

**GUÍA
PARA
MEJORAR
TUS
HÁBITOS**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA



I. EL EXCESO DE PESO Y EL RIESGO PARA LA SALUD	05
1. El estado nutricional o cardiometabólico	06
1.1. Cómo es mi estado nutricional	08
II. ¿POR QUÉ ENGORDAMOS? EL BALANCE ENERGÉTICO	09
1. La energía que necesitamos	09
2. La energía que utilizamos	10
3. La energía que ingerimos	10
4. Mi balance energético	12
III. ¿CÓMO PERDER PESO?	13
1. Estar motivado/a es importante	13
1.1. Cómo encontrar la motivación para comer sano	16
1.2. Consejos que pueden ayudar a motivarte	18
1.3. Aprender de la experiencia	19
2. Estar dispuesto/a a cambiar de hábitos	19
3. Ajustarse a una dieta equilibrada y baja en calorías	23
4. La comida y su relación con las emociones	26
4.1. Cómo manejarlas	26
4.2. Cómo normalizar el apetito	27
5. Realizar ejercicio físico regularmente	29
5.1. Beneficios de practicar ejercicio físico de manera regular	30
5.2. Recomendaciones para realizar ejercicio físico	30
IV. CÓMO MANTENER EL PESO	35
1. Mantener una alimentación adecuada	35
1.1. Cocinar de forma saludable	38
1.2. A la hora de hacer la compra	39
1.3. Comer fuera de casa	40
2. Incorporar la actividad física en la rutina diaria.	41
V. ANEXOS	43
1. Tablas de calorías de los principales alimentos	44
2. Pesos de raciones de cada grupo de alimentos	54



EDITA
Servicios Municipales de Salud
Concejalía de Bienestar Social y Sanidad
Ayuntamiento de Murcia

www.ayuntamientomurcia-salud.es



1

EL EXCESO DE PESO Y EL RIESGO PARA LA SALUD

La obesidad se ha convertido en la segunda causa de muerte prematura y evitable después del tabaco, ya que está relacionada con numerosas enfermedades, tanto es así que el exceso de peso puede acortar la vida de una persona hasta diez años.

El sobrepeso es un exceso de grasa corporal, la cual acompaña y predispone a padecer numerosas enfermedades crónicas como diabetes, dislipemias, hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, apneas del sueño, procesos osteoarticulares, alteraciones ginecológicas en la mujer, etc.



Actualmente, en nuestra sociedad, afecta a más de la mitad de la población, siendo Murcia una de las comunidades autónomas que presenta mayor porcentaje de adultos con exceso de peso del país (58, 04%); cifras que siguen en aumento, por lo que la Organización Mundial de la Salud la ha declarado la epidemia del siglo XXI.



Principales factores involucrados en el desarrollo de la obesidad



EL ESTADO NUTRICIONAL O CARDIOMETABÓLICO

Para conocer nuestro estado nutricional se analizan tres parámetros:

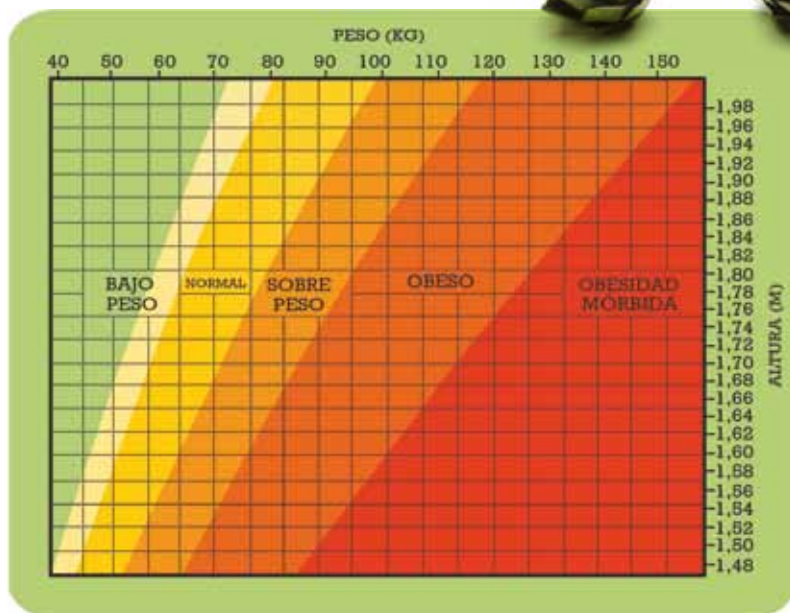
1.1. El Índice de Masa Corporal (IMC) que nos indica si tenemos un peso saludable, es la relación entre la altura y el peso de una persona.

$$IMC = \frac{\text{Peso en Kg}}{\text{Altura en m}^2}$$

1.2. El porcentaje de grasa corporal, cuya proporción normal en adultos es de 12-20% en hombres y 20-30% en mujeres. El método que utilizamos para medirlo es la Impedancia bioeléctrica, que generalmente se realiza en consulta nutricional.

1.3. El Perímetro abdominal es otro indicativo importante, el cual se ve aumentado cuando la acumulación de grasa se deposita en la zona abdominal y a su vez determina el riesgo de sufrir enfermedades, sobre todo cardiovasculares. Si esta medida es mayor de 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres este riesgo está aumentado.

TABLA DE CÁLCULO DEL IMC

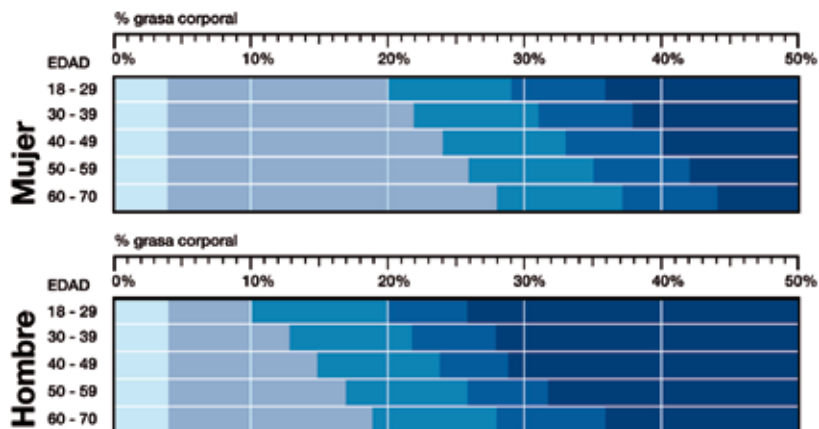


**RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
SEGÚN IMC Y PERÍMETRO ABDOMINAL**

IMC	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	
	Hombres ≤102 cm Mujeres ≤88 cm	Hombres >102 cm Mujeres >88 cm
PESO NORMAL 18,5-24,9	NINGUNO	LIGERAMENTE AUMENTADO
SOBREPESO 25-29,9	LIGERAMENTE AUMENTADO	AUMENTADO
OBESIDAD I 30-34,9	AUMENTADO	ALTO
OBESIDAD II 35-39,9	ALTO	MUY ALTO
OBESIDAD MÓRBIDA ≥ 40	MUY ALTO	MUY ALTO

PORCENTAJES DE GRASA CORPORAL

(Medición mediante Impedancia Bioeléctrica)



¿CÓMO ES MI ESTADO NUTRICIONAL?

