camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

El sobrepeso

Perdiendo un poco de grasa, puede ganar mucha salud. Solo hay que realizar ejercicio cada día y comer de forma sana y planificada. Hay que continuar a pesar de las dificultades y no dejarse vencer por el desánimo.

Alimentación:

Coma de forma variada.
Coma ensaladas, fruta, verdura, leche y derivados desnatados, carne en cantidad moderada y pescado, pequeñas cantidades de pan, arroz y patatas.
Coma alimentos ricos en fibra.
Reduzca las grasas, aceites, salsas, fritos y rebozados, azúcar y dulces.
Utilice aceite de oliva.
Beba 1,5-2 l de agua al día.
Si tomas refrescos, que sean sin azúcar y evite el alcohol.

La compra y la cocina:

Vaya a comprar con una lista cerrada. No tenga en casa cosas que no quiera comer. Cocine cuando no tenga hambre. Planifique lo que comerá (sobre todo en las fiestas).

Las comidas:

Realice 5 comidas al día, con un horario fijo, así no llegará con tanta hambre a las comidas principales. Utilice platos pequeños, coma cantidades moderadas.
Coma sentado y sin prisas y, si puede, siempre en el mismo lugar.
Coma a pequeños mordiscos y mastique lentamente.
No mire la televisión mientras come. Puede tomar la fruta antes de comer para no tener tanta hambre.
Si tiene hambre entre comidas, puede tomar chicles sin azúcar, infusiones con edulcorantes, refrescos sin calorías, yogurt o leche desnatada o embutido de pollo.
Si tiene que comer en un restaurante puede pedir ensalada o verdura.

Ejercicio:

Complete la dieta con ejercicio. Practique un ejercicio que le sea agradable, como caminar a buen ritmo al menos 20 minutos o ir al gimnasio o a la piscina. El ejercicio realizado de forma regular ayuda mucho a perder grasa y da salud y bienestar. Puede ser que con el ejercicio su peso aumente, porque gana músculo, pero lo importante es que pierda grasa y gane salud.

¿Cuánto peso hay que perder?

No quiera perder peso demasiado deprisa.
Conseguir una pérdida de peso de 0,5 -1kg por semana es correcto, y si pierde 1 kg al mes, al final también es mucho.
Pésese cada 7-15 días, no cada día.

Algunas dietas son muy restrictivas. Pueden causar rebote y engordarse al dejarlas. Es mejor que adopte unos hábitos saludables que le ayuden a alcanzar poco a poco su peso y a mantenerse en él.

Autores y revisión científica:
Lurdes Alonso, Eva Peguero, Elvira Zarza
Comité editorial: Vocalia de Comunicación

Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza