

INFORMACIÓN AL PACIENTE- OBESIDAD ADULTOS

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a reducir su peso corporal y a mejorar su salud y calidad de vida.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de alimentos de origen animal como lácteos, aves, pescados, huevos, y especialmente las carnes grasas y sus derivados.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, galletas, comida rápida o refrescos.
- Reparta los alimentos en varias tomas al día, por ejemplo, desayuno, comida y cena, y alguna merienda.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres, y entre 3 y 7 de frutos secos sin sal cada semana.
- Prefiera las carnes de aves y conejo a otras, y tome al menos 3 de pescados variados a la semana, asegurando 2 raciones de pescados azules como caballa, sardinas, salmón, jurel, boquerón, salmonete, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Elija lácteos desnatados o semidesnatados y evite los quesos curados y los yogures azucarados.
- Beba agua en las comidas y cuando tenga sed, evitando otras bebidas.
- Evite el consumo de alcohol y si acostumbra a beber vino en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer.
- Dedique tiempo a las comidas; coma tranquilo, despacio, mastique bien y saboree los alimentos. Intente que la mayor parte del plato o de la comida sean verduras y modere las raciones del resto de ingredientes.

Aspectos culinarios y de compra

- Piense con antelación lo que va a comer en los próximos días (por ejemplo, planificando un menú semanal) y haga la lista de la compra concorde a lo planificado. No haga la compra teniendo hambre. Evite tener en casa alimentos insanos y por lo contrario abundante fruta y verdura.
- Recupere las recetas tradicionales de la dieta mediterránea especialmente las de verduras, legumbres, huevos, pescados y mariscos.
- Si el plato que ha preparado no lleva la ración adecuada de verduras, acompáñelo con una ensalada o *crudités* (trozos de zanahoria, pepino, pimiento, rabanitos crudos...).
- Asegúrese de que la mayoría de alimentos que compra son frescos, limite los alimentos envasados y lea las etiquetas, eligiendo los que tengan más fibra y menos sal, azúcar y grasas saturadas.
- Para mejorar su capacidad de saborear alimentos naturales, a medida que se acostumbre, cocine con menos sal y use especias y condimentos para dar sabor a sus platos.

- Si come fuera de casa intente seguir las pautas. La mayoría de restaurantes podrán adaptar los platos, guarniciones y salsas a sus necesidades:
 - Evite picar previo a las comidas. Si decide tomar entrantes evite frituras y alioli. Escoja ensaladas, mejillones al vapor, boquerones en vinagre, pimientos de padrón, encurtidos, etc.
 - Escoja opciones a la plancha de alimentos magros y acompañados de verduras al horno, salteadas o ensaladas.
 - Pida el aliño de la ensalada aparte. Añada poca cantidad o ponga el aceite por su cuenta.
 - Pida la salsa a parte en platos principales. Evítela o ponga poca cantidad.
 - Beba agua durante la comida. Si pide postre, mejor fruta.

Otras recomendaciones

- Procure dormir un mínimo de 6 horas cada noche. Si tiene problemas de respiración durante el sueño, su médico le orientará en cómo alcanzar una buena calidad del sueño.
- Practique ejercicio físico moderado según tolerancia (caminar rápido, aquagym, montar en bicicleta, senderismo,) unos 30-60 minutos la mayoría de los días de la semana o al menos 2.5h a la semana. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- Una vez alcanzado el peso consensuado con su profesional sanitario mantenga una actividad física frecuente (60-90 minutos diarios) para evitar recaídas hasta que se haya estabilizado.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier complemento dietético, sea o no, para la pérdida de peso, pues pueden tener efectos secundarios y podrían interactuar con la medicación que toma.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día/semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	4 raciones/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza, hojaldre precocinados
Lácteos	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Yogur, leche y quesos frescos, preferentemente desnatados o semidesnatados	Lácteos enteros	Yogures con nata o azucarados, Quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas	Conservas	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas y desecadas	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzo, lenteja, alubias, guisantes, habas	-	Precocinadas con embutidos
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos		Fritos, con sal o azúcares.
Carnes	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo muy magra (lomo, solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero eliminando la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos y curados
Pescados y mariscos	1 filete como tu mano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	Pescado y marisco en conserva	Pescado salado, ahumado o precocinado
Huevos	1 huevo mediano	3-4 raciones/semana	Huevo fresco		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra	Otros aceites vegetales,	Aceitunas, nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, pasteles.
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua, infusiones	-	Refrescos y bebidas alcohólicas y con regaliz
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal	Salsas comerciales

Herramientas de autoevaluación

- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Registre cada semana su peso corporal y la circunferencia de la cintura y muestre el registro a su equipo de atención primaria.