- Mi IMC es
- Mi % de grasa es
- Mi cintura mide
- Mi riesgo cardiovascular es



2

¿POR QUÉ ENGORDAMOS? EL BALANCE ENERGÉTICO

Aunque la obesidad es una enfermedad en la que interviene la predisposición genética junto con otros factores externos, **son los hábitos alimentarios y el estilo de vida los que más influyen en su aparición.**

La causa principal del exceso de peso es un desequilibrio entre la energía que ingerimos y la que gastamos y que se acumula en forma de grasa.



1

LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS

Como mínimo nuestro organismo necesita alrededor del 70% de las calorías que ingerimos diariamente para realizar el **Metabolismo Basal**, éste es la energía que gasta nuestro cuerpo en todas aquellas reacciones que sirven para el mantenimiento de todas sus funciones.

En varones, supone un gasto de 24 Kcal por Kg. de peso y día.

En mujeres es un poco menor y supone un gasto de 21,6 Kcal por Kg. de peso y día.

Mi metabolismo basal es de:
..... Kcal al día

LA ENERGÍA QUE UTILIZAMOS

A la energía que emplea nuestro organismo para su mantenimiento, hay que sumar la que utilizamos para llevar a cabo las actividades del día a día, en el trabajo, en el hogar, ejercicio físico, etc.; por lo que vamos a añadir un factor de corrección según el tipo de actividad diaria que realicemos:

- > Actividad sedentaria o ligera $\times 1,3$
- > Actividad moderada (algo de ejercicio) $\times 1,5$
- > Actividad alta $\times 1,7$

.....
(Kcal metabolismo basal)
 $\times$
(factor de corrección actividad)

¿Cuántas calorías gasto?
..... Kcal al día

LA ENERGÍA QUE INGERIMOS

La cantidad de calorías que tomamos en la dieta depende de la proporción de principios inmediatos, es decir, grasas, proteínas, e hidratos de carbono que contengan los alimentos que ingerimos en estado natural (crudos).

Grasas 9 Kcal/gr.

Proteínas 4 Kcal/gr.

H. de Carbono 4 Kcal/gr.

Alcohol 7 Kcal/gr.

Para conocer qué cantidad habitual de calorías ingerimos, es decir la energía que obtenemos de los alimentos que tomamos, debemos realizar registros alimentarios durante varios días, incluyendo algún día festivo. Puedes utilizar una hoja de papel a modo de tabla de registro para cada día y anotar cada alimento intentando especificar la cantidad para después poder calcular las calorías. No olvides anotar el aceite al cocinar y/o aliñar, las bebidas y los picoteos entre comidas.

Tabla de registro de alimentos

Primer día	Alimentos	Cantidad en gr.	Kcalorías
Desayuno			
Media Mañana			
Merienda			
Cena			
Picoteos, extras			

Total calorías



Con la ayuda de las tablas de Kcalorías y de pesos y medidas caseras proporcionadas en esta guía (Anexos en pág. 43-55) u otras, puede calcular el total ingerido cada día, sumar todos los días y realizar la media.

¿Cuántas calorías tomo?
..... Kcal al día

4 MI BALANCE ENERGÉTICO

Aunque influyen algunos otros factores, el balance energético es el resultado de la energía que ingerimos menos la que gastamos, de tal manera que si es positivo engordaremos ya que se almacenará la energía sobrante en forma de grasa y si es negativo adelgazaremos porque se utilizarán nuestras reservas corporales.

Mi balance energético
=
(Kcalorías/día que tomo)
-
(Kcalorías/día que gasto)
=





3

¿CÓMO PERDER PESO?

1 ESTAR MOTIVADO/A ES IMPORTANTE

La motivación es fundamental a la hora de realizar cambios en la vida. Antes de empezar este proceso de cambio, y para poder conseguir tus objetivos, debes saber que es mejor hacerlo estando plenamente convencido/a y consciente de que estás preparado/a para empezar un régimen de adelgazamiento.

TEST DE EVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

Rellena el test en la página siguiente con total sinceridad, y

según los resultados que obtengas en tu valoración, podrás decidir si estás preparado/a para comenzar a hacer dieta, así como a identificar los obstáculos que puedan surgir.



TEST DE EVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

● ¿Cuál es tu 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

● ¿Qué seguridad tienes de que seguirás adelante hasta que lo-gres tus metas?

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

● Piensa bien en todo aquello que forma parte de tu vida en este momento (el estrés del trabajo, las obligaciones familiares, etc..., ¿Qué probabilidad hay de que puedas adaptarte a tu dieta a pesar de todo ello?

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

● Piensa sinceramente en cuánto peso esperas perder y con qué rapidez esperas perderlo. La pérdida de peso medio es de 0.5-1 Kg. a la semana. ¿Estarías satisfecho/a en adelgazar a este ritmo?

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

Para cada pregunta, rodea con un círculo la respuesta que mejor se ajuste a tu actitud o reacción.

● Cuando estás a dieta,
¿Fantaseas sobre comer mucho
de tus platos favoritos?

1. Con frecuencia
2. En ocasiones
3. Casi nunca
4. Nunca

● Cuando estás a dieta,
¿Te sientes privado/a de algo,
enfadado/a o disgustado/a?

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



La valoración se realiza sumando los puntos que corresponden a los números de las respuestas que has marcado.

Resultado de la valoración de mi motivación:

Si tienes una puntuación entre 24-30 puntos: Tus objetivos son realistas y te planteas tu dieta con una actitud adecuada, positiva, sensata y motivada. **¡Es el momento adecuado!**

Si tienes una puntuación entre 17-23 puntos: Estás preparado/a pero necesitas recapacitar sobre tus compromisos y actitudes para estar seguro/a de que lo vas a conseguir.

Si tienes una puntuación entre 6-16 puntos: Tus respuestas indican que no es el momento más adecuado para empezar a hacer una dieta. Pregúntate a ti mismo/a por qué. **Tal vez necesites revisar tus metas y examinar tu motivación** para asegurarte de que empiezas con la actitud adecuada y, por supuesto, que vas a conseguir tus objetivos. Tendrás que superar cualquier obstáculo psicológico que pueda poner en peligro tu progreso y comenta tus temores a la familia, amigos o a tu médico de cabecera.

CÓMO ENCONTRAR LA MOTIVACIÓN PARA COMER SANO

MARCARSE OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Los objetivos a alcanzar deben ser realistas, no se trata ya de alcanzar el peso ideal, sólo con perder del 5-10% del peso disminuye en gran medida el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y es indispensable para el control de otras enfermedades como hipertensión, dislipemias, diabetes, etc., las mejora y reduce la necesidad de tomar fármacos.

Todos tenemos un peso más o menos constante, llamado peso fisiológico y que nuestro organismo tiende a mantener.



Así, en las ocasiones en las que comemos de más, el organismo trata de compensar ese exceso de energía aumentando el metabolismo y disminuyendo el apetito. Y en el caso contrario, cuando comemos menos, aumenta nuestro apetito al tiempo que reduce el gasto energético.

Por tanto, la pérdida debe ser lenta para que el organismo se vaya habituando al nuevo peso, evitando de esta manera el efecto rebote que se produce al abandonar aquellas dietas que hacen reducir peso más rápidamente.

