peso saludable, es muy importante mantenerlo. Cuánto más tiempo consigamos mantener ese peso, más difícil será recuperar los kilos perdidos.

