

**PLAN DE FORMACION EN MODIFICACION DE HABITOS DE
CONDUCTA: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA POBLACIÓN
FEMENINA MAYOR DE 45 AÑOS (III)**

CAROLINA PÉREZ LANCHO

Bióloga. Profesora de Enseñanza Secundaria.
Toledo

**PLAN DE PREVENCIÓN Y CONTROL
DE LA OBESIDAD EN LA MENOPAUSIA**

PLAN DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA OBESIDAD EN LA MENOPAUSIA

INTRODUCCIÓN

En esta etapa y, en todas las de la vida, es preciso tomar una dieta variada y completa con la combinación de distintos alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios. El aporte energético diario debe adaptarse a las necesidades de cada mujer en función de la actividad que ésta desarrolle, su talla, realización de ejercicio físico, etc..

Para ello, primeramente, es preciso conocer qué cantidad de energía nos aporta cada uno de los nutrientes para después indicar cuál es la distribución recomendada de los mismos en la ingesta diaria. Todo el mundo, comenta que este o aquel alimento engorda o no porque tiene muchas o pocas calorías pero,

¿Qué es una Caloría?

La caloría es la unidad de medida de la energía disponible en el organismo. Cuando un alimento es ingerido y se quema en el organismo para poder utilizarlo, produce calor y la magnitud de esa combustión se expresa en calorías. Los alimentos contienen nutrientes que aportan energía, es decir, calorías y que son las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. El agua, los minerales y las vitaminas no aportan calorías y el alcohol sí aporta calorías.

Habitualmente, se habla de Calorías pero no hay que olvidar que realmente, el contenido energético de los alimentos se mide en kilocalorías (1000 calorías) y, para simplificar se emplea el término calorías. El aporte de cada nutriente se indica a continuación:

1 gramo de :	Energía aportada
Hidratos de Carbono	4 calorías
Proteínas	4 calorías
Grasas	9 calorías

El agua no aporta ninguna caloría pero sí las bebidas alcohólicas que suministran 7 calorías por gramo de alcohol ingerido.

¿Cómo funciona el metabolismo?

El gasto energético es el consumo total de energía que realiza el organismo y que resulta de la suma de las calorías consumidas por:

- el metabolismo basal
- la termogénesis
- la actividad física

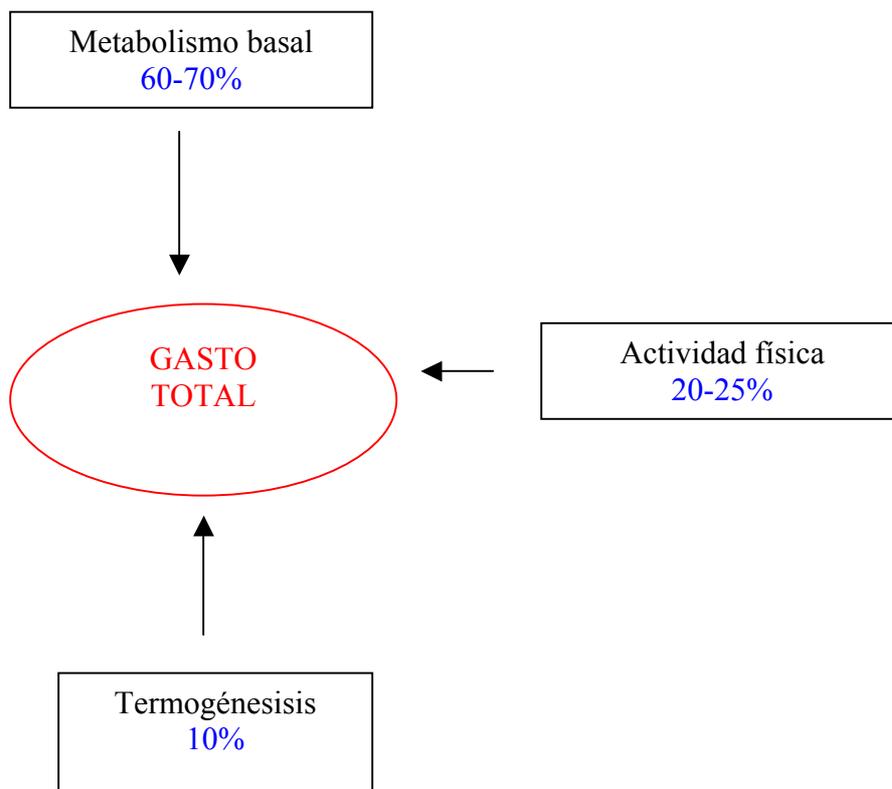
y, ¿qué significan o en qué consisten estos términos?:

- **Metabolismo basal:** es el conjunto de reacciones que tienen lugar en la célula para que ésta realice sus funciones y subsista. Esta actividad requiere energía (calorías) para desarrollar las funciones fisiológicas indispensables para el mantenimiento de la vida. Este metabolismo basal es diferente entre las personas, suele estar determinado genéticamente pero se puede modificar por diferentes tipos de alimentación o por la actividad física y se puede simplificar su definición, diciendo, que el metabolismo basal son las calorías consumidas en reposo, por la persona. El metabolismo basal de una persona, precisa en el caso de los hombres, aproximadamente una caloría por kilo y hora y en el caso de las mujeres, son necesarias 0,9 calorías por kilo y hora, de tal forma que cada mujer (en el caso que nos ocupa) puede calcular su metabolismo basal según la fórmula:

$$\text{Metabolismo basal de la mujer} = \text{kilos} \times 0,9 \times 24$$

- **Termogénesis:** es el mecanismo de producción de calor orgánico, es decir, es la energía térmica que se genera continuamente en los tejidos durante los procesos del metabolismo basal. De una forma simplificada, se puede decir que esta energía es la que consume el alimento desde que se mastica, se digiere en el estómago e intestino y pasa a la sangre para ser transportado a los lugares donde se necesita y utiliza.

Así, el gasto energético total realizado por el individuo es la suma del gasto energético debido al metabolismo basal, la actividad física y la termogénesis:



La alimentación en la Menopausia

A la vista de todos los datos ya aportados, cabe ya preguntarse,

¿Cuál es la ingesta recomendada en la menopausia que prevenga la obesidad?, es decir, cómo se selecciona un plan de alimentación adecuado para esta etapa. Así, tras la menopausia, la distribución recomendada de nutrientes en la ingesta diaria es de :

55- 60 % de hidratos de carbono

30 % de grasas

12 – 15 % de proteínas

Sin olvidar la importancia de la ingesta de vitaminas, de calcio y otros minerales, así como de agua que ayude a mantener una correcta diuresis.