Los objetivos fundamentales son:

1. **Disminuir el contorno abdominal** y mantenerlo por debajo de 88 cm si eres mujer y 102 cm si eres hombre.
2. **Reducir un 5-10% sobre el peso inicial**, disminuyendo la grasa corporal y manteniendo o aumentando la masa muscular.
3. **Bajar el peso a un ritmo de 0.5-1 Kg.** por semana.
4. **Mantener la pérdida de peso lograda** a largo plazo,

prevenir y evitar las ganancias futuras.

Además, hay otros aspectos de tu estado de salud y bienestar físico y psicológico que también pueden mejorar. Te proponemos que te marques tus propios objetivos.

QUISIERA CONSEGUIR:

- ☐ *Mejorar los hábitos alimentarios y de práctica de actividad física.*
- ☐ *Reducir los factores de riesgo cardiovascular.*
- ☐ *Minimizar el riesgo de padecer cáncer hormonodependiente.*
- ☐ *Aliviar los síntomas de enfermedades respiratorias.*

- ☐ *Corregir el estreñimiento o síntomas digestivos.*
- ☐ *Disminuir los dolores de espalda y rodillas.*
- ☐ *Reducir la inflamación y dolor en extremidades inferiores.*
- ☐ *Normalizar el apetito y el sueño.*
- ☐ *Restablecer el equilibrio psicósomático.*
- ☐ *Fortalecer mi autoestima.*
- ☐ *Mejorar mi imagen corporal (por estética....).*

Otros.....
.....
.....
.....

ANOTA TUS LOGROS:

Peso actual.....Kg.	Perímetro abdominalcm	Fecha
Pérdida 5% Kg.	Peso alcanzadoKg.	Fecha
	P. Abdominal cm	
Pérdida 10% Kg.	Peso alcanzado.....Kg.	Fecha.....
	P. Abdominal cm	



1.2 CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A MOTIVARTE

// **Piensa en tu dieta de manera realista**, siendo consciente de las dificultades y los obstáculos que encontrarás pero también de los beneficios que conseguirás, eso hará que no te frustres con facilidad ante el primer contratiempo.

// **Elabora una lista de frases motivadoras o pensamientos positivos**. Piensa en varias frases del tipo “Puedo conseguirlo” o “Soy perfectamente capaz

de pasar por esto y salir triunfante” y que puedas repetirte a ti mismo cuando tu fuerza de voluntad esté más débil, ensáyalas frente al espejo o repítelas en tu mente hasta que se conviertan en algo automático a lo que puedas acudir en los momentos de debilidad.

// **Utiliza la visualización**: imagínate más ágil, más sano, más atractivo, entrando en la ropa que te gustaría ponerte, en traje de baño, siendo capaz de subir las escaleras sin cansarte y cuando notes que tu voluntad flaquea, evoca esas imágenes y piensa en todas las cosas positivas que conseguirás.

// **Acepta los desafíos**: cambiar no es fácil y el proceso de cambio no será un camino de rosas, pero el cambio te ayudará.

// **Usa tus emociones negativas a tu favor**: no sirve de nada que te culpes, te avergüences o te enfades contigo mismo. Los mensajes que te dirijas a ti mismo deben comenzar por “Yo podré...”, “Yo conseguiré...” o “Yo seré capaz de...”.

// **Hay que aprender a evadir el pensamiento**: se trata de focalizar la atención en otras cosas



cuando nos sentimos ansiosos, para ello es beneficioso haber buscado una serie de actividades alternativas que puedan distraernos de nuestros sentimientos de ansiedad y ponerlas en práctica.

1.0 APRENDE DE LA EXPERIENCIA

Reflexiona sobre los errores cometidos en el pasado e intenta buscar soluciones para que no vuelvan a repetirse.

¿Has seguido anteriormente algún tipo de dieta?

SÍ **NO**

En caso afirmativo, ¿Sabes por qué no funcionaron los intentos previos de perder peso y mantenerlo? Señala a continuación cuáles crees que fueron las causas:

- ☐ Era monótona o difícil de seguir.
- ☐ Pasaba hambre.
- ☐ No me habitué a cambiar mis hábitos alimenticios.
- ☐ Otros, descríbelos con tus propias palabras

.....
.....
.....

Aprovecha también los éxitos del pasado: recuerda los factores que te ayudaron y las cosas que funcionaron en ocasiones anteriores para volver a utilizarlas.

Prepárate primero y ensaya estas capacidades y si no te sientes dispuesto/a para seguir una dieta hasta el final, es mejor posponerla, ya que sólo conseguirás frustrarte, y reducir tu autoestima. Si no te ves capacitado/a para lograrlo, busca la ayuda de un profesional.

2 ESTAR DISPUESTO/A A CAMBIAR DE HÁBITOS

Para perder peso y mantenerlo es necesario asumir ciertos cambios en nuestro estilo de vida y en nuestros hábitos alimentarios. Para conocer en qué medida debemos modificar nuestras costumbres o en qué grado vamos a tener que esforzarnos, te proponemos contestar el siguiente cuestionario: (siguiente página --->)

CUESTIONARIO DE PERFIL Y HÁBITOS

1// ¿Has seguido a lo largo de tu vida alguna dieta de adelgazamiento?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

2// Se deben comer de 3 a 5 comidas al día ¿Te saltas alguna comida para perder peso o por alguna otra causa?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

3// ¿Sueles tomar en tu alimentación habitual más de 5 cucharadas soperas de aceite al día?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

4// ¿Realizas la comida del mediodía de pie, sin relajarte?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

5// ¿Comes fuera de casa entre semana?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

6// ¿Consideras que eres de los que más rápido comen en tu entorno?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

7// ¿Comes sin tener apetito simplemente porque es la hora?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

8// ¿Sueles comer mientras ves la televisión, lees o realizas cualquier otra actividad?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

9// ¿Dejas el plato vacío?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

10// ¿Te sucede que no puedes repetir un segundo plato porque te sientes lleno, y aun así cuando te ofrecen un postre dulce eres capaz de tomarlo?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

11// Estás aburrido en casa, estás trabajando en algo difícil o estudiando un examen. ¿Vas a la nevera a inspeccionar qué hay para comer?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

12// Cuando estás triste, enfadado, ansioso, solo o cansado ¿Te suele dar por comer?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces

☐ Generalmente

☐ Siempre

13// Después de haber disfrutado de una buena comida ¿Sueles sentirte culpable?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

14// ¿Te sientes estresado?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre

15// ¿Consideras que el estrés influye en tu alimentación?

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ Generalmente
- ☐ Siempre



La valoración se realiza puntuando tus respuestas de la siguiente manera:

Nunca: 1 punto

A veces: 2 puntos

Generalmente: 3 puntos

Siempre: 4 puntos

Resultado de la valoración de mis hábitos

Si tienes una puntuación entre 0 - 14: Eres una persona con gran estabilidad en tu comportamiento alimentario y que seguramente comes cuando verdaderamente sientes apetito, sin que te influyan de manera importante los factores externos. Enhorabuena, sigue así. Si aún presentas sobrepeso seguramente tu problema no esté en tu comportamiento sino en el equilibrio de la dieta o en la falta de ejercicio físico. Sigue entonces una dieta ajustada y trata de aumentar progresivamente tu actividad física. Te resultará relativamente fácil perder peso.

Si tienes una puntuación entre 15 - 29: Estás en una situación positiva en la que todavía tu apetito es bastante fisiológico. Sin embargo debes estar atento ya que seguramente podrías

mejorar algunos hábitos y actitudes, lo que permitiría que tu fisiología fuera de mayor ayuda en el mantenimiento de un peso saludable. Poniendo de tu parte te podemos ayudar, lo conseguirás con algo de esfuerzo ¡Ponte manos a la obra!

Si tienes una puntuación entre 30 - 45: Indudablemente son muchos los factores externos y los hábitos de vida que están determinando tu comportamiento alimentario. Trata de escuchar lo que tu cuerpo te dice y establece hábitos y actitudes que permitan que tu propio sistema te ayude a regular el apetito, de manera que consigas alejarte lo más posible de estos desórdenes en el comportamiento alimentario que no te ayudan en ningún caso. Tienes que poner mucho de tu parte para conseguirlo, lee con interés los consejos que te damos para reconducir el apetito biológico y no te preocupes pero ocúpate.



AJUSTARSE A UNA DIETA EQUILIBRADA Y BAJA EN CALORÍAS

Se recomienda una dieta equilibrada y baja en calorías pero nunca por debajo de 1.200 Kcal ya que no se obtendría el adecuado aporte de todas las vitaminas y minerales necesarios para estar sanos, y con la siguiente proporción de nutrientes: 55% de hidratos de carbono (de los cuales < 10% de azúcares), 30% de grasas (de las cuales < 10% saturadas) y 15% de proteínas, y con alto contenido en fibra (20-40 gr.).

La dieta mediterránea, se caracteriza por la utilización de productos frescos, aceite de oliva, cereales, legumbres, pescados, pocas grasas animales y por la forma de cocinarlos, y es considerada una de las dietas más equilibradas y sanas para el ser humano, por lo que es el modelo a elegir.





Rellena este test para saber en qué medida debes cambiar la forma de alimentarte:

TEST DIETA MEDITERRÁNEA

1. Tomas una fruta o zumo natural todos los días..... +1 0
2. Tomas una segunda fruta todos los días +1 0
3. Tomas verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día..... +1 0
4. Tomas verduras frescas o cocinadas más de una vez al día..... +1 0
5. Tomas pescado fresco con regularidad (al menos 2-3 veces/semana) +1 0
6. Te gustan las legumbres +1 0
7. Acudes una o más veces a la semana a un restaurante -1 0
8. Tomas pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana) +1 0
9. Desayunas cereales o derivados (pan, tostadas, etc.) +1 0
10. Tomas frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces/semana) +1 0
11. Utilizas aceite de oliva en casa +1 0
12. Desayunas +1 0
13. Desayunas un lácteo (leche o yogurt)..... +1 0
14. Desayunas bollería industrial -1 0
15. Tomas dos yogures y/o 40 g de queso cada día +1 0

Suma las puntuaciones de todos los recuadros que has marcado y obtendrás la valoración de la calidad de tu dieta.

Resultados de la valoración de la calidad de tu dieta

De 0 a 4 puntos: Tu dieta es de muy baja calidad. Es preciso reajustarla.

Entre 5 - 8 puntos: Necesitas mejorar tu patrón alimentario para reajustarlo al modelo mediterráneo.

Igual o más de 9 puntos: Sigues una dieta mediterránea adecuada.

Para perder peso nuestro balance energético debe ser negativo, más concretamente, para conseguir una pérdida aproximada de $\frac{1}{2}$ a 1 Kg. como media por semana (depende de la persona y del ejercicio físico que realice), es necesario reducir de 500 a 1000 Kcal la energía de la dieta que tomamos habitualmente:

- 1:** Puedes restar las calorías (por ejemplo 500) de tus necesidades diarias de energía que ya calculaste con anterioridad (pág. 10).

¿Cuántas calorías gasto?

..... - 500 =
Kcal al día

- 2:** O bien, restarlas del cálculo obtenido también con anterioridad a través de tu registro de alimentos (pág. 11-12).

¿Cuántas calorías tomo?

..... - 500 =
Kcal al día

Con lo cual, para perder peso debo ingerir una dieta de Kcal al día.

Hacer dieta no es sinónimo de pasar hambre.

Si la dieta es adecuada y está bien diseñada, la persona no debería pasar hambre, al contrario, al estar mejor alimentada, es decir, al estar los nutrientes necesarios bien distribuidos, el organismo consumirá la energía que necesita, por lo que sentirá menos hambre que antes.





LA COMIDA Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

A pesar de estar muy motivados y de que sigamos nuestra dieta al pie de la letra, debemos ser conscientes de que tarde o temprano podemos encontrarnos en una situación en la que será fácil saltarnos la dieta o incluso pegarnos un atracón. Después, la culpa puede llevarnos a abandonarla definitivamente.

CÓMO MANEJARLAS

Una vez asumido que comeremos de más en numerosas ocasiones (vacaciones, cenas familiares, fiestas...), debemos centrarnos en cómo afrontarlo:

1. Empieza de cero cada día.

Da igual si ayer cumpliste la dieta al 100% o si cometiste errores. Cada día debes empezar de cero, esforzándote por conseguir tu objetivo.

2. No seas duro contigo mismo.

Después de haber comido sin

sentido, debes ser tolerante contigo mismo, recordar que todos cometemos errores y perdonarte. Lo contrario sólo servirá para reducir tu seguridad en ti mismo y, con ello, tus probabilidades de éxito.

3. Trata de no sentirte culpable.

Si las cosas no van bien debes tratar de que no vayan a peor, no olvides que comer no es pecar. El sentimiento de culpabilidad no te permitirá tener una buena relación con la comida.

4. Busca una solución inmediata:

en lugar de arrepentirte de ese pedazo de pastel que te has comido y no hacer nada, busca una manera de arreglarlo, como salir a dar un paseo o a realizar algún deporte, planea las siguientes comidas del día para que sean saludables, ...

5. Ponlo en perspectiva:

no te hundas, piensa en otros errores más graves que éste cometidos en el pasado y en cómo los has solucionado. Intenta utilizar tu sentido del humor para quitarle importancia.

6. Prevee las situaciones difíciles

en las que será complicado seguir la dieta, o aquellas en

las que nos veremos tentados (fiestas, reuniones, celebraciones, vacaciones,...), y ten preparadas las respuestas y soluciones de antemano.

7. Aprende de los errores.

Identificar las circunstancias en las que comiste de manera inconsciente nos hará estar más preparados la próxima vez, nos ayudará a ser más fuertes cuando nos veamos tentados..

8. Aprender y practicar ejercicios de respiración y relajación

también te ayudará a afrontar momentos de nerviosismo, además de reducir los niveles de ansiedad.

CÓMO NORMALIZAR EL APETITO

Lo que te está pasando no tiene porqué durar toda la vida. Sólo tendrás que empezar a realizar algunos cambios en tu vida diaria para poder volver al equilibrio fisiológico del hambre y la saciedad, y lograr que tu organismo recupere una mejor regulación

y producción de las sustancias que necesita para conseguir el equilibrio metabólico.

1. Intenta tener horarios de comidas más o menos fijos, y distribuye las comidas de forma lógica según tu modo de vida. Si algún día por alguna circunstancia especial, has comido entre horas y no tienes apetito, no comas de nuevo únicamente porque sea la hora, pues de esta forma siempre tomarás más calorías de las necesarias.

2. Trata de comer sentado, dale a tu alimentación la importancia que se merece y sé



consciente de lo que comes. Es mejor comer con plato, mantel y cubiertos, pero aunque vayas a tomarte un bocadillo, siéntate y haz una pausa entre bocado y bocado.

