

1 [Sobrepeso y obesidad]

DEFINICIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

1 ¿Que son el sobrepeso y la obesidad?
 Son distintos grados de exceso de peso corporal a expensas de un aumento de grasa. El sobrepeso es la antesala de la obesidad, la "preobesidad". No son "problemas estéticos", la obesidad es una enfermedad crónica y que requiere por lo tanto tratamiento de por vida. Además las personas con exceso de peso tienen un riesgo mucho mayor de padecer otras enfermedades.

2 ¿Es una enfermedad frecuente?
 Sí. El exceso de peso afecta a más del 50% de la población adulta y al 20% de la infantil. Está aumentando en ambos sexos, en todos los países desarrollados y en vías de desarrollo y en todas las edades.

3 ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?
 Hay dos medidas muy útiles: el índice de masa corporal o IMC y el perímetro de cintura.

4 Calcula tu IMC:
 Se calcula dividiendo el peso en kilos por la talla en metros al cuadrado: por ejemplo: con un peso de 70 kg y una talla de 1,65 m el IMC es: $70/(1,65 \times 1,65) = 25,7 \text{ kg/m}^2$. También lo puedes calcular en la tabla y en la calculadora de índice de masa corporal.

Si tu IMC está:

- por debajo de 18,5 tienes **bajo peso**
- entre 18,5 - 24,9 tu **peso es normal**
- entre 25 - 29,9 tienes **sobrepeso**
- entre 30-39,9 tienes **obesidad**
- por encima de 40 tienes **obesidad mórbida**

A partir de IMC de 27 riesgo aumentado de diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral

		Altura (cm)											
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Peso (kg)	40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
	50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
	55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
	60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
	65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
	70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
	75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8
	80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
	85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
	90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
	95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8	
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0	
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2	
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4	
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6	

5 Mide tu Perímetro de Cintura: Con una cinta métrica por debajo de las costillas en un punto intermedio entre el final del esternón y el ombligo. Esta medida es importante porque cuando la grasa se acumula en exceso en el abdomen produce más problemas de salud como diabetes, hipertensión, aumento de colesterol y triglicéridos, etc.

Hombres	Mujeres	Riesgo para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

* Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral.

6 No existe un peso ideal pero si un peso saludable - vigila tu peso toda la vida

- Calcula tu IMC y mide el perímetro de tu cintura.
- Si tu peso está en límites normales, cuídalo.
- Si ya tienes exceso de peso: no seguir ganando peso y pérdidas relativamente pequeñas, pero mantenidas, van a ser muy beneficiosas para tu salud.
- Mira lo que comes y muévete más.
- Duerme lo suficiente y aprende a controlar el estrés.
- Consulta en tu centro de salud y sigue el tratamiento indicado.
- No busques ni sigas remedios milagrosos, no existen.
- Para tener un peso saludable es necesario adquirir y mantener unos hábitos saludables de por vida.

2

[Sobrepeso y obesidad]

SUS CAUSAS EN PERSONAS ADULTAS

1

¿Por qué se producen el sobrepeso y la obesidad?

Por la asociación de factores predisponentes y circunstancias favorecedoras: ambientales, genéticas, algunas enfermedades, etc. La causa última y más frecuente es un desequilibrio en el balance energético, comemos más

calorías de las que gastamos, y éstas se acumulan en forma de grasa. Pero es la interacción de muchos factores lo que produce este desequilibrio, lo que hace que la obesidad sea una enfermedad compleja.

3

¿Todos tenemos el mismo riesgo?

Hay personas que tienen más predisposición genética a aumentar de peso, y expuestas a los factores ambientales mencionados, ganan peso con mayor facilidad. Pero en la actualidad todos estamos en situación de riesgo, por los estilos de vida poco saludables. Ten en cuenta que más del 50% de la población adulta y un 20% de la infantil tienen ya sobrepeso u obesidad, y las cifras siguen aumentando.



2

¿Que factores ambientales producen el aumento de peso?

El ritmo y las condiciones de vida actuales favorecen en todos sus aspectos que este equilibrio se rompa y nuestro peso aumente. Es fácil que si no prestamos el interés debido comamos más de lo que gastamos; y además, cada vez somos más sedentarios/as. Entre los factores principales están:

- Sobreabundancia en la oferta y consumo de comidas y bebidas con muchas calorías.
- Escaso consumo de frutas y vegetales.
- Desorganización en las comidas, comer a deshoras, deprisa, "cualquier cosa".
- Aumento del sedentarismo tanto en horas de trabajo como de ocio.
- Disminución de la actividad física.
- Estrés y falta de sueño.

5

¿Puede ser que el aumento de peso sea debido a alguna otra enfermedad?

