

# **HABITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE SOBREPESO Y OBESIDAD**

 quirónprevención



# OBESIDAD

Enfermedad crónica multifactorial cuyo marcador biológico es el aumento del compartimento graso.

España:

- adultos: 21.6% obesidad y 39.3% sobrepeso
- niños: 15% obesidad y 25% sobrepeso

2º causa de mortalidad evitable.

Requiere un tratamiento a largo plazo basado en un cambio de estilo de vida.

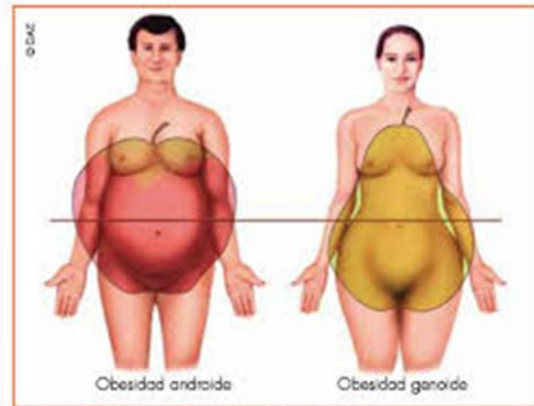


Imagen 1. Ejemplos de obesidad androide y ginecoide.

# ¿Que la produce?

## 1. Factores medioambientales:

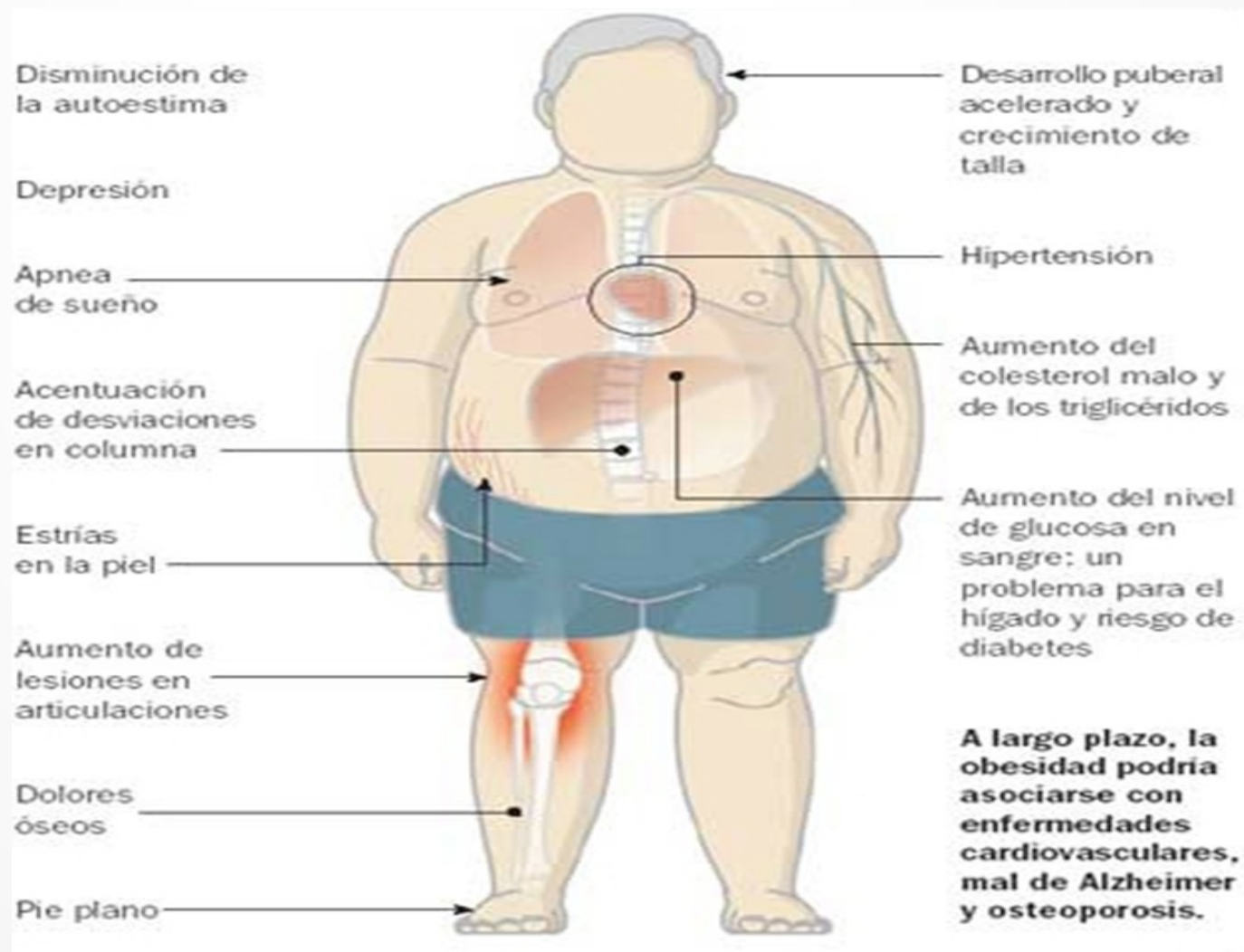
**Alimentación excesiva: calórica, grasa**

