

GUÍA para bajar de **PESO**



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International





¿Qué es la obesidad?


Es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento de peso, dado principalmente por aumento de la grasa corporal, que implica riesgo para la salud.

¿Existen diferentes grados de obesidad?

Sí, se clasifican según una relación entre el peso y la talla, lo que se conoce como Índice de Masa Corporal (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{talla (mt)}^2}$$

NORMAL	OBESIDAD LEVE	MODERADA	SEVERA	MÓRBIDA
IMC 18,5/24,9	IMC 25/29,9	IMC 30/34,9	IMC 35/39,9	IMC ≥40



¿Por qué se produce?

Por sedentarismo, comer más de lo que se gasta y por otras alteraciones como por ejemplo hormonales y emocionales. También existe una tendencia familiar (genética).

¿Por qué debo preocuparme de esta enfermedad?

Porque aumenta el riesgo de otras enfermedades tales como: diabetes, gota, hipertensión arterial, aumento del colesterol, enfermedad coronaria (infarto) y problemas articulares, algunos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, ovario, cérvico uterino y próstata).

Por lo tanto es más que un problema estético, es un riesgo para la salud.

¿Cómo se trata?

Fundamentalmente con dieta, ejercicio y educación. En algunos casos se podría utilizar fármacos o cirugías para los grados más severos.

¿Cuáles son los alimentos que más engordan?

Todos aquellos ricos en grasas, ya que aportan más calorías y se metabolizan menos que otros nutrientes (proteínas e hidratos de carbono).

¿Qué son los macronutrientes?

Son nutrientes contenidos en los alimentos, son sustancias necesarias tanto para el mantenimiento de los fenómenos metabólicos que ocurren en el organismo, como para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él.

¿Cuál es la función de los macronutrientes?

Los macronutrientes son 3:

Nutrientes	Calorías que aportan
Grasa	9 cal/gr
Proteínas	4 cal/gr
H de C	4 cal/gr

1. Hidratos de Carbono: Los hidratos de carbono son utilizados por las células en forma de glucosa, principal combustible del cuerpo. Sin embargo, la capacidad de almacenar glucosa en el cuerpo es bastante limitada.

Hay varios tipos de hidratos de carbono:

- Féculas o almidones: También llamados “complejos”, que se encuentran principalmente en los cereales, legumbres y tubérculos.
- Azúcares: Conocidos como “hidratos de carbono simples”, que están presentes en los vegetales y frutas. Una fuente menos beneficiosa de hidratos de carbono simples son los alimentos hechos con azúcar refinada, como los productos de confitería y bebidas.

Son una importante fuente de energía aportando 4 calorías por gramo.

2. Proteínas: Su función primordial es de tipo estructural, es decir sirven para formar tejidos, órganos y sistemas. También forman parte de enzimas y algunas hormonas (ejemplo: insulina, glucagón, etc.). También participan como anticuerpos del sistema inmune. Su aporte de calorías es de 4 calorías por gramo de proteína.

3. Grasas o lípidos: Las grasas se clasifican según su estructura química en grasas saturadas, mono insaturadas u Omega-9, poli insaturadas que incluyen a las Omega-6, 3 y las grasas trans o hidrogenadas. Aportan más del doble de energía (9 calorías por gramo). Por ser un combustible compacto, las grasas se almacenan muy bien para ser utilizadas en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono. De hecho, el cuerpo tiene una alta capacidad para almacenar grasas. También cumplen una función estructural en hormonas -a través del colesterol- y membranas. Además son transportadoras de vitaminas liposolubles y constituyen un aislante térmico para el cuerpo.

¿Dónde se encuentran estos nutrientes?

- Grasas:** Leche entera, cremas, mantequilla, margarina, mayonesa, carne de cerdo, cordero, pato, frituras, aceites, paltas, aceitunas, aceite de oliva, frutos secos, etc.
- Proteínas:** Carnes, pescados, mariscos, clara de huevo, leche, legumbres, soya y derivados.
- Hidratos de Carbono:** Pastas, arroz, papas, pan, frutas, verduras, galletas, harina y azúcares.

“Aproveche su tiempo libre y camine o haga uso de un gimnasio”.

¿Cuántas calorías tienen los alimentos que suelo comer?

ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	UNIDADES	CALORÍAS
Alfajor	80 gr.	1	191
Berlín	100 gr.	1	302
Bistec pequeño	130 gr.	1	257
Cerveza (lata)	350 ml.	1	156
Ceviche	150 gr.	1	128
Coca Cola (lata)	350 ml.	1	140
Compota de manzana	130 gr.	1	98
Empanada de pino	200 gr.	1	276
Empanada de queso	50 gr.	1	215
Escalopa	150 gr.	1	317
Galletas dulces	15 gr.	1	34
Helado (paleta)	100 gr.	1	150-250
Jugo de fruta (vaso)	300 ml.	1	130-150
Leche nevada	180 ml.	1	360
Lentejas con arroz (1 taza)	70 gr.	11/2	572
Machas a la parmesana	130 gr.	25	249
Margarina (cucharadita)	7 gr.	1	63
Ñoquis (plato de fondo)	300 gr.	1	338
Pan amasado	100 gr.	1	454
Pan Hallulla	70 gr.	1	225
Papas fritas	250 gr.	1	438
Pescado frito	180 gr.	1	317
Pisco sour (copa)	100 ml.	1	190
Piscola (vaso)	250 ml.	1	200
Plátano	80 gr.	1	90
Pollo asado (pechuga)	120 gr.	1/2	264
Porotos con riendas (taza)	70 gr.	11/2	389
Chocolate con almendras (envase pequeño)	60 gr.	1	194
Sopaipilla	50 gr.	1	203
Sopaipilla pasada	50 gr.	1	276
Oblea bañada en chocolate (tipo superocho)	25 gr.	1	149
Tallarines (taza)	90 gr.	1	260
Torta con crema (15 x 2 cm.)	250 gr.	1	628
Tortilla acelgas	160 gr.	1	180
Uva (granos)	160 gr.	15	107
Vino (vaso)	200 ml.	1	150



¿Qué hago si tengo una comida o cóctel?

Esté o no tratando de perder peso, si debe comer fuera de casa por un evento social o de trabajo, usted puede comer sanamente al seguir estos consejos. Le ayudarán a conseguir una ingesta más saludable en todo momento.

- Coma la comida que le corresponda antes de asistir al evento (ejemplo: onces).
- Mantenga siempre un vaso de agua mineral o bebida light en la mano. Limite la ingesta de alcohol, es muy calórico. Un agua tónica light o Sprite Zero con limón se parece a un trago.
- Opte por los canapés de verduras. Evite las frituras y coma lo menos posible. Recuerde masticar lento y haga una pausa entre bocado y bocado.
- Si está invitado a comer en un ambiente de mayor confianza, pida un plato especial similar a su dieta, indicando que es por prescripción médica. Si no es posible, consuma la mitad de lo servido.
- No tema decir **“no, gracias”**.

¿Qué hago si voy a un restaurante?

- Elija restaurantes conocidos, donde existan alternativas de platos bajos en calorías o vegetarianos. Evite los lugares tipo buffet.
- Llame por adelantado al local. Reserve una mesa para evitar tiempos de espera.
- Si es posible, evite comer fuera de casa inesperadamente.
- Consulte por las facilidades que dan para peticiones especiales.
- Rechace cordialmente esos picoteos gratis que le ofrecen antes del plato principal.
- No ordene aceleradamente ni bajo presión sólo porque el garzón está apurado.
- Al llegar, pida lo que desee, la mayoría de los restaurantes tratará de complacerlo.
- Evalúe el tamaño de los platos. Mire alrededor, quizás puede compartir con alguien más.
- Solicite que retiren la grasa visible de carnes en la cocina.
- Prefiera ensaladas en lugar de verduras preparadas.
- Aliñe personalmente sus ensaladas. Evite las salsas o pida que las dejen a un costado del plato.
- Elija postres de frutas y consuma sólo bebidas dietéticas.
- Sátese el postre, si no elija postre de frutas y pida té o café.

¿Qué hago si voy de viaje?

- Cuando programe su viaje pida preparaciones bajas en calorías (carnes magras, verduras y frutas).
- En los hoteles especifique o elija lo que va a comer de acuerdo a su dieta. No pida menú estándar.
- Rechace el mini bar. Busque un lugar cercano y consiga productos saludables.
- Si no encontró ninguna preparación baja en calorías reemplace el almuerzo por una ensalada de frutas con yogurt (descremado).
- Recuerde llevar un edulcorante en su bolso.
- La actividad física es fundamental para mantener el peso y “compensar” en parte lo que se come extra. Camine, ande en bicicleta, baile, ¡manténgase activo!

Saciedad:

- Coma lento, le ayudará a sentirse satisfecho con una menor cantidad de comida.
- La sensación de saciedad demora al rededor de 30 minutos en llegar a su cerebro.
- Aumente la ingesta de agua, verduras, frutas y productos integrales, ya que contribuyen a la sensación de saciedad, pues al poseer abundante fibra, ésta se hidrata, lo que le ayudará a sentirse satisfecho por un periodo más prolongado.
- Es recomendable empezar las comidas con un tazón de sopa, lo cual podrá aumentar la saciedad, ya que ayudan a distender el estómago y, así ocupan parte de su capacidad gástrica.

Controle el tamaño de las porciones:

- Utilice platos chicos, de preferencia “plato de pan”.

Ingesta de líquidos:

- Ingiera al menos 8 vasos de líquidos al día.
- Esto le ayudará a sentir mayor grado de saciedad.
- Además el consumo de agua le podrá beneficiar en otros aspectos, por ejemplo: piel y riñón.

Horarios:

- Mejore sus hábitos de alimentación o modifique alguno de ellos.
- Evite saltar comidas para que no coma después en exceso.
- Recuerde comer al menos 3 comidas y 2 colaciones al día.

Un cambio a la vez:

- Intente sólo un cambio a la vez.
- Cuando haya logrado su primer objetivo, continúe con el siguiente.

Control ambiental:

- El control de estímulos implica aprender a distinguir cuáles son los eventos sociales o ambientales que desencadenan una ingesta excesiva de alimentos.
- La idea es lograr utilizar las técnicas de auto-monitoreo para evitar comer más de lo necesario. Por ejemplo, registrar en una libreta qué come durante el día y a qué hora lo hace.

Algunas ideas para comenzar el cambio:

- Separe la asociación que existen entre comida y estímulo gatillante. Por ejemplo, no coma mientras mira la televisión.
- En general, la presencia de comida nos hace comer más de lo que planificamos. Evite exponerse, elimine el estímulo gatillante. Ejemplo: Retírese de la mesa cuando haya terminado de cenar.
- No visite ni se detenga en los pasillos del supermercado donde se exhiben las golosinas.
- Cambie el ambiente. Organice reuniones con amigos en lugares donde no haya comida.
- Modifique sus actividades programadas. Prefiera el cine, el teatro o alguna otra actividad que no se desarrolle alrededor de una mesa con comida.

“Mejorar la forma en que se alimenta le puede ayudar a comer menos y evitar la sensación de restricción.”

		Elimine...		Reemplace por...		
		ALIMENTO PARA ELIMINAR	CANTIDAD	ALIMENTO A ELEGIR	CANTIDAD	CALORÍAS
CÁRNEOS	Carne de Vacuno grasa:			Carne de Vacuno baja en grasa:		
	Lomo vetado.....	100 grs.....	170 calorías	Asiento.....	100 grs.....	170 calorías
	Plateada.....	100 grs.....	134 calorías	Filete.....	100 grs.....	134 calorías
	Hamburguesa.....	100 grs.....	250 calorías	Hamburguesa 50% soya.....	100 grs.....	250 calorías
	Cerdo:			Pollo Ganso.....	100 grs.....	116 calorías
	Chuleta.....	100 grs.....	288 calorías	Cerdo:		
	Costillar.....	100 grs.....	293 calorías	Filete.....	100 grs.....	124 calorías
	Pescado:			Pescado:		
	Frito.....	1 porción.....	317 calorías	Congelado o fresco (ejemplo: Merluza).....	100 grs.....	110 calorías
	Conservas en aceite.....	100 grs.....	288 calorías	Conserva al natural.....	100 grs.....	131 calorías
HUEVOS	Huevos:			Huevos:		
	Fritos o hechos en aceite.....	1 unidad.....	130 calorías	Cocidos o escalfados.....	1 unidad.....	80 calorías
	Tortillas:			Tortillas:		
	Con huevo entero.....	1 porción.....	182 calorías	Sólo la clara y cocinadas con aceite en spray.....	1 unidad.....	45 calorías
	Omelette:			Omelette:		
Con huevo entero.....	1 porción.....	203 calorías	Sólo la clara y cocinadas con aceite en spray.....	1 unidad.....	60 calorías	
LÁCTEOS	Leche:			Leche:		
	Entera.....	1 taza.....	122 calorías	Descremada.....	1 taza.....	68 calorías
	Semidescremada.....	1 taza.....	94 calorías	Yogurt descremado y sin azúcar.....	1 unidad.....	55-70 calorías
	Yogurt batido normal.....	1 unidad.....	177 calorías	Queso:		
	Queso:			Quesillo o queso crema light.....	1 lámina.....	35 calorías
	Maduro o Gauda.....	1 lámina.....	142 calorías	Queso crema light.....	1 cucharada.....	35 calorías
	Queso Crema.....	1 cucharada 15 grs.....	52 calorías	Helado de agua sin azúcar.....	1 unidad.....	80 calorías
	Helado con leche entera.....	1 unidad.....	252 calorías	Flan diet.....	1 unidad.....	40 calorías
	Flan.....	1 unidad.....	138-168 calorías	Cottage o ricotta light.....	1 cucharada.....	25 calorías
	Ricotta normal.....	1 cucharada.....	40 calorías	Crema ácida light.....	1 cucharada.....	25 calorías
CEREALES Y PASTAS	Crema ácida.....	1 cucharada.....	72 calorías	Pasta con salsa de verduras naturales.....	3/4 taza.....	260 calorías
	Pasta con salsa de tomate o Alfredo.....	3/4 taza.....	568 calorías	Cereales integrales sin azúcar.....	3/4 taza.....	66-106 calorías
	Muesli o granola.....	3/4 taza.....	202 calorías	Pan integral.....	2 rebanadas.....	100-140 calorías
	Pan frica o amasado.....	100 grs.....	429 calorías	Tortillas integrales.....	1 unidad.....	125 calorías
	Arroz graneado blanco.....	1 taza.....	300 calorías	Arroz combinado con verduras (ejemplo: porotos verdes, cebollin, tomate).....	1 taza.....	214 calorías
	Pizza napolitana.....	1 trozo.....	263 calorías	Pizza vegetariana.....	1 trozo.....	230 calorías
	Lasagna napolitana.....	1 trozo.....	506 calorías	Lasagna de verduras.....	1 trozo.....	350 calorías
	Sopa crema de verduras en sobre.....	200 cc.....	50-80 calorías	Sopa natural de verduras o consomé de verduras.....	200 cc.....	15-28 calorías
				Sopa en sobre light.....	200 cc.....	28 calorías
	SNACKS	Papas fritas, nachos, suflitos.....	1 taza.....	260 calorías	Popcorn sin azúcar.....	1 taza.....
Maní o frutos secos.....		30 unidades.....	176 calorías	Palitos de verdura (ejemplo: Pepino/apio).....	1 taza.....	10 calorías
Super ocho.....		1 unidad.....	129 calorías	Barra de cereales sabor a frutas.....	1 unidad.....	65-80 calorías
Barra Chewy chocolate.....		1 unidad.....	150 calorías	Galletones integrales sin azúcar.....	1 unidad.....	68-141 calorías
Galletas (ejemplo: Tritón).....		4 unidades.....	224 calorías	Galletas light sin rellenos.....	4 unidades.....	122 calorías
Milky Way.....		1 unidad.....	260 calorías	Barras de cereales sabor chocolate.....	1 unidad.....	88-100 calorías
Galletas mini bañadas en chocolate.....		1 paquete.....	271 calorías			
Mayonesa normal.....		1 cucharadita.....	71 calorías	Mayonesa diet.....	1 cucharadita.....	30 calorías
Aderezos de ensaladas.....		1 cucharadita.....	47 calorías	Aderezos comerciales bajos en grasas.....	1 cucharadita.....	25 calorías
				Aderezos caseros en base a yogurt diet natural y hierbas.....	1 cucharadita.....	5 calorías
ADEREZOS	Ketchup normal.....	1 cucharadita.....	12 calorías	Ketchup light.....	1 cucharadita.....	4 calorías
				Mostaza.....	1 cucharadita.....	1 calorías
	Jugo de fruta.....	200 cc.....	90 calorías	Jugos y bebidas dietéticas.....	200 cc.....	5 calorías
	Bebida de fantasía normal.....	200 cc.....	76 calorías	Agua mineral.....	200 cc.....	0 calorías
	Néctar.....	200 cc.....	123 calorías	Té o café con endulzante.....	200 cc.....	0 calorías
	Arroz con leche.....	1 porción.....	182 calorías	Néctar light o diet.....	200 cc.....	30 calorías
	Chandelle normal.....	1 unidad.....	280-300 calorías			
	Jalea normal.....	1 porción.....	120-103 calorías	Chandelle light.....	1 unidad.....	166 calorías
	Manjarate.....	1 porción.....	263 calorías	Jalea diet.....	1 porción.....	5 calorías
	Plátano con miel.....	1 porción.....	152 calorías			
POSTRES	Suspiro Limeño.....	1 porción.....	222 calorías	Fruta natural.....	1 porción.....	65 calorías
	Compota con azúcar.....	1 porción.....	92-107 calorías	Compota sin azúcar.....	1 porción.....	45 calorías
	Helado de leche.....	1 unidad.....	110 calorías	Helado o sorbete casero (Jugo de fruta, endulzante).....	1 porción.....	40 calorías
	Fruta en conserva normal.....	100 grs.....	114 calorías	Fruta en conserva light.....	100 grs.....	18-38 calorías
	Gomitas.....	3 unidades.....	52 calorías	Chicle sin azúcar.....	1 unidad.....	2,7 calorías
	Caramelos con azúcar.....	1 unidad.....	22 calorías	Caramelos sin azúcar.....	1 unidad.....	6 calorías
	Mentitas con azúcar.....	1 unidad.....	5 calorías	Mentitas sin azúcar.....	1 unidad.....	4 calorías
	Hot Dog.....	1 unidad.....	443 calorías	Pan miga integral quesoillo/jamón de pavo.....	1 unidad.....	372 calorías
	Pizza napolitana.....	1 trozo.....	350 calorías	Pizza vegetariana.....	1 trozo.....	180 calorías
	FAST FOOD					

¿Qué puedo hacer si me siento deprimido?

- Organice su tiempo, manténgase activo, la inactividad empeora la depresión.
- Realice alguna actividad placentera cada día, aún cuando no tenga ganas.
- Busque apoyo emocional, comparta sus problemas con alguien de confianza.
- Realice ejercicios físicos moderados, ya que estos mejoran el ánimo.
- Evite el alcohol y las drogas, porque empeoran su ánimo.
- Evite compararse con otras personas.
- Focalícese en la solución y no en el problema.
- Evite las autocríticas.
- Combata los pensamientos negativos.

Si con estas técnicas no logra sentirse mejor, consulte a su médico.

¿Qué puedo hacer si me siento ansioso (a)?

- Distráigase. Practique algún pasatiempo de su gusto.
- Distribuya bien su tiempo. Asegúrese de dejar tiempo para descansar y recrearse.
- Practique algunas de las técnicas de relajación aprendidas.
- Realice ejercicio físico moderado (natación, yoga, pilates, tai-chi, baile).
- Duerma lo suficiente para amanecer descansado.
- Cuestiona los pensamientos negativos y las preocupaciones excesivas, con las técnicas enseñadas.
- Evite el exceso de estimulantes como café, tabaco y alcohol.
- No abuse de los tranquilizantes, ya que pueden producir adicción.
- No se automedique. Si no disminuye su ansiedad con estas técnicas, convérselo con su médico.



MÉTODOS DE COCINA SANA

1. *Cocción de los alimentos:*
 - Cocine a la plancha, a la parrilla, a la cacerola, al vapor o al horno.
 - Con estos métodos de cocción mantendrá la calidad de la comida y evitará cocinar con aceite.
2. *Uso de aceites:*
 - Mida con cucharaditas de té la cantidad de aceite que agrega a sus comidas y ensaladas.
 - Puede utilizar spray en lugar de aceite tradicional (para cocinar).
 - Retire el exceso de grasa de alimentos preparados fuera de su casa.
3. *Modifique sus recetas habituales:*
 - Reemplace los alimentos ricos en azúcares o en grasas saturadas, por alimentos endulzados con edulcorantes (aspartame o sucralosa) por alimentos con mayor contenido de ácidos grasos poliinsaturados (omega-3 y omega-6): Pescado, palta, aceitunas.
 - Algunas ideas:
 - Utilice leche descremada o yogurt descremado sin sabor, en vez de crema.
 - Prefiera queso en lugar de queso.
 - Es mejor utilizar dos claras de huevo que la yema y clara de un solo huevo.
 - Retire la grasa y piel de las carnes, antes de cocinarlos.
4. *Realce el sabor de sus alimentos:*
 - Utilice hierbas frescas o secas y condimentos que realcen el sabor de las preparaciones sin necesidad de aumentar el aporte de calorías.
 - Ejemplo: Orégano, perejil, mostaza, romero, albahaca, ciboulette, vinagre aromático, pimienta, ají, comino, curry, paprika, salsa de soya light, entre otros.
 - Limite la cantidad total utilizada si posee alguna intolerancia digestiva a ellos.
5. *Conserve la consistencia de las carnes y verduras:*
 - Cuando cocine al horno, puede utilizar papel de aluminio para envolver sus alimentos, lo cual permitirá conservar la humedad y el sabor de los productos cárneos.
 - Concentre el sabor de las comidas cocinándolas con calor seco (sartenes de teflón, parrilla, horno), que permiten dorar y dar un mejor aspecto a los alimentos sin necesidad de freírlos.
6. *Mantenga las vitaminas de sus verduras:*
 - Cocine las verduras al vapor para conservar sus nutrientes.
 - Puede utilizar tanto las ollas vaporeras eléctricas como los artefactos eléctricos especiales para ello u ollas de bambú.
7. *Sopas sin grasas:*
 - Puede reducir el contenido de grasas de las sopas dejándolas enfriar, y luego, retirándoles la grasa sólida o espesa que se forme en la superficie de ellas.
8. *Disfrute de diferentes colores y texturas.*
9. *Busque y comparta con amigos y familia recetas de cocina saludable.*
10. *Utilice diferentes aderezos para ensaladas. Algunas excelentes ideas son:*
 - Vinagreta: Aceite, vinagre, sal y/o pimienta.
 - Limoneta: Aceite, limón, sal y/o pimienta.
 - Tomate especial: Cebolla, tomate, ajo, laurel, aceite.
 - Pesto: Albahaca, ajo, aceite (pesto).
 - Matico: Cebolla, cilantro o perejil, limón, aceite.
 - Perejil: Perejil, aceite, ajo, ají.
 - Pimiento: Pimiento, cebolla, aceite, ajo.

¿Cómo leer una etiqueta?

En Chile desde noviembre del año 2006, se modificó la normativa sobre la información nutricional que debe poseer cada etiqueta, lo que permite al consumidor estar informado. Lea las etiquetas de algunos productos que consume en forma habitual y compárelo con otros existentes en el mercado. Quizás encuentre una alternativa más saludable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción	: 1 vaso (200 ml.)	
Porciones por envase:	5	
	100 ml	1 porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Saturada (g)	0	0
Trans (g)	0	0
Monoinsaturada (g)	0	0
Poliinsaturada Omega 6 (g)	0,05	0,1
Poliinsaturada Omega 3 (g)	0,05	0,1
Colesterol (mg)	0	0
Hidratos de carbono		
Disponibles (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B2 (mg)	0,2	24%
Vitamina B12 (mg)	0,3	50%
Calcio (mg)	128	32%
Fósforo (mg)	103	26%
Magnesio (mg)	12	8%
Yodo (ug)	9	13%
Zinc (mg)	0,4	5%

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

Tamaño de la porción
Número de porciones que usted podrá obtener de ese envase.

Aquí la etiqueta entrega la cantidad de los diferentes nutrientes y calorías en 100 ml o gramos del producto y también el aporte por cada porción. Esta información le será útil para evaluar la calidad y cantidad de lo que come habitualmente. Utilice los 100 ml. o gr. para comparar un mismo producto con otras marcas. Fijese en calorías, grasas saturadas y sodio.

En el detalle del aporte de los micronutrientes, aparece el aporte por 100 ml o gramos del producto y, en la columna de la porción, se informa el porcentaje de la dosis diaria recomendada para el nutriente que se alcanza a cubrir con una porción del alimento.

Tips al leer una etiqueta:

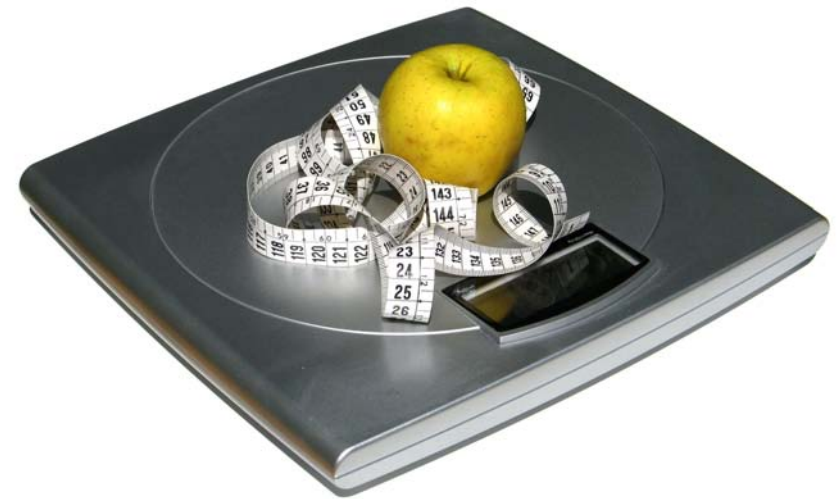
- Si necesita reducir peso, elija productos con menos aporte de calorías y menos de 3 gr. de grasa total por porción.
- Si necesita reducir el colesterol, elija aquellos que tengan menos grasas saturadas, trans y con menos de 20 mg. de colesterol por porción.
- Si es hipertenso, prefiera los productos que contienen menos de 5 mg. de sodio por porción. Si no lo fuera, igualmente se beneficia de consumir producto reducidos en sodio (menor de 140 mg. de sodio por porción).
- Si es diabético, opte por aquellos con menor cantidad de hidratos de carbono.

Recuerde que para que su tratamiento sea exitoso debe seguir ciertos consejos:

- Respete el horario de las comidas, no suspenda comidas.
- No coma fuera de las horas establecidas.
- No coma viendo televisión.
- Coma lento, mastique bien, si es necesario, deje el servicio en la mesa.
- No lleve las fuentes a la mesa, lleve los platos servidos.
- Ingiera abundante líquido (sin azúcar) entre las comidas y con ellas. Consuma mínimo 2 litros al día (6 a 8 vasos).
- Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos, ya que no todo lo que dice "diet" es bajo en calorías (ejemplo: Algunos galletones).
- No cuente "calorías", ya que puede provocar mayor ansiedad (si sigue la dieta estará recibiendo la cantidad adecuada para usted).
- Vaya al supermercado después de comer. Para no tentarse con alimentos prohibidos, lleve una lista de lo que necesita y respétela.
- Cuide el tamaño de las porciones.

¿Cuándo se considera exitoso el tratamiento?:

Cuando se logra reducir entre un 10% a un 15% de su peso actual. Lo ideal es bajar en promedio 500 gr. a 1 kilo semanal. La pérdida de peso debe ser gradual para darle al organismo la posibilidad de ir acostumbrándose al cambio. De no ser así, se corre el riesgo de recuperar el peso perdido e incluso de subir más.



Debe llevar un registro diario de todo lo que come y de la actividad física que realizó. Esto nos permitirá hacer los ajustes necesarios a su tratamiento.

¡Ánimo, cuesta al comienzo pero verá que vale la pena!

Centro de Nutrición

**Teléfonos : 610 85 61
610 85 62**

Fax : 610 85 65

Gentileza de:



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International