Ejemplo de hoja de registro de la actividad física

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio aeróbico (Pasos o minutos)							
Ejercicios de fuerza/resistencia (minutos)							

Ejemplo de hoja de registro de parámetros antropométricos

Mes:	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Peso corporal (kg)				
Circunferencia cintura (cm)				

Mitos comunes

Mi causa es genética, yo siempre he estado rellenito/a

Tan solo un 5% de los casos de obesidad tienen una causa genética y además ésta suele diagnosticarse al inicio de la vida. Aunque pueda haber factores epigenéticos que le hayan predisposto a la obesidad, la causa principal es un desajuste entre lo que come y lo que gasta, y por tanto, está en su mano modificarlo.

A mí lo que me funciona es el ejercicio físico

El ejercicio físico es fundamental en los programas de pérdida de peso, sin embargo, por sí solo, prescindiendo de una intervención nutricional no ha demostrado efectos en la reducción de peso corporal.

Si estás a dieta no puedes comer frituras, frutos secos ni preparar sofritos.

No es cierto, la preparación de sofritos de tomate, cebolla, ajo en aceite de oliva a fuego lento como base de un guiso u otra preparación está recomendada, e igualmente se pueden hacer frituras con aceite de oliva (mejor si es virgen extra) de forma integrada en el menú y considerando las raciones adaptadas a su caso. Los frutos secos tienen capacidad saciante que ayudan a evitar la ingesta de otros alimentos menos interesantes.

No entiendo mi sobrepeso, yo como la misma cantidad que otras personas con un peso adecuado

No todo está en la cantidad, sino también en la calidad. Hay alimentos muy pequeños pero de alta densidad energética debido a su composición alta en grasas y azúcares. A modo de ejemplo, comer dos bombones equivale calóricamente a comer un bol grande de ensalada mixta, que podría constituir perfectamente una cena. Además, la percepción de las raciones adecuadas suele estar distorsionada en personas con sobrepeso u obesidad, por lo que es muy importante seguir estas recomendaciones.

Es mejor quedarme así que bajar de peso y recuperarlo después

De momento, la evidencia científica no ha podido demostrar que el efecto yo-yo o rebote dificulte la pérdida de peso en el futuro ni justifica no volver a reducirlo. Cualquier pérdida de peso supone una gran ventaja sobre la salud sea cuando sea.

Mi amiga@/vecino@/hermano@ a tomado X o ha hecho una dieta X y le ha ido fenomenal, ha perdido mucho peso y además lo está manteniendo

Actualmente no hay ningún suplemento, extracto ni siquiera medicamento capaz de reducir el peso corporal por encima de lo que consigue una dieta hipocalórica equilibrada y mucho menos de mantenerlo. Además, en muchos casos los suplementos tienen efectos secundarios e interacciones entre ellos. Así mismo, es cierto que una dieta muy baja en hidratos de carbono (conocida como dieta cetogénica) o la sustitución de comidas por batidos u otros productos pueden conseguir reducciones de peso corporal más acusadas en los primeros meses. Sin embargo, no se puede mantener este tipo de dietas a largo plazo y cuando se abandonan y recuperan los antiguos hábitos es muy habitual tener una recaída. Además, los resultados de pérdida de peso a largo plazo son los mismos que con las recomendaciones que aquí planteamos. Cuando alguien tiene éxito en su proceso tiende a asociarlo con algo concreto, un cambio significativo, un producto nuevo que ha adquirido o un alimento determinado. Sin embargo, los resultados de éxito se consiguen y mantienen como resultado de la combinación de varias estrategias y las más eficientes cuentan con el cambio de hábitos alimentarios y de actividad física mantenidos a lo largo del tiempo.

No quiero seguir, pues me he saltado la dieta

Las pautas aquí descritas son recomendaciones enmarcadas en un estilo de vida saludable que puede llevar cualquier persona. No se trata de una dieta restrictiva que se siga o se deje de seguir. Se trata de un patrón de alimentación al que adherirse y mantener el máximo posible durante el resto de su vida. Si considera que se ha saltado algo, no le dé más importancia, coméntelo con su sanitario en la próxima visita y mientras tanto retome las pautas lo antes posible.

Me preocupa saber cuándo podré volver a comer normal

Las pautas aquí descritas encajan con un patrón de alimentación saludable que se puede mantener de por vida. No deberá preocuparse por hacer cambios drásticos ni pensar en recuperar su dieta normal de antes, ya que justamente lo que estaba comiendo no es lo “normal” o al menos lo más recomendable para su situación.

Para saber más

- Sobrepeso y obesidad. Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Alimentación saludable. <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Recetas de Dieta Mediterránea. <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>

