



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

SOBREPESO: RECOMENDACIONES

El control del exceso de peso se pasa en 3 pilares:

- A) Reducir la ingesta de calorías.
- B) Aumentar el ejercicio físico.
- C) Modificar la conducta alimentaria.

A) REDUCCIÓN DE LA INGESTA CALÓRICA

No se trata de comer menos, sino de comer menos de lo que engorda.
La alimentación debe de ser pobre en calorías, pero normal en proteínas, minerales y vitaminas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Hechos a base de harina (pan, bollos, sopa, pastas, etc).
- Azúcares de cualquier forma (chocolates, productos de pastelería, cremas para extender sobre el pan, productos para añadir en la leche, etc...).
- Grasas, especialmente las animales, aunque fuerte restricción del aceite. Salsas, untos, guisos. Tomará la leche desnatada.
- Bebidas refrescantes comerciales (colas, naranjadas, limonadas, etc...).
- Frutos secos grasos (almendras, avellanas, castañas, cacahuetes, etc...).
- Quesos grasos. Mantequillas. Natas. Mermeladas. Frutas en almíbar.

ALIMENTOS PERMITIDOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES:

- Fécula: Patata, arroz y legumbres (lenteja, judía, garbanzo, guisante).

ALIMENTOS DE CONSUMO LIBRE:

- Toda clase de verduras, poco aliñadas, tanto crudas (tomate, lechuga, zanahoria), como cocidas.
- Carnes (quitando las partes grasas) cocinadas asadas, a la plancha o al horno. Carnes magras, sin grasa (buey, conejo, ternera roja, cordero) y pescados blancos y azules (sardina, atún, mejillón, gambas, anchoa fresca) asados, a la plancha o al horno. Jamón serrano y de York. Hígado de ternasco o de conejo.
- Huevos: 3 por semana, nunca fritos; pueden ser cocidos, pasados por agua, escalfados o como mucho en tortilla.
- Frutas naturales de todas clases (limitando plátano, uva y melón). Zumos de frutas naturales, sin azúcar. Yogourth natural con frutas frescas.



B) AUMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO

“QUEMA” DE CALORÍAS, PARA CONSUMIR EL TEJIDO ADIPOSEO: SE TRATA DE LA PRÁCTICA DIARIA DE EJERCICIO FÍSICO, COMPLEMENTO INDISPENSABLE DE LA DIETA.

ESTABLECER PLAN DIARIO QUE INCLUYA:

- NO utilizar el ascensor.
- Carrera libre.
- Abdominales.
- Flexiones.
- Ejercicios de glúteos y columna.
- Ejercicios de piernas: Tumbarse en una superficie rígida y en posición lateral realizar circunferencias con las piernas.

C) MODIFICAR LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- No debe de estar muchas horas sin comer nada. A media mañana y a media tarde, comer algo de la lista de “alimentos de consumo libre”.
- Masticar bien la comida antes de tragarla.
- Eliminar de la nevera alimentos prohibidos que puedan coger (chocolates, etc.)
- Comer en plato de postre.



COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CONTENIDO POR CADA 100 GRAMOS

ALIMENTOS	PROTEINAS (grs)	GRASAS (grs)	HIDRATOS C. (grs)	CALORÍAS
LECHE DE VACA	3,3	3	4,9	61
YOGOURTH	3,3	3	4,8	62
QUESO 45% GRASA	27	30	3,4	420
QUESO 20% GRASA	12,6	4,9	6	62
HUEVOS 100 grs	12,9	11,2	0,7	167
MANTEQUILLA	0,8	83,5	0,1	777
ACEITE DE OLIVA	0	99,6	/	927
CARNE DE TERNERA	20,6	1,4	/	105
HIGADO TERNERA	19,2	4,3	4,1	143
CARNE DE CERDO	18,6	9,9	/	176
CONEJO ESTOFADO	27,6	7,8		181
POLLO ASADO	20,6	5,6	/	176
PESCADO BLANCO	17,6	0,3	/	78
ARROZ	7	0,6	78,7	368
ANCHOAS FRESCAS	21,4	5,8	0,9	138
ATUN EN CONSERVA	33,2	14,6	0,3	261
LANGOSTINOS	39,2	8,3	0	124
MEJILLON COCIDO	16,8	2	0	87
SARDINA EN ACEITE	24,1	13,9	/	235
SARDINA FRESCA	27,8	6,3	1,7	141
SALMON	18,3	0,8	/	88
PAN BLANCO	8,2	1,2	50,1	260
SPAGUETIS	13	2,9	72,4	390
ZANAHORIA	1	0,2	7,3	35
PATATA	2	0,1	18,9	85
CEBOLLA	0,1	0,02	0,95	4
ESPARRAGO	1,9	0,3	2,3	19
LECHUGA	1,2	0,2	1,7	14
PEPINO	0,1	0,2	1,3	10
ESPINACA	2,4	0,4	2,4	23
TOMATE	0,9	0,2	3,3	19
ZUMO DE TOMATE	1	0,2	3,9	21
MIEL	0,4	0	80,8	305
JUDIAS VERDES	2,2	0,3	5	33
JUDIAS BLANCAS	7,6	0,8	18,3	99
LENTEJAS	7,1	0,3	19,5	102
HABAS	7,1	0,9	20,6	108
NARANJAS	1	0,3	9,1	54
ZUMO DE NARANJA	0,8	0,3	10,2	47
MANZANA	0,3	0,3	10,2	47
PLATANO	1,1	0,2	21	90
ALMENDRAS	18,3	54,1	16	650
AVELLANAS	15,5	62,5	15,5	620
CACAHUETE TOSTA.	26,5	48,1	18,3	610
NUEZ	17,8	57,6	17,6	643
PIÑONES	26,4	40	29,2	510



IDEAS DE ALIMENTOS PARA PREPARAR

DESAYUNO

- Leche desnatada 200 ml
- 2 Yogures naturales descremados
- Queso de Burgos 35 g
- Queso desnatado Danone 100 g

ALMUERZO

- Fruta: Manzana (1); melocotón (1); naranja (1); mandarina (2); albaricoque (2); fresas (130 g); ciruelas (2); pera (1); cerezas (80 g); melón (150 g); sandía (300 g); plátano (1); uva (50 g); higos (50 g).
- Pan integral: 2 tostadas.

PRIMEROS PLATOS

Consejos generales:

Se puede acompañar con una tostada de pan integral

Usar poco aceite en el apañeo.

Si hay alimentos en la preparación de la lista de "alimentos prohibidos", usar poca cantidad de éstos.

- Verduras:

Acelgas, espinacas, coliflor, col, lombarda, judías verdes, borraja, alcachofas, habas,....

Se pueden preparar con un poco de patata, jamón serrano quitando la grasa o jamón york, setas, champiñones, calabacín, puerro, cebolla, berenjena,....

Por ejemplo:

- Alcachofas, espinacas, judías verdes, acelgas... hervidas con un poquito de patata y arregladas con jamón.
- Crema de calabacín, con quesito descremado.
- Menestra de verduras.
- Borraja con patatas.
- Coles de bruselas con patatas.
- Setas rehogadas con jamón.
- Puré de patata con verdura
- Patata asada en el horno, aliñada con ajo, perejil y un chorrito de aceite.
- Verdura hervida con patata, arreglada con jamón sin grasa.
- Espinacas hervidas con arroz.
- Crema vichyssoise.
- Gazpacho (con poco pan).
- Escalibada.
- Coliflor con bechamel (hecha con leche descremada).
- Berenjenas rellenas: Se cuecen un poco, se vacían en parte, se rellenan con carne picada y bechamel (hecha con leche descremada), se pone queso rallado descremado por encima, y se mete al horno.
- Espárragos con jamón (sin la grasa).
- Estofado de verduras con carne.



- Ensaladas:

Se puede usar: lechuga, escarola, endivias, cebolla, remolacha, tomate, pepino, espárragos, puerro, apio, rábanos, alcachofa cocida, setas, zanahorias,...

Usar poco aceite en el apañeo.

- Legumbres:

Garbanzo, judías secas, lentejas, guisantes,...

Se pueden preparar con un poco de patata, jamón quitando la grasa, setas, champiñones, espinacas,....

Por ejemplo:

- Garbanzos o lentejas con espinacas.
- Guisantes salteados con jamón.
- Guisantes o habas con patatas, con refrito de cebolla, ajo y jamón.
- Lentejas con arroz.
- Judías pintas con patatas.

- Arroz:

Por ejemplo:

- Arroz a la cubana (arroz + 1 huevo frito + tomate frito).
- Ensalada fría: Arroz cocido, un poquito de pasta, maíz cocido, guisante cocido, lechuga, un poquito de aceite, 3 mejillones, vinagre y sal.
- Paella: Arroz, guisantes, pimiento, cebolla, alcachofa, tomate, pollo sin piel ni grasa, sepia, mejillones.

- Sopa:

Hecha con caldo de pollo desgrasado, verduras, y un poco de pasta fina.

- Pasta:

Usar poca cantidad de pasta.

Por ejemplo:

- Macarrones o espaguetis con tomate y carne.
- Macarrones con bechamel (hecha con leche descremada).

SEGUNDOS PLATOS

Consejos generales:

Se puede acompañar con una tostada de pan integral.

Usar poco aceite en el apañeo.

Si hay alimentos en la preparación de la lista de "alimentos prohibidos", usar poca cantidad de éstos.

Retirar la grasa en las carnes y pescado y la piel en pollo y pavo.

Se pueden preparar con un poco de patata, jamón serrano quitando la grasa o jamón york, setas, champiñones, pimiento, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, berenjena a la plancha, espárragos a la plancha o cocidos,....

No rebozar.



Si el primer plato no era ensalada, se puede acompañar el segundo plato con un poquito de ensalada (de tomate, lechuga, escarola, cebolla, zanahoria).

- Carnes:

Por ejemplo:

- A la plancha con guarnición (ver arriba): Chuleta de ternera, de buey, lomo sin la grasa, pechuga de pollo, conejo.
- Asado en el horno con verduras (patata, tomate, berenjena, cebolla): Cabrito, cordero, pollo, pavo, conejo.
- Estofado con verduras: Ternera, pollo, pavo, ragut de ternera, conejo, perdiz.
- Hamburguesa o salchichas, sin grasa, pueden llevar ajo, perejil un poquito de tostada integral: Ternera, cerdo, pavo, pollo. Mejor preparadas en casa. Se pueden preparar y congelar para comer en varias veces.
- Hígado a la plancha.

- Pescado:

Por ejemplo:

- Pescado blanco o azul a la plancha, parrilla, horno, cocido, o microondas: Bacalao, gallo, besugo, lenguado, trucha, merluza, mero, pescadilla, rape, rodaballo, salmomete, perla, salmón, cazón, sardinas...
- Hamburguesa o albóndiga de pescado.
- Pueden llevar ajo, perejil un poquito de tostada integral.
- Se pueden preparar y congelar para comer en varias veces.

- Huevo:

Por ejemplo:

- Tortillas: Francesa, espárragos, champiñones, de pescado, patata (porción pequeña)

- Marisco y otros productos marinos:

Por ejemplo:

- Mejillones al vapor
- Sepia o calamares a la plancha (no rebozar)
- Almejas a la marinera
- Gambas al ajillo
- Langostinos cocidos

- Bocadillo (pequeño):

Por ejemplo:

- Tomate y jamón sin la grasa
- Tortilla francesa
- Jamón York

POSTRE

- Fruta: Manzana (1); melocotón (1); naranja (1); mandarina (2); albaricoque (2); fresas (130g); ciruelas (2); pera (1); cerezas (80g); melón (150g); sandía (300g); plátano (1); uva (50g); higos (50g).
- 2 Yogures naturales descremados.
- Queso de Burgos 35 g.
- Queso desnatado Danone 100 g.



MERIENDA

- Fruta: Manzana (1); melocotón (1); naranja (1); mandarina (2); albaricoque (2); fresas (130g); ciruelas (2); pera (1); cerezas (80g); melón (150g); sandía (300g); plátano (1); uva (50g); higos (50g).
- 2 Yogures naturales descremados.
- Queso de Burgos 35 g.
- Queso desnatado Danone 100 g.

OBSERVACIONES

- Si en alguna comida del día usamos algún **alimento “prohibido”**, usar poca cantidad de éstos, y en el resto de comidas del día procurar no excederse.
- En general **cocinar los alimentos de forma sencilla**, con poca elaboración. Preferiblemente las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno o a la parrilla; las verduras hervidas y rehogadas.
- **Para el aderezo** se pueden utilizar libremente: perejil, apio, ajo, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, mostaza en polvo, pimienta, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que ésta no esté contraindicada por otro motivo).
- Como **edulcorante** artificial se pueden emplear sacarina y similares. NO usar azúcar.
- **Bebidas permitidas:** Agua. Infusiones y caldos desgrasados. Bebidas sin calorías (light), aunque no más de una al día. NO tomar bebidas alcohólicas.
- **Pan:** 3 tostadas integrales al día. Si se come un bocadillo, que sea pequeño, de pan integral, y ese día no comer tostadas.
- Ser moderado en las cantidades de comida; comer menos cantidad de la que comía antes de iniciar el régimen.
- Intentar hacer una dieta variada y no repetitiva, tanto en el tipo de alimentos como en la forma de prepararlos.

TIPO DE ALIMENTO	Nº DE VECES A LA SEMANA
Leche o derivados (desnatado)	Diaria
Carne sin grasa	4
Pescado, prod. marinos	3-4
Huevos	3 huevos
Legumbres	3
Arroz	2
Pasta	1
Hortalizas. Verduras. Patata	Diaria
Fruta	Diaria
Pan integral	Diaria

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N^o colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N^o colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N^o colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N^o colegiado: 12.625