

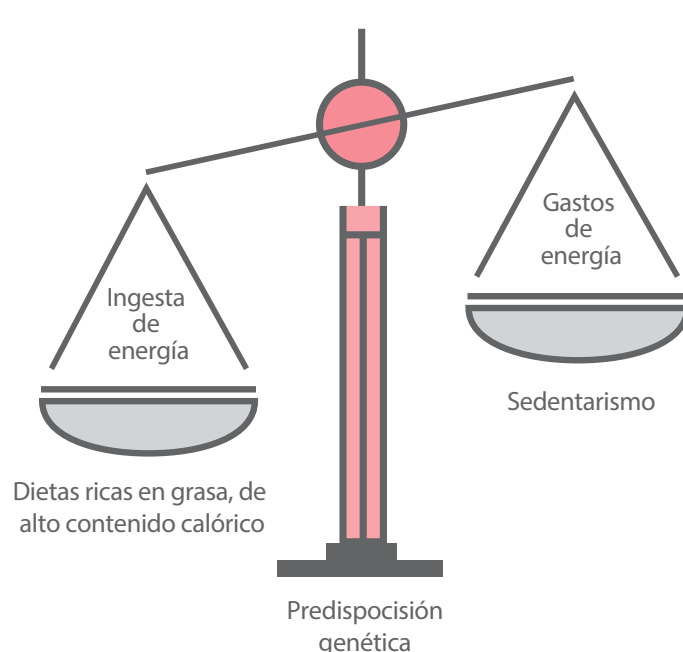


¿Cómo combatir el sobrepeso? (Primera parte)

El peso resulta de un equilibrio entre las calorías que comemos y las que gastamos, y aunque la intención no es volvernos expertos o, peor aún, obsesivos en medir exactamente cuántas calorías vamos ingiriendo a lo largo del día, es importante siempre tener en cuenta la validez de este equilibrio.

¿Por qué sucede el sobrepeso?

No es correcto decir que hasta el agua (cero calorías) se asimila y por eso aumentamos de peso, tampoco es correcto afirmar que no sabemos por qué estamos en sobrepeso si no comemos casi nada. Lo que puede estar pasando es que usualmente comemos mal, alimentos de alto contenido calórico y al final del día hemos gastado menos calorías de las que ingerimos, lo que a corto plazo se traduce en acumulación de grasa y exceso de peso.



Para tener en cuenta

Calorías en exceso, cada semana subiremos aproximadamente medio kilo, por ejemplo, una gaseosa normal de 500 ml. proporciona unas 240 calorías y un paquete de galletas dulces rellenas de 35 gr. contiene aproximadamente 170 calorías, si es nuestra costumbre comer esta combinación diariamente en adición a nuestros alimentos es probable que, sin darnos cuenta, terminemos aumentando de peso.

En internet existen varias páginas web donde podemos consultar acerca de tablas sobre el contenido calórico de los alimentos, como ejemplo les dejamos las dos siguientes:

www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm y <http://www.seh-lilha.org/calena.aspx>

Consejos prácticos sobre nutrición

• Tres comidas al día:

Siempre debes tener 3 comidas diarias balanceadas, con porciones de tamaño normal, no repitas ni esperes sentirte repleto para dejar de comer. No tomar desayuno o evitar la cena es una estrategia equivocada.



• Intermedios, tentempiés o refrigerios:

Es conveniente a media mañana y a media tarde ingerir una fruta fresca, ensalada de frutas o un vaso mediano de yogurt light. No conviene llegar con mucha hambre al almuerzo o cena porque corremos el riesgo de excedernos en estas comidas. No se recomienda ingerir pasteles, dulces, una bolsa de hojuelas de maíz o un paquete de galletas, porque son alimentos de alto contenido calórico.



• No te prohibas alimentos:

Puedes comer cualquier cosa que coma tu familia o tus amigos, pero sí debes conocer que hay porciones prohibidas. Si comes pollo a la brasa, límitate a un cuarto de pollo, sin piel y mejor acompañado de ensaladas que de papas fritas.



• De los líquidos:

Lo mejor es tomar 2 litros de agua a lo largo del día, no esperar a tener sed. Acostúmbrate a tomar un vaso justo antes de almorzar y comer. Si siempre tomas los líquidos dulces y no te gusta el agua pura, una alternativa son las infusiones o las bebidas edulcoradas artificialmente. No se recomiendan las gaseosas o jugos envasados endulzados con azúcar normal porque son muy ricos en calorías y como líquidos que son, no causan satisfacción o llenura, motivando un ingreso excesivo de calorías al día.



Utilidad de las dietas a base de líquidos preparados:

Estas dietas son útiles y seguras solamente si se llevan a cabo bajo supervisión médica y siguiendo sus indicaciones. Sin embargo, es muy importante aprender a comer saludablemente, de lo contrario los resultados serán solo pasajeros.

Utilidad del recuento de calorías:

El recuento de las calorías es útil para ciertas personas, pero requiere tiempo y llevar un registro. No obstante, debemos conocer algo al respecto y en el siguiente boletín aprenderemos con algunos ejemplos.