

## DIETA OBESITAT. 1500 Kcal.

---

- ◆ L'obesitat és una alteració de l'organisme caracteritzada per un excés de greix, que comporta generalment un augment de pes.
- ◆ L'obesitat pot ser precursora de nombroses malalties.
- ◆ El tractament més important, i també la forma de prevenció més adequada, és una alimentació correcta.

### Recomanacions

---

- ✓ Cal fer una alimentació ben variada, en la qual s'incloguin llet i derivats (preferentment descremats), verdura i fruita, carn, peix i ous, i petites quantitats de pa, arròs o pastes.
- ✓ L'aigua és la beguda fonamental, i se n'ha de prendre força quantitat. També es poden prendre infusions sense sucre.
- ✓ Totes les begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, destil·lats) aporten calories, per tant cal evitar-les. També aporten calories les begudes refrescants ensucrades (coles, taronjades), excepte les anomenades "light".
- ✓ És molt important fer al llarg del dia entre 4 i 5 menjades (poc abundants), i no picar entre àpats.
- ✓ Cal disminuir el consum de greixos, embotits, carns greixoses, olis i mantegues, i també llaunes i menjars preparats.
- ✓ És convenient evitar el sucre i les lllaminadures: sucre, mel, xocolata, galetes, gelats...

### Punts importants a recordar

---

- Augmenti l'exercici físic al llarg del dia, caminant o fent algun tipus d'esport, segons les possibilitats de cadascú.
- Els edulcorants artificials no suposen una aportació en calories i són tolerables, sempre que es prenguin amb moderació, per endolcir alguns aliments.
- Recordi que la fruita és rica en sucres; per tant, no és convenient superar les quantitats recomanades.
- És important la ingesta de verdura (sobretot crua), llegums i pa integral, per la seva aportació de fibres.
- Procuri mastegar bé els aliments, assegut a taula i amb tranquil·litat.

## Dieta 1500 Kcal

---

### Esmorzar

---

- 200 cc de llet descremada o 2 iogurts descremats.
- 40 g de pa o 3 biscottes.
- 25 g de pernil cuit o del país.

### Mig matí

---

- 50 g de formatge fresc o 1 iogurt .
- 30 g de pa o 2 biscottes.

### Dinar

---

- 200 g de patates
  - o 80 g de llegums
  - o 50 g d'arròs o pasta
  - o 80 g de pa
  - o 240 g de pèsols o faves ( congelades)
  - o 360 g de blat de moro ( congelats)
- 250 g de qualsevol verdura
- 100 g de carn\*
- 150-160 g de fruita \*\*

### Berenar

---

- 50 g de formatge fresc o 1 iogurt .
- 30 gr de pa o 2 biscottes

### Sopar

---

- 150 g de patates
  - o 40 g d'arròs o pasta
  - o 60 g de pa
  - o 60 g de llegums
  - o 180 g de pèsols o faves ( congelats)
  - o 270 g de blat de moro ( congelat)
- 250 g de qualsevol verdura.
- 150 g de qualsevol peix \*
- 150 – 160 gr de fruita

### Aclariments a la dieta

---

- Cal recordar que la verdura de la dieta es pot substituir per:
  - Una bona amanida variada.
  - Una escalivada ( vigilant la quantitat d'oli)
  - Un gaspatxo lleuger.
- Totes les quantitats d'aliments s'expressen en pesos nets i sense coure, en cru. Tant l'arròs com les pastes, en coure'ls tripliquen aproximadament el seu pes en cru. Exemple: 30 g d'arròs cru = 90-100 g d'arròs cuit i escorregut.
- Els llegums, en coure'ls, dupliquen aproximadament el seu pes original. Exemple: 40 g de cigrons crus = 80-100 g de cigrons cuits.

### **Quantitat d'oli al llarg del dia**

---

- 2 i ½ cullerades soperes , equivalent a 25 cc d'oli.

### **Tècniques culinàries**

---

- Les formes de cocció més adequades són : la planxa, el forn, els bullits i al vapor.
- Es poden utilitzar lliurement condiments i herbes aromatitzants.
- Per cuinar li recomanem oli d'oliva.

### **Equivalències de la dieta**

---

- \* 100 g de carn sense greix ( vedella, bou, cavall, porc, xai ...)
  - o ¼ de pollastre sense pell o de conill
  - o 80 g de pernil cuit o país ( magre ) o de llom embotit.
  - o 150 g de peix blanc o blau
  - o 100 g de tonyina en conserva al natural
  - o 60 g de llegums
  - o 2 ous
  - o 100 g de vísceres.
- \*\* 150 -160 g de totes les fruites
  - o 100 g de plàtans, raïm o figues
  - o 350 g de meló o síndria.

## MESURES D'ÚS HABITUAL

1 llesca de pa de barra ½ ( 2 cm d'amplada)	30-40 g
1 llesca de pa de barra ¼ ( 2 cm d'amplada)	20-25 g
1 got d'aigua o 1 tassa de llet	200cc
1 iogurt ( comercial)	125 g
1 cullerada sopera d'oli	10cc
1 cullerada sopera de sucre ( ben plena)	20 g
1 cullerada sopera d'arròs	20-25 g
1 cullerada sopera de farina	20-25 g
1 cullerada petita d'oli	5 cc
1 cullerada petita de sucre	10 g
1 sobre de sucre	10 g
1 terròs de sucre	5 g
1 cullerada de cafè, de sucre	5 g
1 cullerada sopera de melmelada	20-25 g
1 pot individual de melmelada	25-30 g
1 porció individual de mantega	15 g
1 grapat ( amb la mà tancada) d'arròs o de pasta petita	20-25g
1 tassa de cafè ( estàndard), d'arròs o de pasta petita	80-100 g
1 plat de verdura ( ració habitual) ( plat fons)	200-300 g
1 peça de fruita ( habitual)	150 g
1 got de vi habitual	100 cc
1 patata una mica més gran que un ou	100 g