**Actividad física menor**

## 2. Factores genéticos.

## 3. Factores reguladores:

- Estado biológico
- Enfermedades
- Fármacos





## ***DIAGNOSTICO***

- 1. IMC**
- 2. PERIMETRO ABDOMINAL**
- 3. PLIEGUES CUTANEOS**

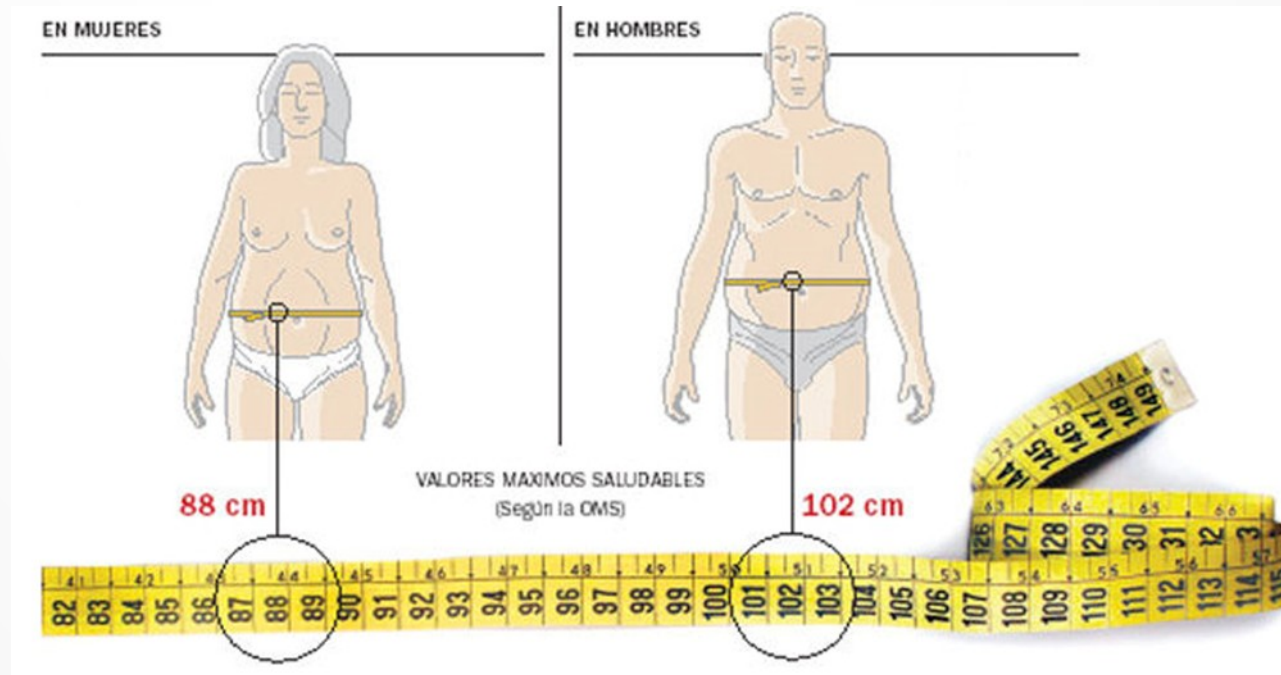
## DIAGNOSTICO

### 1. INDICE DE MASA CORPORAL:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg.)} / \text{Talla}^2 \text{ (metro}^2\text{)}$$

| IMC                | Categoría   |
|--------------------|-------------|
| Bajo peso          | < 18,5      |
| Peso normal        | 18,5 – 24,9 |
| Sobrepeso          | 25,0 – 29,9 |
| Obesidad grado I   | 30,0 – 34,5 |
| Obesidad grado II  | 35,0 – 39,9 |
| Obesidad grado III | > 40,0      |