¿A qué se llama alimentación equilibrada y saludable?, pues a aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud, permitiéndole realizar con normalidad todas las actividades cotidianas. Una alimentación equilibrada ha de basarse en tres normas fundamentales:

- La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía (kilocalorías) necesarias para un buen funcionamiento del organismo y la continuidad de la vida, ajustándose siempre a cada individuo, edad, actividad y circunstancias particulares de la persona.
- Debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasa) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua) que permitan cubrir adecuadamente la función de nutrición.
- Estos aportes nutricionales deben recibirse en una proporción adecuada por lo que, hay que respetar un cierto equilibrio entre los componentes de una alimentación diaria.

¿Cómo se puede elaborar una dieta equilibrada?

Para dicho fin, una vez conocido el porcentaje de cada uno de los nutrientes que se han de ingerir diariamente, es preciso conocer qué alimentos los contienen y qué cantidad de los mismos se ha de ingerir. A partir de este punto, se puede optar por dos caminos:

- Disponer de una tabla de calorías y nutrientes que tiene cada uno de los alimentos y a partir de aquí elaborar la dieta o bien,
- Utilizar un plan de intercambio de alimentos que clasifica a los alimentos en distintas categorías y dentro de cada una de estas categorías se proporcionan las cantidades de alimentos de modo que en la cantidad indicada existan, con una gran aproximación, los mismos hidratos de carbono, proteínas y grasas. Debido a un más sencillo manejo, éste ha sido el sistema elegido en este plan de formación ya que evita el manejo de muchas tablas y se considera más sencillo de usar para esta población.

Clasificación de los alimentos

Los alimentos, según el programa EDALNU (Educación en la alimentación y nutrición) se clasifican en 7 grupos distintos y será la combinación idónea de los mismos, la que proporcione la dieta adecuada.

Los alimentos plásticos o constructores

(Aportan el sustrato para la renovación y crecimiento de los huesos, músculos y vísceras del organismo)

- **Grupo 1:** Leche y derivados: queso, yogures. Aportan proteínas animales de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio.
- **Grupo 2:** Carnes, pescados y huevos. Son alimentos ricos en proteínas, hierro y vitaminas del complejo B y A.

Los alimentos que aportan energía, proteínas, minerales, vitaminas y fibra

- **Grupo 3:** Las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes), tubérculos (patatas, boniatos) y frutos secos.

Los alimentos reguladores o protectores

(Muy ricos en vitaminas y minerales)

- **Grupo 4:** Verduras y hortalizas. Tienen un alto contenido en vitaminas A (en forma de sus precursores) y C, así como una cantidad variable de fibra.
- **Grupo 5:** Frutas. Muy ricas en vitaminas A (carotenos) y C, algunos minerales e hidratos de carbono.

Los alimentos energéticos

(Aportan la energía para mantenernos y desarrollar la vida diaria)

- **Grupo 6:** Cereales (pan, arroz, pastas), el azúcar, la miel, los cereales de desayuno y los dulces en general. Son ricos en hidratos de carbono y, algunos, como la bollería industrial, tiene importante cantidad de grasa. Los cereales completos e integrales también aportan vitaminas del grupo B.
- **Grupo 7:** Aceites, mantequilla, margarinas, mayonesa y el tocino. Unos son ricos en vitaminas liposolubles y otros en ácidos grasos esenciales.

Así, una alimentación equilibrada debería comprender el consumo diario de las siguientes raciones de cada uno de estos grupos:

- 4 a 6 raciones tomadas del **Grupo 3** y **Grupo 6** : pan, pasta, arroz, legumbres y patatas
- 2 a 4 raciones del **Grupo 4**: verdura, especialmente fresca (ensaladas)
- 2 a 3 raciones del **Grupo 5**: fruta, incluyendo un cítrico
- 2 a 3 raciones del **Grupo 1**: leche y derivados
- 2 a 4 raciones del **Grupo 2**: carne, pescados o huevos

- 40 – 60 gramos **Grupo 7**: aceite de oliva, preferible

A continuación se indican los equivalentes en gramos o mililitros a los que equivale una ración de intercambio alimentario, así como el aporte calórico de cada una de estas raciones. Aquí se presenta una tabla de Intercambio de Alimentos, donde una ración de un alimento determinado se puede sustituir por otra ración de otro alimento del mismo grupo, ya que aporta igual cantidad de calorías.

TABLA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Una ración equivale a las siguientes cantidades de cada uno de los alimentos que se indican (siendo g = gramos) y aportan las siguientes kilocalorías:

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

LACTEOS: unas 120 kcalorías por ración

200 ml (un vaso) de leche

2 yogures

1 petit suisse

1 cuajada

FECULAS: entre 50 – 60 kcalorías por ración

50 gramos de patatas

20 g de pan o legumbres(peso seco)

15 g de cereales desayuno, arroz, pasta, sémola(peso seco)

VERDURAS: entre 50 – 70 kcalorías por ración

300 g de acelgas, calabacín, espinacas, espárragos, lechuga, pepino, tomate

200g de brécol, coliflor, champiñón, judías verdes, pimientos, puerros, repollo

100 g de alcachofas, cebolla, remolacha, zanahoria

FRUTAS: entre 50 – 60 kcalorías por ración

200 g de sandía, melón

100 g de albaricoques, fresas, mandarina, melocotón, naranja

70 g de ciruela, kiwi, manzana, pera, piña

50 g cerezas, chirimoya, higos, plátanos, uvas

15 g de dátiles, pasas

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

ALIMENTOS PROTEICOS BAJOS EN GRASA: unas 85 Kcalorías por ración

100 g queso desnatado

100 g de almejas, calamar, mejillones, pulpo, sepia

70 g pescado blanco o marisco

50 g de ternera magra, cerdo magro, conejo, pollo, pavo, hígado, callos, jamón cocido extra

50 g pescado azul y conservas

50 g quesitos desnatados

1 huevo

ALIMENTOS PROTEICOS RICOS EN GRASA: unas 110 Kcalorías por ración

50 g de butifarra, gallina, jamón serrano

50 g de queso de untar, mozzarella, de Burgos

ALIMENTOS PROTEICOS MUY RICOS EN GRASA: unas 157 Kcal por ración

50 g chuleta de cerdo, chuleta de cordero, pato

40 g de embutido, lacón

25 g de bacon, pates

50 g de queso de bola, brie, cabrales, roquefort

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

GRASAS: aportan 90 kcal por ración

1 cucharada de aceite = 10 gramos

12 g de mantequilla, margarina, mayonesa

25 g de margarina y mayonesa bajas en calorías

45 g de aceitunas

15 g de frutos secos

80 g de aguacate

BEBIDAS SIN ALCOHOL: aportan entre 40 – 44 kcal por ración

100 g de bitter, horchata, refrescos de cola, naranja, limón, tónica, zumos

200 g de refrescos tipo Aquarius, Gatorade, isostar

400 g de zumo de tomate, cerveza sin alcohol

Consultando la tabla expuesta, se puede saber a cuánto equivale una ración e intercambiar el alimento por otro que contenga las mismas calorías y, así, por ejemplo, 50 gramos de carne es equivalente a tomar 50 gramos de pescado azul o a 70 gramos de pescado blanco.

