

DIETA BALANCEADA PARA UN CONTROL SANO DE PESO

DRA. LIGIA CHAVES RODRÍGUEZ

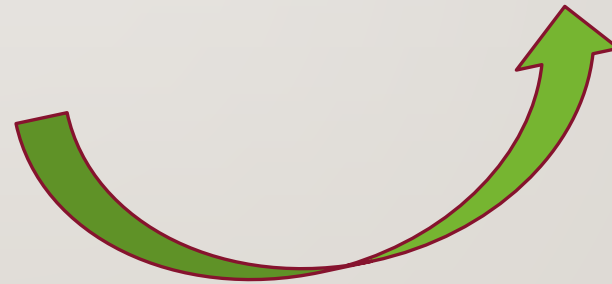
NUTRICIONISTA

COSTA RICA – DICIEMBRE 2018

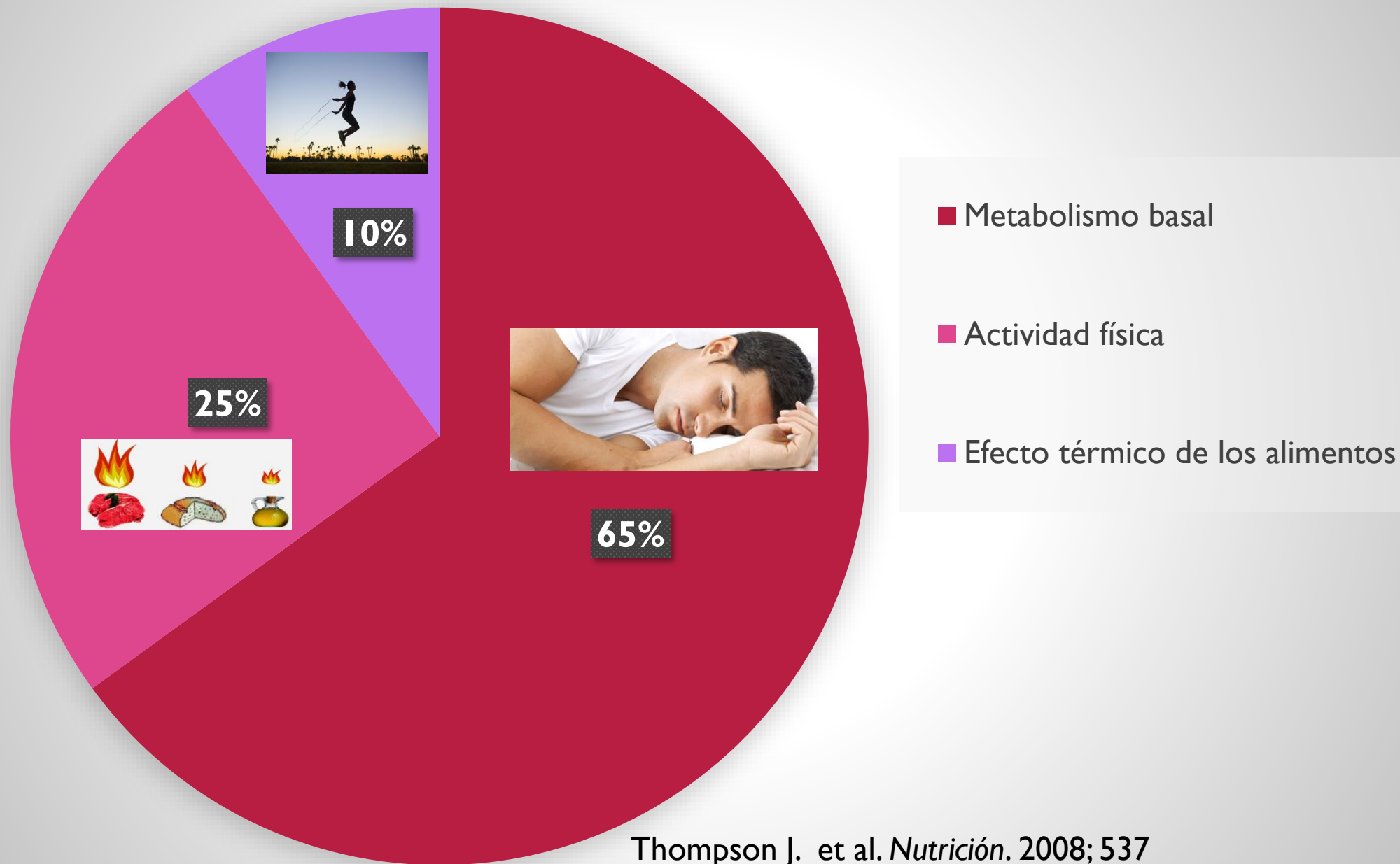


¡TENEMOS QUE COMER PORQUE EL ALIMENTO ES LA FUENTE DE ENERGÍA DE LOS SERES HUMANOS !

- Pero cómo hago para comer y que mi peso sea bueno?



Componentes del gasto energético



“LO ADECUADO ES TENER UNA DIETA SANA”

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



- El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.
- Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio.
- Muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética.
- Una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles y los hábitos alimentarios.

Vegetales

Fibra

Agua

Hojas verdes

Frutas



DIARIAMENTE..... GUÍA SENCILLA

Fibra	30 gramos por día			
Vegetales	2 veces al día de 1 a 2 tazas			
Agua	Mínimo 8 vasos: 4 antes del medio día y 4 después			
Hojas verdes	2 veces al día ensalada. Comer más de una taza			
Frutas	3 veces al día frutas de variados colores. Comer más de 1 taza			

DERRIBANDO MITOS:



- Una reducción 500-1.000 kcal/día ➡ pérdida de peso de entre 0,5 y 1 kg/semana (nivel de evidencia I+)
- Para favorecer la pérdida de peso no es útil disminuir la proporción de carbohidratos e incrementar grasas (recomendación de grado A).
- La dieta hiperproteica no induce a largo plazo (más de 12 meses) una mayor pérdida de peso que una dieta convencional rica en carbohidratos (nivel de evidencia I+).
- La ausencia de supermercados con disponibilidad de frutas y hortalizas o su ubicación a grandes distancias, son factores condicionantes de ↑ IMC (nivel de evidencia I+).
- Limitar el consumo habitual (más de una vez/semana) de fast food puede evitar la ganancia de peso (recomendación de grado A).
- Objetivos saludables: disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra y evitar trastornos de la conducta alimentaria, de enorme gravedad y peor pronóstico que la propia obesidad.

LAS PERSONAS CON OBESIDAD PRESENTAN UN RIESGO SUPERIOR A PADECER TRASTORNOS Y ALTERACIONES PSICOLÓGICAS QUE LAS PERSONAS CON PESO NORMAL



En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Obesidad, la Sociedad Española de la Obesidad (SEEDO-SEO) y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) han desarrollado la campaña:

‘LA OBESIDAD TAMBIÉN ESTÁ EN LA CABEZA’

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SIGUEN SIENDO LOS MISMOS.

- ✓ Frutas y ensaladas: 400 gramos 5 veces al día
- ✓ Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas) todos los días.
Buen sustituto de la proteína animal, sin grasa y sin colesterol.
(<https://www.mayoclinic.org/es-es>)
- ✓ Poca azúcar: 6 a 12 cucharaditas por día.
- ✓ Menos del 30% de la energía debe venir de las grasas.
- ✓ Menos de una cucharadita de sal (yodada) al día.
- ❑ Aves, pescados y carne magra (menos de 6 onzas cocidas por día).
(American Heart Association)



✓ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Organización Mundial de la Salud.

❑ https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/howdoifollowhealthydiet_span-ucm_316252.pdf

- Coma despacio.
- Evite distracciones, más bien comparta y disfrute.
- Tome suficiente agua. Le podría ayudar a no confundir la sed con hambre.
- Evite comprar comida no saludable.
- No se sirva demasiado.
- No compre con hambre.
- La ropa sigue siendo un buen indicador del cambio de peso.
- No coma por ansiedad, busque alternativas.
- Tenga comida saludable lista para comer.
- Utilice preferiblemente condimentos naturales.



MUCHAS GRACIAS



Dra. Ligia Chaves Rodríguez

NUTRICIONISTA

lichaves23@hotmail.com

Celular: 83409557

Oficina: 24304104