

Recomanacions nutricionals | Manteniment del Pes Perdut

DEFINICIÓ

- L'obesitat és una malaltia crònica i el seu tractament no finalitza una vegada s'arriba a l'objectiu de la pèrdua de pes sinó que comença una nova etapa en la qual ha de mantenir hàbits alimentaris i d'estil de vida adquirits.

CARACTERÍSTIQUES

- Conservar els hàbits saludables adquirits, tant en la seva dieta com en la seva activitat física.
- Mantenir el pes perdut a llarg temps i recuperar-lo al poc temps.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

Una vegada s'arriba al pes desitjat, l'ideal és continuar amb un programa de manteniment de pes realitzant una dieta equilibrada i adaptada a les seves necessites d'energia juntament amb un programa d'exercici físic.

- Distribuïu la ingesta en 5 o 6 àpats al dia.
- Beveu entre 2 a 3 L de líquids diaris.
- L'esmorzar ha de ser una de les menjades fonamentals del dia. Procureu que sigui variat i complet (làctic, cereal i fruita).
- Consumiu entre fruita i verdura 5 racions/dia.
- Disminuïu el consum de greix. Eviteu aliments com rebosteria, embotits, carns greixoses, etc. Retireu el greix visible.
- Utilitzeu tècniques culinàries senzilles (cuinar al forn, a planxa, bullit, microones). Utilitzeu l'oli amb moderació, 2-3 cullerades soperes al dia.
- Sigueu moderat amb les quantitats de menjar.
- Eviteu el pica-pica. Limiteu aliments com: patates fregides, fruits secs, aperitius, productes de brioixeria...
- Tingueu a mà Snack saludables per menjar alguna cosa en cas de tenir molta gana.
- Consulteu la informació nutricional de les etiquetes dels aliments i recordeu que tot el que fica 'light', 'sense colesterol' o 'sense

sucre', és baix amb calories.

- Eviteu canviar el seu patró alimentari els fins de setmana o en vacances.
- Practiqueu exercici físic al menys 3-4 dies setmanals durant 30-45 minuts a intensitat moderada (caminades a pas ràpid, natació, gimnàstica aeròbica, bicicleta, pàdel, etc).
- Anoteu a un diari el seu pes setmanal, el que mengeu i l'exercici que practica.

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
CEREALS	Pa, arròs, pasta, panís, farina, cereals i galetes (millor integrals)	Brioxeria, patates xips, aperitius fregits i Snack
FRUITA, HORTALISES I LLEGUMS	Totes	Fruita amb almívar, fruita seca, fruita confitada i gebrada
LÀCTICS	Llet i iogurts semi/desnatat. Productes làctics elaborats amb llet semi/desnatada	Llet i productes làctics sencers. Nata, formatges curats i molt greixosos. Flams i cremes
OUS	Clara d'ou (rovell màxim 2 veg/setm)	
PEIX I MARISC	Peix fresc (blanc i blau), conserves al natural.	Ous, conserves de peix amb oli

CARN	Conill, pollastre i gall d'indi, pernil, llom	Embotits, beicon, hamburgueses, salsitxes, vísceres, ànec, oca, patés
GREIX I OLI	Oli d'oliva (controlat màxim 2-3 cullerades soperes/dia)	Mantega, margarina, llard de porc, cansalada, sèu, oli de palma i coco, nata
DOLÇOS	Gelatina sense sucre, granissats amb edulcorants, xocolata negra	Xocolata i pastisseria, postres que continguin llet sencera, ou i pastissos comercials, gelats, melmelada
FRUITS SECS	Envinagrats (cogombres, cebetes....)	Fruits secs i olives
ESPÈCIES I SALSSES	Pebre, mostassa, herbes, vinagre aromàtic, quètxup	Salses elaborades amb mantega, margarina, llet sencera i greix animal. Maionesa i beixamel
BEGUDES	Aigua, refrescs sense sucre, cervesa sense alcohol o light, gasosa, infusions, suc natural	Refrescs ensucrats, begudes amb alcohol
ENDULÇANTS	Sense calories	Sucre i mel





CLÍNICA
TERRES DE L'EBRE
TORTOSA