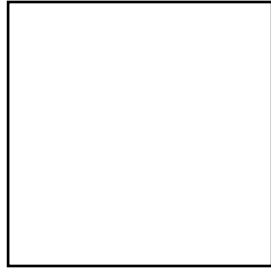


Formación en la modificación de actitudes para el control del peso



Un programa
que le ayuda a contestarse

¿Por qué debo perder peso?

¿Qué quiero alcanzar?

¿Estoy preparado?

¿Qué puedo lograr?

¿Qué tengo que hacer?

FORMA

¿ Cómo se mide la obesidad ?

Para conocer si usted tiene obesidad, no siempre es suficiente con mirarse al espejo o subirse a una báscula. Muchas personas pueden pensar que tienen obesidad simplemente porque algún amigo así se lo haya comentado; otras, porque tienen problemas para volver a usar una talla de ropa determinada, y otras, porque conservan un concepto erróneo del peso adecuado. Por ello, debemos recurrir a un método preciso, fácil de medir y aceptado ampliamente por la comunidad científica. Nos referimos al conocido Índice de Masa Corporal (IMC), que es la relación entre el peso y la talla de una persona.

Se calcula a partir de la siguiente fórmula: $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$

por ejemplo $\frac{78 \text{ Kg}}{1,65 \text{ m}^2} = 28,6$

Mi IMC es: _____

La distribución de la grasa corporal

No sólo es importante conocer qué grado de obesidad se tiene, sino también en qué parte del cuerpo se acumula ya que el riesgo de padecer ciertas enfermedades se asocia a un predominio de la grasa abdominal.

La circunferencia de cintura es el mejor parámetro para estimar la grasa abdominal.

Obesidad masculina
Grasa abdominal
forma de manzana



Obesidad femenina
Grasa en muslos y caderas
forma de pera

Mi circunferencia de cintura es: _____

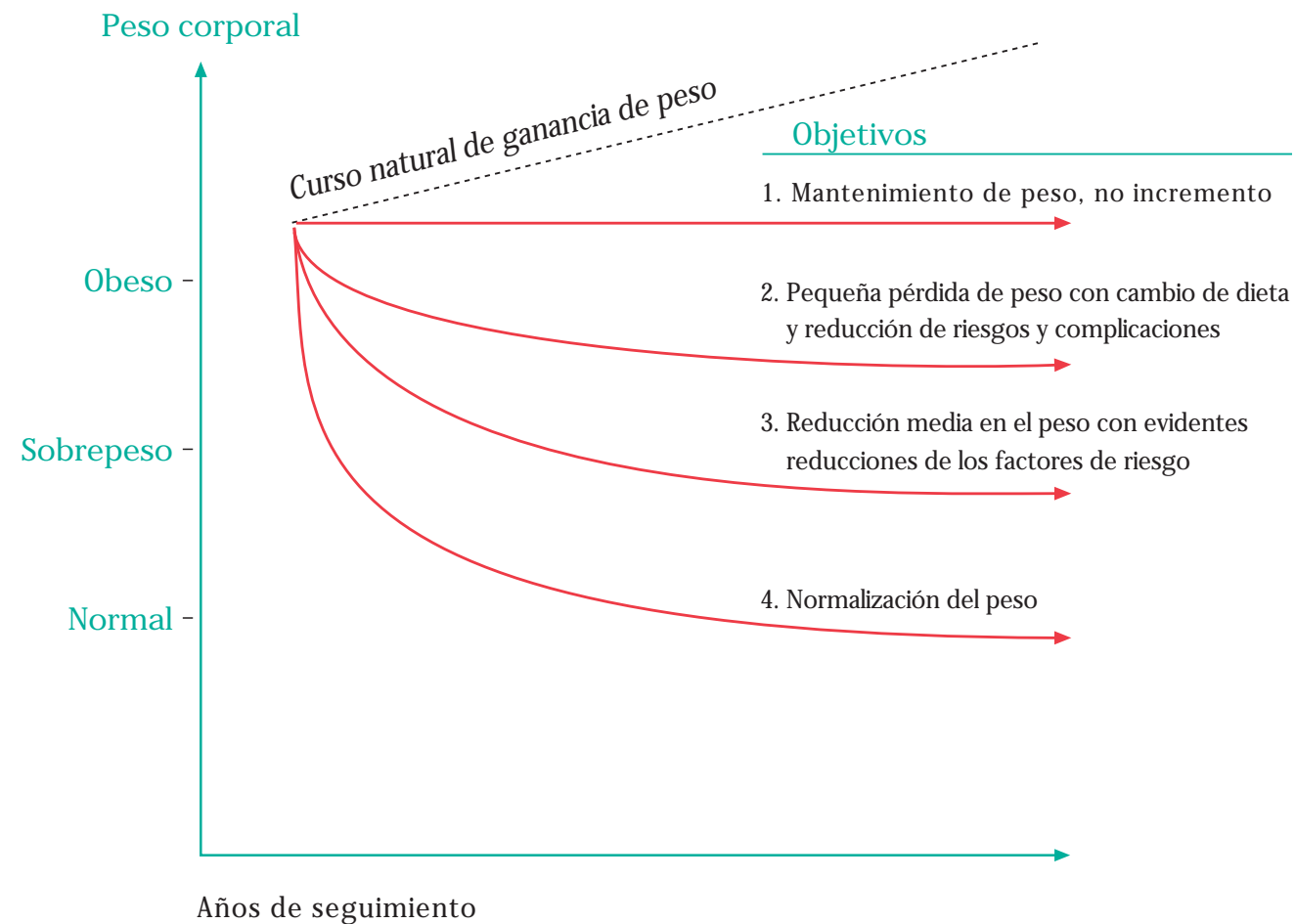
Usted tiene un exceso de grasa abdominal si su circunferencia de cintura mide > 102 (V) ó > 88 (M).

El riesgo de enfermedad

Clase de Obesidad	IMC	Hombres ≤ 102 cm Mujeres ≤ 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Sobrepeso	25-29,9	Aumentado	Alto
Obesidad I	30-34,9	Alto	Muy Alto
Obesidad II	35-39,9	Muy Alto	Muy Alto
Obesidad III/IV	≥ 40	Extremadamente Alto	Extremadamente Alto

La evolución del peso con los años y los objetivos a alcanzar

Esta gráfica muestra las diferentes posibilidades de evolución del peso corporal. La tendencia natural de cualquier individuo es a incrementar el peso con los años (aproximadamente 5 kg en 20 años).



Beneficios de la pérdida de peso

Diversos estudios han puesto de manifiesto que perder peso mejora el pronóstico vital de los pacientes y gran parte de las enfermedades que se asocian al exceso de peso

- Reduce la mortalidad
- Mejora el control de otras enfermedades
 - Diabetes
 - Hipertensión
 - Dislipidemia
- Aporta beneficios personales
 - Calidad de vida
 - Mejora de la autoestima

Una pérdida del 5-10% del peso inicial produce beneficios en nuestra salud y bienestar

En mi caso peso actual Kg

pérdida del 5% Kg peso alcanzado Kg

pérdida del 10% Kg peso alcanzado Kg

¿Está preparado/a?

Es mejor comenzar a hacer un tratamiento estando plenamente convencido/a, sabiendo que está preparado/a para empezar un régimen de adelgazamiento.

¿Cuál es su nivel de motivación? ¿Cuáles son sus expectativas?

¿Es éste el momento adecuado?

Este sencillo cuestionario le ayudará a decidir si está preparado/a para comenzar a hacer dieta e identificar los obstáculos que puedan surgir.

Para cada pregunta, señale la respuesta que mejor describa su actitud o reacción.

Pregunta 1. ¿Cuál es su nivel de motivación para adelgazar?

- 1 En absoluto motivado/a
- 2 Ligeramente motivado/a
- 3 Algo motivado/a
- 4 Bastante motivado/a
- 5 Extremadamente motivado/a

Pregunta 2. ¿Qué seguridad tiene de que seguirá adelante hasta que logre sus metas?

- 1 En absoluto seguro/a
- 2 Ligeramente seguro/a
- 3 Algo seguro/a
- 4 Bastante seguro/a
- 5 Extremadamente seguro/a

Pregunta 3. Piense bien en todo aquello que forma parte de su vida en este momento (el estrés del trabajo, sus obligaciones familiares, etc.). ¿Qué probabilidad hay de que pueda adaptarse a su dieta a pesar de todo ello?

- 1 Muy poco probable
- 2 Algo improbable
- 3 Posible
- 4 Bastante posible
- 5 Muy posible

Pregunta 4. Piense sinceramente en cuánto peso espera perder y con qué rapidez espera perderlo. La pérdida de peso medio es de 0,5-1 kg a la semana. ¿Estaría satisfecho/a en adelgazar a un ritmo de 0,5-1 kg a la semana?

- 1 Muy poco satisfecho/a
- 2 Bastante insatisfecho/a
- 3 Bien
- 4 Bastante satisfecho/a
- 5 Muy satisfecho/a

Pregunta 5. Cuando está a dieta, ¿fantasea sobre comer mucho de sus platos favoritos?

- 1 Siempre
- 2 Con frecuencia
- 3 En ocasiones
- 4 Casi nunca
- 5 Nunca

Pregunta 6. Cuando está a dieta, ¿se siente privado/a de algo, enfadado/a y/o disgustado/a?

- 1 Siempre
- 2 Con frecuencia
- 3 En ocasiones
- 4 Casi nunca
- 5 Nunca

Evaluación: Sume los puntos de sus respuestas

Resultado de 24-30: Sus objetivos son realistas y se plantea su dieta con una actitud adecuada – una actitud positiva, sensata y motivada. ¡Es el momento adecuado!

Resultado de 17-23: Está preparado/a pero necesita recapacitar sobre sus compromisos y actitudes en algunas áreas para estar seguro/a de que lo va a conseguir.

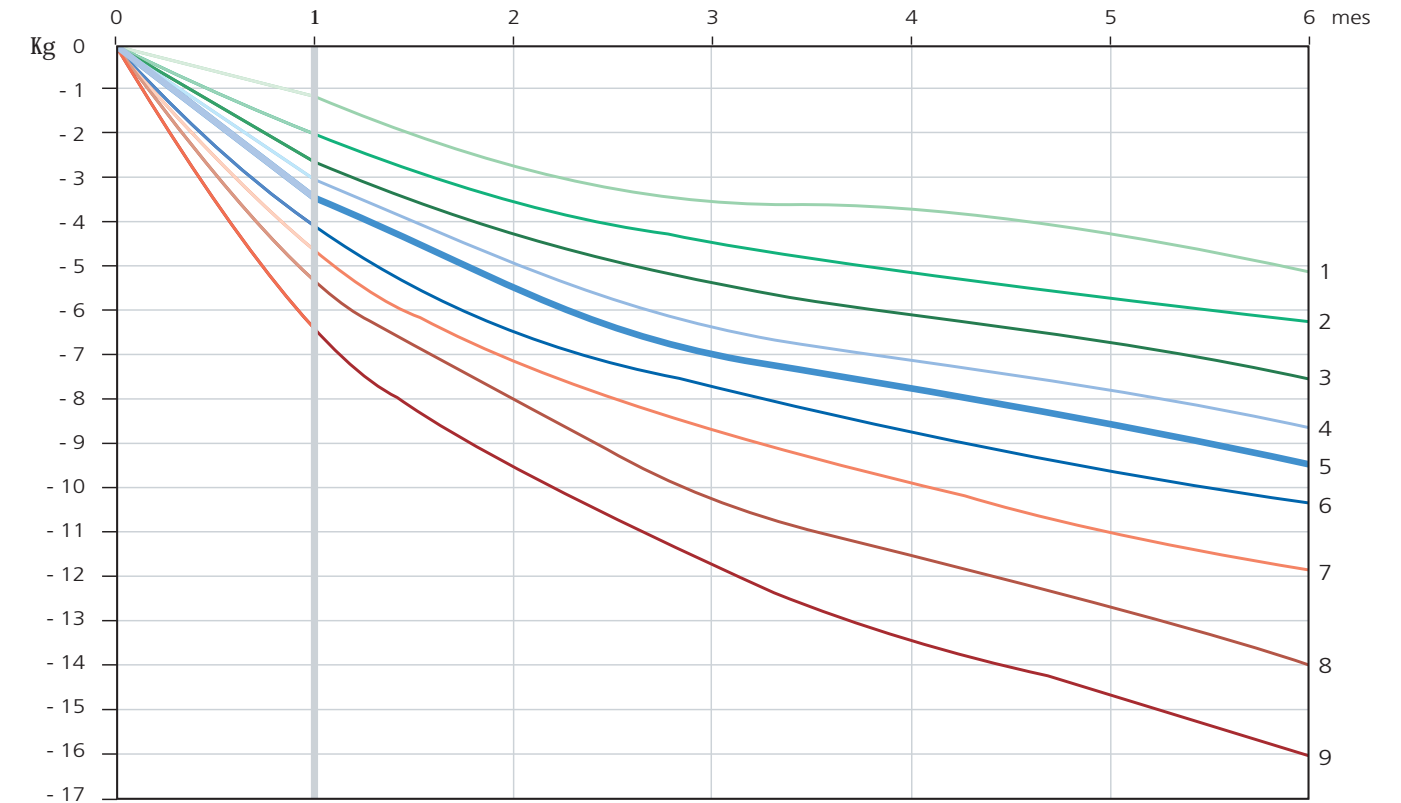
Resultado de 6-16: Sus respuestas indican que no es el momento más adecuado para empezar a hacer una dieta. Pregúntese a sí mismo/a por qué. Tal vez necesite revisar sus metas y examinar su motivación para asegurarse de que empieza con la actitud adecuada y, por supuesto, que va a conseguir sus objetivos. Supere cualquier obstáculo psicológico que pueda poner en peligro su progreso y comente sus temores a la familia, amigos o a su médico.

¿Qué puedo esperar del tratamiento?

Las líneas de colores le indican la pérdida de peso (kg) que puede alcanzar a partir de los resultados obtenidos el primer mes.

Para averiguar la evolución de su pérdida de peso, marque con una cruz los kg perdidos tras el primer mes de tratamiento y así sucesivamente.

La línea nº 5 indica la evolución media que puede esperar tras el tratamiento con un fármaco junto con una restricción moderada en su alimentación y un incremento de la actividad física. Un cambio hacia una línea de mayor puntuación indica una evolución más favorable.



Cada mes debe anotar la pérdida de peso con relación al inicio del tratamiento

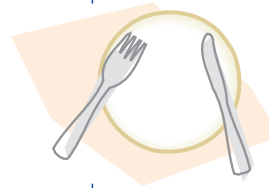
	Inicio	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Peso							
Diferencia							
Nº de la línea de evolución							

Mi objetivo personal es perder: Kg en Meses

ESTRATEGIAS ACTUALES PARA AFRONTAR UNA PÉRDIDA DE PESO

Nada nos gustaría más que encontrar un remedio infalible para reducir esos kilos de más que nos sobran y nos molestan. Por más que busque, no encontrará la piedra filosofal que solucione su problema. Usted es el protagonista principal, el que tiene que comprometerse a perder peso. Los profesionales sanitarios le ayudarán y guiarán en esta tarea.

Para perder peso y mantenerlo usted debe asumir que puede necesitar dos o más de los siguientes cambios:



- Modificar los hábitos alimentarios: aprender a seleccionar los alimentos con menos calorías, cocinar con poca grasa, cómo comprar y preparar los alimentos. Conocer las estrategias para cuando tiene tentaciones (picoteos).

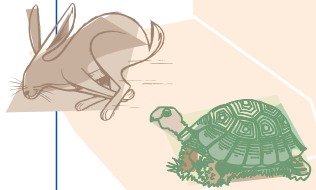


- Iniciar o incrementar su actividad física habitual. Por muy pequeña que sea, siempre será mejor que no realizar ninguna. El éxito a largo plazo depende de su constancia en mantener una actividad física regular.



- Cambiar su estilo de vida. Modificar costumbres arraigadas durante años lleva mucho tiempo. Tiene que tener paciencia e ir incorporando cada día una nueva actividad que sea positiva y gratificante. Es importante contar con la colaboración de familiares y amigos en este empeño.

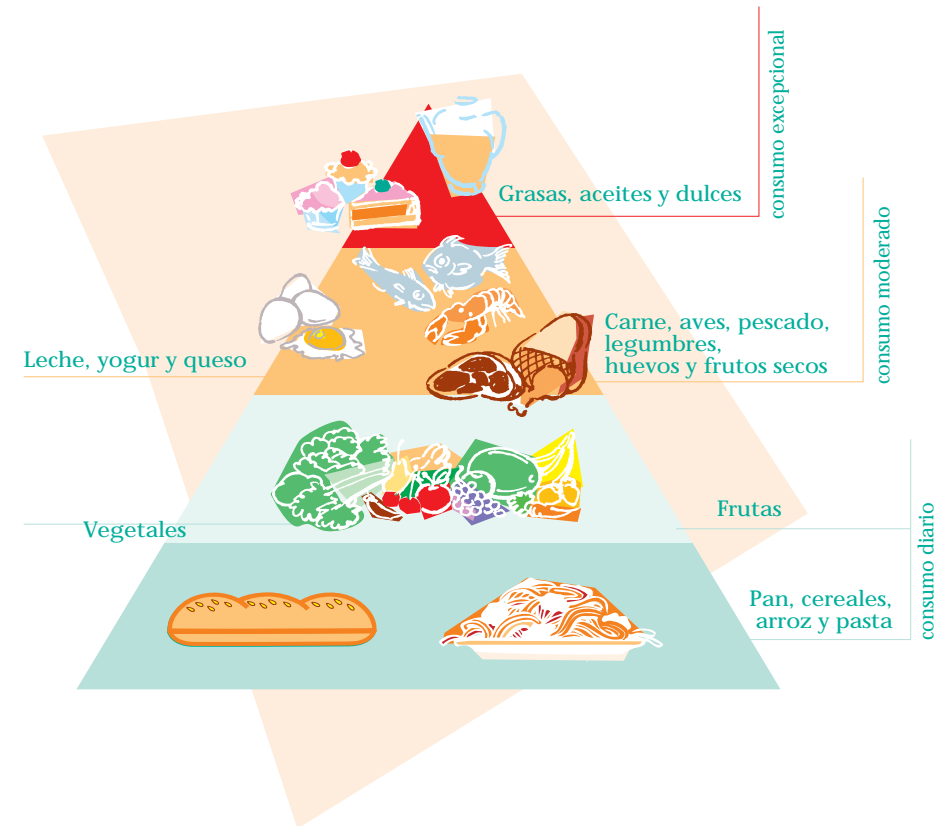
- Tratamiento farmacológico. Su médico le orientará acerca de los beneficios y posibles efectos secundarios que puede esperar con los diferentes fármacos existentes para el tratamiento del exceso de peso. No tome píldoras o fórmulas magistrales que no tengan su correspondiente registro sanitario. Pueden ser muy perjudiciales para la salud.



La consigna que tiene que recordar: Lento, pero seguro. El adelgazamiento lento y gradual no es tan espectacular como la pérdida de peso lograda con las dietas de última moda, pero a la larga es más eficaz.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El estado de salud de cada persona depende en gran medida de cómo sean sus principales hábitos alimentarios. Aprender a comer de manera saludable es la primera medida preventiva para cualquier persona. No nos debería resultar difícil acostumbrarnos a hacerlo, porque tradicionalmente se comía así en nuestro país. Tal vez implique algo más de dedicación, pero merece la pena rescatar los principios de la dieta mediterránea, tan ligada a nuestra forma de comer que nos proporciona – sin darnos cuenta – toda una serie de elementos protectores frente a diferentes enfermedades.



¿Cuáles son los puntos principales de este tipo de alimentación?

Si nos fijamos en la pirámide, hay que consumir con preferencia los alimentos reflejados en la base, mientras que a medida que ascendemos, se tiene que consumir menos alimentos de los que figuran en el vértice.



- Escoja una alimentación con abundancia de verduras y hortalizas, cereales no azucarados, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas.

Como estos alimentos no contienen grasa, van a contribuir a que pueda llevar una alimentación baja en grasas.



- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasa, pero con moderación.

- Seleccione productos lácteos bajos en grasas.



- Aumente el consumo de pescado. Puede tomar cualquier tipo de pescado, aunque el pescado blanco y el marisco tienen menos calorías.



- Seleccione cortes magros de carne, tanto de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, caza) como de aves (pollo y pavo). Los embutidos que puede tomar son el jamón cocido y el serrano -sin grasa- y los fiambres de pavo.



- El huevo es un alimento muy nutritivo y bajo en calorías (si no está frito). Se pueden tomar sin problemas 3-4 huevos a la semana.



- Utilice azúcares con moderación. Tanto el azúcar como los caramelos, los refrescos, etc. proporcionan un exceso de calorías que no necesita nuestro organismo.



- Utilice la sal con medida. Un exceso de sal, en personas sensibles, puede contribuir a la retención de líquidos o a aumentar la presión arterial.



- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación, porque añaden calorías a la dieta y no aportan elementos nutritivos.



- Esporádicamente (pocas veces al mes) puede tomar dulces, bollería, repostería, aperitivos de bolsa, helados, natas, cremas, salsas comerciales, carnes grasas y embutidos en general, quesos grasos o curados, platos precocinados congelados.

Con estas recomendaciones generales, fijándose en consumir con preferencia los alimentos de la base de la pirámide, conseguirá una alimentación baja en grasa y también en calorías. Además, una alimentación de este tipo aporta otras muchas sustancias, como vitaminas y antioxidantes, que contribuyen a prevenir muchas de las enfermedades crónicas más frecuentes en nuestro medio.

El mensaje clave de la alimentación es la MODERACIÓN.

Alimentos recomendados para una alimentación baja en grasa

	RECOMENDADOS (Diario)	CON MODERACION (2-3 veces/semana)	LIMITADOS (Excepcional)
LACTEOS HUEVOS	Lácteos semi o desnatados Petit suisse bajos en grasa Mousse Queso desnatado Clara huevo	Lácteos enteros	Nata, crema de leche Quesos curados o semicurados Quesos de untar Tartas de queso Helados
CEREALES	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas, sémola, tapioca. Cereales de desayuno sin azúcar	Pan de molde, biscotes, colines.	Bollería industrial, galletas dulces o saladas, croissant, ensaimada. Churros
FRUTAS VERDURAS LEGUMBRES	Fruta fresca Todas las verduras y ensaladas Patatas cocidas o asadas Legumbres en ensalada o estofadas	Aceitunas Aguacate Patatas fritas caseras Dátiles, higos secos, ciruelas secas, pasas.	Patatas chips Patatas prefritas congeladas
FRUTOS SECOS		Frutos secos	Coco Mantequilla de cacahuete
PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco Pescado azul, fresco o en conserva al natural Moluscos y marisco en general	Conservas de pescado en aceite Bacalao salado, anguila Ahumados	Caviar, huevas de pescado, mojama. Precocinados con aceites hidrogenados.
CARNES	Pollo, pavo, conejo, ternera y cerdo magro, venado, caza Jamón serrano magro Jamón cocido bajo en grasa Embutidos de pavo	Vaca, buey Hamburguesas magras de vacuno o pollo.	Cerdo graso, cordero, gallina Salchichas, bacon, patés Carne picada grasa Embutidos en general Visceras y despojos Pato, ganso
ACEITES Y GRASAS	Aceites de oliva, girasol, maíz y soja Mayonesa baja en calorías Margarina baja en calorías	Margarinas vegetales Aceite de cacahuete	Margarinas animales, mantequilla, manteca, sebo, tocino. Aceites de palma, coco y palmiste Aceites hidrogenados Grasas vegetales, sin especificar origen
POSTRES REPOSTERIA	Sorbetes y gelatinas sin azúcar Mermeladas "light"	Mermeladas, jaleas, miel, azúcar, caramelos. Frutas en almibar	Chocolates y sucedáneos. Cremas de cacao de untar Snacks (ganchitos, cortezas, palomitas maíz, fritos...) Tartas comerciales, hojaldre Mantecados, polvorones, turrón, mazapán
ESPECIAS SALSAS	Sofritos caseros, todas las hierbas y especias, limón, vinagre Caldos y sopas desgrasadas	Mayonesa normal Besamel	Cremas y sopas de sobre o en conserva Salsas confeccionadas con nata, crema, leche o grasas animales
BEBIDAS	Agua, gaseosa, soda, infusiones, malta Zumos de fruta o tomate Refrescos "light"	Cacao soluble Vino, cerveza, cava brut Mosto	Refrescos azucarados Cavas dulces, licores Bebidas alcohólicas destiladas

Consejos generales para reducir las grasas a la hora de cocinar

- Retire toda la grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos. Si lo desea puede marinar la carne con especias o hierbas aromáticas.
- Utilice formas de cocinado sencillo, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas...
- El empleo de ollas a presión ultrarrápidas permite cocinar con poca agua. Así se preservan todas las propiedades de los alimentos. Lo mismo sucede si utiliza la cocción al vapor.
- Utilice papel de aluminio para cocinar carnes y pescados. Esta forma de envolver los alimentos (también denominada en "papillote") permiten que se cocinen en su propio jugo. Para añadir más sabor puede ponerles encima verduras troceadas, especias, hierbas aromáticas o rociarlos con un poco de caldo o vino.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o una espátula.
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. También puede probar con salsa de soja, añadiéndole alguna especia o hierba aromática.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano. En la preparación de la salsa besamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de platos que requieran salsa mayonesa, seleccione las que son bajas en calorías.
- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas. La mejor salsa sigue siendo la salsa de tomate natural, que se puede hacer sin aceite a fuego lento y añadiéndole algunas hierbas aromáticas, como orégano, menta o tomillo.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es uno de los pilares fundamentales en el manejo del exceso de peso. Usted podrá comer menos para perder peso, pero si no intenta gastar esa energía almacenada que tiene en forma de grasa, le costará mucho más.

Cualquier actividad física que haga, por muy pequeña que sea, siempre es positiva. No tiene que empeñarse en hacer grandes esfuerzos. La actividad física moderada, de pequeña intensidad, pero mantenida durante el tiempo es la que realmente es eficaz para el control del peso.

Beneficios del ejercicio físico

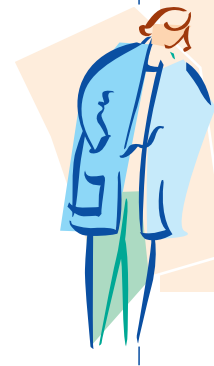
El ejercicio es beneficioso en general para toda la población, pero especialmente para las personas con problemas de exceso de peso porque:

- Consume calorías..., pero si no cuida también su alimentación, no piense que sólo haciendo ejercicio va a perder peso.
- Ayuda a controlar el apetito.
- Permite conservar la musculatura corporal, evitando que al adelgazar se pierdan proteínas.

- Aumenta el metabolismo. Al comer menos y adelgazar, su metabolismo va disminuyendo y se hace más ahorrativo. El ejercicio físico le ayuda a que su metabolismo no trabaje tan lentamente. Así le será más fácil perder peso.
- Reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad. La actividad física mejora la presión arterial, los niveles de colesterol y el riesgo cardiovascular. En las mujeres, después de la menopausia contribuye a evitar la descalcificación de los huesos.
- Tiene efectos psicológicos positivos. Ayuda a combatir la ansiedad y el estrés.
- Ayuda al mantenimiento del peso a largo plazo. La actividad física diaria es el factor más importante para conseguir mantener los kilos perdidos durante años.

Antes de empezar tenga en cuenta:

Si presenta problemas de corazón, dolores en las articulaciones o en las pantorrillas, tiene la presión arterial muy descompensada, ha tenido mareos, si le falta el aire cuando intenta caminar o presenta problemas de rozaduras, deformidades o durezas en los pies, consulte con su médico cuál puede ser la actividad física más conveniente para usted.



Cómo comenzar

La actividad física más sencilla es la de caminar. Casi todo el mundo puede realizar caminatas; es fácil, barato y lo más importante, puede hacerlo a su propio ritmo.



- Utilice un calzado adecuado y cómodo para evitar lesiones.
- Use prendas adecuadas a cada estación del año. No utilice plásticos u otras prendas diseñadas para sudar más. Por sudar más no se pierde más grasa.

• Evite caminar a la intemperie cuando haga demasiado calor o frío. Puede caminar en un recinto cubierto (como los centros comerciales) para no perder su ritmo de actividad diaria.



