

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. OBESIDAD.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

- Debe saber que adelgazar ha de consistir en perder grasa, pero no en perder agua, proteínas o músculo. Por ello, aunque la regla general es que "sólo adelgaza el que come menos calorías de las que gasta" (siempre teniendo en cuenta que cada persona necesita más o menos calorías en función de la edad, sexo, actividad física, otras enfermedades, etc.), la dieta ha de ser equilibrada y ha de aportar una cantidad y una calidad suficientes de proteínas, vitaminas y minerales.

- Otra cuestión fundamental que ha de entender es que deseamos no sólo que adelgace haciendo una dieta baja en calorías (hipocalórica): también queremos que aprenda a cambiar sus hábitos de alimentación, para que en un futuro ésta sea más correcta y equilibrada.

- El ejercicio debe formar parte de su vida. Todos los días realizará algún tipo de actividad física, de forma regular durante una hora (andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.), según sus posibilidades. No se complique la vida, ni busque excusas: deberá realizar de forma programada la actividad que tenga más a mano. Es muy recomendable aumentar la actividad física diaria, como subir escaleras, andar, utilizar el transporte público, levantarse a coger el teléfono o para cambiar el canal de TV; por el contrario, debe disminuir las horas de ocio que dedica a estar sentado, inactivo (ver televisión, jugar con el ordenador, etc.).

- Cuando siga la dieta, le rogamos que recuerde los siguientes consejos:

- Deberá respetar estrictamente el peso de los alimentos de la dieta. Éste se refiere a los alimentos crudos y limpios de desperdicios.
- No tenga alimentos no recomendados en su domicilio (frutos secos, embutidos, productos de bollería o pastelería, chocolates, etc.).
- Utilice platos de postre para comer: como a la vista la cantidad de alimento parecerá mayor, le será más fácil seguir la dieta respetando los pesos de los alimentos.
- Procure comer siempre en el mismo sitio (comedor, cocina, etc.), y sentarse en un lugar en el que sólo se siente para comer: ha de ser

un lugar distinto de los que usa para sentarse cuando no come (cuando lee, estudia, trabaja, cose, etc.).

- Cuando coma no haga otra actividad, como leer, ver la televisión, etc.
- Procure no comer solo y hablar unos minutos antes de comenzar a comer, cuando ya está sentado a la mesa. Haga pequeñas pausas entre plato y plato y levántase de la mesa en cuanto haya terminado.
- No se salte las comidas, porque tendrá más hambre después. Procure tomar alimentos 5 ó 6 veces al día, pero sin atracones. Recuerde que es muy importante desayunar bien, comer suficiente y cenar poco (y no al revés).
- Nunca vaya a comprar los alimentos antes de comer si tiene sensación de hambre: si lo hace, seguro que compra alimentos innecesarios.
- Cuando vaya a comprar, lleve siempre una lista de lo que necesita y el dinero justo. De esta forma evitará comprar alimentos innecesarios.
- Si va a un hipermercado no pase por los pasillos "prohibidos" (bollería, pastelería, charcutería, alimentos preparados, congelados tipo pizza, o alimentos preparados y listos para freír).
- Acostúmbrese a leer el etiquetado de los productos alimentarios que compre, porque le será muy útil conocer su contenido en nutrientes.
- Planifique los menús. Nunca cocine más comida que la que necesita: evitará tener sobras y la tentación de comérselas.
- Si en alguna ocasión le quedan sobras, métalas en el frigorífico en recipientes opacos.
- Prepare siempre los platos de la forma más sencilla: asados, en su jugo, en horno microondas, en "papillote" (con aluminio), cocidos, al vapor o a la plancha. Nunca tomará fritos, rebozados, empanados o guisos con

muchas salsas. Cocine con imaginación, elaborando recetas apetitosas con los alimentos permitidos.

- Sírvasse la comida en el plato y no deje la fuente en la mesa. Haga lo mismo con el pan y la bebida (ponga en la mesa sólo el pan y la cantidad de bebida recomendados).
- Evite el alcohol, porque le llena de calorías “vacías” que no le quitan la sensación de hambre.
- Es muy conveniente que beba abundante cantidad de agua a lo largo del día, sobre todo fuera de las comidas, porque ayuda a sentirse más lleno y a no tener ganas de “picar” entre horas.

- Procure elegir alimentos ricos en fibra, como la verdura, los cereales integrales o la fruta sin pelar. Estos alimentos mejoran muchos procesos digestivos, evitan el estreñimiento y contribuyen a sentirse lleno.
- Vaya a las fiestas y celebraciones con un plan pensado con anterioridad, que consista en elegir bebidas no alcohólicas y alimentos de pocas calorías.
- Si toma bebidas dulces compruebe que no tienen azúcares y que estén elaboradas con edulcorantes (productos para endulzar) artificiales.
- Puede tomar té, café o infusiones siempre que no se lo haya prohibido su médico por alguna otra razón.