

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON OBESIDAD

Las dietas llevarán la cantidad de calorías necesarias calculadas de manera personalizada, adecuada a la actividad física, edad, sexo, peso y talla. Cuando existe sobrepeso u obesidad, la dieta ha de ser baja en calorías (solicite su "dieta personalizada" para sobrepeso u obesidad).

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Las raciones deben estar adaptadas, en cantidad, a sus características y circunstancias.
- Reparta la alimentación en 5 o 6 comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), y respete las cantidades que se le indican en su dieta personalizada. No coma entre horas.



- Beba agua abundantemente. Puede consumir bebidas acalóricas (Light).
- Los lácteos como la leche, el yogur y los quesos, tómelos desnatados.
- Consuma los cereales y el pan, preferentemente con fibra, ello le facilitará el tránsito intestinal y ayudará a prevenir el estreñimiento.
- Coma todos los días frutas, verduras y hortalizas frescas, prepare las ensaladas aliñadas con poco aceite.
- Los pescados recomendados son todos, tanto blancos como azules, sus proteínas son similares a las de la carne, pero aportan menos grasa y calorías.
- Consuma carne sin grasa, de pollo, pavo. Retire la piel y la grasa visible antes de cocinarlas.
- Cocine con muy poco aceite, evite preparar los alimentos fritos, rebozados o rehogados. No son recomendables las grasas saturadas (grasas sólidas y de origen animal, como la mantequilla, manteca o margarinas). El aceite más aconsejable es el de oliva, los de semillas como girasol, soja o maíz también son recomendables. Recuerde que los aceites aportan muchas calorías, utilícelos con moderación.
- Lo más aconsejable es cocinar al horno, al vapor, alimentos hervidos, cocinados al microondas, a la plancha, etc.
- Intente no comer ciertos alimentos y bebidas especialmente dulces, como repostería industrial, aperitivos fritos salados, bebidas azucaradas, sal y alcohol.



- Acompañe estas medidas dietéticas con un programa de ejercicios adaptados (solicite información: recomendaciones sobre ejercicio 1 y 2).
- Absténgase de fumar.