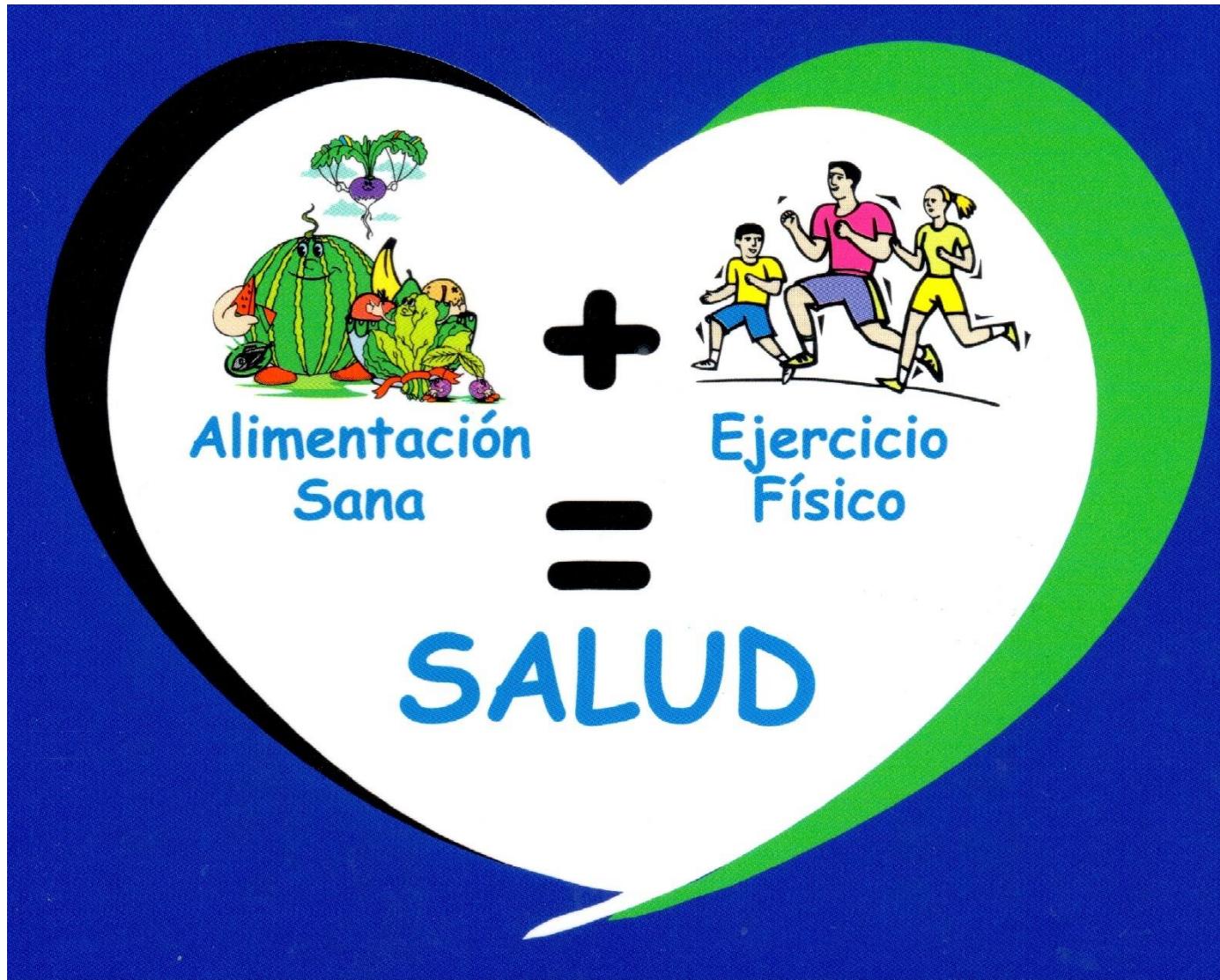




Programa “CONTROL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD”





ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD



Actividad Física:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS 2001).



Beneficios:

- Ayuda a controlar el peso.
- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Ayuda mantener huesos, músculos y articulaciones sanos.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer.
- Ayuda a reducir la tensión arterial (OMS 2002).



Clasificación del Actividad Física:

Resistencia.

Fuerza.

Velocidad.

Flexibilidad.

Resistencia:

Movimiento continuo que emplea grandes grupos de músculos y se lleva a cabo a una intensidad que hace que su corazón, pulmones y sistema vascular funcionen de manera más intensa que cuando están en reposo, (Navarro 1992).