## 2. PERIMETRO ABDOMINAL



## PERIMETRO ABDOMINAL – DIABETES Y RIESGO CARDIOVASCULAR

| HOMBRES      |                    |
|--------------|--------------------|
| < 95 cm.     | Normal             |
| 95 - 102 cm. | Riesgo elevado     |
| > 102 cm.    | Riesgo muy elevado |
|              |                    |
| MUJERES      |                    |
| < 82 cm.     | Normal             |
| 82 - 88 cm.  | Riesgo elevado     |
| > 88 cm.     | Riesgo muy elevado |

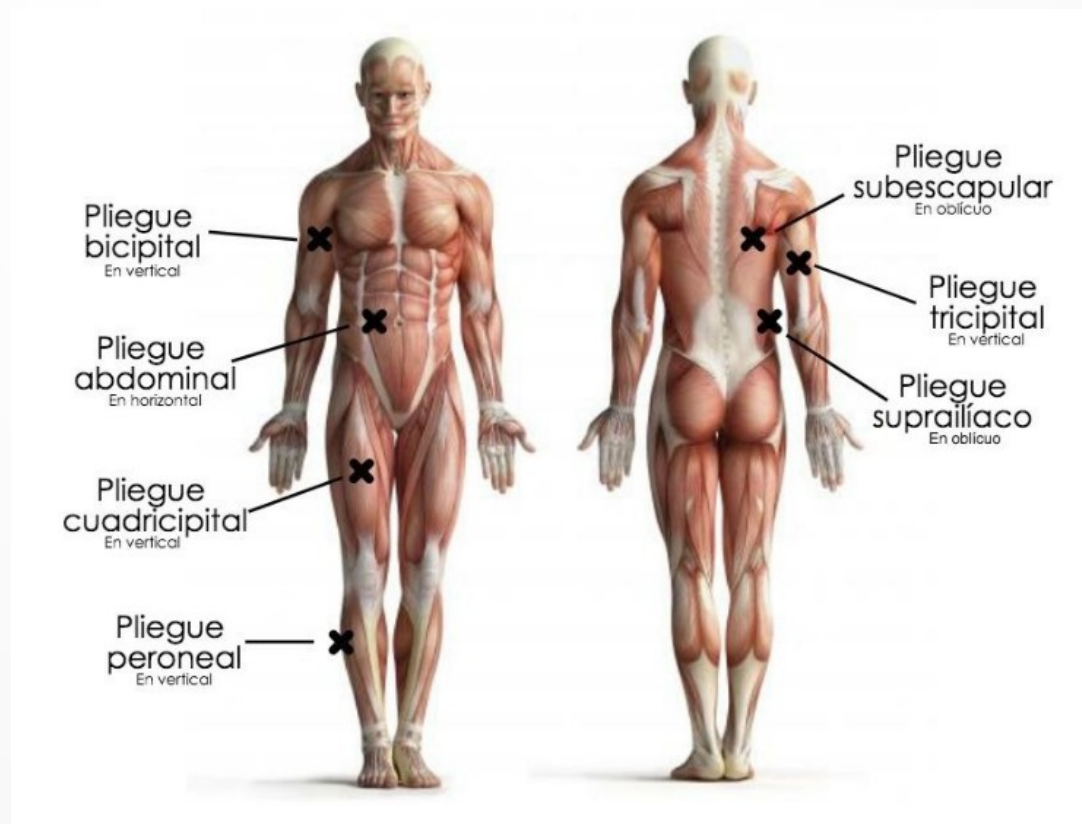
## RIESGO DE PATOLOGÍA ASOCIADA

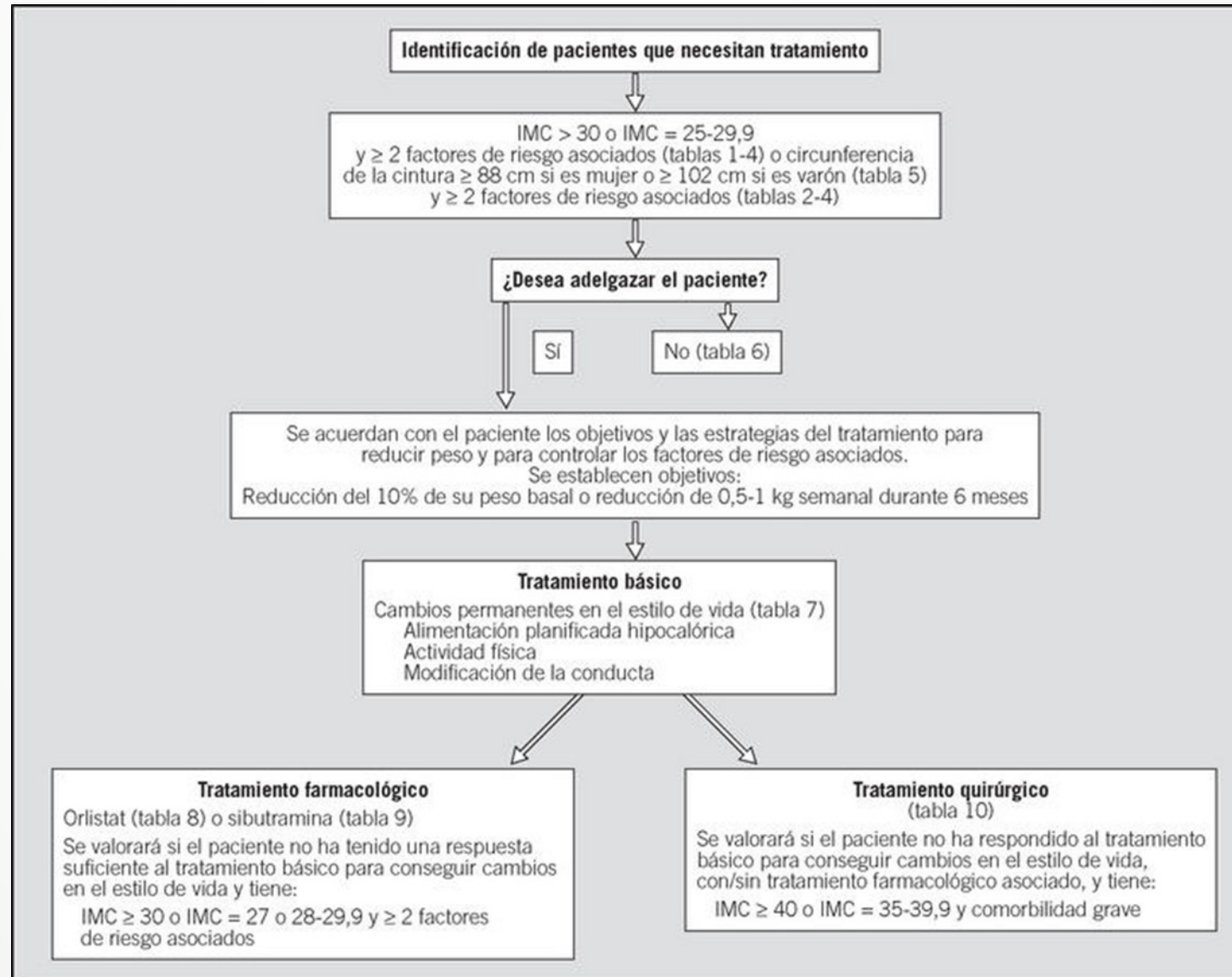
Tabla 2. Clasificación del riesgo de patologías asociadas según IMC y perímetro abdominal y sexo\*

| IMC       | Clase de obesidad | Riesgo de patología asociada<br>(relativo al peso y perímetro normal)† |                                   |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|           |                   | Hombres ≤102 cm<br>Mujeres ≤88 cm                                      | Hombres >102 cm<br>Mujeres >88 cm |
| 25,0-29,9 | -                 | Incrementado                                                           | Alto                              |
| 30,0-34,9 | I                 | Alto                                                                   | Muy alto                          |
| 35,0-40,0 | II                | Muy alto                                                               | Muy alto                          |
| >40,0     | III               | Extremadamente alto                                                    | Extremadamente alto               |

\*Obesity Task Force, Organización Mundial de la Salud (15); †Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo II, hipertensión y enfermedad coronaria.

### 3. *PLIEGUES CUTANEOS*







# NUTRIENTES

## TAMAÑO:

### 1. MACRONUTRIENTES:

- \* Hidratos de carbono.
- \* Proteínas.
- \* Lípidos o grasas.
- \* Fibras.
- \* Agua.