Habitualmente el aumento de peso se debe al desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos, favorecido por distintos factores, en ocasiones múltiples y complejos, pero sin que se asocie otra enfermedad. En un número reducido de casos puede existir alguna enfermedad, la mayoría de origen hormonal (tiroidea, suprarrenal, hipofisaria...) que favorezca la ganancia de peso. Tu médico/a valorará estas posibilidades y si necesitas otros estudios o acudir a otros especialistas.

4

¿Hay circunstancias o situaciones de mayor riesgo para aumentar de peso?

Sí.

- Enfermedades que nos obligan a permanecer en reposo y/o a disminuir la actividad física.
- Fármacos: algunos antidepresivos, corticoides y anticonceptivos entre otros.
- Situaciones fisiológicas como el embarazo, la menopausia y la edad.
- Circunstancias vitales como el estrés, el abandono del tabaco, la incorporación al mundo laboral o el cambio de lugar de residencia que conllevan cambios en los estilos de vida y alimentación.
- En estas situaciones cuídate más y consulta con tu médico/a "pronto", si no eres capaz de controlarlo.

3

[Sobrepeso y obesidad]

CONSECUENCIAS EN PERSONAS ADULTAS

1

¿Qué consecuencias sobre la salud tienen el sobrepeso y la obesidad?

Las posibilidades de tener problemas de salud relacionados con el exceso de peso, o de desarrollar otras enfermedades, aumentan cuanto

mayor es el exceso de peso y el perímetro de la cintura. La obesidad además disminuye la calidad y la expectativa de vida.

2

¿Qué problemas metabólicos produce el exceso de peso?

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas. Permite que la glucosa o azúcar de la sangre entre en las células dónde es utilizada y también controla el metabolismo de las grasas. Conforme aumenta el peso y el perímetro de la cintura, se produce un fenómeno que conocemos como “resistencia a la insulina”, las células de nuestro cuerpo responden peor a la insulina, apareciendo el síndrome metabólico.

3

¿Qué problemas de salud trae consigo el síndrome metabólico?

- Peso excesivo, acompañado de un aumento del perímetro de la cintura
 - Aumento de la glucosa
 - Aumento de las grasas de la sangre: colesterol “malo” (LDL) y triglicéridos, con disminución del colesterol “bueno” (HDL)
 - Aumento de la tensión arterial
- Todo ello va a favorecer el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y arteriosclerosis. Además aumenta considerablemente el riesgo de sufrir angina o infarto de miocardio, trombosis o derrame cerebral.



4

¿Qué otros problemas de salud se relacionan con el exceso de peso?

Hay problemas de salud muy frecuentes que se producen o se agravan por el exceso peso, entre otros:

- artrosis
- apnea obstructiva del sueño
- hígado graso
- cálculos en la vesícula
- hernia de hiato y reflujo gastroesofágico
- depresión, disminución de la autoestima
- infertilidad
- riesgo elevado de desarrollar diabetes gestacional, y embarazos de alto riesgo.

5

¿Se asocia el exceso de peso al cáncer?

Sí. El sobrepeso severo y la obesidad favorecen el desarrollo de muchos tipos de cáncer, fundamentalmente de: esófago, colon, recto, hígado, vesícula biliar, páncreas, riñón, próstata, estómago, mama, útero y ovario.

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PRODUCEN MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD.

VIGILA TU PESO TODA LA VIDA

4

[Sobrepeso y obesidad]

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1 ¿Se puede prevenir el exceso de peso?

Sí. Para ello es muy importante aprender a comer de una manera saludable, ser menos sedentario, mantener una vida físicamente activa, controlar el estrés y dormir las horas suficientes.

2 ¿Hay alguna medida que yo pueda vigilar para prevenir el exceso de peso?

Sí. El sobrepeso no aparece de un día para otro, y previamente a padecer obesidad hemos ido pasando por grados diferentes de sobrepeso. Vigila tu peso toda la vida. Péstate al menos una vez al mes, si estás ganando peso sigue los consejos que se te indican y si no eres capaz de controlarlo consulta pronto.

3 ¿Cuándo es importante prevenir el exceso de peso?

Prevenir y controlar el exceso de peso, es muy importante en todas las etapas de la vida para mantener un buen estado de salud y prevenir otras enfermedades. Hay determinadas situaciones que favorecen el aumento de peso y en las hay que prestar más atención, por ejemplo: algunas enfermedades y fármacos, embarazo, menopausia, estrés, incorporación al mundo laboral o el cambio de ciudad o país de residencia.

4 ¿Y si ya tengo sobrepeso u obesidad?

No hay que buscar un "peso ideal" o "imposible". Si ya tienes sobrepeso u obesidad el no engordar más y conseguir pérdidas pequeñas de peso (5-10% del peso actual) y mantenidas en el tiempo, producirán grandes beneficios para tu salud. Reducirás mucho el riesgo de padecer otras enfermedades y mejorarás enormemente el control de las mismas, por ejemplo si ya tienes diabetes tipo 2 o hipertensión arterial.

6 ¿Cuánto peso debería perder y en cuánto tiempo?