Clasificación de Actividad Física:

Resistencia.

Fuerza.

Velocidad.

Flexibilidad.



Fuerza:

El músculo trabaja contra la resistencia que mejora la intensidad y la resistencia a la fatiga, (Bompa, 2004).





Clasificación de Actividad Física:

Resistencia.

Fuerza.

Velocidad.

Flexibilidad.



Velocidad:

Es la capacidad física que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, Cometti (2007).





Clasificación de Actividad Física:

Resistencia.

Fuerza.

Velocidad.

Flexibilidad.



Flexibilidad:

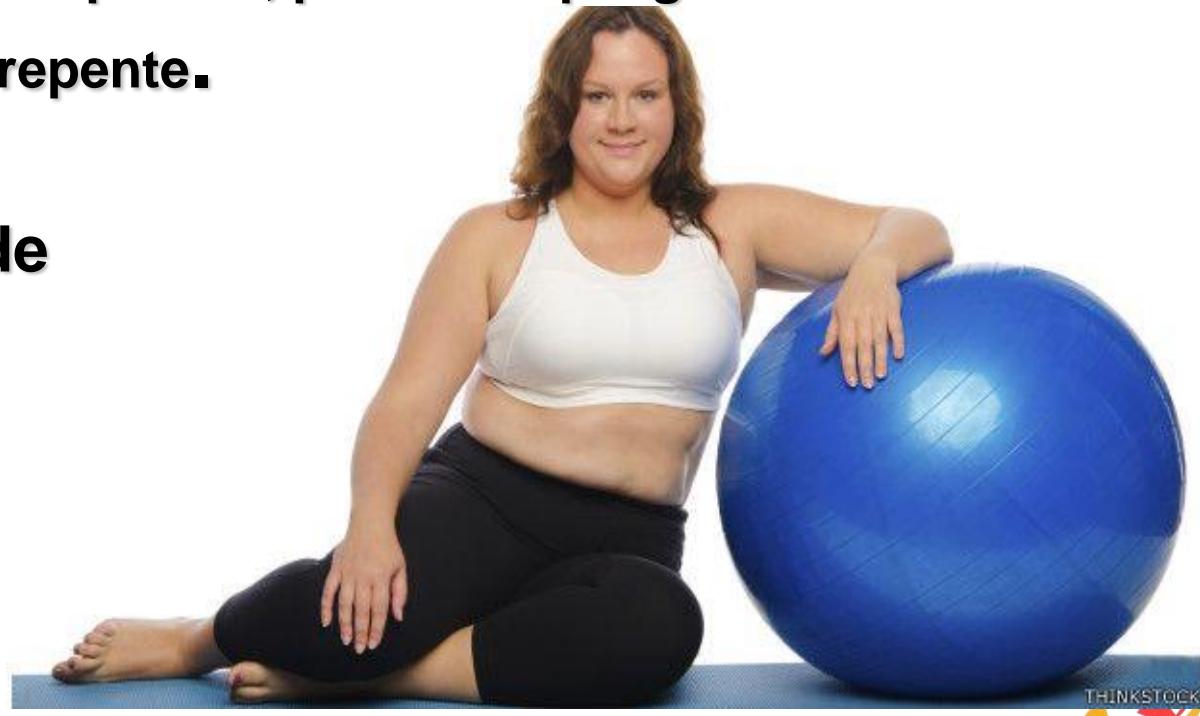
Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular, (Martínez, 2003).





Recomendaciones ejercicio físico Sobre peso/Obesidad

- **Muchas personas con sobrepeso quieren empezar a hacer ejercicio para adelgazar.**
- **Pero sin tener un hábito deportivo establecido ni una buena condición física como punto de partida, puede ser peligroso empezar a hacer ejercicio de repente.**
 - **Por un lado, tiende a carecer de un hábito de actividad física**
 - **Debe progresando de nivel poco a poco.**





"Una carrera de fondo" – 10 Consejos Básicos

- **1.- Evitar actividades que disparen la frecuencia de la actividad cardiaca.**
- **2.- Combinación de entrenamiento cardiovascular moderado con un entrenamiento de fuerza o muscular**
- **3.- No hacer ejercicio extenuante.**
- **4.- Complementar con ejercicios de movilidad.**
- **5.- Evitar el ejercicio de impacto**





"Una carrera de fondo" – 10 Consejos Básicos

- 6.- Caminar hay que hacerlo a una buena intensidad
- 7.- Pulsómetros/Podómetros/relojes...
- 8.- Escoger bien el entorno
- 9.- Seguir Orientación Profesional
- 10.- Hacer lo que te guste (individual/grupo)



Objetivo: Cambios de hábitos y estilos de vida



- **Dieta restricción calórica (aprox. 1000 kcal/d de restricción suponen pérdida semanal de 800 g).**
- **Dieta Abierta 1000 a 2500 kcal/d**





■ Dieta Cerrada

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	150g de queso fresco batido con 40g de avena y 20g de almendras	Tostadas integrales (60g) con 1 huevo revuelto	Vaso de leche vegetal con 40g de cereales de espelta	150g de kéfir con kiwi y una onza de chocolate negro	Porridge de avena con frutos rojos y nueces	Tostadas integrales (60g) con tomate y queso fresco	Tortitas de avena (40g) y manzana
Tentempié	Tosta pequeña integral con 1 cucharada de hummus	Naranja y un puñado de avellanas	Batido de 1 scoop de proteína Whey	Montadito integral de tomate con atún natural	Manzana con 1 cucharada de crema de frutos secos	Granada con una onza de chocolate negro	1 puñado de nueces
Comida	Ensalada de lentejas (60g) con arroz (30g) y verduras	Quinoa (60g) rehogada con pimiento, zanahoria y pechuga de pollo (150g)	Alubias (70g) guisadas con verduras y carne de ternera magra (100g)	Pollo (150g) al curry con arroz (50g) y verduras	Pasta (50g) con gambas (150g) y brócoli	Espaguetis de calabacín con huevos poché (2)	Trucha (150g) al horno con tomate y patata (300g)
Tentempié	Batido de $\frac{1}{2}$ scoop de proteína Whey + 1 plátano + 1 cucharada de semillas de lino	150g de queso batido con 1 cucharada pequeña de pipas de girasol y melocotón	Montadito de pan integral (40g) con (30g) embutido de pavo	1 plátano y un puñado de orejones	Vaso de leche vegetal con 2 cucharadas de semillas de chía	1 Yogur con canela y 30g de avena	Hummus con palitos de verduras
Cena	Crema de calabacín	Berenjena con salsa de yogur	Salmón (150g) al papillote con calabacín y zanahoria	Huevos (2) al plato con pimiento rojo, judías verdes y cebolla	Wok de tofu (160g) macerado en salsa de soja con verduras	Alcachofas con jamón Dorada a la plancha (150g)	Fajitas integrales de pollo (150g) y verduras





Dieta Hipocalórica abierta - 1250 calorías

(65 gr de proteínas; 40 gr de grasas; 155 gr de carbohidratos)	
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• 200 ml de leche desnatada• 20 gr de pan blanco o integral
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">• Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Comida	<ul style="list-style-type: none">• Un alimento a escoger del grupo VERDURAS• Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS• Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO• Un alimento a escoger del grupo FRUTAS• 20 gr de pan blanco o integral
Merienda	<ul style="list-style-type: none">• Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Un alimento a escoger del grupo VERDURAS• Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS• Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO• Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Antes de acostarse	<ul style="list-style-type: none">• 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados
Aceite: 20 gr = 2 cucharadas soperas para todo el dia, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.	

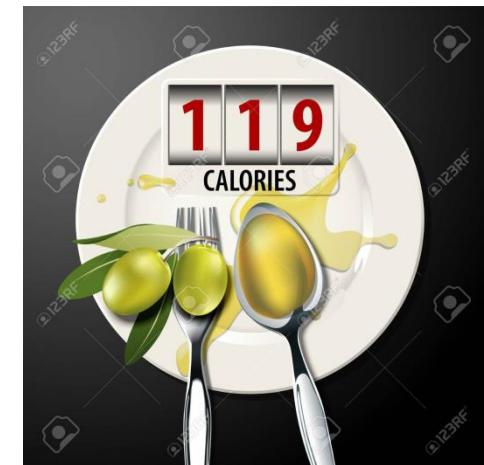
OBSERVACIONES

- Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogur natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
- Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial.
- La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.



Herramienta imprescindible: Báscula de cocina





Aceite: 10 gr = 1 cucharada sopera para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.

Aceite: 20 gr = 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.

Aceite: 30 gr = 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.

<https://recetasdecocina.elmundo.es/tabla-calorías>





- **1100 Kcal/d**

Desayuno

- 200 ml de leche desnatada
- 20 gr de pan blanco o integral

- **1250 Kcal/d**

- 200 ml. de leche desnatada.
- 30 gr. de pan blanco o integral.

- **1500 kcal/d**

- 200 ml de leche desnatada
- 40 gr de pan blanco o integral
- 20 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre mag

- **1750 Kcal/d**

- 200 ml de leche desnatada
- 40 gr de pan blanco o integral
- 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre

- **2000 Kcal/d**





- **1100 Kcal/d**

- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS

- **1250 Kcal/d**

- **1500 kcal/d**

- 50 gr. de pan blanco o integral.
- 20 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

- **1750 Kcal/d**

- **2000 Kcal/d**

- 60 gr de pan blanco o integral

- 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre magro





Frutas

FRUTAS	
Grupo A	300 gr de melón, sandía, pomelo.
Grupo B	150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
Grupo C	120 gr de manzana, melocotón, pera.
Grupo D	75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas.





- **1100 Kcal/d**

- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS

- **1250 Kcal/d**

- **1500 kcal/d**

- 200 ml. de leche desnatada.
 - Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.

- **1750 Kcal/d**

- 50 gr. de pan blanco o integral.
 - 20 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro

- **2000 Kcal/d**

- 60 gr de pan blanco o integral
 - 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre magro





Antes de Acostarse

- **1100 Kcal/d**
- **1250 Kcal/d**
- **1500 kcal/d**
- **1750 Kcal/d**
- **2000 Kcal/d**

- 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados
- 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados
- 20 gr de pan blanco o integral





Comidas y Cenas

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS
- Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS





Verduras

VERDURAS	
Grupo A	300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brecol, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
Grupo B	200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
Grupo C	100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.





Hidratos de Carbono

FARINÁCEOS	
Grupo A	120 gr de guisantes o alubias frescas
Grupo B	100 gr de patatas o boniatos
Grupo C	40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral
Grupo D	30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.





Proteinas

ALIMENTOS PROTEICOS	
Carnes	100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros
Pescados	130 gr de pescado azul o blanco
Huevos	2 huevos





Frutas

FRUTAS	
Grupo A	300 gr de melón, sandía, pomelo.
Grupo B	150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
Grupo C	120 gr de manzana, melocotón, pera.
Grupo D	75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas.





Pan en Comidas

- **1100 Kcal/d**
- **1250 Kcal/d:** 20 gr de pan blanco o integral en Comida
- **1500 kcal/d:** 20 gr de pan blanco o integral en Comida y cena
- **1750 Kcal/d:** 20 gr de pan blanco o integral en Comida y cena
- **2000 Kcal/d:** 40 gr de pan blanco o integral en Comida y cena





OBSERVACIONES

- Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Pepsi-diet.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
- Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial.
- La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha





- Judías verdes saltadas+patata cocida+Lubina Plancha**





Ejemplo

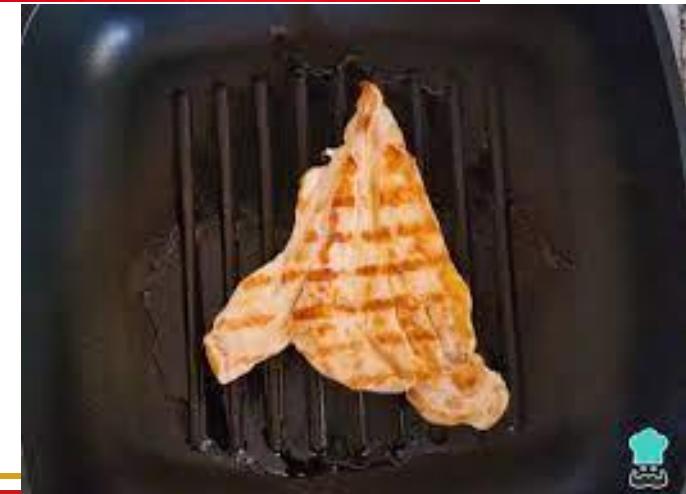
- Parrillada de verduras+Pan+Ternera plancha**





Ejemplo

- Ensalada Mixta+Arroz Cocido+ Pollo Plancha**





- **Espinacas con garbanzos y 2 huevos a la plancha**





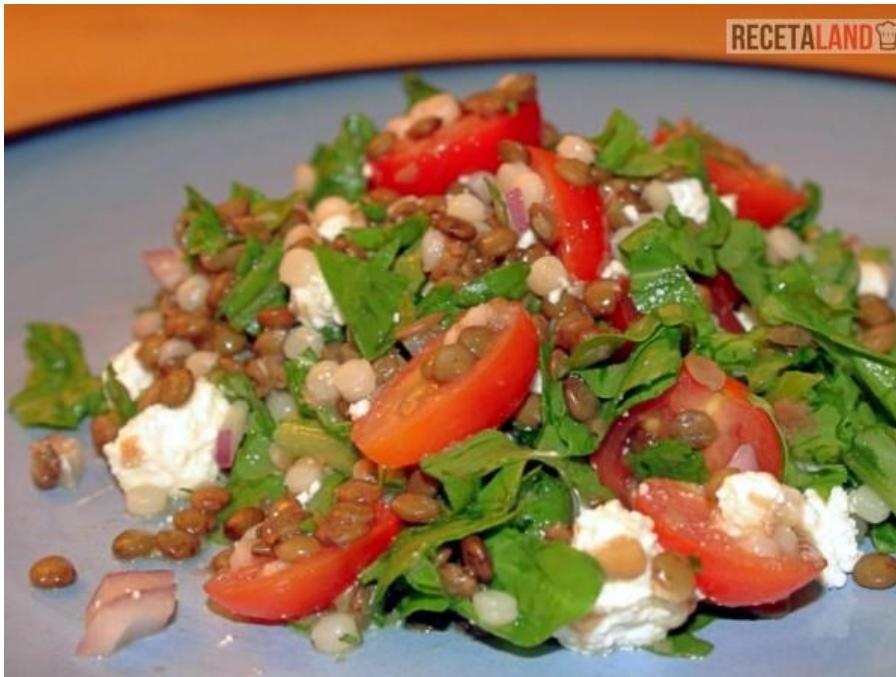
- **Mil Platos Combinados**

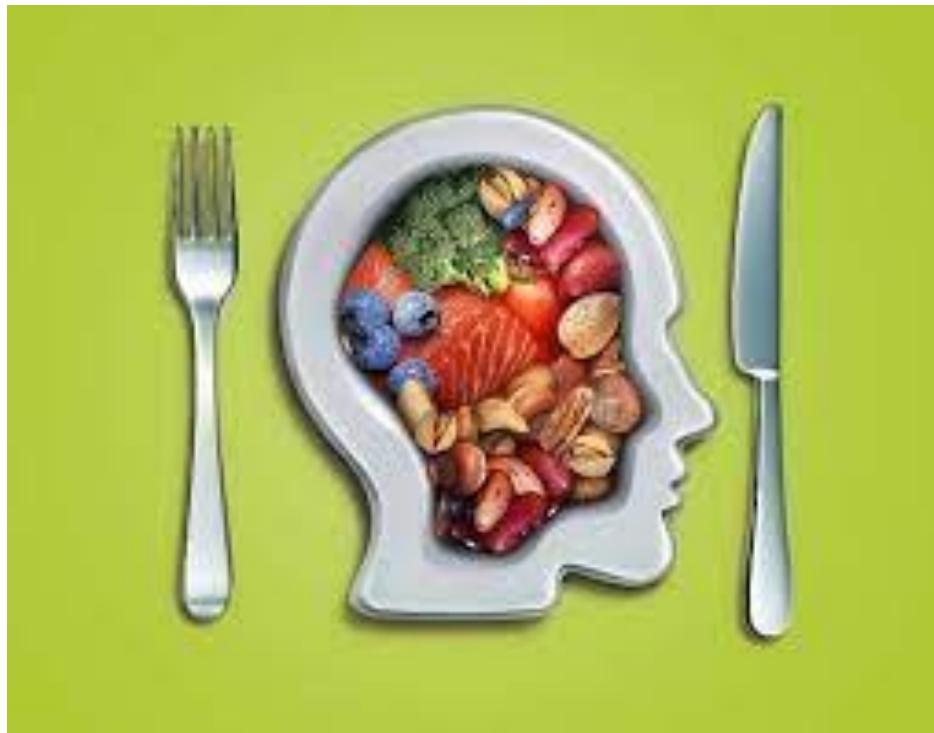




Ejemplo

- **Mil ensaladas chulas (ensaladas de pasta, legumbres, arroz, ...)**





Ejercicio práctico: Vamos a hacer nuestra dieta



Bebidas y pinchos salidas

90



COPA DE
CERVEZA
(200 ml)

65



COPA DE
VINO TINTO
(100 ml)

147



VASO DE
COLA
(330 ml)

182



VASO DE
NARANJA
(330 ml)

115



VASO DE
LIMA-LIMÓN
(330 ml)





**Muchas gracias a todos
por vuestra atención**

**La siguiente revisión en
15 días**