3. Trata de servirte poca cantidad y en plato pequeño.

4. Come despacio. Tu cerebro necesita al menos 20 minutos para recibir la señal de saciedad de tu cuerpo, dale tiempo.

5. Intenta escuchar los signos de saciedad. Cuando te sientas saciado/a debes decidir no seguir comiendo.

6. Más vale abandonar a tiempo. Si eres de los/as que mientras estás en la mesa no paras de comer, debes levantarte en cuanto termines.

7. Cualquier cosa antes de atacar la nevera. Si te aburres en casa y te da por comer, trata de hacer alguna actividad que entretenga tu mente y te aleje de la comida. Cosas como escribir, coser, pintar, amasar, hacer movimientos con las manos y con los dedos, tocar un objeto agradable, te pueden ayudar; también puedes hacer sudokus, sopas de letras, cruci-



gramas. El resultado es que tu pensamiento cambie y se dirija a esta actividad.

8. Compra siempre alimentos que sirvan para picar y aporten pocas calorías. Si necesitas imperiosamente comer, te obsesionas con ello y no puedes salir de casa, entonces echa mano de ellos: tomate, zanahorias peladas, fresones, albaricoques, ciruelas, cerezas, ... es mejor que sean piezas pequeñas.

9. Intenta comer al menos tres veces al día, y mejor cinco. Las personas que se saltan alguna comida suelen presentar un hambre descontrolada que el organismo no es capaz de saciar. Se debe a que las células se ven privadas de azúcar y grasas, y se descontrola el dúo apetito - saciedad.

10. Limita el consumo de aceite a tres cucharadas soperas al día para adelgazar, y a no más de cinco al día para mantener tu

peso una vez normalizado. Esto se debe a que una dieta alta en grasa estimula el apetito, tiene poco efecto saciante y estimula la producción de sustancias enemigas del adelgazamiento.

11. Evita asociar el momento de comer con otra actividad.

No acostumbres a comer viendo televisión, leyendo, en el cine, manteniendo largas conversaciones,... porque de esta forma se facilita el picoteo que es siempre de alimentos ricos en grasa y azúcares, muy calóricos.

12. Trata de dominar el estrés y la ansiedad.

Cambia de posición, estira los músculos sobre todo de la espalda, despiértate, date un corto paseo, imagina un paisaje o una música relajante, respira profundamente varias veces soltando el aire despacio, sólo necesitarás unos minutos y te encontrarás mejor. Si puedes hacer yoga, tai-chi, qigong o meditación, y algún masaje te servirán.

13. El líquido también importa: consumir líquido, al menos dos litros al día, ya sea en forma de agua, zumos, lácteos... A veces confundimos la sensación

de sed con la de hambre, por ello, es importante que ante la primera sensación de hambre, probemos a bebernos un vaso de agua y esperemos un tiempo, a veces con este simple gesto conseguimos evitar comer sin necesidad.

**REALIZAR
EJERCICIO FÍSICO
REGULARMENTE**



El ejercicio físico es beneficioso para la salud de todas las personas, pero especialmente para aquellas con exceso de peso, en las que va a favorecer su pérdida utilizando la energía almacenada en forma de grasa sin disminuir la masa muscular.

No se necesita realizar grandes esfuerzos, cualquier actividad física es aceptable y de forma moderada lo es mucho más, lo primordial es que sea constante y mantenida en el tiempo.

BENEFICIOS DE PRATICAR EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR:

- Reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad y a las enfermedades cardiovasculares, es decir, mejora la tensión arterial, y los niveles de azúcar y colesterol en sangre.
- Disminuye el depósito de grasa abdominal.
- Ayuda a controlar el apetito.
- Contribuye a mejorar la figura, porque permite adelgazar perdiendo la grasa y conservando y fortaleciendo la musculatura corporal.
- Permite perder peso a más corto plazo ya que consume calorías.
- Ayuda a mantener el peso a largo plazo ya que consigue un aumento del metabolismo.



- Aumenta la resistencia de los huesos por lo que previene la osteoporosis o la descalcificación ósea.
- Mantiene la agilidad y aumenta la resistencia muscular y de las articulaciones.
- Mejora la capacidad respiratoria y la circulación sanguínea.
- Tiene efectos psicológicos positivos porque ayuda a combatir la ansiedad, el estrés y los estados de ánimo deprimido.
- Aumenta la esperanza de vida.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Como primer paso para personas totalmente sedentarias y con mucho peso conviene aumentar las actividades cotidiana-

nas que producen un gasto de calorías, como subir escaleras y desplazarse caminando, y a medida que va disminuyendo de peso y aumentando su capacidad funcional iniciar el ejercicio físico.

GASTAR CALORÍAS EN ACTIVIDADES COTIDIANAS

- ▮ A diario deja de utilizar el ascensor, no hace falta que sea el trayecto completo, puede bajarse un par de pisos antes y seguir por las escaleras.
- ▮ Bájate del transporte público una o dos paradas antes de tu destino.
- ▮ En el trabajo utiliza menos el teléfono para comunicarte con el resto del personal, y en casa usa más el fijo y menos el inalámbrico.
- ▮ Cuando veas la televisión procura no utilizar siempre el mando a distancia, y cambia de canal levantándote del sillón.
- ▮ Realiza las tareas del hogar con más energía.
- ▮ Siempre que puedas juega con los niños.
- ▮ Si ya caminas a diario, utiliza

un podómetro que te indicará el tiempo utilizado, la distancia recorrida y las calorías quemadas.

CÓMO ADAPTARSE AL EJERCICIO FÍSICO

Cada persona tiene una adaptación diferente al ejercicio, por eso es necesario controlar la frecuencia cardíaca máxima (FCM) aceptable por nuestro corazón mientras realizamos el ejercicio físico de forma mantenida, en general se ajusta a esta fórmula:

Frecuencia cardíaca
máxima (FCM) =
 $220 \text{ latidos/minuto} - \text{edad}$

El ejercicio aeróbico, que es el que más beneficios aporta a nuestra salud (andar, correr, bicicleta, natación, baile, etc.), para que sea beneficioso en adultos sedentarios debe ajustarse a realizarse entre el 54-60% de su frecuencia cardíaca máxima al inicio de la actividad física y a partir de las 12 semanas de entrenamiento al 70-80% de esta frecuencia cardíaca.



ANTES DE EMPEZAR

Si presentas problemas de corazón, dolores en las articulaciones, la presión arterial muy descompensada, has tenido mareos, si te falta el aire al caminar deprisa, consulta a tu

EJEMPLO PARA UNA PERSONA DE 50 AÑOS

Reposo:

70-90 pulsaciones/minuto.

Su FCM (220-50):

170 pulsaciones/minuto.

Inicios:

92-102 pulsaciones/minuto.

Una vez entrenado:

120-136 pulsaciones/minuto.

médico sobre el acondicionamiento físico apropiado para ti.

CÓMO EMPEZAR

Se debe plantear un comienzo lento, pero progresivo durante varias semanas. Hay que tener en cuenta que las adaptaciones de nuestro organismo al ejercicio físico al igual que los beneficios que reporta para nuestra salud se alcanzan a los 6 meses de su práctica mantenida.

