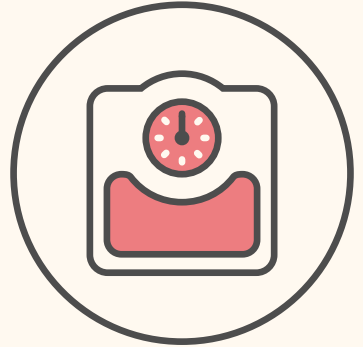




## ALIMENTACIÓN Y OBESIDAD



### DESCRIPCIÓN:

- La obesidad es una alteración del organismo caracterizada por un exceso de grasa, que generalmente comporta un aumento de peso.
- Puede ser precursora de numerosas enfermedades.
- El tratamiento más importante, y también la forma de prevención más adecuada, es una alimentación correcta.



### RECOMENDACIONES:

- La alimentación debe ser variada y debe incluir leche y derivados (preferentemente descremados), verdura y fruta, carne, pescado, huevos y pequeñas cantidades de pan, arroces y pasta.
- El agua es la bebida fundamental y debe tomarse en mucha cantidad (1,5-2 litros diarios). También se pueden tomar infusiones sin azúcar.
- Todas las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, cava, y otros destilados) aportan calorías y, por tanto, deben evitarse. También aportan calorías las bebidas refrescantes dulces (colas, naranjadas), excepto las denominadas "light".
- Es muy importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, poco abundantes, y no picar entre ellas.
- Debe reducirse el consumo de grasas, embutidos, carnes grasas, aceites y mantequillas, así como las comidas preparadas.
- Es conveniente evitar los azúcares y las golosinas, la miel, el chocolate, las galletas y los helados.



### PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR:

- Aumentar el ejercicio físico durante el día, realizando algún ejercicio o deporte, según posibilidades.
- Los edulcorantes artificiales no suponen una aportación calórica y son normalmente tolerables siempre que se tomen con moderación, para endulzar algunos alimentos.
- La fruta es rica en azúcares y, por tanto, no es conveniente sobrepasar las cantidades recomendadas.
- Es importante comer verdura (sobre todo la cruda), legumbres y pan integral, por su aportación rica en fibras.
- Procurar masticar bien los alimentos, sentado y con tranquilidad.





	<b>RECOMENDADOS A DIARIO</b>	<b>MÁXIMO 2-3 VECES POR SEMANA</b>	<b>DESACONSEJADOS (EXCEPCIONALMENTE)</b>
<b>CEREALES</b>	Pan integral, arroz integral, pasta, harinas, cereales y galletas integrales.	Pastas al huevo.	Cruasanes, magdalenas, donuts y galletas.
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Todas.	Patatas fritas, aguacates y olivas.	Coco y patatas chips.
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Leche desnatada, yogur desnatado.	Leche semidesnatada, yogur semidesnatado, queso fresco, huevos (3 por semana).	Queso, flan, leche entera y nata.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Atún, marisco de caparazón, pescado blanco y pescado azul.	Marisco, sardinas enlatadas y calamares.	Huevos de pescado y pescado frito con aceite.
<b>CARNES</b>	Pollo y pavo sin piel, y conejo.	Vaca, buey, ternera, cordero y cerdo. Jamón.	
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva.	Aceite de girasol o maíz y margarinas vegetales.	
<b>POSTRES</b>	Pastelería casera con leche desnatada, azúcares, miel y mermelada.	Caramelos, flanes sin huevo, turrone y mazapanes.	
<b>FRUTOS SECOS</b>	Nueces, almendras, avellanas, castañas y dátiles.	Cacahuetes.	
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, zumos, infusiones, té y café (3 por día).	Bebidas y refrescos azucarados.	

Anotaciones:

---

---

---

---