Obesidad: consejos y recomendaciones para bajar peso

Para bajar peso es necesario un **tratamiento integral** que garantice un pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

No olvide que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de salud. Valores estos dos puntos muy importantes:

- **¿Cuál es su peso saludable?**. Un poco significa mucho. Una pérdida del 5-10 % de su peso actual aportará grandes beneficios a su organismo, además de mejorar notablemente su aspecto.
- **¿Qué plazo es el adecuado?**. Una pérdida excesivamente rápida no es sana ni realista.

Controle su peso regularmente con **el profesional de su confianza**, donde:

- Le informará de su peso inicial, peso ideal, y pesos y objetivos a alcanzar.
- Le ofrecerá controles programados para los próximos meses.

La obesidad **es un problema de salud**. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol... La obesidad no es un problema estético. Lo peor es, justamente, lo que no se ve. Las calorías en exceso y la grasa que comemos se convierten en grasa corporal.
Su problema requiere un **tratamiento multifactorial**:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incremente su actividad física. Muévase y evite el sedentarismo.
- Su médico descartará que su exceso de peso sea secundario a un problema médico que precise tratamiento.
- Le ofrecerán apoyo psicológico y solo cuando sean necesario alguna medicina.



Consejos para una buena alimentación

- Elija alimentos con poca grasa.
- Reduzca en consumo de azúcar.
- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- No alterne períodos de ayuno con comidas abundantes.
- No coma entre comidas.
- Coma sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados pequeños, con pequeñas cantidades.
- Entre bocado y bocado deje los cubiertos sobre la mesa.
- Coma en un lugar concreto, no coma caminando, en lugares improvisados o de paso.
- Mientras coma no lea ni vea la televisión.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados.
- Consuma verduras y hortalizas en abundancia.
- Tome de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimollas...

- Beba abundante agua, entre 1.5 y 2 litros al día.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- Esconda los alimentos ricos en calorías.
- Tenga a mano tentempiés más saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta...

Consejos para realizar la compra

- Compre sin tener hambre.
- Con la lista hecha previamente.
- Vaya con frecuencia a la tienda (despierta menos interés por las novedades o diseños atractivos).
- Evite platos preparados o precocinados.

Consejos para preparar la mesa

- Retire toda la grasa visible de las carnes o la piel del pollo antes de cocinarla.
- Utilice formas de cocinar sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poca agua y se preservan todas las propiedades de los alimentos.
- Para cocinar carnes y pescados envuélvalas en papel de aluminio (*papillote*), así se cocinan en su propio jugo, conservándose tiernos y gustosos, sin necesidad de añadirle grasa.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o espátula. De esta manera conserva el sabor sin apenas grasa.
- Cuando elabore vinagretas, invierta la proporción habitual de tres partes de aceite por una de vinagre a tres partes de vinagre por una de aceite. Para que el sabor no sea tan ácido utilice vinagre de sabores (de manzana, de frambuesas, etc).
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. Se bate bien y se queda una crema suave y baja en calorías. También puede probar con salsa de soja. Añadiéndole alguna especia o hierba aromática que le apetezca.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano, que contiene menos calorías y es más aromático. En la preparación de la salsa bechamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de algunos platos que requieran salsa mahonesa, seleccione las que son bajas en calorías.
- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas.