



# XIII día de la persona **obesa**

10 CONSEJOS ÚTILES  
para **controlar** tu peso corporal

XIII  
día de la  
persona **obesa**



Con la colaboración de



Organiza



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad  
[www.seedo.es](http://www.seedo.es)



Sociedad Española  
de Endocrinología y Nutrición  
[www.seen.es](http://www.seen.es)

- Comer** es una parte importante de nuestra actividad diaria que requiere una dedicación de unos **20-30 minutos**. Por ello, trata de comer siempre a la misma hora, procurando sentarte a la mesa. No comas mientras estás distraído o viendo la televisión, paseando...
- Emplea **aceite de oliva** (mejor virgen) para aliñar o cocinar, pero con moderación (3-4 cucharadas al día). Intenta **evitar el consumo de alimentos ricos en grasas**, como bollos, chocolate, embutidos, patés, quesos grasos, nata, mantequilla o margarina, salsas y fritos.
- Procura tomar **primeros platos** a base de sopas o cremas ligeras, ensaladas y verduras, ya que producen más saciedad y permiten controlar el tamaño de las raciones de un segundo plato (mejor servidos en plato de postre).
- Selecciona **carnes con poca grasa** (pollo, pavo, ternera, conejo, jamón...) y consume al menos **3 raciones de pescados a la semana**. Deben ser cocinados de manera sencilla: plancha o *grill*, horno, vapor o hervido, microondas, olla exprés.
- Aprende a identificar en los **etiquetados de los productos** envasados la cantidad de calorías totales y grasas que aportan los alimentos. Los alimentos *light* o bajos en azúcar no siempre son bajos en calorías.
- Incrementa la actividad** durante tu vida cotidiana: sube escaleras en lugar de utilizar el ascensor, camina hasta el trabajo aparcando el vehículo más lejos, bájate antes si utilizas el transporte público, realiza los pequeños recados caminando...
- Debes mantener un adecuado estado de **hidratación** con bebidas sin calorías: agua, gaseosas, infusiones, refrescos sin azúcar... Evita las bebidas azucaradas (refrescos y zumos) y recuerda que **el alcohol es alto en calorías**, hay que limitarlo a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres.
- Si te apetece un **tentempié**, selecciona alimentos con pocas calorías: fruta fresca, verduras (apio, zanahorias), lácteos desnatados, berberechos o mejillones al natural, palitos de cangrejo, encurtidos (pepinillos, cebolletas en vinagre).
- Consume mejor **cereales integrales** (pasta o arroz integrales) cocinados con verduras y en raciones pequeñas. Las **legumbres** son una buena fuente de proteínas, siempre que se tomen con moderación (1-2 veces a la semana) y sin grasas animales. Controla la ingestión de **pan** a 3-4 rebanadas, distribuidas a lo largo de las comidas.

10 "Regla básica de los 5"

- Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras.
- Pasea 5 minutos por cada hora que estés sentado en el trabajo o en casa.
- Camina rápido durante 55 minutos, al menos 5 días a la semana.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR EN FUNCIÓN DEL GRADO DE OBESIDAD Y LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA CORPORAL

1. Anota el peso (kg): \_\_\_\_\_
2. Anota la talla (m): \_\_\_\_\_
3. Calcula el índice de masa corporal (IMC): \_\_\_\_\_

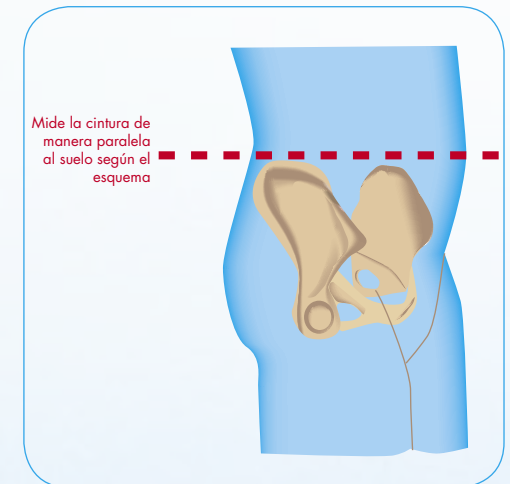
$$\text{Peso} / (\text{talla} \times \text{talla})$$

	IMC
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad	30 o más

Altura (cm)	Sobrepeso (kg)	Obesidad (kg)
150	58	68
155	61	71
160	64	78
165	69	83
170	74	88
175	77	93
180	82	98

Pesos mayores de los indicados implican sobrepeso u obesidad

4. Mide la cintura (cm): \_\_\_\_\_



	Hombres	Mujeres
Aceptable	Menos de 94 cm	Menos de 80 cm
Nivel medio	94-101 cm	80-87 cm
Nivel alto	A partir de 102 cm	A partir de 88 cm

ESTIMACIÓN DEL RIESGO DE PADECER ALTERACIONES DE LOS LÍPIDOS, DIABETES O ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

\* Recuerda también comprobar con tu médico los niveles de:

- Tensión arterial
- Glucosa
- Colesterol y triglicéridos

	IMC	Hombres < 102 cm Mujeres < 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Peso normal	18,5-24,9	Ninguno	Aumentado
Sobrepeso*	25,0-29,9	Ligeramente aumentado	Aumentado
Obesidad*	> 30	Aumentado	Alto

Cuida tu cintura