UN EJEMPLO A SEGUIR SERÍA:

1. Empezar caminando 30 minutos diarios seguidos, o dos periodos de 15 minutos, con el objetivo inicial de quemar 150 calorías diarias.
2. Ir aumentando 2 minutos a la semana, hasta llegar a 60 minutos seguidos.
3. A partir de las tres semanas, puede seguir con la caminata o si tiene buena condición física: Caminar 40 minutos y comenzar con 2 minutos de trote o carrera e ir aumentando 2 minutos por semana de trote hasta llegar a 20-30 minutos. Puede optar en vez de trote o carrera por practicar bicicleta estática o dinámica,

subir escaleras o cuestras, nadar, gimnasia aeróbica o realizar algún deporte.

PARA ADELGAZAR

Lo correcto es mantener la FCM entre el 70%-80% durante sesiones de 60 minutos de duración continuada a diario, o al menos de 4 a 6 veces a la semana. Como mínimo podría ser aceptable la



práctica de ejercicio físico 3 veces por semana en días alternos.

CALORÍAS QUE PUEDES PERDER EN 1/2 HORA CON ESTAS ACTIVIDADES, SEGÚN TU PESO:

Actividad física	50 Kg.	75 Kg.	100 Kg.
Caminar a 5 Km./h	120 kcal	180 kcal	237 kcal
Caminar rápido > 6 Km./h	150 kcal	225 kcal	300 kcal
Bajar escaleras	130 kcal	205 kcal	280 kcal
Subir escaleras	440 kcal	510 kcal	630 kcal
Bailar suave	135 kcal	200 kcal	275 kcal
Nadar estilo libre suave	192 kcal	288 kcal	375 kcal
Tenis/Paddle en parejas	165 kcal	246 kcal	321 kcal
Bicicleta paseo llano	150 kcal	225 kcal	294 kcal
Trotar a 8,8 Km./h	204 kcal	306 kcal	405 kcal
Correr a 12 Km./h	324 kcal	468 kcal	606 kcal
Aerobic intensidad media	165 kcal	231 kcal	309 kcal
Aquagym	198 kcal	294 kcal	393 kcal
Entrenamiento con pesas	129 kcal	189 kcal	252 kcal

ENCUENTRA EL DEPORTE QUE SE ADAPTE A TI

No a todos se nos da bien las mismas cosas. Trata de buscar un ejercicio que puedas realizar, con el que te sientas a gusto y que se adapte a tus necesidades. No tengas miedo de probar cosas nuevas y, si te das cuenta de que no es adecuado para ti, cámbialo sin pensarlo y sin evaluarlo como un fracaso. Lo importante es acabar encontrando el deporte con el que te sientas bien, no sufrir intentando adaptarse a algo que no está hecho para ti.

NO TE EXIJAS DEMASIADO

Nadie corre un maratón la primera semana. No se trata de pegarse una paliza el primer día y tener tantas agujetas que no puedas moverte. Empieza de manera suave y ya irás subiendo tus exigencias según vayas mejorando.

PIENSA QUE MEJORARÁS CON EL TIEMPO

Es normal que al principio te canses enseguida. Piensa que, según sea tu sobrepeso, puede ser como si estuvieras intentando correr con 30 o 40 kilos cargados a la espalda. Puede

que encuentres problemas de resistencia, de agilidad, de elasticidad..., todo esto irá mejorando y cada vez te resultará más fácil y gratificante.

FUERZA TUS LÍMITES

Tu cuerpo se muestra cansado mucho antes de estarlo en realidad. Cuando te sientas al límite de tus fuerzas, prolonga el ejercicio unos minutos más. Intenta aumentar el ritmo o la duración del ejercicio un poquito cada día.

BUSCA COMPAÑÍA

El ejercicio es más agradable si se hace con otra persona. Además, ir con alguien te forzará a acudir todos los días. Intenta que la otra persona adquiera el mismo compromiso y ayudaos mutuamente.





¿CÓMO MANTENER EL PESO?



MANTENER UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

La frecuencia de consumo o número de raciones de cada uno de los alimentos, viene reflejada en la llamada **Pirámide de la Dieta Mediterránea**, según la cual hay que consumir con mayor frecuencia los alimentos situados en la base y con menor frecuencia según vamos ascendiendo en la pirámide, de manera que los reflejados en el vértice se deben tomar ocasionalmente: éstos son los que contienen grasas animales saturadas (embutidos, carnes



rojas y grasas, quesos grasos o curados, mantequillas, salsas, aperitivos de bolsa, platos precocinados) y azúcares (dulces, refrescos, bollería industrial, helados).

FRECUENCIA ACONSEJADA DE CONSUMO DE ALIMENTOS



Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



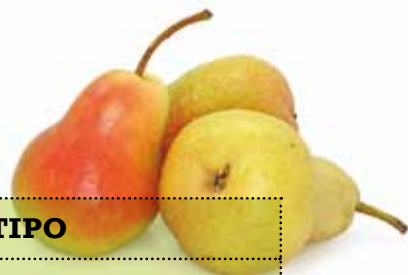
Para mantener el peso nuestro balance energético debe ser **cero**, por lo que debemos comer de forma moderada y atendiendo a nuestras necesidades calóricas individuales.

COMO RECOMENDACIONES GENERALES:

- 1.: Controlar el tamaño de las raciones.

ble, incluyendo a diario varias raciones de fruta y verdura.

- 3.: *Disminuir la ingesta de alimentos que tengan muchas calorías (grasas, proteínas animales y dulces).*
- 4.: *Distribuir los alimentos a lo largo del día, empezando con un desayuno completo y disminuyendo la cantidad a última hora de la tarde o por la noche.*
- 5.: *Realizar actividad física.*



EJEMPLO DE DIETA TIPO

DESAYUNO

- Un lácteo desnatado
- Una ración de cereales o una tostada
- Un zumo o una fruta

MEDIA MAÑANA

- Un lácteo desnatado y/o una fruta

COMIDA



- Para comenzar, siempre una ensalada verde
- Para seguir tomar:
 - 1 día carne magra
 - 2 días pescado (mejor azul)
 - 1 día pasta
 - 1 día arroz
 - 2 días legumbres
- Acompañar con una pequeña cantidad de pan
- De postre, una fruta

MERIENDA

- Fruta y/o yogur desnatado

CENA



- Ensalada o verdura cocinada hervida, a la plancha, al horno, al vapor
- De segundo se puede tomar:
 - 3 días huevo
 - 2 días pavo o jamón York
 - 1 día pescado azul o queso
 - Acompañar con una pequeña cantidad de pan
- De postre, una fruta o yogur desnatado

EN TODO EL DÍA

- Un litro y medio de agua diario
- Utilizar de 3 a 5 cucharadas de aceite de oliva al día



COCINAR DE FORMA SALUDABLE

- **Retira siempre toda la grasa visible** de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos.
- **Utiliza formas sencillas de cocinar**, que no requieran la utilización de mucho aceite ni harinas: plancha, grill, horno, microondas.
- **Utiliza papel de aluminio** para cocinar carnes y pescados (cocinar en "papillote"), así se cocinarán en su propio jugo.
- **Marina con especias o hierbas aromáticas** rociándolos con un poco de caldo o vino o puedes ponerle encima verduras troceadas si quieres añadirles más sabor a carnes y pescados.
- **Retira la capa de grasa de estofados o guisos**, prepáralos con antelación, los dejas enfriar en la nevera y después retira la capa de encima.
- **Para aliñar las ensaladas** puedes utilizar una mezcla

de yogur natural desnatado mezclado con un poco zumo de limón, o alguna salsa de soja a la que añadas alguna especia o hierba aromática (orégano, menta, hierbabuena,...).

