



# Dieta, sobrepeso y obesidad

DR. MANUEL SÁNCHEZ  
Departamento de Nutrición  
Clínica Planas  
Barcelona

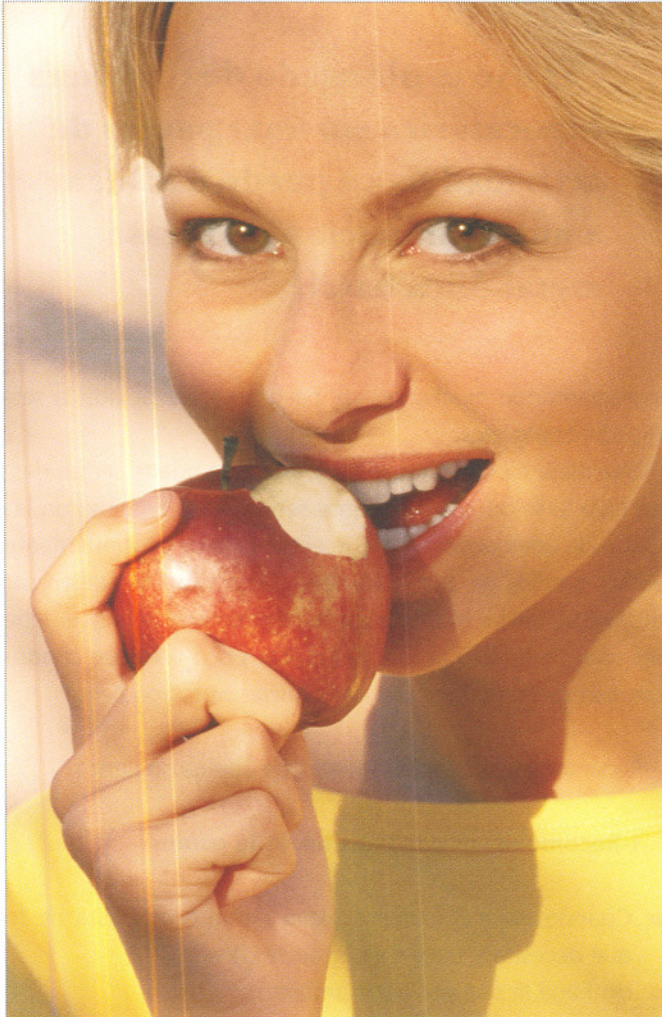
Las dietas hipocalóricas son aquellas que aportan menos calorías de las que nuestro organismo necesita, pero tienen que seguir suministrando igual cantidad de nutrientes y cumplir los criterios de calidad nutricional exigibles a cualquier otra dieta.

**L**a mejor manera de perder y controlar el peso es combinar la dieta y el ejercicio físico. Se perderá más grasa, se mantendrá la masa muscular y se evitará volver a ganar peso cuando se vuelva a la dieta habitual.

Para conseguir una reducción definitiva del peso (en adultos) debemos de proponernos:

- Consumir una dieta hipocalórica y personalizada siempre de mano de un profesional capacitado, pues la dieta es un componente esencial en la prevención y en el tratamiento de la obesidad y del sobrepeso.
- Mantenerse activos. La actividad física, cualquiera que sea su intensidad, facilita el gasto de energía y, por tanto, ayuda a la dieta en la reducción de peso. Además contribuye a mantener la masa muscular (y la tasa metabólica basal) que siempre se pierde, en





“

Si la dieta se aleja de nuestras costumbres, será inicialmente mucho más difícil de cumplir y éste puede ser el primer paso hacia el fracaso.”

- Elegir alimentos con alta densidad de nutrientes y pocas calorías (leche descremada, verduras, hortalizas, ensaladas y frutas). Las legumbres (lentejas, garbanzos, alu-

bias) deben consumirse al menos dos veces por semana.

- Seleccionar alimentos con alto contenido en fibra que le ayudarán a aumentar la sensación de saciedad y a regular la mecánica digestiva (cereales integrales, verduras, hortalizas, legumbres).
- No eliminar totalmente ningún alimento de la dieta, en todo caso reduzca la cantidad. Trate de que la dieta sea variada.
- Utilizar especias y condimentos (ajo, cebolla, limón, perejil, etc.) para aumentar el sabor y la palatabilidad de los platos.
- Se pueden usar edulcorantes artificiales para la preparación de postres.
- Resulta útil anotar todo lo que se come, como una forma de autocontrol. Además permite valorar y compensar los excesos que haya tenido que realizar.

### 3- Recomendaciones para cocinar

- Utilizar técnicas culinarias que precisen poca grasa: cocción, a la plancha, al vapor, al horno, microondas. Inicialmente reduzca el consumo de alimentos fritos.
- Usar el aceite de oliva para la preparación y condimentación de los platos.
- Procurar eliminar la grasa visible de los alimentos (por ejemplo en las carnes) antes de comerlos. Quitar la piel de las aves antes de cocinarlas.
- No abusar de las salsas ni de los rebozados o empanados.

### 4- Recomendaciones para cambiar algunos hábitos a la hora de comer

- Tratar de mantener un horario fijo de comidas.
- Evitar picar entre horas.
- Procurar no saltarse ninguna comida. Evitar el ayuno prolongado pues puede estimular los mecanismos fisiológicos encaminados a almacenar grasa.
- Intentar comer un poco menos en cada comida. Comer en platos pequeños, de postre. Procurar no repetir.
- No tenemos que acabar todos los alimentos que tenemos en el plato.
- Sentarse en la mesa a comer y hacerlo con otras personas. Si es posible, no comer solo.