Y, para facilitar la “retención” sobre qué alimentos se deben o no tomar diariamente, éstos se indican a continuación, usando los colores de un semáforo como simbología adecuada de lo que está permitido, lo que se debe tomar con moderación y aquellos alimentos que se ha de limitar su consumo.

CONSUMO DIARIO

Legumbres Frutos secos	Verduras Hortalizas Frutas	Pan, Pasta, Arroz Cereales Patatas
---------------------------	----------------------------------	--

CONSUMO MODERADO

Carnes magras	Huevos, lácteos	Pescados
---------------	-----------------	----------

CONSUMO LIMITADO

Bollos	Embutidos Derivados cárnicos	Grasas Aceites
--------	---------------------------------	-------------------

Según estima la FAO/OMS, a partir de los 40 años las necesidades energéticas disminuyen aproximadamente en un 5% cada década, hecho que no

suelen tener en cuenta la mayoría de las mujeres, lo que da lugar a un aumento de peso que puede traducirse en obesidad si no se soluciona a tiempo.

Así, se puede indicar que en la década de los 40-50 años de la mujer, se recomienda una dieta de unas 2000 calorías, dieta que se irá reduciendo progresivamente en ese 5% indicado. Pero, hay que tener en cuenta que las ingestas recomendadas, no son universales y, dependerán del peso de la persona, de su actividad diaria, de la presencia o no de alteraciones o enfermedades, etc., por ello, este tema se abordará más extensamente al final de este plan de formación.

Ya podemos elaborar una dieta saludable

Para tomar una dieta saludable, se pueden ingerir el número de raciones de cada grupo de alimentos indicadas anteriormente o se puede calcular de una forma más exacta teniendo en cuenta el número de calorías a ingerir y el aporte calórico de cada nutriente.

Si se tiene en cuenta la recomendación anteriormente indicada y sin que sirva de “dogma” universal, con los datos hasta ahora conocidos, ya se podría elaborar una dieta, por ejemplo, de 2000 calorías, que según las recomendaciones de una alimentación adecuada, deberían distribuirse en:

55-60 % hidratos de carbono

30% grasas

12-15% de proteínas

Ejemplo de distribución en la dieta:

- Hidratos de carbono: si de las 2000 calorías de la dieta, el 55% son hidratos de carbono, tendremos: $2000 \times 55 / 100$, cuyo resultado es de 1100 calorías que han de tomarse como hidratos de carbono. Como cada gramo de este nutriente aporta 4 calorías, si se divide el número de calorías que se han de ingerir entre el aporte calórico, nos dará los gramos a tomar y así, 1100 dividido entre 4, son 275 gramos de hidratos de carbono. Con el resto de nutrientes, se procede de igual forma
- Grasas: $2000 \times 30\% = 600$; $600 : 9 = 66,67$ gramos de grasa
- Proteínas: $2000 \times 15\% = 300$; $300 : 4 = 75$ gramos de proteína

Por tanto, resumiendo, para una dieta de 2000 calorías, hay que ingerir:

275 gramos de hidratos de carbono

66,67 g de grasas

75 g de proteínas

Pero ahora, se han de convertir estos principios inmediatos en alimentos de los grupos antes indicados y , teniendo en cuenta que una ración de cada nutriente indicado, equivale a 10 gramos de ese nutriente, sólo hay que dividir entre 10 el número de gramos obtenido y nos dará las raciones a tomar:

275 gramos de hidratos de carbono dividido entre 10 = 27,5 raciones

66,67 g de grasas : 10 = 6,7 raciones de grasas

75 g de proteínas : 10 = 7,5 raciones de proteínas

- Las raciones de hidratos de carbono se tomarán de féculas, verduras, legumbres, pastas, arroz, pan o frutas.
- Las raciones de proteínas de carnes, pescados o huevos
- Las raciones de grasas de los aceites y grasas.

¿De dónde tomaremos las raciones adecuadas?

Para elaborar las raciones de una dieta equilibrada según las calorías diarias a ingerir, se realizará a partir de la tabla de raciones antes expuesta.

La actividad física diaria

La importancia de la actividad física diaria: el ejercicio

Un mínimo de actividad física diaria es necesaria para mantener el peso si éste es el adecuado y por supuesto , para ayudar a perderlo si es preciso. Cuando se hablaba del gasto energético total que realizaba el organismo, se comprobó que el gasto debido al ejercicio ascendía a un 20-25% del gasto total, por lo que la actividad diaria juega un papel importantísimo en este plan de modificación de hábitos conductuales. Lo más importante a destacar es que, cualquier tipo de actividad, por muy pequeña que sea, si se mantiene de manera constante a lo largo del tiempo, aportará importantes beneficios. Veamos a continuación su importancia:

- Ayuda a consumir calorías
- Ayuda a controlar el apetito
- Ayuda a perder grasa y mantener la musculatura

- Es importantísimo para la salud: ayuda a controlar la tensión arterial, mejora el colesterol y disminuye el riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares. Después de la menopausia, es esencial para evitar la desmineralización de los huesos y por tanto, retrasa e incluso evita, la osteoporosis.
- Tiene efectos psicológicos muy positivos: las personas se sienten bien, ganan en autoestima, elimina el estrés y la ansiedad.

No es necesario realizar ejercicios “espectaculares”, existe una forma sencilla y muy recomendable de realizar una actividad física diaria al alcance de todos: CAMINAR: casi todo el mundo puede hacerlo, es fácil, cada persona lo ha de hacer a su ritmo y es “económico”

Recomendaciones para empezar a CAMINAR:

- Consultar al médico si:
 - tiene problemas de corazón
 - su tensión arterial está alterada
 - si le falta aire al caminar
 - si se ha mareado cuando camina
 - si le aumenta el dolor de huesos o articulaciones
 - si al caminar le duelen las pantorrillas
 - si tiene problemas en los pies (durezas, deformidades, etc)
- Use ropas y calzado que le hagan sentir cómoda
- No hacer ejercicio si hace demasiado calor o demasiado frío
- Beber agua antes, durante y después del ejercicio
- Camine por sitios llanos, sin cuestas.
- Comience caminando 15 minutos al día y si puede, vaya aumentando hasta caminar unos 30 minutos diariamente pero, No fuerce y camine sólo el tiempo que se sienta cómoda.