¡En marcha!

- Comience a caminar al menos 15 minutos cada día. Vaya aumentando 5 minutos cada semana o hasta que note cierto cansancio.

El objetivo es caminar de 30 a 45 minutos cada día

- Camine por un sitio llano, sin grandes dificultades. Pruebe distintos recorridos.
- Vaya sólo o acompañado. Disfrute del paisaje, de una buena conversación o escuche la radio o su música favorita, con un aparato portátil. Se trata de que usted se sienta cómodo con lo que está haciendo y no abandone.
- Es importante incorporar esta actividad física como parte de su rutina diaria, como cepillarse los dientes, ducharse o hacer la cama.
- Los resultados los podrá ver a largo plazo. Caminar a paso rápido a diario, al cabo de un año, puede representar hasta una pérdida adicional de ¡ 10 kilos !.

Fármacos utilizados en el tratamiento del exceso de peso

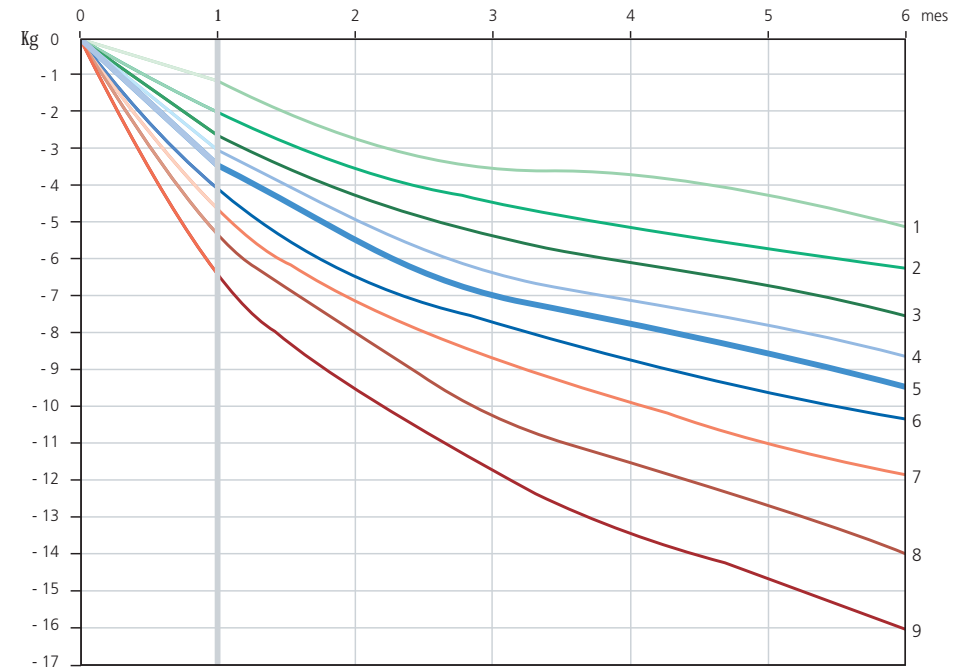
- El tratamiento de la obesidad requiere un enfoque integral que contemple una actuación sobre la alimentación, la actividad física y el cambio de actitudes. En muchas ocasiones, este enfoque se ve claramente reforzado mediante el uso de fármacos que ayudan a reducir y mantener la pérdida de peso a largo plazo.
- En primer lugar, hay que señalar que el tratamiento farmacológico debe realizarse siempre bajo la supervisión del médico, que le ayudará a controlar sus efectos y le prescribirá la dosis más apropiada para su situación personal. Por tanto, hay que huir de la autoprescripción y del uso de fórmulas magistrales o “milagrosas”, debido a los riesgos que éstas conllevan, que serán analizadas más adelante.
- En segundo lugar, es importante tener en cuenta que el tratamiento debe mantenerse durante un tiempo prolongado, con el fin de obtener no sólo una pérdida de peso de varios kilos, sino conseguir estabilizarlos a largo plazo.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DEL TRATAMIENTO?

Las líneas de colores le indican la pérdida de peso (kg) que puede alcanzar a partir de los resultados obtenidos el primer mes.

Para averiguar la evolución de su pérdida de peso, marque con una cruz los kg perdidos tras el primer mes de tratamiento y así sucesivamente.

La línea nº 5 indica la evolución media que puede esperar tras el tratamiento con un fármaco junto con una restricción moderada en su alimentación y un incremento de la actividad física. Un cambio hacia una línea de mayor puntuación indica una evolución más favorable.



Cada mes debe anotar la pérdida de peso con relación al inicio del tratamiento

	Inicio	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Peso							
Diferencia							
Percentil							

Mi objetivo personal es perder: _ _ _ _ _ Kg en _ _ _ _ _ Meses

¿CÓMO FUNCIONA EL METABOLISMO?

Con frecuencia se asocia la obesidad con un problema del metabolismo, como si la solución al exceso de kilos fuera cambiar la forma de funcionar de nuestro organismo, sin que nosotros tengamos que hacer ningún esfuerzo.

Pero ¿qué es el metabolismo?

El metabolismo es el conjunto de reacciones que tienen lugar en la célula viva para realizar sus funciones y subsistir. Esta actividad celular requiere energía (calorías) para mantener las actividades fisiológicas indispensables para el mantenimiento de la vida.

¿Cuántas calorías diarias necesita mi organismo como mínimo?

Es lo que se conoce por metabolismo basal o en reposo, que supone el 60-70% de todas las calorías que Ud. consume.

En varones, el metabolismo basal supone un gasto de 24 Kcal. por Kg de peso y día. En mujeres, este gasto es un poco menor, 21,6 Kcal. por Kg de peso y día.

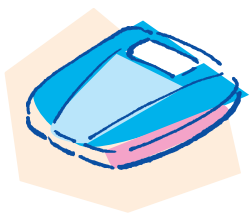
Ejemplo:

- Un hombre de 70 kg necesitaría $70 \times 24 = 1680$ Kcal. al día para mantener su metabolismo basal.
- Una mujer de 60 kg, precisaría $60 \times 21,6 = 1296$ Kcal.

Ejercicio: calcule su metabolismo basal:

Hombres: kilos _____ x 24 = _____ Kcal/día

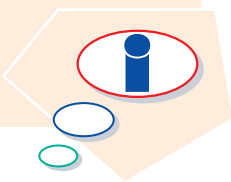
Mujeres: kilos _____ x 21,6 = _____ Kcal/día



¿Cada cuánto tiempo debo pesarme?

No se pierde peso igual todos los días. Hay que dar tiempo a que la grasa se vaya consumiendo poco a poco. Pesarse una vez a la semana es suficiente.

Recuerde: Es más importante la pérdida de peso global que ha conseguido desde que inició el programa, que la diferencia de kilos respecto a la última semana.



CONTROLANDO LO QUE COMEMOS

Acostumbrarse a realizar un registro de lo que come a diario es uno de los pasos esenciales que necesita realizar para iniciar el cambio en sus hábitos alimentarios. Anotar lo que come tiene ventajas:

- Estará enterado de lo que come. Le ayudará a no olvidarse de las calorías que le aportan esos tentempiés o picoteos que suelen pasar desapercibidos.
- Conocerá la cantidad de calorías que come al cabo del día. Con el manejo de una tabla de calorías podrá averiguar si está comiendo de más o menos de lo que necesita.
- Aumentará el control de su alimentación. Conocer el número de calorías que ha tomado durante el día le permitirá ser más flexible si le apetece tomar algo extra.
- Conocerá mejor sus pautas de alimentación. Hacer un registro le

ayuda a analizar en qué momento del día toma la mayor parte de las calorías o qué acontecimientos influyen en que coma más o menos cantidad de alimentos (ver televisión, estado de ánimo, etc).

El registro de alimentos es una de las actividades más importantes para poder modificar sus hábitos y para mantenerse en un programa de control del peso. Para ello no debe olvidar los siguientes consejos:

- Anote todo lo que coma, sin olvidar nada.
- Apunte el tipo de alimento, la cantidad y la forma de preparación.
- Recuerde incluir las bebidas.
- Haga un cálculo del aceite utilizado en cada comida. Si es necesario realice una estimación poniendo el aceite en una cuchara antes de añadirla a la comida.
- Intente señalar qué hace mientras come o donde está. Si come deprisa y de pié, viendo la televisión, mientras estudia, etc.
- Anote cuál es su estado de ánimo cuando come, en especial si lo hace fuera de lo previsto (enfado, ansiedad, depresión, aburrimiento, celebración, etc).
- Haga el registro inmediatamente después de comer. Es la única manera de que no se olvide de anotar nada.
- Lleve los registros al personal sanitario que le atiende habitualmente para que le enseñe a ir modificando poco a poco sus hábitos diarios.

Registro diario de consumo de alimentos

Desayuno

Café con leche entera _____
 Churros _____
 Zumo de naranja _____

¿Qué hace? ¿Dónde está?
 En la cafetería enfrente del trabajo _____

Comida

Lentejas con chorizo _____
 Filete de pollo con patatas _____
 Arroz con leche _____

¿Qué hace? ¿Dónde está?
 Menú del día en "Restaurante Casa Pedro" _____

Merienda

Refresco light _____
 Sandwich vegetal _____

¿Qué hace? ¿Dónde está?
 Al volver a casa dando un paseo _____

Cena

Pizza _____
 Cerveza _____

¿Qué hace? ¿Dónde está?
 Viendo la película en casa _____

Picoteos

Dos bombones _____

Tipo de alimento

Consumo diario	Consumo moderado	Consumo excepcional
	X	
X		X

Estado de ánimo
 Contenta, con los compañeros de trabajo _____

Consumo diario	Consumo moderado	Consumo excepcional
X		X
X		X
		X

Estado de ánimo
 He discutido con mi jefa _____

Consumo diario	Consumo moderado	Consumo excepcional
X		
X		

Estado de ánimo
 Alegre _____

Consumo diario	Consumo moderado	Consumo excepcional
		X
	X	

Estado de ánimo
 Un poco aburrida; la película es muy mala _____

Consumo diario	Consumo moderado	Consumo excepcional
		X

Revise en la lista del módulo 1 si se trata de un alimento de consumo diario, moderado o excepcional

COMO COMPRAR COMIDA

El control de una alimentación y una vida saludable conllevan también una programación cuando se va de compras. Es fácil recurrir a la comida cuando se está cansado, aburrido o enojado si la nevera está llena de comida al alcance de la mano. Si ha decidido modificar sus pautas de comportamiento también debe programar las compras de los alimentos. He aquí algunas indicaciones:

- Compre sin tener hambre. Es fácil comprar impulsivamente cuando está hambriento porque todo le parecerá apetitoso. Compre sólo después de haber comido.
- Confeccione una lista de lo que vaya a comprar. La forma de evitar tentaciones es elaborar una lista de los alimentos que vaya a necesitar. Es positivo que también confeccione la lista cuando no tenga hambre.
- Intente ir con frecuencia a la tienda de alimentación. Si acude a diario a realizar la compra, escogerá lo que vaya a necesitar para ese día. Además le permitirá realizar una cantidad extra de ejercicio que no le vendrá nada mal.
- Compre alimentos que requieran preparación. Evite comprar platos preparados, o precocinados, porque son una fuente de grasas ocultas. Seleccione alimentos que requieran una preparación algo más elaborada. La comida rápida favorece que también se coma de una manera más impulsiva.

TIPOS DE FÁRMACOS PARA CONTROLAR EL PESO

Los fármacos actuales han sido evaluados en estudios que incluyen varios miles de pacientes y se han administrado durante periodos de tiempo de hasta dos años, lo que ha permitido comprobar que sus beneficios superan ampliamente los riesgos.

Existen distintos tipos de fármacos para tratar el exceso de peso:

Fármacos que reducen la ingesta de alimentos: al disminuir la cantidad de alimentos que se ingieren y mantener nuestro gasto de energía constante se favorecerá la pérdida de peso, ya que el organismo tiene que recurrir a los depósitos de grasa. Al sentirse satisfechos con menos cantidad de comida, la realización de una dieta se lleva a cabo con más facilidad.

Fármacos que incrementan el gasto de energía: si el gasto de energía se incrementa, el organismo tiene que recurrir a los depósitos de grasa para obtener la energía necesaria para mantener sus funciones vitales.

Fármacos de acción mixta: algunos fármacos, como la sibutramina, pueden actuar sobre los dos puntos mencionados anteriormente. Es decir, por un lado dan lugar a una aparición precoz de la sensación de saciedad, produciéndose una menor ingesta de alimentos y por otro lado producen un incremento del gasto de energía, por lo que su uso favorece la reducción del peso.

Fármacos que actúan sobre la absorción de los alimentos: En el tratamiento de la obesidad, el orlistat produce una inhibición de las enzimas digestivas que favorecen la absorción de grasas. Esto se traduce en que una parte de las grasas que se ingieren con la alimentación se eliminan por las heces. El orlistat actúa sólo a nivel local, en el tubo digestivo, sin producir una disminución del apetito.

Fármacos diuréticos y laxantes: Con ellos perderá kilos y disminuirá su volumen corporal, pero en absoluto hará que elimine grasa que es lo que verdaderamente le sobra. Estos fármacos facilitan la eliminación de agua y de sales minerales que son vitales para el organismo. Un abuso en el empleo de diuréticos o laxantes puede acarrearle problemas de salud graves.

Fibra: La ingestión de preparados de fibra antes de las comidas principales, acompañados de una importante ingesta de agua, puede producir una ligera pérdida de peso.

EL PODER DE LAS CALORÍAS

Una caloría es una unidad de medida de la energía disponible en el organismo, de la misma manera que el litro es la medida de volumen, el metro de longitud y el kilo de peso. Cuando un alimento se quema produce calor. La magnitud de esa combustión se expresa en calorías (o Kilocalorías -Kcal-). Los alimentos contienen nutrientes que aportan energía, es decir calorías, que son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Sin embargo, el agua, las vitaminas y los minerales de los alimentos no aportan calorías.

Es importante que usted conozca la cantidad de calorías de los alimentos que consume. Para una misma cantidad de gramos, las grasas aportan el doble de calorías que los hidratos de carbono o las proteínas. También el alcohol aporta calorías que debemos tenerlas presentes en nuestro recuento diario.

1 g de hidratos de carbono aporta 4 Kcal

1 g de proteínas aporta 4 Kcal

1 g de grasa aporta 9 Kcal

1 g de alcohol aporta 7 Kcal

¿Cuántas calorías debo tomar?

Existen fórmulas basadas en la edad, sexo y actividad física que nos permiten calcular los requerimientos energéticos de cada persona.

En el módulo 2 ha calculado su metabolismo basal. Ahora vamos a añadir un factor de corrección según la actividad diaria que realice:

- Actividad sedentaria o ligera: x 1,3
- Actividad moderada (algo de ejercicio): x 1,5
- Actividad alta: x 1,7

Calorías totales diarias: Metabolismo basal x factor de actividad.

Para conseguir una pérdida de aproximadamente medio kilo de grasa corporal por semana, es necesario disminuir 500 kcal.

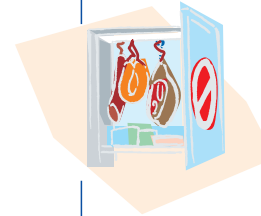
Es posible que usted ya haya intentado hacer varias dietas y actualmente esté comiendo menos calorías de las que teóricamente necesita. Si es así, será necesario, en primer lugar que realice varios registros alimentarios durante 3 ó 4 días (incluyendo también un día festivo) para ver cuál es su ingesta habitual de calorías. Una vez calculadas cuántas calorías está tomando habitualmente, disminuya 500 kcal, para conseguir una pérdida promedio de 1/2 kg a la semana.

En ningún caso es aconsejable reducir la ingesta por debajo de las 1.000 kcal diarias. Se corre el riesgo de que su organismo no reciba todos los nutrientes necesarios. La alimentación con menos de 1.000 kcal al día debe ser supervisada por un médico.

NORMAS PARA SERVIR Y PREPARAR LAS COMIDAS

Cuanto menos piense en la comida y menos la vea, más fácil le será controlar su apetito. Atienda a las siguientes sugerencias:

- Esconda los alimentos ricos en calorías. Lo ideal es no comprar alimentos muy calóricos para no caer en la tentación, pero si en su casa dispone de este tipo de productos procure ponerlos donde no los pueda ver.



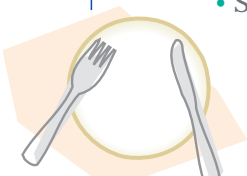
- Tenga a mano tentempiés más saludables. Cuando tenga algún impulso tenga preparados alimentos bajos en calorías: zanahorias, apio, manzana, zumo de tomate.




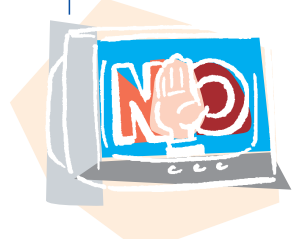
- Racione las comidas. Prepare con antelación la comida, divídala en raciones y congele éstas en recipientes individuales. Cuando vaya a comer descongele una ración y así no se verá tentado a repetir. Lo mismo debe hacer con los restos de comida: congélelos o tírelos, pero no se lo coma todo a la fuerza “para que no sobre”.




- No ponga las bandejas de comida en la mesa. Procure servirse su ración de comida y retire la bandeja de la mesa. Si las fuentes de comida se encuentran en la cocina o en otra habitación, tendrá tiempo para reflexionar si quiere comer más.

- 
- Sírvese y coma una ración cada vez. Cuando sienta la necesidad de repetir espere cinco minutos antes de volver a comer o tómese un vaso grande de agua. Seguramente se le pasarán las ganas.




- 
- Evite ser usted quien prepara y sirve la comida. Intente que los demás miembros de su familia participen en las tareas de preparar los desayunos, meriendas, de servir o recoger la mesa.

- 
- No coma mientras ve la televisión. Ver la televisión mientras come es una manera de ingerir de forma incontrolada mayor cantidad de alimentos.

- 
- Coma despacio. Las señales de saciedad que se producen en el estómago tardan unos 20 a 30 minutos desde que se ha comenzado a comer. Si usted come muy deprisa podrá tomar mucha cantidad de alimentos antes de que a su cerebro le lleguen esas señales de saciedad. Al contrario, si va comiendo lentamente, dejando descansar el tenedor en el plato después de cada bocado, podrá tomar justo la cantidad necesaria de comida y no pasar hambre porque transcurridos 30 minutos ya estará lleno.

NO PUEDO HACER EJERCICIO

Todo el mundo considera que el ejercicio es saludable. Aun así, hay personas que todavía no lo asumen. Tal vez le suenen algunas de estas excusas:

- 
- No tengo tiempo, estoy demasiado ocupado. El trabajo, el estrés, el agobio diario le impiden pensar en realizar algún tipo de actividad física. Sólo le pedimos que dedique 15 minutos para intentarlo.
- 
- Odio el ejercicio. No haga nada que le disguste, pero piense en las distintas maneras de realizar alguna actividad física que le pueda agradar: bricolaje, montar en bicicleta, jugar al ping-pong, a los bolos, patinar, bailar.
- 
- Soy demasiado viejo para intentarlo. No le estamos pidiendo que corra ni que suba escaleras. Le estamos sugiriendo algo tan fisiológico y natural como caminar. Para este ejercicio aún no se ha establecido un límite de edad.

- Me da vergüenza salir a la calle. Algunas personas tienen un sentido del ridículo desmesurado, porque piensan que se fijan en ellas. Pero para salir a caminar no hace falta salir disfrazado para ser objeto de las miradas de los demás. Con la indumentaria habitual no tenemos por qué reconocernos diferente del resto de la gente.



- No consigo acostumbrarme al ejercicio. Esto no sólo le pasa a usted. Muchas personas que intentan hacer algún ejercicio lo terminan abandonando al cabo de algunos meses igual que abandonan otras actitudes.



- Sea realista. Se necesita de 6 a 8 meses para percibir los beneficios físicos y mentales del ejercicio y, al menos de 3 a 4 meses de ejercicio más intenso, que pueda reflejarse en una pérdida de peso.

Los cambios son a largo plazo. Así que ¡tenga paciencia !.

- Comience lentamente y no se extenúe. Mientras camine o haga cualquier actividad debe ser capaz de mantener una conversación.

ANTES DE DECIDIRSE A ABANDONAR DEBE TENER PRESENTE:

Si le falta el aire y no puede hablar con fluidez es que está forzando excesivamente el ejercicio.

- Haga las cosas que más le satisfagan. Si realiza una actividad física que le disgusta tendrá motivos para abandonarla.
- Intente buscar algún amigo que le acompañe en su actividad física. No sólo caminar, puede buscar algún deporte compartido (tenis, frontón, ping-pong, golf).
- Cambie de actividad física o varíe sus recorridos habituales para que no se aburra.

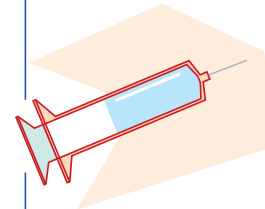
LA OBESIDAD Y SUS COMPLICACIONES

La persona con exceso de kilos es más propensa a presentar toda una serie de complicaciones que le pueden limitar su vida normal. Algunas de esas complicaciones son:

Tensión arterial elevada o hipertensión se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, en especial con la aparición de una “trombosis cerebral”.



Aumento del colesterol y de los triglicéridos, que favorece la arteriosclerosis. Como consecuencia se pueden producir fenómenos de trombosis o de infarto de miocardio.



Aparición de diabetes, que es una enfermedad crónica que suele producir complicaciones graves porque afecta a órganos tan importantes como el riñón, la retina, el corazón, o la circulación sanguínea en general.



Varices. Las varices producen hormigueos, dolor y se pueden trombosar. Otras de las varices típicas son las hemorroides, muy molestas en muchos casos.

Problemas respiratorios. La obesidad impide que se pueda respirar con normalidad, no sólo cuando se realiza un gran trabajo, sino también ante mínimos esfuerzos.



Un tipo especial de insuficiencia respiratoria severa es el síndrome de apnea del sueño, que se caracteriza por periodos frecuentes y prolongados en los que el individuo no respira mientras duerme.

Problemas digestivos. Hernia de hiato, acidez, reflujo, mayor frecuencia de piedras en la vesícula y de acúmulo de grasa en el hígado, son los procesos más habituales entre las personas con exceso de peso. A menudo es común el estreñimiento que agrava más, si cabe, otras molestias como las hemorroides o las fisuras anales.

Artrosis. Los huesos no están acostumbrados a soportar tanto peso y, con el paso de los años, las articulaciones se empiezan a deteriorar (artrosis). Se puede afectar la columna, tanto cervical como lumbar;

las caderas, las rodillas y los pies. Estos dolores producidos por la “artrosis” de las articulaciones impiden que la persona obesa camine con normalidad y limitan enormemente sus movimientos, no sólo para salir a la calle sino para hacer las tareas habituales personales o de la casa. Además de los dolores, como consecuencia de la artrosis cervical, pueden aparecer mareos, inestabilidad y hormigueos de manos o pies.



Problemas de corazón. El corazón debe trabajar más duramente para soportar tantos kilos. Cuando esta situación se mantiene en el tiempo, el corazón puede fallar (insuficiencia cardíaca), con problemas de retención de líquidos y mayor dificultad respiratoria.

Cáncer. Se ha descrito que algunos tipos de cáncer (colon, mama, útero, ovario o próstata) se presentan con más frecuencia entre las personas obesas que en la población general.



Alteraciones psicológicas y psiquiátricas. Además de los problemas derivados de la baja autoestima, del aislamiento social, se puede presentar ansiedad, depresión, trastornos emocionales y del comportamiento alimentario, que van a requerir en cada caso un tratamiento específico.

LA OBESIDAD ES UNA PATOLOGÍA CRÓNICA

En los últimos años se ha producido un importante avance en el manejo terapéutico de la obesidad, al considerarla como una patología

de carácter crónico que requiere un tratamiento a largo plazo. El fin último del tratamiento de la obesidad contempla un cambio en el estilo de vida, que permita un mantenimiento de la pérdida de peso. Esta tarea requiere, como en todas las enfermedades crónicas, un tratamiento a largo plazo que permita generar los cambios deseados.



No es de extrañar que un paciente con hipertensión o diabetes necesite seguir unas normas dietéticas y un tratamiento farmacológico casi de por vida, ya que se trata de enfermedades crónicas. De forma parecida, la obesidad requiere un enfoque a largo plazo en el que se utilizarán diversas medidas terapéuticas. Los fármacos para la obesidad se pueden utilizar durante periodos de tiempo prolongados de hasta uno o dos años.

DESCONTROL CON LA COMIDA

Algunas personas con exceso de peso encuentran alivio a su ansiedad por medio de la comida, incluso aunque hayan comido lo suficiente como para satisfacer sus necesidades nutritivas. A veces el picoteo puede desencadenar episodios de alimentación descontrolada o bulimia.

Rellene el siguiente cuestionario para conocer su situación emocional en relación con la comida.

	Siempre	A veces	Nunca
• Me entran ganas de comer si tengo un disgusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me pongo a picar entre comidas porque me siento aburrido/a o vacío/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando estoy triste o nervioso/a como más o lo hago de forma desordenada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Estoy de acuerdo con el dicho "Penas con pan son menos penas"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me siento culpable por comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando me viene el impulso de comer no puedo parar hasta que siento dolor o náuseas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	A veces	Nunca
• Vomito para sentirme mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando empiezo un régimen me deprimó y no puedo seguirlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En mi familia (familia de primer grado) padecen depresiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• He estado en tratamiento de salud mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Vomito para sentirme mejor.
- Cuando empiezo un régimen me deprimó y no puedo seguirlo
- En mi familia (familia de primer grado) padecen depresiones
- He estado en tratamiento de salud mental

"Siempre" puntúe 3, "a veces" puntúe 1 y "nunca" puntúe 0.

Método de puntuación

- De 20 a 30: Su problema de peso podría estar relacionado con aspectos psicológicos. Consulte a su médico.
- De 10 a 19: Podría haber aspectos psicológicos relacionados con su problema de peso, pero pueden ser a causa de éste o como consecuencia de éste. Consulte a su médico.
- Menor de 10: Los aspectos psicológicos no parecen tener gran importancia.

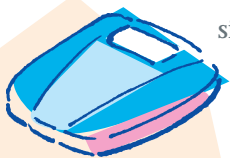
CALORÍAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier actividad que usted realice en su vida cotidiana gasta calorías. Estar de pie, caminar, ir de compras, lavar los platos, jugar con los niños, etc. Pero ...



- Cuando nos referimos a una actividad física determinada estamos haciendo mención a un ejercicio continuado.
- El gasto calórico depende del peso de cada persona. Si tiene más kilos, se requiere más energía para mover el peso extra.

El ejercicio físico produce un gasto calórico pequeño si lo miramos a corto plazo, pero el mantenimiento de una actividad física durante semanas contribuye de manera importante para el control del peso por su efecto acumulativo.

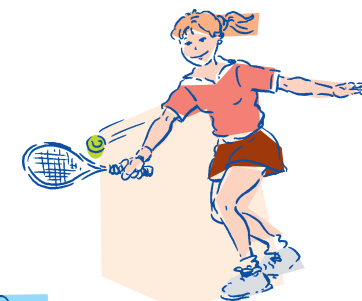


Se recomiendan ejercicios modestos que impliquen un gasto calórico de unas 150 calorías diarias o lo que es lo mismo un gasto calórico de 1000 calorías a la semana.



A continuación se muestra durante cuánto tiempo se debe practicar algunas actividades para conseguir un déficit calórico de 150 calorías:

• Caminar:	30 minutos
• Correr:	16 minutos
• Bicicleta a 20 km/h:	13 minutos
• Gimnasia aeróbica (suave):	25 minutos
• Gimnasia aeróbica (intenso):	16 minutos
• Tenis:	21 minutos
• Fútbol:	17 minutos
• Nadar:	16 minutos
• Golf:	26 minutos
• Subir escaleras:	14 minutos



PERO ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA ...



Es conveniente realizar un mínimo de 3 a 5 minutos de calentamiento tipo “estiramientos” para evitar lesiones del sistema musculoesquelético y que el corazón y el aparato circulatorio se vayan adaptando a la transición del reposo al ejercicio y viceversa:

- Hacer movimientos como flexiones lentas hasta tocar las puntas de los dedos de los pies (con las rodillas flexionadas),



- Giros del tronco de un lado a otro con los brazos estirados a ambos lados de la cabeza, rotación de la cabeza o cualquier otro

ejercicio que implique movimientos para estirar la columna y ejercitar los músculos de piernas, brazos, tronco y cuello.



- Emplee un calzado cómodo para evitar lesiones.

• Después del ejercicio no es conveniente pararse bruscamente, sino continuar con el mismo ejercicio lentamente durante unos 5 minutos o realizar los ejercicios de estiramiento similares a los descritos anteriormente.



- Una vez que ya esté acostumbrado a la práctica regular del ejercicio aeróbico, puede levantar pesas ligeras (menos de 2kg) y realizar movimientos rápidos para ejercitar mejor la musculatura.

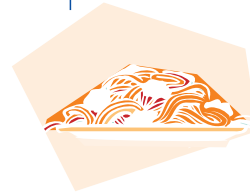


NO PIERDO PESO

Cuando el peso ya no se modifica debemos hacer algunas reflexiones personales para repasar cuidadosamente nuestra conducta:

- Haga un registro alimentario durante unos días para ver exactamente cuántas calorías está ingiriendo. Conviene anotar TODO lo que come para no olvidarse de esas pequeñas cosas que proporcionan calorías. Para ello es importante de nuevo volver a pesar lo que estamos comiendo.

- Tenga presente no sólo la cantidad, sino la calidad de lo que come. Vigile la cantidad de aceite que utiliza y la forma de cocinar sus platos. Recuerde que 20 o 50 calorías extra al día son muy fáciles de disfrazar y sin embargo se van sumando para formar grasa en su organismo.



- Revise su actividad física. ¿Está gastando como promedio 1000 calorías a la semana, según se le recomendó?



Si usted ha anotado concienzudamente sobre el papel el recuento de calorías ingeridas y gastadas durante algunos días, puede ahora determinar dónde ha estado el “fallo” e intentar corregirlo.

Si después de realizar este programa de control del peso, usted ha aprendido a comer de forma moderada, mantiene una actividad física regular y se mantiene en un peso estable, podemos decir que éste es su mejor peso posible, su peso saludable. Si tiene dudas acerca de los logros obtenidos y sus posibles expectativas consulte con su médico. No tome usted decisiones por su cuenta.

CÓMO EVITAR LAS TENTACIONES

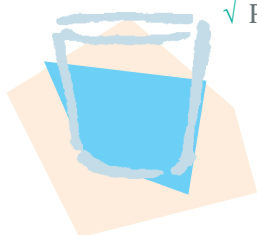
Si siente tentaciones por picotear comida o tomar algo “dulce” en cualquier momento del día, procure enfrentarse a estas situaciones utilizando algunas de las siguientes normas:

- Siga la regla de los cinco minutos. Espere 5 minutos y normalmente el deseo inminente se le pasará. Distraerse telefoneando, leyendo o charlando le ayudará a pasar este tiempo.



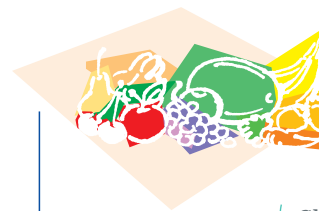
- Táctica de la “confrontación”. Debe ser capaz de pensar ¿pero cómo soy capaz de comer un helado o un chocolate, con lo que me cuesta perder los kilos? ¿Es que el antojo va a poder más que yo? ¡yo soy el responsable de mi vida y de mi peso !.

- Si las maniobras de distracción o enfrentamiento no le sirven, pruebe tomar algo con pocas calorías:



- ✓ Para empezar beba un vaso grande de agua. El agua no engorda. Le hinchará el estómago y le calmará el hambre.

- ✓ A menudo las bebidas calientes (infusiones, caldos) son más reconfortantes para conseguir este efecto de saciedad.

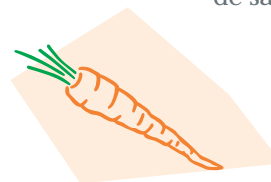


- ✓ Zumos de fruta o de tomate.

- ✓ Bebidas bajas en calorías o light.

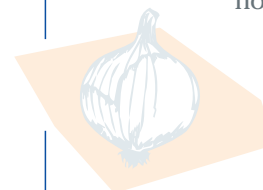
- ✓ Chicles o caramelos sin azúcar.

- ✓ Si tiene necesidad de masticar algo, pruebe con palitos de zanahoria, de apio (solos o con algo de yogur). También la manzana tiene un poder de saciedad importante.



- ✓ Pepinillos o cebolletas en vinagre.

- ✓ De cualquier modo procure picotear antes de la comida; de esa forma tendrá menos hambre a la hora de la comida o la cena. Si picotea después sólo servirá para añadir más calorías.



CALORÍAS Y ALCOHOL

Controlar el consumo de alcohol ayuda a reducir la cantidad diaria de calorías.

Cada gramo de alcohol aporta 7 calorías.

Si quiere tomar algo de alcohol tenga en cuenta los siguientes consejos:



- Sírvese pequeñas cantidades. Si tiene sed beba agua. El alcohol es para saborearlo y tomarlo lentamente y no para aplacar la sed.

• Elija bebidas de baja graduación o combinados con zumos que lleven poco alcohol. Si necesita mezclarlo con algún refresco, seleccione los bajos en calorías.

- Rebaje las bebidas con agua o cubitos de hielo.



- El vino, la cerveza, el cava brut, la sidra y el martini seco son las bebidas que menos calorías aportan.

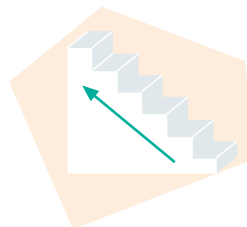
- Recuerde anotar en su registro diario de alimentos el consumo calórico procedente de las bebidas alcohólicas.



MEJORANDO LA FORMA FÍSICA CADA DÍA

Si usted ha comenzado con las pequeñas caminatas que le hemos aconsejado, puede iniciar pequeñas actividades adicionales en su vida diaria que reforzarán más aún su forma física. Veamos algunas de ellas:

- Suba escaleras. En lugar de ir en ascensor, intente subir andando las escaleras. No hace falta que sea todo el trayecto; puede bajarse uno o dos pisos antes y subir el resto de pisos por la escalera. En el metro o en los centros comerciales, combine tramos de escalera a pie con otros en escaleras mecánicas. Incluso si sube por las escaleras mecánicas, vaya subiendo peldaños. Cuando esté más habituado, será capaz de subir todos los tramos andando. Estas pequeñas cosas pueden ser muy eficaces a largo plazo. Subir y bajar dos pisos de escaleras por día, en lugar de utilizar el ascensor, podría significar una pérdida extra de unos tres kilos al año.



- Bájese del transporte público una o dos estaciones antes de su destino. De esta manera, caminará algo más de lo previsto inicialmente.

- Realice tareas del hogar con más energía: lavar, planchar, limpiar los cristales, jardinería, ordenar el trastero, el garaje o los armarios.



- En el trabajo utilice menos el teléfono para comunicarse con el resto del personal.

Acérquese al despacho de sus compañeros para tratar personalmente los distintos aspectos laborales. Si quiere tomar un café o una bebida, dirijase a la máquina más alejada.

- Juegue con los niños. Llévelos a dar un paseo o a jugar (en un parque, al fútbol). Participe con ellos. Si son pequeños, cójalos en brazos, balancéelos, enséñeles a bailar, etc. Puede acompañarlos andando en bicicleta, nadando o remando en una barca por un lago.

- Refine su técnica. Cuando camine debe hacerlo de una manera cómoda que le permita balancear los brazos. Si tiene que llevar alguna cosa, utilice una mochila que le permita dejar los brazos en libertad. Cuando suba por una cuesta, inclínese hacia delante y mueva los brazos con más agilidad. Si baja una pendiente, camine a pasos cortos, pisando con fuerza para no resbalarse.



- Utilice un podómetro. Si se compra un podómetro, podrá conocer exactamente las distancias que camina, el tiempo empleado y las calorías que puede representar su esfuerzo. Además le permite dosificar el tiempo total de ejercicio a lo largo de la jornada o comparar con otros días las mejoras que vaya teniendo.

A medida que vayan pasando las semanas analice cómo se va sintiendo. Al principio puede experimentar una mezcla de fatiga, aumento del tono vital y cambios en el humor. Con el tiempo y cuando su condición física mejore, se sentirá menos cansado, con mayor vitalidad, con mejor humor y con la sensación real de encontrarse en plena forma física.

Promedio de calorías que se gastan por minuto según la actividad física realizada para una persona de 70 kg.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Baile salón	4,2
Caminar a 3.5 km/h	3,6
Caminar a 5 km/h	4,9
Ciclismo 20 km/h	11,2
Correr a 9 km/h	11,7
Esquiar	10,6
Fútbol	9,6
Golf	5,5
Judo	13,7
Nadar	8,9
Paddle	12
Patinar	8,1
Pescar	4,3
Ping-pong	4,2
Tenis	7,5

TAREAS DOMÉSTICAS

Bajar escaleras	6,8
Barrer	2,2
Cocinar	3,15
Hacer camas	4
Lavar platos	2,6
Pasar la aspiradora	4,8
Planchar	4,41
Subir escaleras	17,8

ACTIVIDADES PROFESIONALES

Albañil o mecánico	4,2
Carpintería	3,9
Cotar leña	6
Minería o pico y pala	8,4
Pintor	4,9
Tareas agrícolas	4,9

Después de conseguir perder los kilos previstos de acuerdo a nuestro objetivo, queda lo más importante y a menudo difícil: cómo mantenerlos. Estamos rodeados de amigos y familiares que nos sabotean con frecuencia ofreciéndonos comida y golosinas con motivo de cualquier celebración. El *engaño* se completa con esos anuncios publicitarios que incitan al consumo de comida rápida, galletas, aperitivos, chocolates suntuosos o cremosos helados, todos ellos repletos de grasa dispuesta a acumularse en nuestro organismo.