Hay que marcarse unos objetivos de peso razonables y realistas. Háblalo con tu médico/a y enfermero/a. Mejor que las pérdidas sean lentas, ya que lo importante es perder grasa y con dietas muy restrictivas o desequilibradas se pierde también mucha masa muscular lo que es perjudicial. Ten en cuenta que los problemas de peso son crónicos por lo que habrá épocas que aumentes de peso con mayor facilidad, pero esto es reversible. Por ello, no abandones nunca el control de tu peso.

5 ¿Cómo puedo conseguir mejorar el sobrepeso o la obesidad?

Tendrás que cambiar algunos de tus hábitos de vida y, para tener éxito en tus objetivos, mantener estos cambios. Cualquier cambio conlleva un esfuerzo. Requiere que te convenzas de los beneficios que tendrá para tu salud y te motives para mantener esos cambios. Dependiendo del tipo y severidad, tu médico/a podrá indicarte:

- cuáles son los factores que influyen en tu caso
- si es necesario descartar alguna otra enfermedad
- si necesitas algún otro estudio
- las pautas de tratamiento que debes seguir y si puedes beneficiarte de algún tratamiento farmacológico o quirúrgico
- si es necesario, que acudas a otras especialidades como endocrinología, psiquiatría, etc.

7 ¿Y las dietas de moda?

Están proliferando dietas pintorescas, que prometen pérdidas milagrosas, muchas veces con el mensaje añadido de que es la dieta que hace tal actriz o actor u otros personajes famosos. Estas dietas que se basan en comer solo un tipo de alimento o restringir drásticamente otros, en no mezclar alimentos etc., suelen ser muy hipocalóricas, y de ahí que inicialmente se pierdan muchos kilos. Pero pueden ser muy desequilibradas nutricionalmente,

a la par que monótonas y peligrosas para tu salud. La mayoría no tienen ningún fundamento científico, son desequilibradas nutricionalmente y no favorecen la adquisición de hábitos saludables, por lo que son insostenibles a largo plazo. Tampoco hay productos milagro que quemen la grasa localizada, o mientras duermes, o con los que puedas comer todo lo que quieras. Muchos de estos productos pueden tener efectos secundarios.

EN PROBLEMAS DE PESO LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDIDA.

CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD.

[Sobrepeso y obesidad]

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Es esencial para la salud realizar una alimentación equilibrada y variada, que no aporte más calorías que las que gastamos y lleve la cantidad necesaria de fibra, vitaminas y minerales y otros micronutrien-

tes. La alimentación equilibrada no solo te protege contra el exceso de peso, también es muy importante para prevenir la arteriosclerosis, el cáncer, y mantener la salud tanto física como psicológica.

¿Qué hábitos puedo cambiar para comer más saludablemente?

Vivimos en una sociedad con abundancia de alimentos, y en la que es fácil comer más calorías que las que gastamos. Comemos deprisa, con frecuencia de forma desordenada, y alimentos con muchas calorías (ricos en grasas y azúcares) y con poco valor nutritivo (pocas vitaminas, minerales etc.). Comencemos el cambio:

- 1 Planifica tus comidas y la compra de alimentos.
- 2 Aprende a leer las etiquetas de los alimentos que compras.
- 3 Mantén un orden y distribuye regularmente los alimentos a lo largo del día.
- 4 Cocina de forma más saludable, con menos grasas.
- 5 Si comes fuera de casa elige platos con poca grasa y toma raciones más pequeñas.
- 6 Modera el tamaño de las raciones.
- 7 Come despacio y mastica bien los alimentos; si no, es muy fácil que comas de más. Tienes que dar tiempo para que los alimentos empiecen a absorberse y que llegue una señal a tu cerebro para empezar a sentir saciedad. Deja de comer antes de sentirte totalmente lleno/a.
- 8 Siéntate para comer y ten preparada toda la comida en la bandeja o en la mesa.
- 9 Procura comer en un entorno tranquilo y en el lugar de la casa apropiado. Come en familia.
- 10 Evita comer mientras ves la televisión, o utilizas el ordenador, es fácil que comas de más.



CAMBIA TUS HÁBITOS POCO A POCO Y **COMPÁRTELOS CON LOS QUE TE RODEAN.** SI SIGUES ESTOS CONSEJOS, CON SEGURIDAD TÚ Y TU FAMILIA OS ALIMENTARÉIS MEJOR Y MANTENDRÉIS UN PESO MÁS SALUDABLE.

[Sobrepeso y obesidad]

CÓMO HACER UNA DIETA SALUDABLE



Una dieta saludable debe ser variada, equilibrada y moderada, pero también la dieta debe ser apetecible y adaptarse a nuestras gustos, costumbres y tradicio-

nes. No hay alimentos que engorden y otros que adelgacen, cada uno contiene distinta cantidad de calorías por lo que dependerá de la cantidad que tomemos.

