

Alimentos aconsejados en Sobrepeso

En este apartado se presentan algunos alimentos recomendables para aquellas personas con sobrepeso u obesidad, que quieran alcanzar un peso saludable por medio de una dieta nutricionalmente equilibrada.

1. Yogur desnatado

Elaborado con leche de vaca o de oveja descremada, puede contener bacterias vivas y se debe conservar en la nevera y consumir en el plazo de caducidad. Ideal para aquellas personas que están siguiendo una dieta de adelgazamiento por su bajo contenido en grasas, y su alto contenido en proteínas de alta calidad. El yogur además, es una buena **fuentes de calcio** por su elevado contenido en el mismo y por reunir las características necesarias para que este pueda ser absorbido por nuestro cuerpo de forma adecuada. Se comercializa en muchas variedades, encontrando en el mercado desde yogures desnatados con fruta, hasta yogures enriquecidos con fibra, cereales y una infinidad de ingredientes.

2. Caldo de pollo desgrasado

Elaborado a partir de la cocción de los huesos o carcasas de pollos, el caldo de pollo desgrasado es un alimento muy nutritivo, bajo en calorías, ideal para tomar como tentempié entre las comidas o antes de los platos principales para calmar el hambre. Durante la cocción, los nutrientes de las verduras y de la carne pasan al agua, enriqueciendo a este en **proteínas, vitaminas y minerales**. Para desengrasar el caldo de forma eficaz, basta con ponerlo en la nevera (una vez este se ha enfriado) durante unas horas, y retirar la capa solidificada de grasas que queda en la superficie.

3. Tomate

Los primeros tomates que llegaron a Europa eran amarillos, de ahí que los italianos los llamaran pomodor, "manzana dorada." Con alto contenido en agua y bajo en calorías, el tomate es rico en **vitaminas A, B y C**. Además, el tomate contiene una gran cantidad de una sustancia denominada **licopeno**, la cual es un antioxidante natural muy eficaz que ejerce como protector frente a las enfermedades cardiovasculares si se consume de forma regular.

Vegetal muy utilizado, se consume crudo o cocinado, como verdura, en ensaladas, zumos y salsas. Existen muchas variedades, pero las mejores son las que se producen a finales del verano y principios de otoño.

4. Arroz integral

El arroz integral, conocido también como arroz pardo o moreno, es arroz decascarillado al que solo se le ha quitado la vaina. A diferencia del arroz blanco, el grano integral conserva la cubierta exterior del grano que contiene la **fibra**, además de una gran cantidad de vitaminas y minerales que se pierden con la molienda a la que es sometido el arroz blanco. Es un alimento **muy nutritivo**, especialmente indicado en las personas que padecen sobrepeso por su elevado contenido en fibra e hidratos de carbono complejos, y su bajo contenido en grasas. La presencia de fibra en el alimento hace que los hidratos de carbono sean absorbidos de forma lenta y gradual, manteniéndose así estables los niveles de glucosa en sangre durante más tiempo, y por lo tanto produciendo una sensación de **saciedad** más prolongada.

5. Pechuga de Pavo

El pavo, como carne magra que es, se caracteriza por ser **pobre en grasas** y poseer un elevado contenido en **proteínas** de alta calidad biológica, zinc y selenio. Relleno, con salsas o salteado con verduras, el pavo es uno de los alimentos más nutritivos y sabrosos de nuestro menú diario, que además aporta numerosos beneficios para la salud. Ideal para el consumo diario de las personas con sobrepeso u obesidad por su bajo contenido en grasas.

6. Fresas

Una de las frutas más populares actualmente, la fresa no solo destaca por su intenso sabor sino también por sus excelentes propiedades nutritivas. Posee una alta cantidad de **vitamina C** y es una de las frutas con **menos aporte de azúcares por 100 gramos** (5.5 g de hidratos de carbono/100gramos de fruta). Constituye el complemento ideal para acabar con un broche de oro una deliciosa comida, ya sean solas o acompañadas de algún lácteo desnatado. Su aporte calórico es muy bajo (35 kilocalorías/100gramos) y poseen un efecto diurético beneficioso, ideal para las personas con sobrepeso u obesidad.