### 2. MICRONUTRIENTES:

- \* Vitaminas.
- \* Minerales.

## FUNCION:

**A. ENERGETICOS**

**B. PLASTICOS**

**C. REGULACION**

# HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS (45% o 55% de las calorías de la dieta)

## Simple:

**monosacáridos:** glucosa, fructosa, galactosa

**disacáridos:** sacarosa, lactosa y maltosa

## Complejos:

almidón

glucógeno



## *HIDRATOS DE CARBONOS, FUENTES ALIMENTARIAS*

**CEREALES**

**AZUCARES**

**TUBERCULOS**

**LEGUMBRES**

**FRUTAS Y VERDURAS**



# LIPIDOS O GRASAS (25% y un 35% de las necesidades energéticas diarias)

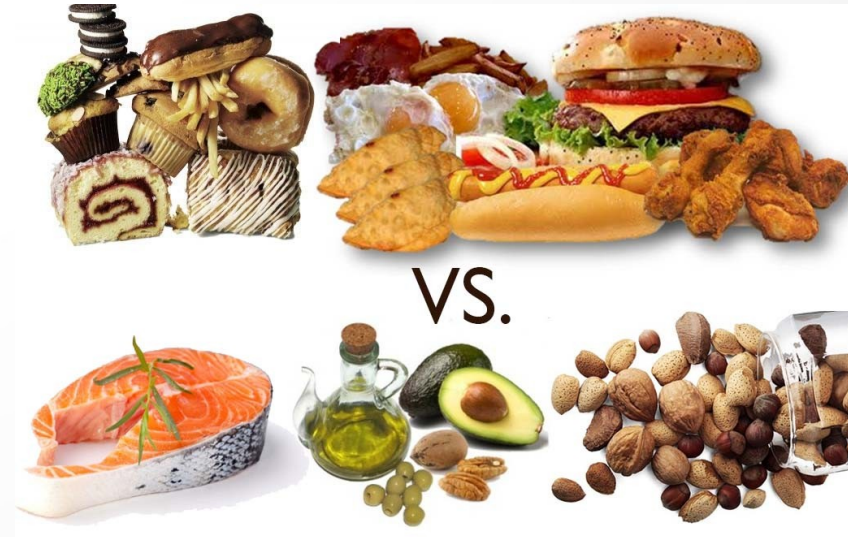
Acidos grasos:

- saturados
- insaturados

monosaturados

poliinsaturados

***CIS o TRANS***



## *GRASAS, FUENTES ALIMENTARIAS*

### **SATURADAS:**

grasas animales, chocolate, aceite de coco y palma, pastelería

### **MONOINSATURADA:**

aceite de oliva y soja, aceitunas, frutos secos, aguacate

### **POLINSATURADOS:**

pescado, aceites semillas, frutos secos

### **TRANS:**

margarinas, aperitivos, pastelería industrial

## ***PROTEINAS (12-15% de las calorías de la dieta)***

### **Contenido aminoácidos esenciales:**

#### **- alto valor biológicos: origen animal**

carne

pescado

huevos

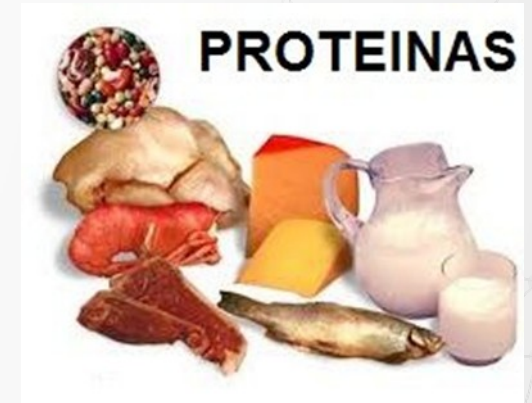
leche

#### **- bajo valor biológico: origen vegetal**

legumbres

cereales

frutos secos



## ***FIBRA (20-30 gr/día)***

**Regula transito intestinal**

**Sensación de saciedad**

**Mejora composición  
bacteriana**

**Altera la absorción**

### **Tipos:**

#### **-Solubles:**

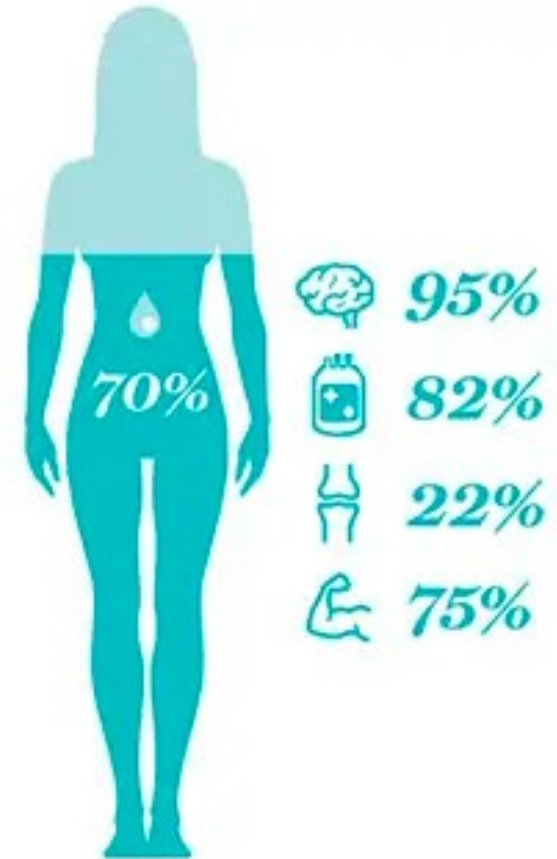
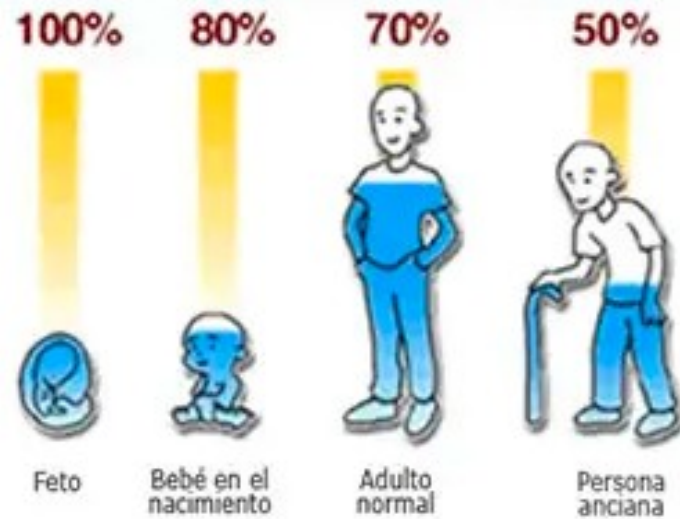
frutas, verduras, cereales  
y frutos secos

#### **- insolubles:**

exterior de cereales,  
cascara de frutas y  
legumbres

# AGUA

## Porcentaje de agua en el cuerpo humano



# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES

- disuelven en grasas
- almacenan hígado y tejido adiposo
- Tóxicas si consumo en exceso
- Vit. D, E, K, A

## HIDROSOLUBLES

- Disuelven en agua
- No se almacenan
- Exceso se elimina por orina

# MINERALES

## MACROELEMENTOS

Na, K, Ca, P, Mg, Cl, S

## MICROELEMENTOS

Fe, F, y, Mn, Co, Cu, Zn

## OLIGOELEMENTOS

Si, Ni, Cr, Li, Mb, Se

# 1. CEREALES

- Importante fuente de energía, (HC) fibra, vitaminas, minerales.
- Pan, pasta, patata, arroz
- Integrales: más fibra, vitaminas (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>), minerales.
- 4 a 6 raciones/día.
  - Pan en todas la comidas.
  - Pasta 2 a 3 veces a la semana.
  - Arroz 2 a 3 veces a la semana



## 2. VERDURAS Y HORTALIZAS:

- 80% H<sub>2</sub>O, Vit. (C, A), minerales (Na, K.), fibras, HC.
- 2-5 raciones/día.
- Una de las raciones en crudo.



### 3. FRUTAS:

- H<sub>2</sub>O, HC, vit. (C, carotenos), minerales (K, Se), fibra.
- 2-4 raciones/día
- Frutas frescas enteras o en zumo.



## 4. Leche y derivados

- proteínas, HC (lactosa), vit. (A, D, B<sub>2</sub> Y B<sub>12</sub>), minerales (Ca, Zn), lípidos (AGS).
- 2-4 raciones/día.
- Adultos se aconsejan los desnatados.



