

## OBESIDAD: consejos generales para bajar de peso

Para bajar peso es necesario un **tratamiento integral** que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

No olvide que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de salud. Valores estos dos puntos muy importantes:

- **¿Cuál es su peso saludable?** Un poco significa mucho. Una pérdida del 5-10% de su peso actual aportará grandes beneficios a su organismo, además de mejorar notablemente su aspecto.
- **¿Qué plazo es el adecuado?** Una pérdida excesivamente rápida no es sana ni realista.

Controle su peso regularmente con **el profesional de su confianza**, donde:

- Le informará de su peso inicial, peso ideal, y pesos y objetivos a alcanzar.
- Le ofrecerá controles programados para los próximos meses.

La obesidad **es un problema de salud**. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol ... La obesidad no es un problema estético. Lo peor es, justamente, lo que no se ve. Las calorías en exceso y la grasa que comemos se convierten en grasa corporal.

Su problema requiere un **tratamiento multifactorial**:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incremente su actividad física. Muévase y evite el sedentarismo.
- Su médico descartará que su exceso de peso sea secundario a un problema médico que precise tratamiento.
- Le ofrecerán apoyo psicológico y solo cuando sea necesario alguna medicina.

### Consejos para una buena alimentación

- Elija alimentos con poca grasa.
- Reduzca el consumo de azúcar.

- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- No alterne periodos de ayuno con comidas abundantes.
- No coma entre comidas.
- Coma sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados pequeños, con pequeñas cantidades.
- Entre bocado y bocado deje los cubiertos sobre la mesa.
- Coma en un lugar concreto, no coma caminando, en lugares improvisados o de paso.
- Mientras coma no lea ni vea la televisión.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados.
- Consuma verduras y hortalizas en abundancia.
- Tome de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimoyas.
- Beba abundante agua, entre 1,5 y 2 litros al día.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- Esconda los alimentos ricos en calorías.
- Tenga a mano tentempiés más saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta, etc.

### **Consejos para realizar la compra**

- Compre sin tener hambre.
- Con la lista hecha previamente.
- Vaya con frecuencia a la tienda (despierta menos interés por las novedades o diseños atractivos).
- Evite platos preparados o precocinados.