- 1 No existe la “dieta ideal”:** tenemos que hablar de “dieta saludable” que es la que nos proporciona la suficiente cantidad de alimento para satisfacer nuestras necesidades de crecimiento y desarrollo así como para preservar y mejorar nuestro estado de salud, permitiéndonos mantener un peso adecuado.
- 2 Haz una dieta variada:** y con todos los grupos de alimentos: legumbres, cereales, arroz, frutos secos, verduras, hortalizas, frutas, carnes, pescados, huevos, lácteos, grasas. Asegurarás que no te falte ni te sobre ningún nutriente.
- 3 Que tu dieta sea rica en frutas y verduras:** Toma al menos de 3 a 5 raciones entre frutas y verduras al día, tienen pocas calorías, y son alimentos ricos en fibra y muchos nutrientes, como vitaminas, minerales y antioxidantes. Consume más productos frescos, de temporada y locales.
- 4 Toma otros alimentos ricos en fibra:** legumbres y cereales integrales, la fibra produce saciedad y ayuda a controlar el peso.
- 5 Toma una cantidad suficiente de proteínas:** Las proteínas de origen animal son las más completas, pero también las más ricas en grasas saturadas. Consume más pescado. Da preferencia a las carnes magras, no restrinjas de forma innecesaria los huevos, son muy ricos en proteínas y bajos en calorías y aunque son ricos en colesterol, afectan poco a las cifras de colesterol en sangre. El queso es un alimento muy completo, pero también muy calórico, tómalos en cantidades pequeñas y el resto de los lácteos preferentemente desnatados.
- 6 Disminuye el consumo de grasas saturadas:** presentes fundamentalmente en productos de origen animal, en productos elaborados industrialmente con grasas vegetales de palma y coco. Elimina las grasas trans o hidrogenadas de tu dieta.
- 7 Utiliza aceites vegetales para cocinar y aliñar:** el más saludable es, sin duda, el de oliva. Toma un puñado de frutos secos al día. Ambos son alimentos que contienen grasas muy sanas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), pero también son muy calóricos, tómalos con moderación.
- 8 Reduce el tamaño de las raciones** de comida y de las bebidas, sírvete platos más pequeños.
- 9 Limita el consumo de los alimentos con alta densidad energética:** contienen muchas calorías en poca cantidad de alimento. Son ricos en grasas y azúcares: bollería industrial, precocinados, snacks, fritos... Por ejemplo de forma aproximada: 100 g de fruta tienen unas 40-60 kcal (baja densidad energética) y 100 g de snacks, galletas, bollería o chocolate entre 400 a 550 kcal (alta densidad energética).
- 10 Vigila las bebidas:** Las calorías no van solo en los alimentos que masticamos, también en los que bebemos. El agua no tiene ninguna caloría, bébela en abundancia, de 6-8 vasos diarios (1,5 a 2 litros). No abuses de los refrescos y mejor tómalos Light. Modera el consumo de alcohol, cada gramo de alcohol tiene 7 kcal: un tercio de cerveza (330 cc) tiene unas 150 kcal; 1 copa de vino de 150 cc unas 120 kcal; un tercio de cerveza sin alcohol unas 25 kcal.

NO TE “PROHIBAS” NINGÚN ALIMENTO, PUEDES TOMAR DE TODO EN LAS CANTIDADES ADECUADAS. LAS FIESTAS LAS CELEBRAMOS GENERALMENTE CON COMIDA, DISFRUTA DE ELLA, CON MODERACIÓN. COMER ES UN ACTO PLACENTERO.

HACER UNA DIETA SALUDABLE NO DEBE SER UN CASTIGO.

[Sobrepeso y obesidad]

PLANIFICACIÓN DE TUS COMIDAS Y LA COMPRA DE ALIMENTOS



1 Planifica lo que vas a comer al menos una vez a la semana. Esto te permitirá realizar una alimentación más equilibrada y comprar lo que realmente necesitas.

2 Haz la compra conforme al plan de comidas. Procura hacer una lista de los alimentos que necesitas comprar y hacer la compra en momentos en los que no tengas mucho apetito. Limita la compra de alimentos para picar con alta densidad energética (muchas calorías en poca cantidad de alimento: dulces, precocinados, snacks, fritos...).

3 Lee las etiquetas de los alimentos que compras para saber las calorías que contienen y la cantidad y tipo de grasas y azúcares.

4 Planea las compras de alimentos. Si te resulta difícil ir a la compra, encarga mensualmente los productos no perecederos (leche, aceite, legumbres...), los alimentos congelados y en conserva. La carne y el pescado los puedes congelar en raciones crudas o ya preparadas. Procura comprar los productos vegetales frescos, frutas, verduras, hortalizas, al menos 1 vez por semana y tenerlos siempre a mano y en abundancia.

5 Equilibra lo que cenas según lo que hayas comido, por ejemplo si en las comidas tomas poca verdura o fruta, pescado, huevos, etc., toma más en la cena.

