

Recomendaciones
nutricionales para
el control de peso

Síguenos en



Tenga en cuenta...

- *Usted en este momento deberá iniciar un tratamiento nutricional adecuado para disminuir su peso corporal con el objetivo de alcanzar de forma paulatina un peso lo más cercano posible a su peso saludable.*
- *Cuáles deben ser sus prioridades a partir de hoy?*
- *Primero, debe fraccionar su alimentación así:*
- *Desayuno, Refrigerio, Almuerzo, Refrigerio, Cena y Refrigerio en la noche, si pasa mucho tiempo entre la hora de cenar y de acostarse.*
- *Segundo, no se deben consumir azúcares simples, tales como el azúcar refinado, azúcar morena, panela, miel y los alimentos que los contengan.*
- *Tercero, debe consumir solo una porción de harina o carbohidrato complejo en cada comida.*
- *Ejemplo: arroz – 1 pocillo mediano, o papa – 1 unidad mediana, o plátano verde o amarillo – ½ unidad, o yuca – 1 astilla pequeña, o pastas – 1 pocillo pequeño, o pan blanco o integral – 2 rebanadas, o arepa – 1 unidad pequeña, etc.*
- *Cuarto, debe evitarse el consumo de grasas saturadas o de origen animal como las carnes gordas, embutidos corrientes, piel de pollo, suero, mantequilla de leche de vaca, crema de leche, quesos amarillos, arroz de coco y alimentos preparados con aceites o grasas reutilizadas.*



Tenga en cuenta...

- Quinto, preparar las comidas usando a diario de 5 a 6 cucharadas de aceite vegetal 0 colesterol que puede ser de maíz, girasol, canola, oliva, etc. teniendo el cuidado de que no sea reutilizado.
- El huevo se puede consumir a libre demanda hasta uno diario, teniendo en cuenta que se optimiza la absorción de sus nutrientes si va preparado en aceite vegetal.
- Sexto, deben consumirse 5 porciones de fibra dietaria, representadas en 3 porciones de fruta, la cual debe consumirse preferiblemente con la cáscara, y 2 porciones de verduras o ensalada. Puede consumir aguacate.
- Séptimo, dedique el tiempo necesario para consumir sus alimentos, preferiblemente sentado, mastique muy bien cada bocado de comida, lo que le va a garantizar una excelente digestión y una agradable sensación de saciedad.
- Octavo, mantenerse hidratado es muy importante, por lo que es conveniente consumir diariamente de 8 a 10 vasos de líquidos, teniendo en cuenta que todas las bebidas cuentan como tal.
- Noveno, es importante establecer algún tipo de actividad física diaria acorde con la recomendación de su médico tratante. Recuerde que realizar ejercicio o practicar algún deporte, estimulará actividad metabólica, lo ayudara a mantenerse activo y a bajar de peso.
- Décimo, evite acostarse después de comer.

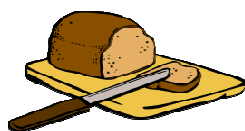


Acepte invitaciones a comer pero tenga en cuenta que...

ENSALADAS: puede consumir verduras crudas en una buena cantidad, aderécelas con aceites vegetales y aderezos con vinagre.



EMPAREDADOS: seleccione ingredientes con carnes sin grasa, pollo sin piel, con verduras y evite las salsas grasosas.

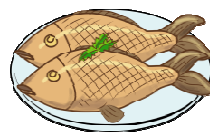


PAN: puede utilizar aceite y vinagre balsámico o margarina light.

PIZZA: puede comer por ejemplo dos porciones de una mediana prefiriendo de pollo y vegetales.



POLLO: puede consumirlo a la plancha o a la parrilla. Quítele la piel antes de comerlo.



PESCADO: elija pescado de mar a la parrilla o al vapor con verduras.



CARNES ROJAS: elija cortes de carne preferiblemente libres de grasa, o solicite que si tiene grasa se la retiren antes de prepararla.

PAPAS AL HORNO: evite las salsas, mantequilla y crema de leche.



HAMBURGUESA: Evite el queso amarillo o los aderezos en exceso, agregue en cambio, tomate o lechuga solamente.



CAFÉ, TÉ: utilice leche descremada o en su lugar, preparados no lácteos sin grasa.

VINOS: evite las bebidas alcoholicas, tales como ron y aguardientes. Puede consumir vinos secos.





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

