

Recomanacions nutricionals | Pacient amb Obesitat

DEFINICIÓ

L'obesitat és l'increment del pes, degut a un augment del greix corporal. L'excés de pes condicionat per un augment del greix corporal augmenta a la vegada el risc de patir altres malalties.

Una alimentació més baixa en calories i greixos, junt a l'augment de l'activitat i l'exercici físic son la base del tractament per a reduir pes.

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir la quantitat de greix de l'organisme i mantenir la massa muscular.
- Modificar els hàbits alimentaris i d'estil de vida incorrectes.
- Reduir els factors de risc associats a l'obesitat.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Eviteu tenir a casa aliments rics en calories
- Tingueu a mà pisolabis saludables
- Utilitzeu tècniques culinàries senzilles

COM REDUIR L'APORT CALÒRIC TOTAL RESPECTE A L'ALIMENTACIÓ HABITUAL

- Limiteu les fonts calòriques més concentrades (patates fregides, fruit secs, brioxeria...).
- Limiteu el consum d'oli d'oliva o qualsevol altre, ja sigui per cuinar o amanir.
- Disminuïeu el consum d'aliments greixosos (embotits, mantega, carns greixoses...).
- Eviteu l'alcohol.
- Desgreixeu sempre els brous, eliminant la capa superficial.
- Escolliu làctics desnatats o semidesnatats i utilitzeu formatge fresc o amb menys d'un 20% de matèria grassa.

COM DISMINUIR LA GANA AUGMENTANT LA SACIETAT

- Distribuïeu la dieta en 5 o 6 preses al dia.
- Consumiu aliments amb fibra: com la fruita amb pell i ben rentada, aliments integrals, llegums...
- Combineu petites quantitats d'arròs, pasta, patates o llegums, amb verdura.

- Realitzeu amanides variades i nutritivament completes.

QUE FER QUAN SURT FORA DE CASA A MENJAR?

- Si demaneu carn o peix que sigui a la planxa o cuinada de manera senzilla i sense cap salsa.
- Eviteu abusar de la sal.
- Escolliu un primer plat baix en calories (amanides, verdura), tingueu en compte la quantitat d'oli que utilitzeu.
- Demaneu que canvien la guarnició de patates fregides per una de verdures o amanida.
- De postres, intenteu escollir fruita del temps, iogurt desnatat, gelatina...
- Eviteu beure refrescs ensucrats o alcohol.

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, llonganissa	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, mermelada
FRUITS SECS	Envinagrats (cogombres, cebetes....)	Fruits secs i olives
ESPÈCIES I SALSES	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