

HAY QUE DESCONFIAR DE

DIETAS QUE:

- ✓ Prometen **perder peso rápido** y sin esfuerzo.
- ✓ Sugieren una **ingesta demasiado bajo de calorías**.
- ✓ **Prohíben la ingesta de alimentos básicos**.
 - ✓ **No especifican** con claridad las **cantidades** de alimentos.
 - ✓ **No indican** el número de comidas a realizar cada día.
- ✓ Proponen **platos complejos** sin especificar la receta, etc.

No han sido elaboradas por profesionales cualificados “dietistas-nutricionistas y otros expertos”

EL EJERCICIO FISICO

Es la segunda piedra angular del tratamiento.

Reduce la masa grasa.

Disminuye la morbi- mortalidad.

Moderar la presión arterial.

Mejora la función articular y la densidad ósea y aumenta el metabolismo de la glucosa

Mejora la capacidad cardiorespiratoria

Tiene efectos psicológicos positivos para el organismo.

PASOS A SEGUIR:

- Practique una dieta equilibrada,(coma de todo pero no en grandes cantidades)
- Realice 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a la tarde. así evitarás picar entre horas.
- Incluya alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pastas, arroz)
- Limite las grasas (aceites, carnes rojas, lácteos con poca grasa)
- Evite ingerir “calorías vacías“(dulces, aperitivos, refrescos)
- Coma sentado, despacio y masticando bien los alimentos.
- Cocine al vapor, a la plancha, asado.
- Beba mucha agua, mantenga hidratado su organismo
- Modere la sal y utilice especias para cambiar la monotonía de los platos.
- Salga a la compra con tiempo y sin hambre, y lea las etiquetas
- Practique ejercicio moderado a diario
- **¡Comer sano y moverse más!**

RECOMENDACIONES GENERALES EN LA LA OBESIDAD



NO ES UNA CUESTIÓN DE KILOS, SINO UN PROBLEMA DE SALUD.

¿QUE ES LA OBESIDAD?

Es uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados, y constituye una de las causas fundamentales del incremento de enfermedades y de muerte prematura.

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un exceso de peso (debido a la acumulación de masa grasa) con respecto al que le correspondería tener e una persona por su talla, sexo y edad.

Una de las formas más frecuentes de valorar la Obesidad es el índice de masa corporal.

IMC: $\frac{\text{Peso(kilogramos)}}{\text{Talla m}^2}$

¿CUAL ES TU IMC?

		ALTURA (Metros)										
I.M.C		1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
PESO (Kg.)	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
	100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
	95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
	90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
	80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
	70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
	60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
	55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	

NORMOPESO: IMC de 18.5- 24.9

SOBREPESO: IMC de 25- 29.9

OBESIDAD IMC > ó = 30

La obesidad no es un problema estético es un problema de salud.

CONSECUENCIAS CLINICAS DE LA OBESIDAD

SISTEMAS	CONSECUENCIAS
VARIOS SISTEMAS	Muerte súbita Síndrome metabólico
ENDOCRINO	Diabetes tipo II
CARDIOVASCULAR	Hipertensión. Enfermedad Cardiovascular. Insuficiencia venosa
RESPIRATORIO	Apnea del sueño. Enfermedades respiratorias
GASTROINTESTINAL	Reflujo gastro-esofágico. Hígado graso Cálculos en la vesícula.
MUSCULOESQUELÉTICO	Fracturas Artritis degenerativa Artrosis Gota.
GENITURINARIO	Incontinencia urinaria Problemas de fertilidad Impotencia
CANCER	Varón: colon, próstata. Mujer: Útero, mama, vía biliar

PREVENCION

En su aparición están implicados factores genéticos, endocrinológicos, neurológicos, psicológicos y ambientales, pero en definitiva, lo que siempre se produce **es un desajuste crónico del balance energético, por un aumento de la ingesta calórica (lo que comemos) y/o por una disminución en el gasto de energía del organismo (lo que gastamos)**

Por lo tanto, podremos actuar **sobre los dos factores implicados en la Obesidad: la ingesta calórica excesiva y el estilo de vida sedentario.**



DIETA SALUDABLE.

Las dietas milagro no existen, pero la mejor forma de perder peso de forma saludable y no volver a recuperarlo es hacer una dieta equilibrada y sana, cambiando sus hábitos dietéticos para siempre.