Lo más importante, es llegar a convertir la actividad física en parte de lo cotidiano, de la vida diaria y pensar que por ejemplo, caminar una hora al día durante 5 días a la semana, al cabo de un año, puede representar una pérdida de ¡hasta 10 kilos de peso!

SITUACIONES QUE REQUIEREN MODIFICACIONES DIETÉTICAS

Algunos trastornos se aceleran con la menopausia y es preciso unas modificaciones dietéticas que los palien en la medida de lo posible. Por ello, se prestará especial atención a:

- Osteoporosis
- Hipertensión arterial
- Arteriosclerosis y enfermedades vasculares
- Obesidad

OSTEOPOROSIS

El calcio es el mineral más importante del organismo formando parte esencial de los huesos. En la menopausia, la reducción de la masa ósea es un factor esencial para que se desarrolle la osteoporosis, teniendo también importancia el factor hereditario.

Es conocido que un aporte adecuado de calcio desde la pubertad hasta aproximadamente los 30 años, es decisivo para obtener una buena masa ósea, esta masa ósea puede ser un buen factor de prevención de la osteoporosis. Por ello, es indispensable la ingesta de calcio dentro de una alimentación equilibrada. Las recomendaciones de calcio aceptadas en la actualidad, establecen una ingesta diaria de dicho mineral de las siguientes cantidades:

Edad de la mujer	Miligramos de calcio /día
Hasta la menopausia	1000
A partir de la menopausia, SIN tratamiento hormonal sustitutorio	1500
A partir de la menopausia, CON tratamiento hormonal sustitutorio	1000

Ahora bien, para que la absorción de calcio por el organismo no se vea afectada y se realice correctamente, es necesario:

- No abusar del salvado de los cereales: posee una sustancia que se une al calcio e impide su absorción.
- Tomar la cantidad de proteínas recomendadas y no excederse en la ingesta de proteínas de origen animal que incrementan el calcio en la orina y por tanto, hay mayor pérdida del mismo.
- Las grasas dificultan la absorción del calcio.
- Disminuir el consumo de tabaco y alcohol.
- No abusar del café que puede aumentar la excreción urinaria del calcio.
- Asegurar que se toma vitamina D, necesaria para que el calcio se absorba en el intestino. La vitamina D está en pescado azul, leche, yema de huevo.
- El consumo excesivo de fósforo, presente en las carnes, pescados, huevos y bebidas de cola puede disminuir la absorción del calcio.
- Evitar dieta con alto contenido de sodio ya que produce mayor excreción de calcio en la orina.
- Realizar ejercicio físico adecuado a cada persona.

¿De dónde obtenemos el Calcio?

Como ya se ha visto anteriormente, la principal fuente alimentaria son la leche y sus derivados: leche entera, semidesnatada o desnatada, yogur, queso o postres lácteos. Los pescados como : chanquetes, sardinas, besugo o salmón, son considerados fuente de calcio por su contenido en espinas.

HIPERTENSION ARTERIAL

Es frecuente que en la menopausia la tensión arterial aumente por lo que si esto ocurre, es necesario seguir una dieta equilibrada SIN adición de sal (cloruro sódico) sustituyendo ésta por otros productos (limón, ajo,...) que no son incompatibles con una alimentación agradable. Teniendo en cuenta que los elementos con adición de sal como la charcutería y los quesos han de ser excluidos, hay que sustituir los

quesos por la leche y yogur para poder mantener un nivel de calcio adecuado en la dieta.

ARTERIOSCLEROSIS Y ENFERMEDADES VASCULARES

Con la edad y acentuándose tras la menopausia, algunas mujeres experimentan un aumento en la tasa de colesterol y una disminución en las proteínas HDL (proteínas que retiran el colesterol). En función de la mujer y de las alteraciones o no que ésta presente, será preciso realizar algunas modificaciones dietéticas:

- Disminuir el colesterol alimentario
- Disminuir las grasas saturadas
- Aumentar la ingesta de productos con ácidos grasos mono y poliinsaturados
- Disminuir de peso si está por encima de su normopeso
- Asegurar el aporte de calcio con productos lácteos descremados.

Los productos que son fuente de estas grasas ya se comentaron en el apartado correspondiente por ello, no se repetirán aquí.

OBESIDAD

Como ya se ha expuesto anteriormente, la menopausia es un momento de cambios fisiológicos y, algunas veces, de alteraciones psíquicas que, conjuntamente pueden favorecer un aumento de peso e incluso la instauración de una obesidad que a su vez es causa de ansiedad en algunas mujeres.

Por otro lado, la obesidad es factor de riesgo para diversas patologías, algunas ya descritas: enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes... Este hecho confirma la necesidad de controlar el peso mediante una buena intervención dietética en el momento que el problema se evidencia.

Si la mujer presenta obesidad, es preciso iniciar un tratamiento dietético que en esta fase de la vida de la mujer, se podría resumir en 5 puntos esenciales:

- Disminuir el aporte energético de la ingesta espontánea, determinado a través de una correcta encuesta alimentaria.
- Asegurar un aporte de calcio suficiente, suministrando productos lácteos descremados.

- Beber abundante agua, preferentemente mineral, con el fin de mantener una buena diuresis.
- Conseguir una pérdida de peso aproximada de medio kilo por semana hasta alcanzar el normopeso adecuado.
- Procurar apoyo psicológico si es necesario.

¿Qué es la Obesidad?

La obesidad, de una forma clara la podemos definir como un exceso de la cantidad de grasa del cuerpo. Pero,

¿Cómo se mide la Obesidad?

Para saber si una persona es obesa no es suficiente con mirarse al espejo o sólo pesarse en una báscula, es preciso recurrir a un método sencillo y aceptado ampliamente por la comunidad científica: el Índice de Masa Corporal (IMC). Para poder calcularlo es preciso conocer el peso y la talla de la persona y así:

$$\text{IMC} = \text{Peso (en kilos)} / \text{Talla en metros} \times \text{Talla en metros}$$

Una vez calculado este valor y consultando la tabla adjunta, la persona conocerá si tiene obesidad o no y qué grado de obesidad presenta si es el caso:

Clasificación del Sobrepeso y la Obesidad según IMC

Clasificación	Valor del IMC (Kg/m ²)
Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sobrepeso grado I	25 – 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III	40 – 49,9
Obesidad tipo IV	>50

Sólo se considera que hay un exceso de peso cuando se sobrepasa el límite de 25 Kg/m² pero, no sólo es importante conocer qué grado de obesidad se tiene sino también en qué parte del cuerpo se acumula por ello, es necesario medir la circunferencia de la cintura, considerándose que las personas que presentan el

acúmulo de grasa en la zona abdominal son más propensas a padecer en un futuro diabetes, hipertensión arterial, aumento de grasas en sangre y enfermedades cardiovasculares. Con las dos medidas realizadas: *Índice de masa corporal* y *circunferencia de la cintura*, se puede conocer algo más del riesgo de padecer estas enfermedades, dejando claro que éste es un riesgo relativo: hay mayor predisposición a padecer cualquiera de estos procesos pero no certeza absoluta de que se vayan a tener.

Clase de Obesidad	IMC	Hombres <= 102 cm Mujeres <= 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Sobrepeso	25 – 29,9	Aumentado	Alto
Obesidad I	30 – 34,9	Alto	Muy Alto
Obesidad II	35 – 39,9	Muy Alto	Muy Alto
Obesidad III / IV	>= 40	Extremadamente Alto	Extremadamente Alto

¿Debo perder peso? ¿Por qué?

Si su índice de masa corporal es mayor de 25 ya debe proponerse una pérdida de peso pero, si además la medida de su cintura es mayor de 88 cm. Sería más que recomendable empezar ya con esta tarea.

Con la edad, se va abonando el terreno para padecer diversas enfermedades, algunas ya indicadas y otras más como la diabetes, la artrosis, problemas respiratorios..., enfermedades que se agravan con la obesidad. Así, la pérdida de peso contribuirá a una mejoría de la salud y de la condición física.

¿Cuánto dura un programa de pérdida de peso?

Perder peso supone modificar a largo plazo los hábitos de vida y no sólo en hacer dieta unos meses.

La premisa fundamental es que el peso hay que perderlo de lo que “sobra”, que es la grasa corporal, no de agua o músculo que son imprescindibles para nuestro organismo.

Un objetivo razonable es perder 500 gramos (medio kilo) de grasa por semana, lo que equivaldría a reducir en 500 calorías la dieta diaria que se ingiere.

Desde el punto de vista médico, se considera que una pérdida del 5 al 10% del peso corporal inicial y mantenida a largo plazo es suficiente para controlar muchas

de las diversas patologías asociadas con la obesidad (hipertensión arterial, diabetes, arteriosclerosis).

Esa pérdida de peso se puede conseguir en un tiempo promedio de 6 meses. Si una persona debe perder más peso el tiempo, para conseguirlo, será lógicamente mayor.

¿Cómo sé de cuantas calorías ha de constar mi dieta?

La premisa fundamental para poder llevar a cabo una dieta de adelgazamiento es la del control de dicho proceso por un profesional de la salud que conozca los hábitos, costumbres, actividades, posibles enfermedades, etc. de la persona, es decir, que realice un seguimiento exhaustivo de todo el proceso. Esto no implica que todas las personas conozcan cómo realizar una alimentación saludable y cuál ha de ser la composición de una dieta idónea.

Pero para ello, es preciso conocer primero qué comemos haciendo un registro diario de alimentos y así, sumando las calorías se conocerá el número total de las mismas que se ingiere diariamente y el número de ellas que es preciso disminuir. En este registro, se anotará toda la ingesta diaria, incluido lo que se toma entre horas.

Si el IMC de la persona junto a la medida del perímetro de su cintura, indica la recomendación de la pérdida de peso, la siguiente cuestión a plantearse es

¿Se está preparada(en el caso que nos ocupa) para afrontar un programa de pérdida de peso?

Las personas comienzan un programa de pérdida de peso por diferentes motivos: problemas de salud, presión familiar, estética, incomodidad, vergüenza ante los amigos o amigas, llegada del verano, etc. Todos los motivos son válidos y suficientes pero si la persona no se propone MODIFICAR SUS HABITOS DE VIDA A LARGO PLAZO, cualquier intento de adelgazar, más pronto o más tarde, se convertirá en un intento valdío.

No existen las dietas o productos milagrosos, si bien es cierto que algunos de los productos que se encuentran en el mercado, permiten perder peso de una forma rápida y a veces, espectacular, recuperar el peso perdido es aún más rápido y sorprendente y así hay personas que se encuentran en un permanente estado de efecto “yo-yo”: subiendo y bajando peso continuamente.

Por ello, no hay que buscar lo fácil, lo rápido, lo espectacular: ES NECESARIO LLEVAR A CABO UN PLAN REAL y funcional que implica, necesariamente, modificar un comportamiento arraigado durante mucho tiempo.

Todo cambio es difícil y cuando las costumbres están más arraigadas es más complejo aún pero aquí se propone un cambio de vida que puede llevar meses o años aprender pero que repercutirá “para siempre” en la mejora de la salud y calidad de vida.

¿Por qué una persona es o se convierte en obesa?

Lo más frecuente es encontrarse un desequilibrio entre lo que se come y lo que se gasta.

El peso es una variable que tiende a mantenerse dentro de unos límites y el estar en la parte baja o alta de esos límites dependerá de hábitos de vida como el tipo de alimentación y la actividad física. Habitualmente, se pueden ingerir de 800.000 a 1.000.000 de calorías al año y aún así el peso se suele mantener constante.

Sin embargo, una pequeña desviación del 1 al 2% de esta ingesta, puede comportar un incremento de peso de 12 a 15 kilos en 10 años e ingerir una cantidad extra de tan sólo 20 calorías al día (medio sobrecito de azúcar, un sorbo de refresco, en media galleta, un cuarto de bombón, 2 almendras, media rodaja de chorizo,...), comporta un exceso de un kilo al año. Esto nos indica la importancia de mantener la ingesta constante ya que , con el paso de los años, los kilos se van sumando y se va ganando peso sin motivo aparente. Lo mismo podemos aplicar a la hora de reducirse las calorías: si se gastan esas 20 calorías al día, se puede obtener una pérdida de 1 kilo al año.

Los factores que regulan el peso corporal son muy complejos, unos dependen de la genética y otros de los factores ambientales:

- **Genética:** los genes de cada persona, su herencia, tiene parte de responsabilidad en la regulación del peso corporal pero no es determinante. Sí es cierto que las familias con uno o dos padres con obesidad grave el riesgo de tener hijos obesos es dos o tres veces mayor, pero también es cierto que entre el 25 y el 30% de las personas obesas proceden de familias en las que el resto de los miembros tienen un peso normal. Así, la genética podría explicar aproximadamente un 30% de la obesidad (30 de 100 personas obesas sería por herencia genética)

- **Medio ambiente:** En las familias de obesos, se adquieren hábitos alimentarios y de inactividad física que se arrastran desde la niñez, hábitos que según transcurre el tiempo son cada vez más difíciles de modificar o desterrar: una selección determinada de alimentos frente a otros (productos elaborados, con alto contenido en grasa, dulces, etc frente a verduras, frutas, pescados, etc.), celebraciones con comidas opíparas y succulentas, la obligación que se le hace al niño a comerse todo lo del plato “para estar más fuerte”.... son conductas arraigadas desde la niñez que suponen un inconveniente a la hora de encauzar hábitos nutricionales correctos.

A todo lo indicado, hay que analizar el tipo de actividad física diaria que la persona desarrolla: horas frente a la televisión, utilización del ascensor, desplazamiento siempre en coche o autobús, en definitiva, abono diario al sedentarismo.

Si se hace un repaso de cómo han sido los hábitos alimentarios desde la infancia hasta este nuevo periodo de la vida junto a la actividad física diaria desempeñada, tal vez se encuentren puntos que permitan explicar, en cierta medida, porqué se tiene obesidad.

- **Otras causas:** existen enfermedades que cursan con sobrepeso como la ansiedad que se puede padecer en esta etapa de la vida o enfermedades u operaciones que requieren de un gran tiempo de reposo que puede conducir a un problema de obesidad. Algunos medicamentos (antidepresivos o glucocorticoides), así como el abandono del tabaquismo también pueden conducir a un sobrepeso u obesidad.

¿Cómo se puede controlar lo que se come?

Hasta ahora se han dado pautas claras y sencillas para controlar lo que se come y prevenir la obesidad pero, es posible que se necesiten otras recomendaciones respecto a la forma de comprar o de preparar y servir las comidas, pautas que ayudar aún más a conseguir los objetivos fijados, por ello:

- Vaya a la compra sin tener hambre y, si es posible, después de haber comido.
- Confeccione una lista de lo que necesita comprar y procure “no saltársela” comprando lo que no estaba escrito.

- Intente ir a la compra todos los días y comprar sólo lo necesario, si esto no es posible intente ir con la mayor asiduidad que sus ocupaciones le permitan, así conseguirá dos objetivos: las novedades alimenticias despertarán menos interés en usted y realizará un ejercicio extra que le ayudará.
- Evite comprar platos preparados y elija aquellos que requieren preparación
- En casa, esconda los alimentos ricos en calorías para evitar “tentaciones”.
- Tenga a mano tentempiés saludables como zanahorias, apio, manzana, zumo de tomate.
- Nunca coma a la fuerza para que no sobre, es mejor congelarlo y utilizarlo otro día
- Procure servir la ración adecuada a cada comensal y retire la bandeja de la mesa, así evitará el “repetir”
- Coma siempre despacio: si damos tiempo a que las señales de saciedad que se producen en el estómago aparezcan (20 a 30 minutos desde que se ha comenzado a comer), no tendrá la necesidad de comer más de lo que necesita.

¿Cuáles son las complicaciones asociadas a la obesidad?

Además de las enfermedades o desequilibrios asociados con esta etapa de la vida y que ya se han explicado (osteoporosis, hipertensión arterial y enfermedades vasculares) veíamos que la obesidad podría ser un desequilibrio más de esta etapa, obesidad que lleva a su vez asociadas otras complicaciones, de ahí la importancia de un correcto plan de prevención y control del peso tras la menopausia. Conozcamos cuáles son estas complicaciones que pueden surgir con la obesidad y que limitan la vida cotidiana de las personas que las padecen:

- **Tensión arterial elevada:** la mitad de los obesos tienen la tensión arterial alta y necesitan tratamiento farmacológico. Como ya se ha comentado, con la menopausia también puede aparecer esta enfermedad que, si se une a la obesidad, se encuentra “doblemente” elevada con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, en especial la trombosis cerebral.

- **Aumento del colesterol y los triglicéridos:** las grasas se quedan adheridas a las paredes de las arterias favoreciendo la arteriosclerosis y se pueden producir fenómenos de trombosis o de infarto de miocardio.
- **Aparición de diabetes:** enfermedad crónica que impide que el azúcar necesaria entre en la célula y aumenta este azúcar en sangre, pudiendo producir complicaciones graves en riñón, retina, corazón, etc.
- **Varices:** el exceso de kilos impide que la sangre circule adecuadamente por lo que se producen varices en las piernas y hemorroides.
- **Problemas respiratorios:** la obesidad impide que los músculos del torax se expandan adecuadamente para poder respirar, hecho que dificulta realizar actividades como subir escaleras, caminar deprisa, etc. E incluso se puede agravar en un tipo de insuficiencia respiratoria especial: síndrome de apnea del sueño .
- **Problemas digestivos:** las personas con obesidad tienen con más frecuencia hernia de hiato: produce acidez y dolor en la boca del estómago, piedras en la vesícula, acúmulo de grasa en hígado y estreñimiento que agravaría aún más otros problemas como las hemorroides.
- **Artrosis:** Los huesos no están acostumbrados a soportar tanto peso y además ahora pueden tener un problema añadido, la osteoporosis que puede aparecer a partir de la menopausia. Los dolores en las articulaciones producidos por la artrosis pueden impedir caminar con normalidad y limitan sus movimientos.
- **Problemas de corazón:** si el corazón ha de soportar más peso, ha de trabajar más duro y si esta situación se mantiene mucho tiempo, puede ocasionar insuficiencia cardíaca y además acelerarse una arteriosclerosis, facilitada también en la menopausia y, se podría presentar un infarto de miocardio.
- **Cáncer:** Hay algunos tipos de cáncer que aparecen con más frecuencia en las personas obesas que en el resto de la población como el de colon, mama, útero u ovario. Hecho que estaría aumentado en el caso de la menopausia donde la deficiencia de estrógenos hace más vulnerable a la mujer.
- **Alteraciones psicológicas y psiquiátricas:** desde la baja autoestima, a ansiedad, depresión, trastornos emocionales, etc. Que también pueden estar aumentados en el caso de la mujer menopáusica.

¿Qué no hay que hacer nunca por cuenta propia ?

Es muy importante incidir aquí en cuestiones de sobra conocidas pero que no impiden que muchísimas mujeres acudan a “productos mágicos” para conseguir una pérdida rápida de peso. NO HAY FORMULAS MAGICAS, NO EXISTEN LOS MILAGROS, existe el empeño y la concienciación personal de cada mujer para conseguir mantener su peso si éste es el adecuado o para perderlo si es necesario y así, se indican aquí algunos de los errores más comunes relacionados con la obesidad:

- **La alimentación vegetariana:** el consumo exclusivo de vegetales puede provocar carencias de hierro, vitaminas B, D y de aminoácidos esenciales.
- **Dieta a base sólo de frutas:** son deficitarias y peligrosas ya que están carentes de proteínas.
- **Dietas tipo Atkins, Scardale:** por su carácter hiperproteico e hipergraso, favorece el aumento de los niveles de colesterol y de ácido úrico y al no tomar hidratos de carbono se genera una gran cantidad de acetona.
- **Dieta disociada, tipo Montignac:** no aportan beneficios adicionales sobre la dieta hipocalórica convencional.
- **Dietas del limón, pomelo, de la sopa:** tienen insuficiente aporte de nutrientes y sólo se pierde agua por lo que al volver a tomar líquidos, se recupera el peso perdido.
- **Las cápsulas a base de hierbas ayudan a controlar el peso:** normalmente estas cápsulas contienen laxantes y diuréticos que pueden producir la pérdida de potasio, calcio y magnesio y de agua, nunca de grasa que es lo que sobra.

Mantenimiento del peso adecuado

Si usted es una persona que ha conseguido tener el peso adecuado , es muy importante par usted poder mantener dicho peso. Este mantenimiento es una tarea a largo plazo que requiere “su compromiso” para tal fin, es decir, ha de controlar su alimentación y su actividad física de manera continuada .

Con este trabajo se ha pretendido darle a conocer y ayudarle a comprobar que usted es capaz y puede disfrutar de una alimentación equilibrada que le ayude en su vida diaria y le evite , en la medida de lo posible, el padecimiento de dolencias y/o enfermedades que mermen su vida cotidiana. Recuerde siempre que su

alimentación bien planificada y el ejercicio diario le facilitarán y ayudarán en esta tarea.

MATERIAL DE APOYO DIDACTICO

Para facilitar la comprensión de todo lo expuesto, se presentará a la población femenina una serie de diapositivas elaboradas en PowerPoint (Microsoft Office 2002) para ayudar a la comprensión de todo el tema expuesto. Se pretende hacerlo invitando a la participación personal. Estas diapositivas se presentan en el presente trabajo impresas en papel (Anexo 3) y durante la exposición pueden ser presentadas en transparencia con proyección mediante retroproyector o bien proyectar a través del ordenador con soporte en CD o diskette. No hay que olvidar disponer de una pizarra o folios para hacer las explicaciones o dibujos oportunos así como, facilitar la documentación “sencilla, clara y rigurosa” en soporte papel para todas las personas que posteriormente puedan utilizar como consulta. La documentación en papel entregada será una copia de las diapositivas expuestas y folios en blanco para que cualquier persona pueda tomar notas si lo desea.

Además y, a diferencia del resto de los otros dos bloques de contenidos (Menopausia y Alimentos), en este último bloque, la mayoría de las clases serán de contenido práctico donde se intentará poner a punto, discutir y entender todos los contenidos hasta ahora expuestos para ello, se han elaborado las clases prácticas que se adjuntan en (Anexo 4) donde el formador estará trabajando en cada clase con las personas, afianzando así los contenidos expuestos.

Presentación en PowerPoint

A continuación se presentan en papel las diapositivas que conforman la presentación:



¿Cuánta energía nos aportan los nutrientes?

- 1 gramo de proteínas aporta 4 Calorías
- 1 gramo de hidratos de carbono aporta 4 Calorías
- 1 gramo de grasa aporta 9 Calorías

Cuidado con el alcohol: aporta 7 Calorías por gramo!!!



¿Cómo funciona el metabolismo?

- Metabolismo basal. En la mujer
 $\text{es} = \text{kilos} \times 0,9 \times 24$ (60-70% gasto total)
- Termogénesis (10% gasto total)
- Actividad física (20-25% gasto)
- GASTO TOTAL = SUMA DE LOS TRES



Recomendaciones dietéticas en la Menopausia

- 55- 60 % de hidratos de carbono
 - 30 % de grasas
 - 12 - 15 % de proteínas

No olvidar la importancia del ejercicio físico!!!!



Los alimentos

Se clasifican en 7 grupos

- Grupo 1
 - Grupo 2
 - Grupo 3
 - Grupo 4
 - Grupo 5
 - Grupo 6
 - Grupo 7
- Alimentos plásticos o constructores
- Alimentos plásticos, reguladores y energéticos
- Alimentos reguladores o protectores
- Alimentos energéticos



Los alimentos plásticos o constructores

Aportan el sustrato para la renovación y crecimiento de huesos, músculos y vísceras del organismo

Grupo 1: Leche y derivados. Aportan proteínas y son la fuente principal de Calcio

Grupo 2: carne, pescado y huevos. Ricos en proteínas, hierro y vitaminas A y B.



Grupo de alimentos plásticos, energéticos y reguladores

Aportan energía, proteínas, minerales, vitaminas y fibra.

Grupo 3: Legumbres (lentejas, judías, garbanzos), tubérculos (patatas, boniatos) y frutos secos.



Los alimentos reguladores o protectores

Muy ricos en vitaminas y minerales

Grupo 4: Verduras y hortalizas. Tienen alto contenido en vitaminas A, C y cantidad variable de fibra.

Grupo 5: Frutas. Muy ricas en vitaminas A, C, minerales e hidratos de carbono.



Los alimentos energéticos

Aportan la energía para mantenerse y desarrollar la vida diaria

Grupo 6: Cereales (pan, arroz, pasta), azúcar, miel, cereales de desayuno y dulces. Ricos en hidratos de carbono.

Grupo 7: Aceites, mantequilla, margarina. Unos son ricos en vitaminas y otros en ácidos grasos esenciales.



¿De qué se ha de componer una alimentación equilibrada?

- 4 a 6 raciones tomadas del **Grupo 3** y **Grupo 6**: pan, pasta, arroz, legumbres y patatas
- 2 a 4 raciones del **Grupo 4**: verdura, especialmente fresca (ensaladas)
- 2 a 3 raciones del **Grupo 5**: fruta, incluyendo un cítrico
- 2 a 3 raciones del **Grupo 1**: leche y derivados
- 2 a 4 raciones del **Grupo 2**: carne, pescados o huevos
- 10 - 60 gramos **Grupo 7**: aceite de oliva, preferible



Tabla de intercambio de alimentos

- Indica la cantidad en gramos o mililitros a los que equivale una ración
 - Dentro del mismo grupo, se puede sustituir un alimento por otro, respetando el peso del mismo
- Comprobar datos en la tabla impresa que se entrega



¿Qué se puede comer a diario?

- Legumbres
- Frutos secos
- Hortalizas
- Verduras
- Frutas
- Pan, pasta, arroz,
- Cereales
- Patatas



¿Qué se puede comer con moderación?

- Carnes magras
- Huevos
- Lácteos
- Pescados



El consumo ha de limitarse para:

- Bollos
- Embutidos
- Derivados cárnicos
 - Grasas
 - Aceites



Ya podemos elaborar una dieta. Ejemplo de 2000 calorías

- **Hidratos de Carbono:**
 $2000 \times 55\% = 1100$; $1100 : 4 = 275$ gramos; $10 = 27,5$ raciones
- **Grasas:**
 $2000 \times 30\% = 600$; $600 : 9 = 66,67$ gramos; $10 = 6,7$ raciones
- **Proteínas:**
 $2000 \times 15\% = 300$; $300 : 4 = 75$ gramos; $10 = 7,5$ raciones



La actividad física

- Ayuda a consumir calorías
- Ayuda a controlar el apetito
- Ayuda a perder grasa y mantener la musculatura
- Es muy importante para la salud: puede retrasar o evitar la osteoporosis.
- Efectos psicológicos positivos.



Comencemos a caminar

- Use ropa y calzado cómodo
- No haga ejercicio con demasiado calor o frío.
- Beba agua antes, durante y después
 - Camine por sitios llanos
- Consulte al médico si tiene cualquier problema
- Empiece caminando 15 minutos y aumente poco a poco hasta los 30 minutos diarios. **ANIMO!!!!**



Situaciones que requieren modificaciones dietéticas

- Osteoporosis
- Hipertensión arterial
- Arteriosclerosis y enfermedades vasculares
- Obesidad



OSTEOPOROSIS

- Reducción de la masa ósea
- Muy importante el aporte de calcio desde la pubertad hasta los 30 años
- Tomar leche, yogur, quesos, sardinas, besugo, salmón.

Edad de la mujer	Miligramos de calcio /día
Hasta la menopausia	1000
A partir de la menopausia, SIN tratamiento hormonal sustitutorio	1500
A partir de la menopausia, CON tratamiento hormonal sustitutorio	1000



¿Qué hacer para que el organismo absorba correctamente el Calcio?

- No abusar del salvado de los cereales
- No excederse en la ingesta de proteínas animales
 - No abusar de las grasas
- Disminuir consumo tabaco y alcohol
 - No abusar del café
 - Tomar suficiente vitamina D
- No abusar del consumo de fósforo
 - Evitar consumo alto de sodio
 - Realizar ejercicio físico



HIPERTENSION ARTERIAL

- Si la tensión aumenta, es necesario seguir una dieta equilibrada SIN adición de sal.
- Excluir charcutería y quesos
- Sustituir los quesos por leche o productos lácteos



ARTERIOSCLEROSIS Y ENFERMEDADES VASCULARES

Si ocurre un aumento del colesterol y disminución proteínas HDL (lo retiran):

- Disminuir el colesterol en la dieta
- Disminuir las grasas saturadas
- Aumentar la ingesta de productos con ácidos grasos mono y poliinsaturados
- Disminuir de peso si se está por encima del normopeso
- Asegurar el aporte de calcio con productos lácteos desnatados.



OBESIDAD

Clasificación del Sobrepeso y la Obesidad según el Índice de masa corporal:IMC

IMC = peso en kilos /talla en metros x talla en metros

Hay exceso de peso, cuando el IMC es mayor de 25 Kg/m²



Clasificación	IMC (Kg/m ²)
Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sobrepeso grado I	25 – 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III	40 – 49,9
Obesidad tipo IV	>50



Riesgo relativo de padecer enfermedades relacionadas con la obesidad

- Diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares
- Importancia acúmulo de grasa abdominal
- Medición circunferencia de cintura



Clase de Obesidad	IMC	Hombres <= 102 cm Mujeres < = 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Sobrepeso	25 – 29,9	Aumentado	Alto
Obesidad I	30 – 34,9	Alto	Muy Alto
Obesidad II	35 – 39,9	Muy Alto	Muy Alto
Obesidad III / IV	> = 40	Extremadamente ALTO	Extremadamente ALTO



¿Debo perder peso?

- SI, si su IMC es mayor de 25
 - Si además su circunferencia mide más de 88 cm., lo necesita con mayor motivo: **MEJORARA SU SALUD**
 - Una pérdida del 5-10% de su peso, controlará y mejorará algunas enfermedades como la arteriosclerosis, hipertensión arterial, diabetes
 - En 6 meses puede conseguirlo. **ANIMO!!!!!!**
- 
- 

¿De cuántas calorías ha de constar mi dieta?

- Ha de ponerse en manos de un profesional de la salud
- Registrar todo lo que ingiere para "conocer" qué y cuánto come realmente
- Seguir "escrupulosamente" las pautas de dieta hipocalórica y ejercicio recomendadas
 - Si de verdad quiere perder peso:

HAY QUE MODIFICAR SUS HABITOS DE VIDA A LARGO PLAZO



¿Por qué una persona se convierte en obesa?

- Causas genéticas
- Medio ambiente
- Otras

Una cantidad extra al día de 20 calorías (medio sobrecito de azúcar, un sorbo de refresco, media rodaja de chorizo...) comporta un exceso de un kilo al año.



¿Cómo controlar lo que se come?

- Vaya a la compra sin tener hambre
- Lleve la lista de todo lo que necesita
- Compre sólo lo necesario y si puede, vaya todos los días
- Realice platos que requieren preparación: evite los platos preparados
 - Esconda en casa los alimentos "ricos en calorías"
- Nunca coma a la fuerza: congele lo que sobra
- Sirva la ración adecuada y retire la fuente o bandeja
 - Coma siempre despacio



¿Cuáles son las complicaciones asociadas a la obesidad?

- Tensión arterial elevada
- Problemas de corazón
- Aumento del colesterol
- Aparición de diabetes
- Varices
- Problemas respiratorios
- Problemas digestivos
- Artrosis
- Cáncer
- Alteraciones psicológicas y psiquiátricas

MUCHOS DE ESTOS TRASTORNOS ADEMÁS,
TIENEN RIESGO "AUMENTADO" EN LA
MENOPAUSIA. CUIDEMOS EL PESO!!!!



¿Qué no se debe hacer nunca?

Recuerde que si quiere perder peso: **NO EXISTEN LOS MILAGROS; NO HAY FORMULAS MAGICAS**

- La alimentación vegetariana
- Dieta de frutas
- Dieta tipo Atkins, Scardale
- Dieta disociada, Montignac
- Dieta del limón, pomelo, sopa
- Cápsulas de hierbas



Manteniendo el peso adecuado

- Es necesario **SU COMPROMISO**
- Controle su alimentación
- Mantenga una actividad física adecuada a sus condiciones particulares y "continuada"
- Recuerde **COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR**



ANIMO!!!!: TU PUEDES

