

11.1. Sobrepeso y obesidad.

Consejos generales

El **sobrepeso** y la **obesidad** son debidos a un exceso de grasa en el cuerpo, lo que produce un exceso de peso.

La obesidad favorece la diabetes, la hipertensión, el aumento del colesterol, la artrosis y las enfermedades del corazón y de las arterias.

Es importante que **NO se sienta culpable** por tener sobrepeso. Pida ayuda.

Perder peso, aunque sea poco, será bueno para su salud y para sentirse mejor.

¿Qué puede hacer?

EN PRIMER LUGAR

- **Busque el apoyo** de sus familiares y amigos
- Propóngase **objetivos alcanzables**, por ejemplo: perder 2 kg al mes o cambiar sus hábitos inadecuados.

LA DESPENSA Y LA COMPRA

- Compre con una lista ya hecha. Siempre que pueda compre alimentos etiquetados como **light** o sin grasas.
- **No tenga en casa alimentos que engorden** (galletas, bollería, chocolate, «chucherías», frutos secos, etc.).
- **Evite** la comida rápida o preparada y lista para freír.

Así me encontraré mejor



EN LA COCINA

- Planifique con tiempo lo que va a comer.
- **Cocine con poco aceite.** Cocine al vapor, al horno, hervidos, microondas, plancha. Evite los fritos, rebozados, y salsas.

LAS COMIDAS

- **Coma 5 veces al día** (desayuno, comida, cena y 2 tentempiés repartidos según su horario).
- **No pique entre horas.** Si no puede evitarlo, procure que sean alimentos con pocas calorías (fruta, vegetales, yogur descremado, etc.).
- **Coma sentado, sin prisas** y no haga otra cosa al mismo tiempo, como ver la televisión.
- Mastique despacio y utilice platos pequeños.
- Sirva la comida en los platos y no deje fuentes con comida encima de la mesa. Ponga sólo el pan necesario.

LA DIETA

- **Beba agua en abundancia**, más de 2 l al día.
- **Todos los días consuma** arroz, pasta y pan en cantidad moderada, verduras, ensaladas y legumbres. De postre,

coma fruta del tiempo, 2-3 piezas al día. Siempre que sea posible, tome la fruta con piel. Mejor el pan integral.

- Son un buen primer plato las ensaladas o los caldos desgrasados.
- Tome la leche, los yogures y el queso **desnatados o semidesnatados**.
- **No coma alimentos grasos**, como embutidos, tocino, quesos curados y semicurados, mantequilla o margarina.
- **Modere el consumo de carnes.** Coma pollo y pavo sin piel y **pescados** en general.
- Cambie el azúcar por la sacarina. Si toma refrescos, que sean **light**.
- Puede tomar libremente infusiones como manzanilla, té, poleo, menta, etc.
- **Evite el alcohol.**
- Evite las dietas «milagro». A largo plazo son ineficaces y pueden ser peligrosas.

OTROS HÁBITOS IGUALMENTE IMPORTANTES

- **Haga ejercicio todos los días.** Por ejemplo: caminar rápido una hora, usar escaleras en lugar de ascensor, cambiar el conducir por andar, etc.
- Evite pasar horas sentado ante la televisión o el ordenador.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si cree que tiene sobrepeso u obesidad y desea adelgazar.
- Si tiene dudas con la dieta que debe seguir o si a pesar de seguir una dieta sigue con exceso de peso.
- Si tiene problemas de salud que se agravan con el sobrepeso.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://saludydeporte.consumer.es/enfermedadydeporte/obesidad/>
- <http://www.eufic.org/sp/quickfacts/obesidad.htm>