6 Que toda la familia participe en la programación y/o preparación de la comida. Es importante ir aprendiendo desde la infancia conceptos básicos sobre:

- Qué es una alimentación saludable.
- La higiene a la hora de cocinar y conservar los alimentos.
- Cómo prepararse platos sencillos y menús equilibrados.
- Como mejor aprenden es con el ejemplo.

PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
TENDRÁ MUCHAS VENTAJAS PARA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA.

[Sobrepeso y obesidad]

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS Y HORARIO DE LAS COMIDAS

1 Distribuir bien los alimentos a lo largo del día y respetar los horarios es esencial para mantener un peso saludable. Reparte tu dieta en 4-5 comidas.

2 Come a horas regulares y procura no pasar períodos largos sin comer, si te saltas una comida, llegarás con más apetito a la siguiente y será más fácil que comas en exceso. Además el cuerpo utiliza mejor los alimentos si se van repartiendo a lo largo del día.

3 Organiza mejor tus comidas. Tenemos que adaptar lo que comemos y cuándo comemos a nuestros horarios de trabajo, a jornadas muy largas, con muchas obligaciones y nos queda poco tiempo para comer bien.

4 Toma tentempiés ligeros y saludables (fruta, yogur, un bocadillo pequeño, una ensalada) y bebe líquidos. Llévatelos al trabajo. No pases hambre.

5 Desayuna todos los días, no desayunar favorece la obesidad. Además el desayuno mejora el bienestar y el rendimiento físico e intelectual durante la mañana. El desayuno debe aportar el 25% de las calorías diarias y en alimentos variados, por ejemplo: lácteos, frutas y cereales, galletas, bizcochos, o pan con un poco de aceite de oliva, mantequilla o mermelada, miel, un puñado de frutos secos, un poco de fiambre no graso, huevos revueltos. Varía los desayunos. Levántate 10 minutos antes para disponer de tiempo y deja la mesa preparada la noche anterior, salvo los alimentos que tengan que estar refrigerados. Si tienes hijos/as asegúrate de que que hagan un desayuno completo.

6 A media mañana toma algún alimento, una fruta, leche, yogurt, bocadillo, sándwich o pincho pequeño. Bebe abundante agua o infusiones durante la mañana y bebidas light, o café con moderación. Si comes más tarde de las 16 h, toma algún alimento 2 horas antes.

7 Comida: debe aportar un 35-40% de las calorías diarias. Prepara la comida el día anterior, para evitar "comer cualquier cosa" o picar. Antes de comer bebe agua o un caldo o zumo vegetal, te ayudará a saciarte antes. La proporción de alimentos en la comida de forma general si la representamos en un plato debería ser; 1/4 de plato de algún alimento proteico: carne magra, pescado, huevos, fiambre no graso, queso no graso. 1/4 de plato de algún alimento con hidratos de carbono: patata, arroz, legumbre, pasta, guisantes. 1/2 plato de verduras y hortalizas. Además un poco de pan y 1 fruta. Las cantidades dependen de las necesidades calóricas. Los alimentos se pueden tomar por separado, o juntos en forma de guiso. Si quieres controlar tu peso ponte platos pequeños y en caso de quedarte con apetito aumenta las proteínas o las verduras.

8 Merienda: debe aportar alrededor de un 15% de las calorías diarias, toma algún tentempié ligero.

9 Cena: debe aportar el 25-30 % de las calorías. Procura cenar pronto y que la cena sea ligera. Las proporciones de alimentos son similares a las de la comida, pero en menor cantidad.

10 Antes de acostarte, si cenas temprano, toma un vaso de leche, un yogurt desnatado o fruta.

REPARTE LOS ALIMENTOS EN 4-5 COMIDAS DIARIAS Y PROCURA RESPETAR LOS HORARIOS, TU CUERPO UTILIZARÁ MEJOR LOS ALIMENTOS Y ADEMÁS

NO PASARÁS HAMBRE.

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS PARA COCINAR DE FORMA SALUDABLE

No solo es importante qué tipo de alimentos comemos, sino cómo los **cocinamos**.

1 **Cocina los alimentos de forma sencilla:** a la plancha, al horno, al microondas o cocidos; llevan menos grasa y por lo tanto menos calorías. Añade poco aceite o grasa a los guisos y ensaladas.



2 **Antes de cocinar,** quítale la piel al pollo y al pavo, y el exceso de grasa (tocino) a la carne y derivados.



3 **Trata de hacer más sopas,** purés, menestras y ensaladas con verduras, hortalizas y frutas variadas. Vigila la cantidad de aceite que les añades.

4 **Utiliza para cocinar aceites saludables,** como el aceite de oliva, sin duda, el más recomendable o el de girasol, maíz, en vez de manteca, mantequilla o margarina. Recuerda que el aceite de oliva aunque tiene propiedades muy saludables contiene muchas calorías, como todas las grasas, por lo que debes utilizarlo con moderación. 1 cucharada sopera tiene 90 kcal tanto si se toma crudo o en forma de fritura.



