

## 11.2. Sobrepeso y obesidad. Alimentación equilibrada

Para conocer cuántas calorías necesita cada día, debe multiplicar su peso actual por 24 (los hombres) y por 21,6 (las mujeres). El resultado se multiplica por otro número según la actividad que realiza: 1,3 (si su actividad es sedentaria), 1,5 (si tiene una actividad moderada) o 1,7 (si su actividad es alta).

Las dietas para perder peso deben aportar 500 kcal al día menos de las necesarias para mantener el peso. Por tanto, a la cifra anterior debe restarle 500 kcal.

Por ejemplo, un hombre de 65 kg de actividad sedentaria que quiera perder peso debería hacer una dieta de  $65 \times 24 \times 1,3 - 500 = 1.500$  kcal/día.

Las dietas más habituales son las de 1.200, 1.500 y 1.800 kcal/día. Las dietas de menos de 1.200 kcal no son aconsejables y requieren un seguimiento especial.

### ¿Qué puede hacer?

- **El peso de los alimentos se refiere en crudo y libres de desperdicios** (piel, huesos, cáscara, espinas, etc.). Las pastas y arroces al hervirlos triplican su peso en crudo y las legumbres lo duplican. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican.
- Utilice en lo posible medidas caseras:
  - Una cucharilla de postre equivale a 5 g de alimento crudo.
  - Una cuchara sopera corresponde a 10 g de alimento crudo.
  - Una taza de café equivale a 100 g de alimento crudo.
  - Un cucharón corresponde a 125 g de alimento crudo.
  - Un vaso de agua equivale a 200 mL.
- **Cocine con poco aceite.** Mejor al horno, vapor, hervidos, microondas, plancha, papillote. No utilice fritos, rebozados, ni rehogados. El aceite más aconsejable es el de oliva virgen extra. Los de semillas como girasol, soja o maíz también son recomendables. Los aceites aportan muchas calorías (9 kcal por gramo). **Evite la mantequilla, manteca o margarinas.**
- **Beba agua abundantemente.**
- **La leche y los quesos deben ser semidesnatados, y evite el yogur de sabores.**
- **Respete la cantidad de pan que se propone.** Mejor integral, 10 g de pan equivale a una rebanada de un dedo de ancho.
- **Tome al menos 2-3 piezas de fruta al día.** Frescas y de temporada. Evite la compota o almíbar.
- Los caldos y consomés deben ser desgrasados. Cuando se enfríen, quite la capa de grasa.
- **Retire en crudo la grasa visible de las carnes y la piel de las aves.** No consuma productos procesados, como morcillas, embutidos, carne picada o hamburguesas industriales, y reduzca las carnes muy grasas, cordero y cerdo.
- Consuma regularmente tanto pescado blanco (pescadilla, lenguado, rape, gallo, merluza) como pescado azul (atún, bonito, salmón, sardina, etc.).
- **Evite las salsas y aceites.**
- **Coma todos los días verduras y hortalizas frescas bien lavadas** (ensaladas condimentadas con poco aceite).

Esta es la ración por persona para que podamos perder peso.



- Cambie el azúcar por sacarina.
- **Si toma refrescos, que sean light o sin calorías.**
- Evite el alcohol y los alimentos que se compran ya preparados (precocinados) para solo calentarlos, la bollería, pastelería, golosinas y especialmente los aperitivos embolsados (patatas fritas, chips, etc.), porque pequeñas cantidades aportan muchas calorías.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si precisa ayuda para perder peso.
- Para efectuar las revisiones pactadas con su médico o enfermera y plantear los problemas o dificultades que se le presentan al seguir la dieta.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000330.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000330.htm)
- [www.fisterra.com/Salud/2dietas/index.asp](http://www.fisterra.com/Salud/2dietas/index.asp)
- [www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/recomendaciones.htm](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/recomendaciones.htm)
- <http://saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades>
- <http://saludyalimentacion.consumer.es/la-importancia-de-comer-bien-al-completo>
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

## Dieta de 1.500 kcal

**DESAYUNO**

- Leche semidesnatada (200 cm<sup>3</sup>) sola o con café, o 2 yogures desnatados, o 35 g de queso de Burgos, o 100 g de queso semidesnatado.
- Pan integral (30 g), o 3 biscotes integrales.

