

- ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

1- ESTRATEGIAS ACTUALES PARA AFRONTAR UNA PÉRDIDA DE PESO

Nada nos gustaría más que encontrar un remedio infalible para reducir esos kilos de más que nos sobran y nos molestan. Por más que busque, no encontrará la piedra filosofal que solucione su problema. Usted es el protagonista principal, el que tiene que comprometerse a perder peso. Los profesionales sanitarios le ayudarán y guiarán en esta tarea.

Para perder peso y mantenerlo usted debe asumir que puede necesitar dos o más de los siguientes cambios:

- Modificar los hábitos alimentarios: aprender a seleccionar los alimentos con menos calorías, cocinar con poca grasa, cómo comprar y preparar los alimentos. Conocer las estrategias para cuando tiene tentaciones (picoteos).
- Iniciar o incrementar su actividad física habitual. Por muy pequeña que sea, siempre será mejor que no realizar ninguna. El éxito a largo plazo depende de su constancia en mantener una actividad física regular
- Cambiar su estilo de vida. Modificar costumbres arraigadas durante años lleva mucho tiempo. Tiene que tener paciencia e ir incorporando cada día una nueva actividad que sea positiva y gratificante. Es importante contar con la colaboración de familiares y amigos en este empeño.
- Tratamiento farmacológico. Su médico le orientará acerca de los beneficios y posibles efectos secundarios que puede esperar con los diferentes fármacos existentes para el tratamiento del exceso de peso. No tome píldoras o fórmulas magistrales que no tengan su correspondiente registro sanitario. Pueden ser muy perjudiciales para la salud.

La consigna que tiene que recordar: Lento, pero seguro. El adelgazamiento lento y gradual no es tan espectacular como la pérdida de peso lograda con las dietas de última moda, pero a la larga es más eficaz.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El estado de salud de cada persona depende en gran medida de cómo sean sus principales hábitos alimentarios. Aprender a comer de manera saludable es la primera medida preventiva para cualquier persona. No nos debería resultar difícil acostumbrarnos a hacerlo, porque tradicionalmente se comía así en nuestro país. Tal vez implique algo más de dedicación, pero merece la pena rescatar los principios de la dieta mediterránea, tan ligada a nuestra forma de comer que nos proporciona - sin darnos cuenta - toda una serie de elementos

protectores frente a diferentes enfermedades.

¿Cuáles son los puntos principales de este tipo de alimentación?

Si nos fijamos en la pirámide, hay que consumir con preferencia los alimentos reflejados en la base, mientras que a medida que ascendemos, se tiene que consumir menos alimentos de los que figuran en el vértice.

- Escoja una alimentación con abundancia de verduras y hortalizas, cereales no azucarados, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas. Como estos alimentos no contienen grasa, van a contribuir a que pueda llevar una alimentación baja en grasas.
- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasa, pero con moderación.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasas.
- Aumente el consumo de pescado. Puede tomar cualquier tipo de pescado, aunque el pescado blanco y el marisco tienen menos calorías.
- Seleccione cortes magros de carne, tanto de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, caza) como de aves (pollo y pavo). Los embutidos que puede tomar son el jamón cocido y el serrano -sin grasa- y los fiambres de pavo.
- El huevo es un alimento muy nutritivo y bajo en calorías (si no está frito). Se pueden tomar sin problemas 3-4 huevos a la semana.
- Utilice azúcares con moderación. Tanto el azúcar como los caramelos, los refrescos, etc.
- Proporcionan un exceso de calorías que no necesita nuestro organismo.
- Utilice la sal con mesura. Un exceso de sal, en personas sensibles, puede contribuir a la retención de líquidos o a aumentar la presión arterial.
- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación, porque añaden calorías a la dieta y no aportan elementos nutritivos.
- Esporádicamente (pocas veces al mes) puede tomar dulces, bollería, repostería, aperitivos de bolsa, helados, natas, cremas, salsas comerciales, carnes grasas y embutidos en general, quesos grasos o curados, platos precocinados congelados.

Con estas recomendaciones generales, fijándose en consumir con preferencia los alimentos de la base de la pirámide, conseguirá una alimentación baja en grasa y también en calorías. Además, una alimentación de este tipo aporta otras muchas sustancias, como vitaminas y antioxidantes, que contribuyen a prevenir muchas de las enfermedades crónicas más frecuentes en nuestro medio.

El mensaje clave de la alimentación, es la MODERACIÓN.

Alimentos recomendados para una alimentación baja en grasa

Consejos generales para reducir las grasas a la hora de cocinar

- Retire toda grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos. Si lo desea puede marinar la carne con especias o hierbas aromáticas.
- Utilice formas de cocinado sencillo, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas...
- El empleo de ollas a presión ultrarrápidas permite cocinar con poca agua. Así se preservan todas las propiedades de los alimentos. Lo mismo sucede si utiliza la cocción al vapor.
- Utilice papel de aluminio para cocinar carne y pescados. Esta forma de envolver los alimentos (también denominada en "papillote") permiten que se cocinen en su propio jugo. Para añadir más sabor puede ponerles encima verduras troceadas, especias, hierbas aromáticas o rociarlos con un poco de caldo o vino.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o una espátula.
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. También puede probar con salsa de soja, añadiéndole alguna especia o hierba aromática.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano. En la preparación de la salsa besamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de platos que requieran salsa mayonesa, seleccione las que son bajas en calorías.
- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas. La mejor salsa sigue siendo la salsa de tomate natural, que se puede hacer sin aceite a fuego lento y añadiéndole algunas hierbas aromáticas, como orégano, menta o tomillo.