

OBESIDAD Y SALUD



La obesidad constituye un problema médico y estético. Conocer sus causas y riesgos ayuda a combatirla. Usted tiene que saber que el exceso de grasa pone en riesgo su salud, y que la única forma de evitarlo es cambiando sus hábitos de alimentación y de vida.

En nuestro país:

- 51% de la población tiene sobrepeso u obesidad
- 1 de cada 5 adultos es obeso de alto riesgo.
- 1 de cada 4 niños tiene sobrepeso o es obeso.
- 1 de cada 10 niños es obeso de riesgo médico.

¿Qué factores son determinantes para el exceso de peso?

Los pacientes con sobrepeso u obesidad duplican el riesgo de tener:

- infarto de miocardio
- hipertensión arterial
- diabetes
- colesterol elevado

¿Cómo adoptar una alimentación saludable ?

Los hábitos alimenticios saludables le pueden ayudar a reducir tres factores de riesgo de infarto de miocardio y accidente vascular cerebral: presión alta, colesterol elevado y exceso de peso.

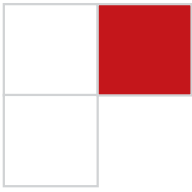
Recuerde que la obesidad es una enfermedad, y que el peso si bien es importante, no lo es tanto como la distribución de la grasa en el cuerpo. Medir la cintura puede ser una buena forma de calcular el riesgo: más de 102 cm en el hombre, y más de 88 cm en la mujer debe ser considerado un factor de riesgo.

Las dietas de abstinencia son peligrosas, por eso le recomendamos una dieta balanceada.

¿Por qué me cuesta mantener un bajo peso después de hacer dieta?

El cuerpo se acostumbra a su peso. Al comenzar una dieta se pierde peso más fácilmente, luego el propio organismo baja el metabolismo y el peso se estaciona. Cuando se suspende la dieta el organismo tiende a volver al peso inicial.

Por eso lo que realmente da resultado es cambiar sus hábitos de alimentación, organizar un plan y respetarlo.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



Grupos básicos de alimentos.

Elija una variedad de alimentos de cada grupo, con el número de porciones que recomendamos

- Pan, pasta, arroz y porotos: 6 porciones o más al día
Una porción equivale a 1 rodaja de pan, 1 taza de arroz o pasta cocidos, o $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de porotos, maíz o papas
Incluya productos de grano completo como pan integral, galletas integrales y arroz integral
- Vegetales y frutas: 5 porciones o más al día
Una porción equivale a 1 fruta de tamaño mediano, $\frac{1}{2}$ taza de jugo de fruta o $\frac{1}{2}$ a 1 taza de vegetales crudos o cocidos
Las frutas y vegetales son ricas en vitaminas, minerales y fibra, bajas en grasa, calorías y sodio y no tienen colesterol
- Carne y pollo magros, pescado: hasta 2 porciones al día
Una porción equivale a 1 churrasco o $\frac{1}{2}$ pechuga de pollo o 2 filetes de pescado.
Coma pescado hervido o a la plancha 2 o 3 veces por semana. Prefiera los peces como palometa, bagre, atún fresco.
Saque toda la grasa de la carne, saque la piel del pollo.
- Lácteos descremados: 2 a 4 porciones al día
Una porción equivale a 1 taza de leche o yogur o 30 gramos de queso.
Use leche o derivados con 0 o 1% de grasa, la leche con 2% de grasa no es baja en grasa. Coma solamente yogur bajo o sin grasa. Consuma queso tipo magro, ricota, requesón descremado.
Los quesos crema no deben tener grasa.
- Grasas y aceites: no más de 5-8 porciones al día
Una porción: 1 cucharita de té de aceite vegetal, 1 de cobertura para ensalada, 2 de mayonesa comercial.
Elija aceite de arroz, girasol, soja u oliva. Esté seguro de tener en cuenta las grasas ocultas en alimentos preparados, panes y bizcochos.
Lea las etiquetas de los alimentos y evite las aceites y grasas hidrogenados.

¿Cómo puedo reducir las grasas saturadas y las calorías?

En su comida principal disfrute pastas simples, arroz, porotos, vegetales. O mezcle éstos con pequeñas cantidades de carne o pollo magro sin piel, pescado.

Hierva, grille, hornee, ase, pase por agua, cocine al vapor o microondas. No fría en aceite. Puede agregar el aceite en crudo, cuando la preparación esté pronta.

Quite la grasa de la carne y el pollo. Drene la grasa después de cocinar. Enfríe las sopas y guisos después de cocinarlos para remover la grasa dura de la parte superior.

¿Cómo puedo reducir el colesterol de la dieta?

Los alimentos de origen animal (como carne, pollo, yema de huevo, manteca, queso y leche entera) son ricos en colesterol. Coma menos de ellos y sus derivados.

Los huevos tienen mucho colesterol: uno grande provee 215 mg, lo que hace una cantidad importante de los 250 mg totales que se recomienda consumir al día.

Si mejora sus hábitos de alimentación, podrá mantener el peso ideal en forma permanente.

Consulte a su nutricionista, o pregunte a su médico o a su enfermera al respecto.

Escriba las preguntas que desee hacerle la próxima vez que deba ver a su médico:

¿Puedo comer asado?

¿Qué es mejor: el azúcar refinado o sustitutos del azúcar como la miel, o edulcorantes?