

5 Consejos para el tratamiento dietético del Sobrepeso

1. Realiza 5 comidas al día.

Es importante fraccionar la dieta en 4-6 tomas diarias ya que los tentempiés a media mañana y media tarde te permitirán llegar con **menos hambre** a las comidas principales, y evitarán que piques entre horas. Además, evitar que pase excesivo tiempo entre las distintas tomas **disminuirá** la sensación de estómago vacío y **la ansiedad** antes de las principales comidas.

2. Aumenta el aporte de fibra en tu dieta (verduras, legumbres, cereales integrales y fruta), ya que aumenta la sensación de saciedad.

La fibra hace que la digestión de los alimentos se enlentezca y por lo tanto hace que la absorción de los nutrientes sea más lenta también. De esta forma, los **niveles de glucosa en sangre se mantienen estables** durante más tiempo, lo que se traduce en una **menor sensación de hambre**.

Para lograr aumentar la cantidad de fibra en tu dieta te damos los siguientes consejos:

- ✓ Toma al menos 3 piezas diarias de fruta, procurando incluir alguna rica en vitamina C (naranja, pomelo...)
- ✓ Incluye diariamente verduras, as ser posible una en forma de ensalada.
- ✓ Toma legumbres, pastas alimenticias y arroz, entre dos y cuatro veces por semana. Haz uso de las **pastas alimenticias y arroz integrales**, ya que por su contenido en fibra harán que no tengas hambre durante más tiempo.
- ✓ Combina cereales, legumbres y féculas sólo con verduras: judías verdes con patata, espinacas con un puñado de garbanzos... De esta forma, aumentarás el volumen de los platos sin incrementar excesivamente las calorías.

Asimismo, **beber abundante agua** a lo largo de todo el día (1.5-2L diarios; 6-8 vasos al día) contribuirá a tener la sensación de plenitud gástrica.

3. Disminuye el consumo de hidratos de carbono simples (azúcar, miel, zumos artificiales, bebidas azucaradas golosinas, chocolate, galletas...).

Es necesario disminuir el consumo de alimentos ricos en azúcares simples como el azúcar, la miel, los refrescos, golosinas, galletas... Los alimentos con elevado contenido en azúcares simples, provocan aumentos bruscos de la concentración de glucosa (azúcar) en sangre. Hemos de evitar tener estos picos de glucosa en sangre, ya que nuestro organismo reacciona ante ellos liberando una gran cantidad de insulina, lo que provoca posteriormente niveles de glucosa más bajos de lo normal. Es cuando se producen estos bajones bruscos de glucosa, cuando se dan los conocidos y temidos "atracones."

Así pues, para mantener niveles de glucosa en sangre estables a lo largo de todo el día, es recomendable comer alimentos ricos en hidratos de carbono complejos que al mismo tiempo sean bajos en grasa. Son **alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y bajos en grasa: la pasta, el arroz y las legumbres.**

Acompaña estos alimentos de salsas hipocalóricas y guarniciones bajas en calorías. Para preparar **salsas hipocalóricas** solo es necesario seguir unas sencillas pautas:

- ✓ Utiliza leche desnatada, caldos desgrasados y otros productos con reducido aporte graso.
- ✓ Reduce la cantidad de aceite respecto a lo acostumbrado.

En cuanto a **guarniciones bajas en calorías**, te proponemos las siguientes:

- ✓ champiñones o setas a la plancha con ajillos
- ✓ pimientos rojos o verdes o tomatitos con orégano al horno y lo justo de aceite de oliva
- ✓ espárragos con mayonesa o salsa rosa light.
- ✓ verduras rehogadas con cantidad mínima de aceite.

4. **Limita los alimentos con alta densidad calórica como la bollería, las salsas, los snacks, las golosinas...**

La grasa es el nutriente con mayor aporte energético por gramo (1 gramo de grasa aporta 9 kilocalorías). Por ello, debemos **disminuir y limitar los alimentos grasos en general.**

Son alimentos ricos en grasas: Mantequilla, quesos curados, carnes grasas, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, embutidos, etc.), leche y yogures enteros, las margarinas, la bollería industrial, la comida preparada frita, el aceite, frutos secos, productos de repostería, salsas, etc.

Además de limitar los alimentos grasos, te proponemos una serie de técnicas fáciles de incorporar en tu día a día para reducir la cantidad de grasa ingerida al día:

- ✓ Sustituir los lácteos enteros por lácteos desnatados
- ✓ Eliminar la grasa visible de la carne
- ✓ Excluir los derivados cárnicos grasos (por ejemplo cerdo, cordero, embutido, vísceras, callos, frankfurts, salchichas...)
- ✓ Limitar el consumo de carne roja a 1 vez por semana (por ejemplo la carne de vaca, liebre, perdiz, pichó, faisán, codorniz...)
- ✓ Evitar frituras, rebozados, o guisos grasos. Utiliza técnicas culinarias saludables como el horno, microondas, al vapor, al hervido, plancha, papillote...
- ✓ Es conveniente limitar el aceite a tres cucharadas soperas al día (20-25 g). Para ello, prueba a utilizar sprays dispersores o poner 3 cucharadas soperas

en un vaso y que ésta sea la cantidad de aceite a emplear a lo largo de todo el día tanto para cocinar como para aliñar.

✓ Elige snacks o tentempiés saludables como frutas, yogures desnatados, dips de frutas o verduras (deja cortadas verduras como zanahorias o pimientos, así cuando te entren ganas de picar tendrás a mano un snack saludable)

5. Realiza ejercicio físico a diario.

Es muy importante que junto con la dieta pautada realices ejercicio físico a diario. Esto **reforzará la pérdida de peso**, ayudará a su mantenimiento y hará que ganes masa muscular. Además, se ha de tener en cuenta que el músculo consume más energía en reposo que el tejido graso, por lo que a medida que vayas ganando músculo, consumirás más kilocalorías en reposo, lo que facilitará la pérdida de peso aún más.

La práctica de ejercicio diario mejora la circulación, la capacidad de trabajo, el estado de ánimo, ayuda a relajarse, reduce la ansiedad y evita el estrés; en definitiva, **mejora el bienestar y la calidad de vida**.

Para beneficiarse de todo ello, se debe practicar **ejercicio de forma regular**, si es posible a diario. No se recomienda el ejercicio extenuante, un paseo relajante de una hora es metabólicamente más beneficioso. Se debe adaptar el ejercicio a los gustos de cada persona, a la edad y a las posibilidades personales de cada uno.

Si careces de tiempo libre, intenta aumentar la actividad física que realizas en la vida cotidiana: intenta caminar 30 minutos más al día, sube las escaleras en vez de coger el ascensor, al ir o volver del trabajo, baja una parada antes del autobús...

Con el asesoramiento de:

