



DIETA OBESIDAD. 1800 Kcal.

- La obesidad es una alteración del organismo caracterizada por un exceso de grasa, que generalmente comporta un aumento de peso.
- La obesidad puede ser precursora de numerosas enfermedades.
- El tratamiento más importante, y también la forma de prevención más adecuada, es una alimentación correcta.

RECOMENDACIONES

- La alimentación debe ser variada y debe incluir leche y derivados (preferentemente descremados), verdura y fruta, carne, pescado, huevos y pequeñas cantidades de pan, arroz o pastas.
- El agua es la bebida fundamental y se debe tomar mucha cantidad. También se pueden tomar infusiones sin azúcar.
- Todas las bebida alcohólicas (vino, cerveza, champán, destilados) aportan calorías, por tanto hay que evitarlas. También aportan calorías las bebidas refrescantes azucaradas (colas, naranjadas), excepto las denominadas “light”.
- Es muy importante hacer entre 4 o 5 comidas al día (poco abundantes), y no picar entre ellas.
- Se debe disminuir el consumo de grasas, embutidos, carnes grasas, aceites y mantequillas, así como productos enlatados y comidas preparadas.
- Es conveniente evitar los azúcares y las golosinas: azúcar, miel, chocolate, galletas, helados...

PUNTOS IMPORTANTES QUE SE DEBEN RECORDAR

- Aumente el ejercicio físico a lo largo del día, andando o haciendo algún tipo de deporte, según sus posibilidades.
- Los edulcorantes artificiales no suponen un aporte en calorías y son tolerables siempre que se tomen con moderación para endulzar algunos alimentos.
- Recuerde que la fruta es rica en azúcares; por lo tanto no es conveniente sobrepasar las cantidades recomendadas.
- Es importante la ingesta de verdura (sobretodo cruda), legumbres y pan integral, por su aporte en fibras.
- Procure masticar bien los alimentos, sentado y con tranquilidad.



Dieta 1800 Kcal

Desayuno

- 200 cc de leche semidesnatada o normal o 2 yogurt desnatados
- 40 g de pan o 3 biscottes.
- 25 g de jamón de york o del país.

Mig matí

- 30 g de queso (tipo bola).
- 40 g de pan o 3 biscottes.

Almuerzo

- 200 g de patatas
o 80 g de legumbres
o 60 g de arroz o pasta
o 80 g de pan
o 240 g de guisantes o habas (congelados)
o 360 g de maíz (congelado)
- 250 g de cualquier verdura
- 100 gr de carne *
- 150-160 g de fruta **

Merienda

- 30 g de queso tipo bola.
- 40 g de pan o 3 biscottes.

Cena

- 150 g de patatas
o 40 g de arroz o pasta
o 60 g de pan
o 60 g de legumbres
o 180 g de guisantes o habas (congelados)
o 270 g de maíz (congelado)
- 250 g de cualquier verdura
- 150 g de cualquier pescado *
- 20 g de pan
- 150 – 160 gr de fruta **



Aclaraciones a la dieta

- Recordar que la verdura de la dieta se puede sustituir por :
 - Una ensalada variada
 - Una escalivada (vigilando la cantidad de aceite)
 - Un gazpacho ligero
- Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y sin cocer, en crudo.
- Tanto el arroz como las pastas, al cocinarlos, triplican aproximadamente su peso en crudo. Ejemplo : 30 gr de arroz crudo = 90 – 100 gr de arroz cocido.
- Las legumbres, al cocinarlas, duplican aproximadamente su peso original. Ejemplo : 40 gr de garbanzos crudos = 80 –100 gr de garbanzos cocidos.

Cantidad de aceite a lo largo del día

- 3 ½ cucharadas soperas, equivalentes a 35 cc de aceite

Técnicas culinarias

- El modo más adecuado de cocinar los alimentos es a la plancha, al horno, al vapor y hervidos.
- Se pueden utilizar libremente condimentos y hierbas aromáticas.
- Para cocinar se recomienda el aceite de oliva

Equivalencias de la dieta

- * 100g de carne sin grasa (ternera, buey, caballo,cerdo, cordero...)
 - o ¼ de pollo sin piel o de conejo
 - o 80 g de jamon de York o del país (magro) o de lomo embuchado
 - o 150 g de pescado blanco o azul
 - o 100 g de atún en conserva al natural
 - o 60 g de legumbres
 - o 2 huevos
 - o 100 g de vísceras.
- ** 150 - 160 g de todas las frutas
 - o 100 g de plátanos, uva o higos
 - o 350 g de melón o sandía.

MEDIDAS DE USO HABITUAL

| | |
|---|------------|
| 1 rebanada de pan de barra de ½ (2 cm de ancho) | 30 - 40 g |
| 1 rebanada de pan de barra de ¼ (2 cm de ancho) | 20 - 25 g |
| 1 vaso de agua o 1 taza de leche | 200 cc |
| 1 yogur (comercial) | 125 g |
| 1 cucharada sopera de aceite | 10 cc |
| 1 cucharada sopera de azúcar (repleta) | 20 g |
| 1 cucharada sopera de arroz | 20 - 25 g |
| 1 cucharada sopera de harina | 20 – 25 g |
| 1 cucharada pequeña de aceite | 5 cc |
| 1 cucharada pequeña de azúcar | 10 g |
| 1 sobre de azúcar | 10 g |
| 1 terrón de azúcar | 5 g |
| 1 cucharada de café, de azúcar | 5 g |
| 1 cucharada sopera de mermelada | 20 – 25 g |
| 1 tarrina individual de mermelada | 25 – 30 g |
| 1 porción individual de mantequilla | 15 g |
| 1 puñado (con la mano cerrada) de arroz o pasta pequeña | 20 - 25g |
| 1 taza de café (estándar), de arroz o pasta pequeña | 80 – 100 g |
| 1 plato de verdura (ración habitual) (plato hondo) | 200 - 300g |
| 1 pieza de fruta (habitual) | 150 g |
| 1 vaso de vino habitual | 100 cc |
| 1 patata un poco más grande que un huevo | 100 g |