**MEDIA MAÑANA**

- Fruta. Una pieza de 120 g a elegir entre manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi, o 180 g de melón o sandía, o 60 g de plátanos o uvas.
- Puede sustituir la fruta por un pequeño bocadillo. Pan integral (50 g) con 20 g de atún sin aceite, queso de Burgos, huevo duro o filete de pavo o de pollo.

**COMIDA Y CENA****Primer plato**

- Elija una ración de verduras de entre las siguientes:
  - 300 g de acelgas, apio, berenjenas, brécol, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, coliflor.
  - O bien 200 g de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
  - O bien 100 g de alcachofas, cebollas, coles de Bruselas, remolacha, zanahorias.
- Añada a las verduras una ración de los siguientes alimentos (se puede sustituir por 40 g de pan integral):
  - 120 g de guisantes o alubias frescas.
  - 100 g de patatas o boniatos.
  - 40 g de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas caseras.
  - 30 g de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), preferiblemente integrales, puré de patata, sémola o tapioca.

**Segundo plato**

- Elija una ración de los siguientes alimentos:
  - 120 g de pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre.
  - O bien 150 g de pescado blanco o 100 g de pescado azul.
  - O bien 1-2 huevos.

**POSTRE**

- Fruta. Una ración a elegir entre:
  - 300 g de melón o sandía.
  - 150 g de fresas, albaricoques, ciruelas, frambuesas, mandarinas, naranjas, piña natural.
  - 120 g de manzana, melocotón, pera.
  - 75 g de cerezas, plátano, níspero, uvas.

**MERIENDA**

- Leche semidesnatada (100 cm<sup>3</sup>) sola o con café o 1 yogur o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso semidesnatado. Añada una ración de fruta.

**NOTAS:**

- Aceite para todo el día: 30 cm<sup>3</sup> (3 cucharadas soperas).
- Pan para la comida y la cena: 20 g en cada una.
- Evite el azúcar, así como la pastelería y los refrescos azucarados.

### Dieta de 1.800 kcal

#### DESAYUNO

- Leche semidesnatada (200 cm<sup>3</sup>) sola o con café, o 2 yogures desnatados, o 35 g de queso de Burgos, o 100 g de queso semidesnatado.
- Pan integral (40 g), o 4 biscotes integrales, o un pequeño bocadillo de pan (40 g) con 20 g de atún sin aceite, queso fresco o de Burgos, huevo duro o filete de pavo o de pollo.

#### MEDIA MAÑANA

- Fruta. Una pieza de 120 g a elegir entre manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi, o 180 g de melón o sandía, o 60 g de plátanos o uvas.
- O bien un pequeño bocadillo: pan integral (50 g) con 20 g de atún sin aceite, queso fresco o filete de pavo o de pollo.

#### COMIDA Y CENA

##### Primer plato

- Elija una ración de verduras de entre las siguientes:
  - 300 g de acelgas, apio, berenjenas, brécol, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos o coliflor.
  - O bien: 200 g de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
  - O bien: 100 g de alcachofas, cebollas, coles de Bruselas, remolacha, zanahorias.
- Añada a las verduras una ración de los siguientes alimentos (se puede sustituir por 40 g de pan integral):
  - 120 g de guisantes o alubias frescas.
  - 100 g de patatas o boniatos.
  - 40 g de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas caseras.
  - 30 g de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), preferiblemente integrales, harina, pan tostado, puré de patata, sémola o tapioca.

##### Segundo plato

- Elija una ración de los siguientes alimentos:
  - 120 g de pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre.
  - 150 g de pescado blanco o 100 g de pescado azul.
  - 1-2 huevos.

#### POSTRE

- Fruta. Elija una ración entre las siguientes:
  - 300 g de melón o sandía, o 150 g de fresas, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural, o 120 g de manzana, melocotón, pera, o 75 g de cerezas, plátano, níspero, uvas.

#### MERIENDA

- Un pequeño bocadillo de pan (50 g) con 20 g de atún sin aceite, queso fresco o de Burgos o filete de pavo o de pollo.

#### AL ACOSTARSE:

- 1 vaso de leche semidesnatada o 2 yogures desnatados.

#### NOTAS:

- Aceite para todo el día: 30 cm<sup>3</sup> (3 cucharadas soperas).
- Pan para la comida y la cena: 20 g en cada una.
- Evite el azúcar, así como los refrescos y yogures azucarados.