5 **Limita los alimentos fritos,** los sofritos y rebozados.

6 **Cuando frías la comida,** sécala con papel apto para alimentos para quitarle el exceso de grasa, antes de servirla.

7 **Toma poca sal,** cocina con poca sal. El exceso de sal es perjudicial para la salud.



8 **Añádele hierbas y especias,** vinagres, mostazas, vinos o cítricos para sazonar tus comidas en vez de usar salsas con grasa. Elabora y consume salsas con poca grasa.



9 **Desgrasa** las sopas, las salsas y los guisos. Enfríalas y con una cuchara quítale la grasa que se forma en la superficie antes de recalentarlas o comerlas.



10 **Si dispones de poco tiempo** cocina más cantidad y congela los alimentos por raciones.

COCINAR DE UNA MANERA MÁS SALUDABLE NO SIGNIFICA TOMARLO TODO A LA PLANCHA O COCIDO, Y SIN NINGÚN SABOR. **EVITA LA MONOTONÍA.** EN LAS FIESTAS COCINA O COME TUS PLATOS PREFERIDOS, MODERA LA CANTIDAD DE GRASA Y LAS PORCIONES.

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

Si comes a diario o con frecuencia fuera de casa, debes cuidar lo que escoges para tener una dieta equilibrada. Puedes comer de todo pero en cantidades

moderadas. Si todos los días comes alimentos grasos, fritos, con salsas, repostería y no controlas el tamaño de las raciones sin duda ganarás peso.



Limita: los alimentos grasos, salsas, mayonesas, repostería, féculas con salsas, fritos, quesos y fiambres, mantequilla, patés, bombones, pasteles y postres dulces.

Escoge: pescados, mariscos, moluscos y otros productos del mar. Carnes a la plancha o con poca grasa y huevos. Ensaladas del tiempo, hortalizas, verduras, legumbres y postres de frutas naturales. El pan en cantidades moderadas. Agua, refrescos light, zumos naturales sin azúcar añadido. El vino y la cerveza con mucha moderación.

Controla: el aperitivo y sus tapas. Si tomas un aperitivo, mejor elige los que no son muy calóricos: mariscos, moluscos cocidos, sepia, pulpo, zumo de tomate, aceitunas, productos en vinagre (pepinillos, banderillas)... Las patatas fritas, frutos secos, los fiambres, quesos, y fritos tómalos en cantidades moderadas.

Si tomas algún plato más calórico de primero, sé razonable y compénsalo con los demás: por ejemplo si tomas un entrante graso y calórico pide de segundo un pescado blanco, un filete a la plancha y de postre una fruta.

Si comes fuera de casa, **recuerda:**

- Toma más ensaladas, verduras, legumbres y alimentos a la plancha.
- De postre, la fruta del día.
- Controla el tamaño de las raciones.
- Ten cuidado con los aliños y salsas, llevan muchas calorías.
- Puedes llevarte la comida preparada al trabajo, o unos bocadillos con poca grasa, frutas y lácteos.
- Pide medias raciones o comparte la tuya.
- No abuses de las comidas rápidas o "fast food".

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Vivimos en una sociedad muy sedentaria y esta falta de actividad física favorece la aparición de sobrepeso y obesidad. Para perder peso y también para mantener un peso saludable tenemos que movernos más.

1 ¿Qué es la actividad física?

Actividad física es “cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)” Realizar una actividad física significa “**moverse**”.

2 Beneficios de la actividad física

Llevar una vida activa ayuda a controlar el peso corporal, además de mejorar la salud y el bienestar a cualquier edad y prevenir muchos problemas de salud. La práctica de ejercicio físico alivia el estrés, mejora la ansiedad y la depresión, reduce la tensión arterial, previene las enfermedades musculares y la osteoporosis y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

4 ¿Cuanta actividad física es necesaria?

Si eres una persona adulta, basta con realizar:

- Todos o casi todos los días de la semana, **30 minutos de una actividad de intensidad moderada** (aquella que permite mantener una conversación al mismo tiempo que se realiza la actividad). Este tiempo puede ser continuado o en tandas de 10 o 15 minutos a lo largo del día. Para perder peso es mejor practicar entre 45 y 60 minutos.

Algunos ejemplos:

- Andar a buen paso 30 minutos
- Bailar durante 30 minutos
- Montar en bicicleta 30 minutos
- Nadar 20 minutos
- Subir escaleras 15 minutos
- Y dos días a la semana, una sencilla **tabla de gimnasia de 15 minutos**.

3 ¿Cómo puedo llevar una vida activa?

Algunas ideas para que incorpores la actividad física a tu vida cotidiana:

- Aprovecha para **caminar** en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas (hacer los recados, ir a almorzar, etc.). Mejor si caminas un poco rápido.
- Si utilizas el transporte público, en áreas seguras, bájate dos paradas antes de tu destino y camina.
- Valora la posibilidad de ir en **bicicleta**.
- Utiliza las **escaleras** en lugar del ascensor.
- En tu tiempo libre **pasea** más por tu ciudad, visita museos, exposiciones, parques, organiza salidas al

campo.. Y anima a tu familia y amistades a compartir estas actividades.

- Aprovecha parte de tu tiempo de ocio para practicar algunas actividades con las que disfrutes: **bailar, jugar, correr, montar en bici, nadar, hacer taichí...**
- Infórmate en tu municipio sobre las instalaciones y asociaciones que ofrecen actividades de este tipo.
- Utiliza zapatos cómodos y adecuados para la actividad que vas a realizar.
- No pases más de 2 horas seguidas sentado/a, levántate y camina 5 minutos.

5 ¿Todas las personas pueden hacer ejercicio?

Sí, siempre hay un tipo de ejercicio que puedes realizar.

Si tienes alguna enfermedad, consulta en tu centro de salud, acerca de la actividad física que más te conviene. Y si no haces ejercicio regularmente, comienza de forma lenta y aumenta poco a poco la cantidad y la intensidad del ejercicio.



LLEVAR UNA VIDA ACTIVA ES UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES Y SENCILLAS QUE PODEMOS HACER PARA PREVENIR Y MEJORAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

EL DÍA TIENE 1.440 MINUTOS. ¡UTILIZA 30 PARA MOVERTE!

[Sobrepeso y obesidad]

NUTRIENTES CALÓRICOS DE LOS ALIMENTOS



Los alimentos nos aportan:

Micronutrientes no energéticos: vitaminas, minerales oligoelementos, agua.

Macronutrientes energéticos: son los que contienen calorías se dividen en:

Grupo	Kilocalorías (kcal) por gramo
Hidratos de carbono	1 g = 4 kcal
Proteínas	1 g = 4 kcal
Grasas	1 g = 9 kcal

Las calorías que contiene un alimento dependen del tipo y cantidad de macronutrientes energéticos que contenga. (Aunque el término correcto es *kilocalorías*, en el texto utilizamos también *calorías* porque es más familiar)

Los alimentos más grasos tienen más calorías: por ejemplo el aceite solo lleva grasa. Hemos visto que 1g de aceite lleva 9 kcal y 10 g (1 cucharada sopera) llevarán: 9 kcal x 10 g = 90 kcal. Un alimento natural o preparado que ponga que contiene 30 g de grasas, quiere decir que en 100 g nos está aportando en forma de grasas 270 kcal (30 g x 9 kcal = 270 kcal). Por lo tanto los alimentos ricos en grasa también lo son en calorías.

Los alimentos que son ricos en agua e hidratos de carbono como las verduras y frutas tienen un contenido calórico bajo. Por ejemplo, una manzana tiene 85% de agua (el agua no tiene calorías) y unos 12 g de hidratos de carbono y, prácticamente no contiene grasas ni proteínas, por lo que 100 g de manzana nos aportarán 12 g x 4 kcal = 48 kcal.

HIDRATOS DE CARBONO

Son el combustible de nuestras células y se metabolizan en el interior de las mismas produciendo energía. Cada gramo aporta 4 Kilocalorías. Se dividen en:

- **Hidratos de carbono simples:** su digestión y absorción es rápida. Los principales son: sacarosa en el azúcar de mesa; fructosa en frutas y miel; lactosa en la leche.
- **Hidratos de carbono complejos:** su digestión y absorción es lenta. Se encuentran en alimentos que además son ricos en fibra como cereales y derivados, el pan o la pasta, arroz, legumbres, patatas, verduras y hortalizas.

PROTEÍNAS

Su función fundamental es plástica, para formar los tejidos y ayudar a regenerar el organismo. Cada gramo de proteínas aporta 4 kcal. La unidad de base de una proteína es el "aminoácido". Existen 20 aminoácidos distintos de los cuales 9 son esenciales lo que significa que no los puede sintetizar el ser humano, por lo que deben ser aportados con los alimentos. Las proteínas pueden ser:

- **De origen animal:** contienen todos los aminoácidos esenciales por lo que son las más completas (alto valor biológico) y se encuentran en huevo, carne, pescado, leche y derivados.
- **De origen vegetal:** con menor valor biológico por ser deficitarias en algún aminoácido esencial, combinando los alimentos que las contienen (legumbres con arroz o cereales) pueden convertirse en una fuente equilibrada de proteínas.

GRASAS

Son el nutriente energético por excelencia, aportan 9 kcal por gramo. Las grasas de los alimentos son fundamentalmente:

- **Grasas saturadas:** presentes en la grasa animal y en algunos aceites como el de palma o coco, son las menos saludables y las que debemos limitar más.
- **Grasas monoinsaturadas:** presentes fundamentalmente en el aceite de oliva, son los más saludables.
- **Grasas poliinsaturadas:** presentes fundamentalmente en aceites vegetales y en el pescado, destacan los ácidos grasos poliinsaturados omega-6: en aceites vegetales como el de girasol, maíz, soja y omega-3 en el pescado, en vegetales y aceite de soja.
- **Grasas "trans" artificiales:** se obtienen de forma artificial hidrogenando los aceites vegetales para obtener grasas más sólidas como margarinas y otras utilizadas en la industria alimentaria. En la actualidad se están eliminando de estos productos. Son muy perjudiciales para la salud. No los consumas.

LA PROPORCIÓN DE ENERGÍA EN UNA DIETA EQUILIBRADA DEBEMOS OBTENERLA ASÍ:
 DE LOS **HIDRATOS DE CARBONO 50-55%**, (AZÚCARES MENOS DEL 10%). DE LAS **PROTEÍNAS 15- 20%**. DE LAS **GRASAS 25-30%** (SATURADAS MENOS DE UN 7%: POLIINSATURADAS DE UN 7-10%, MONOINSATURADAS 15 %, TRANS MENOS DE UN 1%). ADEMÁS DE FIBRA 25-30 G Y SAL MENOS DE 6 G.

[Sobrepeso y obesidad]

CUÁNTAS CALORÍAS
NECESITAMOS PARA MANTENER
UN PESO SALUDABLE

Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo, mantenimiento y reparación de nuestro cuerpo. Los nutrientes energéticos son los que nos aportan energía o calorías (aunque las unidades son kilocalorías (kcal) se utiliza igualmente el término calorías): los hidratos de carbono y las proteínas

aportan unas 4 kcal por gramo y las grasas unas 9 kcal por gramo. Para mantener un peso saludable hay que ajustar la cantidad de calorías que tomamos a nuestras necesidades. Todas las calorías que consumamos en exceso, se acumularán en forma de grasa. Las necesidades calóricas van disminuyendo con la edad.

1 Gasto de calorías o de energía diarias

La cantidad de energía (calorías) que gastamos es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen de nuestro estilo de vida y de la actividad física que desarrollemos. Teniendo en cuenta estas variables, las recomendaciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud, establecen un aporte calórico para el adulto sano de de 2000 a 2500 kcal/día para el hombre y de 1500 a 2000 kcal/día para la mujer.

2 Necesidades de calorías del organismo o gasto energético

Son las necesidades de calorías (energéticas) que equilibran el gasto energético en relación con edad, sexo, peso, talla, composición corporal, nivel de actividad física y mantenimiento de una buena salud. En la infancia y en mujeres embarazadas hay necesidades extras asociadas al crecimiento (formación de nuevos tejidos) y en la mujer lactante para la producción de leche.

El gasto energético total (GET) de una persona, es decir las calorías diarias que necesita, es el resultado de la suma de: **1. Gasto energético basal** **2. Efecto térmico de los alimentos** **3. Actividad física**

1 Gasto energético basal o en reposo: aunque estemos en reposo, nuestro organismo necesita energía para mantener las funciones vitales y la síntesis y formación de nuevos tejidos. Este es el Gasto energético basal y supone entre el 60-74% del gasto energético total. Depende de la masa magra corporal, edad, sexo, algunas enfermedades y factores genéticos. Un persona adulta sana suele requerir un mínimo de 1000 a 1200 calorías/día.

2 Efecto térmico de los alimentos: es el gasto de energía que se produce al ingerir alimentos y poner en marcha los procesos de digestión. Viene a suponer un 10% del gasto total. El nutriente cuya ingesta induce mayor gasto son las proteínas, seguidos por los carbohidratos y la grasa cuya digestión produce un gasto menor.

3 Gasto por actividad física: es **el gasto fundamental que podemos modificar**, supone de un 20 a un 30% del Gasto energético total, según el nivel de actividad física.

Existen muchas ecuaciones para estimar todas estas variables y calcular los requerimientos de energía. De forma sencilla podemos decir que las necesidades calóricas de una persona adulta sana dependen de la actividad física que realice:

- Para mantener el metabolismo basal 25 kcal/kg/día.
- Reposo en cama o actividad mínima 30 kcal/kg/día.
- Actividades ligeras: hombres 40 kcal/kg/día y mujeres 35 kcal/kg/día, por ejemplo: trabajos sedentarios, estudiantes, trabajos del hogar, personas jubiladas...
- Actividades más intensas: las necesidades calóricas aumentan, hay que sumar unas 5 kcal/kg/día más. (trabajos del campo, minería, construcción, deportistas...).
- Actividades extremadamente intensas: las necesidades calóricas aumentan, hay que sumar hasta 20 kcal/kg/día más (trabajos físicos muy intensos, algunos deportes...).