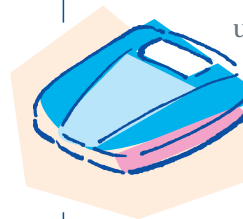


No pasa nada porque en una ocasión se dé uno un banquete. Ya sabemos que “a nadie le amarga un dulce”, pero cuando estos extras se van sucediendo con frecuencia, todo nuestro esfuerzo por mantener los kilos se va por la borda.

COMO MANTENERSE EN EL PESO

El aprendizaje es el éxito para el futuro. Ser un experto le va a permitir analizar cualquier situación con tranquilidad y corregirla si es necesario.

- Recuerde cuál es su peso razonable. No siempre es posible llegar al peso que a uno le gustaría, pero si ya fue capaz de rebajar al menos un 5 % del peso inicial, su objetivo es mantenerse en ese peso.



- Pésese una vez a la semana y anótelo. No se desaliente si su peso sube en ocasiones. Sólo preocúpese de las pérdidas totales desde el inicio del programa y no se fije en las fluctuaciones ocasionales.

- Siga aprendiendo. Es bueno conocer todo lo que pueda acerca de los alimentos, de su composición y de técnicas sobre cómo mejorar su actividad física. Esté al día de los avances que se producen en el campo de la obesidad y coméntelo con su médico.



- Aprenda nuevas técnicas culinarias que le permitan variar sus menús haciéndolos más apetecibles. Compre libros de recetas hipocalóricas, improvise usted mismo con nuevos platos. El objetivo es que aprenda a cocinar con muy poca cantidad de grasa.

- Siga practicando con los registros diarios de alimentos. Podrá conocer en cada momento cuántas calorías está consumiendo. Realice intercambios entre los distintos grupos de alimentos. Sólo si se arriesga a realizar cambios puede conseguir que la alimentación no sea monótona. Consuma alimentos variados de toda la gama de la pirámide de alimentos.



- Recuerde las normas a la hora de ir a comprar: confeccione una lista, seleccione alimentos hipocalóricos, lea detenidamente las etiquetas buscando grasas ocultas o poco saludables. Con preferencia seleccione alimentos naturales, ricos en fibra.

I ♥
light

- Cambie a lo “light” o “bajo en calorías”. Ojo con algunos productos como turrone, bollos o chocolates “dietéticos” porque también contienen grasas no deseables.

- Planifique con antelación lo que va comer. Siéntese para comer, hágalo despacio, dejando tiempo para que las señales de saciedad le avisen. Aprenda a comer en platos pequeños.

- Huya de las dietas de moda, desconfíe de las soluciones milagrosas. Si usted ha sido capaz de modificar sus hábitos de vida, no necesita ningún método nuevo.



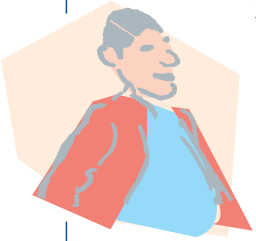
- Mantenga una actividad física regular. 30 minutos diarios son suficientes. No permita que el trabajo, las tareas de la casa o ver un programa de televisión le impidan realizar su cuota diaria de ejercicio.

- No cambie sus patrones alimentarios durante el fin de semana o cuando esté de vacaciones. Si sale a comer fuera recuerde las normas alimentarias para estos casos. Aprenda a rechazar con firmeza los ofrecimientos de comida de quienes aseguran que “por un poco que comas no pasa nada”. Si es necesario conteste que no le gusta o que por motivos de salud no debe tomarlo.



- No baje la guardia. Esté atento a las señales de alerta: si vuelve a ganar peso, no espere a tener 8 ó 10 kilos de más para analizar qué es lo que ha ocurrido. Si recupera inexplicablemente de 2 ó más kilos repase sus hábitos diarios según lo descrito en el módulo anterior.

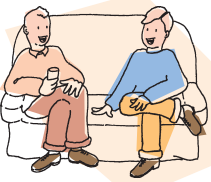
TRATAMIENTO A LARGO PLAZO



La obesidad como enfermedad crónica que es, requiere un enfoque a largo plazo. Seguir un programa de pérdida de peso durante un tiempo para luego abandonarlo, conducirá irremediamente al fracaso y a la recuperación de los kilos perdidos.

Usted es el principal protagonista de la historia; el personal sanitario que le atiende le proporciona los instrumentos para que con la suficiente habilidad y perseverancia consiga perder los kilos que le sobran. Para ello debe dominar los siguientes aspectos:

Modificación de los hábitos alimentarios. Si sólo sigue las pautas de una hoja de dieta que le ha proporcionado su médico, el fracaso está asegurado. La improvisación, la preparación de nuevas recetas, la lectura de libros de cocina, etc, son aspectos necesarios para el cambio.



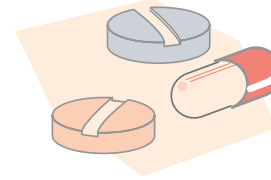
Haga participe a su familia y amigos. Si está usted solo en esta aventura, tendrá menos probabilidades de éxito. “Estar a dieta” se contempla como un castigo. No tiene que hacer dietas; se trata de que usted y su familia aprendan a comer de otra manera.

La actividad física mantenida, aunque sea moderada, es la que garantiza el éxito a largo plazo. Las personas que, a pesar de realizar una alimentación adecuada, no realizan una actividad física con regularidad, vuelven a ganar peso gradualmente con los años.



Cambie su estilo de vida. Las horas de ocio dedíquelas, dentro de lo posible, a incrementar el gasto calórico.

La medicación para el control del peso puede serle de mucha ayuda en el mantenimiento a largo plazo. Consulte con su médico la posibilidad de emplear de forma prolongada fármacos que le ayuden a controlar su peso.



Si después de varios meses de tratamiento observa que la pérdida de peso no es tan llamativa como al principio, no piense que el tratamiento que sigue es ineficaz. Es normal que cuando se reduce de peso, también el organismo responda reduciendo sus necesidades (el metabolismo basal) por lo que se estabiliza la pérdida de peso. En este momento debe cuestionarse dos aspectos:

- Continúe con el tratamiento, ya que el hecho de mantener el peso alcanzado es un signo evidente de que éste es eficaz.
- Discuta con su médico la posibilidad de alcanzar otras metas más ambiciosas y qué medidas se pueden emplear en ello.



META

CONSEJOS PARA NO VOLVER A ENGORDAR

Siempre que quiera evaluar el grado de cumplimiento de los cambios que le hemos propuesto....



Siempre que quiera descubrir las causas de una ganancia de peso o de una evolución poco favorable....

Compruebe esta lista de consejos para ver cómo puede mejorar:

- No haga dieta, cambie su estilo de vida.



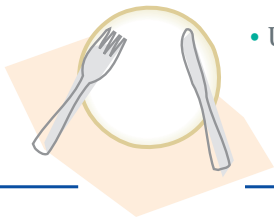
- Huya de las soluciones milagrosas.

- Adelgace lento, pero seguro.

- Impóngase metas realistas.

- No se salte ninguna comida, especialmente el desayuno.

- No abandone la dieta antes de tiempo. Dele una oportunidad para que funcione.



- Utilice platos pequeños (de postre) para los platos principales.

- Coma despacio, para que dé tiempo a que se manifiesten las señales de saciedad.

- No se sienta obligado a terminar los platos o comer las “sobras”.

- Aprenda a rechazar con firmeza los ofrecimientos de comida y bebidas de aquellos que pretenden “boicotear” su nuevo estilo de vida.



Si por necesidad tiene que comer fuera de casa con frecuencia, llévese la comida al lugar de trabajo.

- No tenga a la vista alimentos hipercalóricos ni en casa ni en la oficina.

- Haga la compra con una lista previamente confeccionada de lo que necesite.

- Planifique las comidas con antelación.

- Vaya a comprar después de comer.

- Lea atentamente las etiquetas vigilando especialmente la cantidad y la calidad de la grasa de los alimentos.

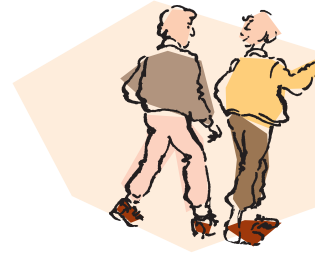
- No todo lo “light” y “sin colesterol” es bajo en calorías.
- Cocine de forma sencilla: horno, plancha, grill, microondas, ollas rápidas, etc.



- Evite tomar refrescos y bebidas alcohólicas que aportan sólo “calorías vacías”.
- Beba al menos dos litros de agua al día.



- Busque nuevas formas de diversión y esparcimiento para evitar comer por aburrimiento.
- Salga de casa a caminar a diario al menos 30 minutos.
- Evite relacionarse con personas que tengan un concepto erróneo de la obesidad.



- Si tiene oportunidad practique algún deporte en compañía.
- Haga que el ejercicio sea algo divertido e interesante.



- Realice ejercicios que se ajusten a su personalidad. Si le gusta pasear no tiene por qué apuntarse a un gimnasio.
- Si tiene tendencia a picotear o a darse atracones, no lo oculte.

Consulte a su médico porque tiene solución.

- No tome fármacos o preparados magistrales sin supervisión sanitaria.
- Piense que los esfuerzos que está realizando para conseguir una meta tendrán una recompensa en su estado de salud.