## 5. CARNES Y DERIVADOS:

- proteínas, vit. B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub>, Fe, K, P y Zn, lípidos (AGS).
- 3-4 raciones/semana.
- Elegir cortes magros por su menor contenido en grasas saturadas.



## 6. PESCADOS Y MARISCOS:

- Pescado: proteínas, yodo, vit D, F, Ca, I y ácidos grasos poliinsaturados omega 3.
- Mariscos: proteínas, vit B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, min Perales (F, K, Fe, I, Fl, Zn).
- importante en embarazadas, lactantes , y periodos de crecimiento.



## 7. HUEVOS:

- Proteínas, vit (A, D, B<sub>12</sub>), minerales (P, Se), lípidos (colesterol y fosfolípidos)
- 3-4 por semana



## 8. LEGUMBRES:

- HC, fibras, vit. (B), minerales (Ca, Fe, Mg), proteínas
- 2-4 raciones /semana.
- Favorece la sensación de saciedad.



## 9. FRUTOS SECOS:

- HC, ácidos grasos insaturados, fibras, proteínas, vit E, P, F, Fe, Ca, Mg.
- 3-4 raciones por semana.



## 10. ACEITES Y GRASAS:

- Importantes para la formación de membrana celular y estructura nuclear
- Aceite oliva AGMS



# 11. AZUCARES, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS:

- Alimentos superfluos y su consumo no es necesario, por lo que deben ser moderado.



## **12. BEBIDAS ALCOHOLICAS FERMENTADAS:**

- vit, minerales y antioxidantes naturales
- disminuyen el riesgo cardiovascular.
- 1-2 unidades/día.

## **13. AGUA:**

- 2 litros/día.



# PIRAMIDE NUTRICIONAL



| Grupo de alimentos | Dieta de 1600 calorías | Dieta de 2200 calorías | Dieta de 2800 calorías |
|--------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Cereales</b>    | 6 porciones            | 9 porciones            | 11 porciones           |
| <b>Verduras</b>    | 3 porciones            | 4 porciones            | 5 porciones            |
| <b>Frutas</b>      | 2 porciones            | 3 porciones            | 4 porciones            |
| <b>Lácteos</b>     | 3 porciones            | 3 porciones            | 3 porciones            |
| <b>Carnes</b>      | 6 onzas                | 6 onzas                | 7 onzas                |

(1 onza = 30 g)

## COMO CALCULAR UNA PORCION?

Una porción es una cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales. Para identificar mas facilmente el tamaño de las porciones para cada alimento puede ser útil utilizar objetos de la vida cotidiana como referencia.

### EJEMPLOS DE PORCIONES



Fruta entera = 1 pelota de tenis



Fruta en cubos = 1 puño



Ensalada = 2 puños



Queso duro = 1 pulgar  
Queso Port Salut = 1 cassette

La cantidad de porciones que una persona necesita varía dependiendo de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica. Consulta a tu nutricionista para conocer el número de porciones que debes consumir diariamente!



Aderezos = 2 dados



Arroz o pasta cocida =  
1 mouse de computadora  
(ingesta de cereal)



Carne, pollo o pescado =  
1 palma de la mano

## Tabla de equivalencias

|              | Agua o vino |     |    |     | Aceite | Harina | Arroz | Azúcar |
|--------------|-------------|-----|----|-----|--------|--------|-------|--------|
|              | dl          | ml  | cl | gr  | gr     | gr     | gr    | gr     |
| Vaso de agua | 2           | 200 | 20 | 200 | 180    | 110    | 150   | 170    |
| Vaso de vino | 1,2         | 120 | 12 | 120 | 110    | 60     | 100   | 110    |
| Taza de té   | 1,5         | 150 | 15 | 150 | 140    | 80     | 80    | 120    |
| Taza de café | 1           | 100 | 10 | 100 | 70     | 50     | 70    | 70     |
| Cuchara      |             |     |    | 18  | 16     | 25     |       | 25     |
| Cucharilla   |             |     |    |     |        | 5      |       | 6      |