- **Cocina con lácteos desnatados**. Por ejemplo para preparar bechamel emplea aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- **Toma entera la fruta** en vez de en zumo, tiene más propiedades y resulta más saciante.
- **Evita comprar salsas comerciales**, pues suelen contener grasas ocultas. La mejor manera es prepararlas en casa. Una buena idea para la de tomate es hacerla sin aceite a fuego lento y añadiéndole para saborizar algunas hierbas aromáticas (orégano, menta o tomillo). Utiliza siempre que la precises la **salsa mayonesa baja en calorías**.



1.2 A LA HORA DE HACER LA COMPRA

▲ Es importante programar la compra de los alimentos cuando has decidido modificar tus pautas de conducta. Hazte una lista antes de salir con lo que realmente necesitas.

▲ Debes hacer la compra sin tener hambre. Si vas después de haber comido no comprarás de forma compulsiva y puedes seleccionar mejor los alimentos adecuados.

▲ Debes controlar el contenido de tu despensa y el de tu nevera, pues es muy fácil recurrir a la comida cuando se está cansado, aburrido o enojado.

▲ Es preferible hacer la compra a diario. Esto supondrá un ejercicio extra que no te vendrá mal y además te facilita tener lo que necesitas cada día.

▲ Lee el etiquetado de los productos. No todos los de la misma gama llevan los mismos nutrientes ni aportan las mismas calorías.



▲ No te dejes influir por la publicidad. Infórmate antes de consumir nuevos productos.

▲ Recuerda comprar piezas pequeñas de alimentos bajos en calorías (tomates "cherry", zanahorias y frutas). Podrás echar mano de ellos cuando sientas la irresistible necesidad de comer entre horas.

▲ Comprar el tamaño más pequeño de los alimentos que nos resultan difíciles de con-

trolar, te ayudará a ser más consciente de la cantidad que comes, y te lo pensarás.

▲ Intenta no comprar embutidos variados (sí jamón serrano y lomo), ni dulces, ni chocolates, ni refrescos. No son necesarios para la alimentación diaria, y aportan muchas calorías extras que descompensarán tu dieta.

▲ Compra siempre alimentos que requieran preparación (materias primas). Evita siempre comprar platos preparados o precocinados, porque son una fuente de grasas ocultas. No olvides que todo lo que es comida rápida favorece además que se tome de forma compulsiva.

▲ Ten en cuenta los alimentos congelados ya que tienen el mismo valor nutritivo que sus equivalentes en fresco.



1.3 COMER FUERA DE CASA



- Procura ajustarte horarios fijos y similares a los de casa.
- Te interesa conocer las medidas de las raciones.
- No tomes alimentos precocinados.
- Evita pedir platos muy condimentados y con grasas, es mejor que sean poco elaborados (asado, plancha, cocción, vapor).
- Plantéate siempre que puedas comer de menú, y empieza siempre por un buen plato de ensalada.
- Elige con preferencia el pescado a la carne e intenta no comer pan.
- Toma abundantes líquidos, preferentemente agua, evitando las bebidas alcohólicas y las azucaradas.
- Olvídate de los postres azucarados, y sustitúyelos por fruta fresca.
- Come lentamente, masticando y saboreando los alimentos.

¡¡LO MÁS
IMPORTANTE
ES SER
CONSTANTE!!

INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ROUTINA DIARIA

Para perder peso y mantenerlo a largo plazo, es muy importante realizar ejercicio físico adaptado a la capacidad funcional de cada persona y a su edad.

La modalidad de ejercicios posible es muy amplia y puede abarcar desde actividades recreativas a las realizadas en el propio domicilio

El ejercicio aeróbico es el más recomendable. Realizar 60-90 minutos diarios si la actividad es moderada, y si es intensa como caminar rápidamente, nadar, bicicleta, gimnasia aeróbica o realizar algún deporte es suficiente con 45 minutos diarios.

También es importante incluir algunos días a la semana ejercicios de resistencia que ayuden a aumentar la masa muscular ya que además de evitar la recuperación de peso, es esencial, sobretudo en personas mayores, para el desarrollo de las actividades de la vida diaria.



Debes incorporar la actividad física como parte de tu rutina diaria, como cepillarte los dientes o ducharte. Los resultados los podrás ver a largo plazo, caminar a paso rápido una hora diaria, al cabo de un año, puede representar una pérdida adicional de peso importante.

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS

MENOS DE 2 H. AL DÍA

- TV
- Ordenador
- Videojuegos



2-3 DÍAS SEMANA

- Estiramientos.
- Yoga, Tai-chi.
- Musculación: Pesas pequeñas
- Bandas elásticas
- Flexiones



3-5 DÍAS SEMANA

Ejercicios aeróbicos (más de 30 minutos):

- Caminar rápidamente
- Senderismo
- Natación
- Bicicleta
- Correr
- Gimnasia aeróbica
- Patinaje
- Esquiar
- Tenis
- Fútbol
- Baloncesto



LA MAYORÍA DE LOS DÍAS

- Tareas del hogar
- Bricolaje
- Pasear al perro
- Jugar con los niños
- Lavar el coche
- Pasear más de 30 minutos
- Jugar a la petanca o bolos
- Utilizar el transporte público
- Subir escaleras



5

ANEXOS



TABLAS DE CALORÍAS DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

CEREALES Y DERIVADOS

100* gr.	Kcal
Arroz	380
Arroz integral	345
Avena (copos)	350
Cereal desayuno tipo Corn Flakes	372
Cereal desayuno tipo All-Bran	326
Cereal desayuno tipo Muesli	383
Harina integral	341
Harina maíz	363
Harina trigo blanca	368
Pan blanco	272
Pan integral	241
Pan tostado	300
Pan centeno	217
Pasta al huevo	373
Pasta integral	333
Puré patatas	61
Puré patatas (con leche)	80
Salvado de trigo	326

* Porción comestible



LEGUMBRES

100* gr.	Kcal
Alubias	299
Garbanzos	343
Habas secas	334
Lentejas	327

CARNES

100* gr.	Kcal
Cerdo, carne semigrasa	273
Cerdo, chuletas	327
Cerdo, lomo	104
Conejo, liebre	133
Cordero, carne	357
Cordero, chuletitillas	225
Cordero, pierna y paletilla	235
Pato	214
Pavo	107
Pollo, gallina	167
Pollo, pechuga	112
Perdiz, codorniz	106
Panceta, bacon	469
Ternera, carne magra	131
Ternera, carne semigrasa	256
Ternera, chuletas	253
Tocino	673



EMBUTIDOS

100* gr.	Kcal
Cabeza de jabalí	540
Chorizo	385
Jamón cocido	175
Jamón serrano	163
Lomo embuchado	386
Morcilla	446
Mortadela	311
Paté	454
Pechuga de Pavo	96
Salchichas Frankfurt	236
Salchichas frescas	295
Salchichón	454
Sobrasada	650

* Porción comestible



VÍSCERAS Y DESPOJOS

100* gr.	Kcal
Callos	81
Hígado	132
Lengua	190
Mollejas	131
Riñones	110
Sangre	81
Sesos	113

PESCADOS

100* gr.	Kcal
Anchoa	127
Atún	200
Bacaladilla	76
Besugo	86
Bonito	138
Boquerón	127
Caballa	150
Congrio	101
Chanquete	73

Dorada	77
Emperador, Pez Espada	107
Huevas frescas	113
Jurel	124
Lenguado, gallo	78
Lubina	84
Merluza	89
Mero	92
Mújol	124
Palometa	125
Pescadilla	69
Rape	78
Raya	77
Rodaballo	97
Salmón	182
Salmonete	90
Sardina	140
Trucha	90



* Porción comestible

CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

100* gr.	Kcal
Almejas, chirlas	47
Calamar y similares	80
Cangrejos, nécoras	124
Caracoles	78
Centollo	127
Gambas	80
Langosta, langostinos	92
Mejillones	60
Ostras	56
Palitos de cangrejo	70
Percebes	59
Pulpo	51
Sepia	71
Vieira	84



CONSERVAS Y AHUMADOS

100* gr.	Kcal
Anchoas en aceite	195
Arenque, sardina, salados, ahumados	202
Atún, bonito, caballa en aceite	317
Bacalao ahumado	131
Bonito, atún en escabeche	171
Berberechos y similares al natural	88
Calamares en aceite	88
Mejillones en escabeche	169
Mejillones al natural	82
Sardinas en aceite	224
Sardinas en salsa tomate	260
Salmón ahumado	170

* Porción comestible



ACEITES Y GRASAS

100* gr.	Kcal
Aceite oliva, girasol y otros	899
Manteca cerdo	896
Mantequilla	749
Margarina	732



FRUTOS SECOS Y APERITIVOS

100* gr.	Kcal
Aceitunas	187
Almendras	576
Avellanas	567
Cacahuetes	583
Castañas	195
Ciruelas pasas	169
Cortezas	482
Dátiles	296
Higos secos	244
Mezcla frutos secos	610
Nueces	600
Patatas fritas	470
Piñones	689
Pipas (con cáscara)	575
Pistachos (con cáscara)	598
Uvas pasas	272

* Porción comestible



FRUTAS

100* gr.	Kcal
Aguacate	138
Albaricoque	41
Cerezas, picotas	62
Ciruela	46
Chirimoya	86
Fresa, fresón	30
Higos, brevas	69
Kiwi	51
Limón	42
Mandarina	39
Manzana	49
Melocotón	38
Melocotón en almíbar	90
Melón	26
Membrillo	29
Naranja	38
Níspero	49
Pera	44
Piña	48

Piña en almíbar	85
Plátano	88
Sandía	20
Uvas	67
Zumo limón	24
Zumo naranja	49

* Porción comestible



VERDURAS Y HORTALIZAS

100* gr.	Kcal
Acelgas	30
Ajo	116
Alcachofas	40
Apio	12
Berros	23
Berenjena	24
Brócoli	33
Calabaza, calabacín	13
Cardo	21
Cebolla, puerro	26
Col, repollo	30
Coles de Bruselas	43
Coliflor	23
Champiñón, setas	26
Espárrago	15
Espárrago lata	24
Espinacas	18
Guisantes	65





Habas	56
Judías verdes	31
Lechuga	14
Lombarda	22
Nabos	26
Menestra congelada	44
Patata	79
Pepino	12
Pimiento verde	20
Pimiento rojo	33
Rábanos	15
Remolacha	31
Tomate	19
Zanahoria	35

* Porción comestible



LÁCTEOS

100* gr.	Kcal
Leche condensada	343
Leche desnatada	35
Leche entera	66
Nata	448
Quesitos en porciones	312
Quesitos descremados	136
Queso bola	349
Queso Burgos	175
Queso Manchego curado	420
Queso Manchego fresco	333
Queso Parmesano	420
Queso Roquefort, Cabrales	390
Requesón, cuajada	94
Yogur	75
Yogur desnatado	45



HUEVOS

	Kcal
1 huevo entero de gallina	76
1 yema huevo gallina	61
1 clara huevo gallina	15

* Porción comestible

DULCES Y POSTRES

100* gr.	Kcal
Azúcar blanco	398
Azúcar moreno	386
Batidos lácteos	100
Bizcocho	400
Bollo, ensaimada	446
Bombones	774
Caramelos	380
Chocolate con leche	553
Chocolate con almendras	555
Chocolate negro	519
Churros, porras	348
Cruasán	365
Helados	211
Flan huevo	127
Flan vainilla	105
Galletas	440
Magdalenas	497
Mermelada	281



Miel	314
Natillas	120
Palmeras	509
Pastas té	344
Pastel de manzana	311
Pasteles	399

* Porción comestible



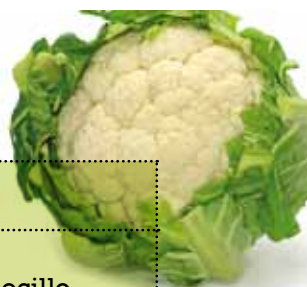


PESOS DE RACIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA
ARROZ Y PASTA, PAN Y PATATAS	4-6 raciones/día
VERDURAS Y HORTALIZAS	> 2 raciones/día
FRUTAS	> 3 raciones al día
ACEITE OLIVA	3-6 raciones al día
LECHE Y DERIVADOS	2-4 raciones al día
PESCADOS	3-4 raciones a la semana
CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS	3-4 raciones a la semana (alterne su consumo)
LEGUMBRES	2-4 raciones a la semana
FRUTOS SECOS	3-7 raciones a la semana
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS	Ocasional y moderado
DULCES, SNACKS, REFRESCOS	Ocasional y moderado
MANTEQUILLAS, BOLLERÍA	Ocasional y moderado
CERVEZA O VINO	Opcional y moderado en adultos
AGUA	4-8 raciones al día



Y MEDIDAS CASERAS (SENC, 2004)



PESO POR RACIÓN (crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS
60-80 g pasta y arroz 40-60 g de pan 150-200 g patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
150-200 g	1 plato ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
10 ml.	1 cucharada sopera
200-250 ml. de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-120 g de queso fresco	1 taza de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
25-150 g	1 filete individual
100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo 1-2 huevos
60-80 g	1 plato normal individual
20-30 g	1 puñado
	
Vino: 100 ml. Cerveza: 200 ml.	1 vaso o una copa
200 ml. aprox.	1 vaso o botellín

BIBLIOGRAFÍA

- // Programa FORMA, Centro Información Obesidad (CIO).
- // Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la lucha contra la Hipertensión Arterial. Sociedades Autonómicas de Hipertensión.
- // Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. 8 Rubio y cols. Rev Esp Obes 2007; 7-48
- // Situación de la obesidad en España y estrategias de intervención. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Rev Esp Nutr Comunitaria 2008;14(3):142-149.
- // Curso de Actualización en Nutrición para Atención Primaria.
- // Pierde peso sin perder la cabeza. Garraulet, M. Editec@red, 2004.
- // Tablas de composición de alimentos. O, Moreiras; A. Carbajal; L. Cabrera; C. Cuadrado. Pirámide, 13ª edición.
- // Encuesta Nacional de Salud 2006. Ministerio de Sanidad y Consumo e Instituto Nacional de Estadística.
- // www.GuiaObesidad.com
- // www.Nutricioncomunitaria.org
- // www.Seedo.es





GUÍA PARA MEJORAR TUS HÁBITOS



Servicios
Municipales
de Salud,
A tu servicio

