

## 11.2. Sobrepeso y obesidad. Alimentación equilibrada

Para conocer cuántas calorías necesita debe multiplicar su peso 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: amas de casa, jubilados, oficinistas), 1,5 (si tiene una actividad moderada: trabajadores de la construcción) 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 1.000, 1.200, 1.500 y 1.800 kcal/día. Las dietas de menos de 1.000 kcal no son aconsejables.

### ¿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 muy poco aceite.** Al horno, vapor, hervidos, microondas, plancha, papillote. No utilice fritos, rebozados, ni rehogados. El aceite más aconsejable es el de oliva. Los de semillas como girasol, soja o maíz también son recomendables. Los aceites aportan muchas calorías (9 cal por gramo). **Evite la mantequilla, manteca o margarinas.**
- **Beba agua abundantemente.**
- **La leche, el yogur y los quesos tómelos desnatados o semidesnatados.**
- **Respete la cantidad de pan que se propone.** Mejor integral, 10 g de pan equivale a una rebanada de un dedo de ancho.
- **Tome 2-3 piezas de fruta al día.** Frescas y crudas. No en 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 cárnicos muy grasos, como morcillas, vísceras, embutidos y carnes de cordero y cerdo muy grasas.
- El pescado debe ser poco graso. Mejor pescado blanco (pescadilla, lenguado, rape, gallo, merluza). El pescado azul es muy sano, aunque más rico en calorías.

Esta es la ración por persona para que podamos perder peso



- **Evite las salsas y aceites.**
- **Coma todos los días verduras frescas bien lavadas** (ensaladas condimentadas con poco aceite).
- Cambie el azúcar por sacarina.
- **Utilice alimentos y bebidas light sin calorías.**
- **Evite el alcohol y en general la bollería,** pastelería, golosinas, frutos secos y aperitivos embolsados, porque pequeñas cantidades aportan muchas calorías.

### ¿Cuándo consultar a su médico 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 presenten 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>

## Dieta de 1.000 kcal

**DESAYUNO**

- Leche desnatada o 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 desnatado.
- Añada, además: pan (20 g) o 2 biscotes o 3 galletas María.

**MEDIA MAÑANA**

- Fruta. Una pieza de 100 g a elegir entre manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi, o 150 g de melón o sandía, o 50 g de plátanos o uvas.

**COMIDA****Primer plato**

- Elija una ración de verduras de entre las siguientes:
  - 300 g (peso en limpio y cruda) de acelgas, espinacas, coliflor, col, lombarda, espárragos, champiñones, setas, judías verdes, puerros, rábanos, tomates, pimientos, calabacín, pepino, escarola, endivias, lechuga, berenjena.
  - O bien 150 g (peso en crudo) de zanahorias, alcachofas, cebollas o remolacha.
  - O bien ensalada de verduras en cantidad libre con varias de las siguientes: lechuga, tomate, escarola, pepino, espárragos, setas, champiñón, apio y rábanos.
- Añada a las verduras una ración de los siguientes alimentos (la puede sustituir por 40 g de pan):
  - 100 g de patatas (peso en crudo) o 80 g de guisantes frescos o 30 g de pasta o 30 g de arroz o 40 g de legumbres (garbanzos o judías secas o lentejas).

**Segundo plato**

- Elija una ración de los siguientes alimentos:
  - Pescado blanco (150 g) o pescado azul (100 g).
  - Carne de pollo, pavo o conejo (120 g) o carne de ternera o vaca (100 g).
  - O 1 huevo.

**Postre**

- Fruta. Una pieza de 100 g a elegir entre manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi, o 150 g de melón o sandía o 50 g de plátanos o uvas.

**MERIENDA**

- Leche desnatada o semidesnatada (100 cm<sup>3</sup>) sola o con café, o 1 yogur desnatado o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado.

**CENA**

- Igual que la comida, pero con la mitad de la carne o el pescado y la mitad de las patatas o su equivalente.

**NOTAS:**

- Aceite para todo el día: 20 cm<sup>3</sup> (2 cucharadas soperas).
- Pan para la comida: 20 g.

### Dieta de 1.500 kcal

#### DESAYUNO

- Leche desnatada (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 desnatado.
- Añada, además: pan (30 g) o 3 biscotes o 5 galletas María.

#### 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 (50 g) con 20 g de atún sin aceite, queso de Burgos o fiambre 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 blanco o 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.), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.

##### Segundo plato

- Elija una ración de los siguientes alimentos:
  - 100 g de carne magra (sin grasa) como ternera o buey magros o 120 g de pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza.
  - 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 desnatada (100 cm<sup>3</sup>) sola o con café o 1 yogur desnatado o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado. 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.

## Dieta de 1.800 kcal

**DESAYUNO**

- Leche desnatada (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 desnatado.
- Añada, además: pan (40 g) o 4 biscotes o 6 galletas María o un pequeño bocadillo de pan (40 g) con 20 g de atún sin aceite, queso fresco o de Burgos o fiambre 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 (50 g) con 20 g de atún sin aceite, queso fresco o fiambre 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.
  - 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 blanco o 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.), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.

**Segundo plato**

- Elija una ración de los siguientes alimentos:
  - 100 g de carne sin grasa, como ternera o buey magros, o 120 g de pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza.
  - 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 fiambre de pavo o de pollo.

**AL ACOSTARSE**

- 1 vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados.

**NOTAS:**

- Aceite para todo el día: 30 cm<sup>3</sup> (3 cucharadas soperas).
- Pan para la comida y para la cena: 20 g en cada una.