**el delantal verde**

# CANTIDAD DE ALIMENTO POR RACIÓN

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>LÁCTEOS</b><br><br>200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures                                                                                                                                                                                               |    | <b>ALIMENTOS HIDROCARBONADOS</b><br><br>60 g guisantes, habas<br>50 g patatas, boniatos<br>20 g legumbres (lentejas, garbanzos...)<br>20 g pan, castañas<br>15 g tostadas, cereales de la leche<br>15 g arroz, sémola, harina<br>15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...) |
|    | <b>VERDURAS</b><br><br>300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes<br>150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas |    | <b>FRUTAS</b><br><br>150 g melón, sandía, fresas, pomelo<br>100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana<br>50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos                                                                                             |
|  | <b>ALIMENTOS PROTEICOS</b><br><br>50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo<br>75 g pescado blanco/azul, marisco<br>40 g embutido<br>40 g queso: cremoso, seco<br>1 huevo                                                                        |  | <b>GRASAS</b><br><br>1 cucharada de aceite, mayonesa<br>10 g mantequilla, margarina<br>40 g aceitunas<br>30 g nata, crema de leche<br>15 g frutos secos                                                                                                                                             |

# DISEÑO DE MENU SALUDABLE

- **DESAYUNO:**
  - Lácteos, cereales, fruta o zumo
  - ocasionalmente: huevos, jamón, frutos secos
- **MEDIA MAÑANA**
  - Lácteos, cereales, zumo o fruta
- **COMIDA**
  - 1 R. cereales, 1 R. verduras, 1R carne o pescado o huevos, pan, fruta, agua
- **MERIENDA**
  - Lácteos, cereales, fruta o zumo
- **CENA**
  - 1 R. cereales, 1 R. verduras, 1R carne o pescado o huevos, lácteo, pan, fruta, agua

## NÚMERO DE RACIONES

|                           | Desayuno | M. mañana | Almuerzo | Merienda | Cena |
|---------------------------|----------|-----------|----------|----------|------|
| Lácteos                   | 1        |           |          | 1        |      |
| Alimentos hidrocarbonados | 2        |           | 4        |          | 3    |
| Verduras                  |          |           | 2        |          | 1    |
| Frutas                    |          | 2         | 2        |          | 1    |
| Alimentos proteicos       |          |           | 2        |          | 2    |
| Grasas                    | 1        |           | 2        |          | 1    |

## DESAYUNO



1 R = 2 yogures  
o 200 ml de  
leche

+



2 R = 40 g de pan

+



1 R = 10 g de mantequilla

## MEDIA MAÑANA



2 R = 200 g de naranja

## MERIENDA



1 R = 2 yogures

## ALMUERZO



2 R = 100 g de patatas  
pesadas en crudo

+



2 R = 40 g de pan

+



1 R = 300 g de  
tomate pesado en  
crudo

+



1 R = 300 g de  
berenjenas  
pesadas en crudo



2 R = 100 g de  
uvas

+



2 R = 100 g de  
cerdo

+



2 R = 20 g que  
son dos  
cucharadas de  
aceite

## CENA



3 R = 45 g de arroz pesado en crudo

+



1 R = 300 g de setas pesadas en crudo

+



1 R = 150 g de fresas

+



2 R = 150 g de pescado

+



1 R = 10 g de aceite de oliva

# COMPRA SALUDABLE

- Haga una lista.
- Compre sin tener hambre.
- Intente ir con frecuencia a la compra.
- Aproveche los alimentos de temporada.
- Compre alimentos que requieran preparación, evite precocinados.



# PREPARACIÓN SANA

- Retirar la grasa de la carne y en la piel del pollo.
- Plancha, grill, horno, microondas, papillote.
- Utilice ollas a presión ultrarrápidas.
- Quitar con una cuchara el exceso de grasa de los guisos
- Aliño: yogurt desnatado con limón, salsa de soja, especias y hierbas aromáticas, aceite de oliva
- Utilice queso parmesano y leche desnatada para elaboración de salsas.
- Evitar salsas comerciales.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consumir alimentos que se encuentren en la base de la pirámide.
- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasas.
- Seleccionara alimentos lácteos bajos en grasas.
- Aumentar el consumo de pescado.
- Cortes de carne magra.
- 3-4 huevos a la semana.
- Consuma poca sal.
- Tome alcohol con moderación.
- Esporádicamente consuma bollería, aperitivos, helados, embutidos.



## ***EVITAR TENTACIONES***

- Esconda los alimento calóricos.
- Tenga a mano tentempiés saludables: fruta, chicles o caramelos sin azúcar, pepinillos, cebolletas .
- Beba agua o bebidas calientes, zumos.
- Divida la comida en raciones.
- Coma despacio
- No coma viendo la TV.
- Espere 5 min cuando sienta deseo de comer.



 quirónprevención

**Nuestro trabajo es cuidar del  
tuyo**