Con el asesoramiento de:



LISTADO DE ALIMENTOS

La **carne** es la parte muscular de los alimentos y es rica en proteínas y baja en carbohidratos. El contenido de grasa es muy variable según el animal y la parte de este que se consume.

Para el control dietético de la obesidad es muy importante tener en cuenta si el tipo de carne que vamos a consumir es grasa o magra, ya que la diferencia calórica puede llegar a ser importante.

Además la limitación de carne grasa puede disminuir el riesgo cardiovascular

CARNES : Composición nutricional por 100 g de alimento			
Alimento		Energía (Kcal)	Grasas saturadas (gr)
TERNERA	Solomillo	155	1,8
	Lomo	120	2,7
CERDO	Solomillo	158	1,7
	Lomo	236	5,5
	Bacon	682	28,2
CORDERO	Chuleta	250	9,2
	Paleta	151	5
	Pierna	178	5,1
CABALLO		127	1,7
CONEJO		153	3,03
AVES	POLLO		
	Ala	217	4,4
	Muslo sin piel	112	1,5
	Pechuga sin piel	113	0,93
	PAVO		
	Muslo sin piel	114	1,4
	Pechuga sin piel	100	0,48
	CODORNIZ entera con piel	161	2,5
EMBUTIDOS	Sobrasada	604	20,7
	Chopped cerdo	293	8,5
	Jamón cocido (york)	215	3,5
	Jamón serrano ibérico	375	6,5
	Chorizo	356	12,4
	Salchichón	444	14,6
	Salami	444	14,6
PREPARADOS CÁRNICOS	Salchicha Frankfurt	243	7,4

Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. La composición de los alimentos. 1 ed. Madrid: Universidad Complutense; 2004.

Mataix Verdú J. Tabla de composición de alimentos. 4 ed. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos Universidad de Granada; 2003.

CESNID. Tabla de composición de alimentos del CESNID. 2 ed. Barcelona: McGraw-Hill interamericana, 2004.

Hoy en día existen en el mercado numerosos tipos de **bebidas**. Des del punto de vista del control de la obesidad es importante la diferencia entre bebidas calóricas y acalóricas.

La bebida sin calorías por excelencia es el agua y nuestro consumo debe ser aproximadamente de 2lt día. En cambio, cuando se consumen zumos, refrescos y bebidas alcohólicas debemos tener en cuenta la cantidad de calorías y azúcares que nos aportan, ya que un consumo elevado de este tipo de bebidas puede producir un aumento significativo de energía en nuestra dieta.

Composición nutricional por 100 g de bebida		
Bebidas no alcohólicas	Energía (Kcal)	Azúcares (gr)
Agua, sin gas, embotellada	0	0
Gaseosa	21,6	5,4
Refresco sabor cola	43,4	10,9
Refresco sabor limón	45,6	11,4
Refresco sabor naranja	42	10,5
Tónica	36,8	9,2
Bebida isotónica	31,6	7,9
Zumo comercial	43,4 – 52,7	9,4 – 16,6
Bebidas alcohólicas	Energía (Kcal)	Azúcares (gr)
Cava	70,5	1,5
Cerveza	42,3	3,1
Coñac	240	0
Ginebra	221	0
Licor dulce	224	35
Ron	234	0
Vermut	145	13,5
Vino tinto	71,6	0,17
Vodka	235	0
Whisky	247	0,11

Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. La composición de los alimentos. 1 ed. Madrid: Universidad Complutense; 2004.

CESNID. Tabla de composición de alimentos del CESNID. 2 ed. Barcelona: McGraw-Hill interamericana, 2004.

Con el asesoramiento de:

