

Sobrepeso y obesidad



¿Qué son y cómo se pueden prevenir?

Yakult

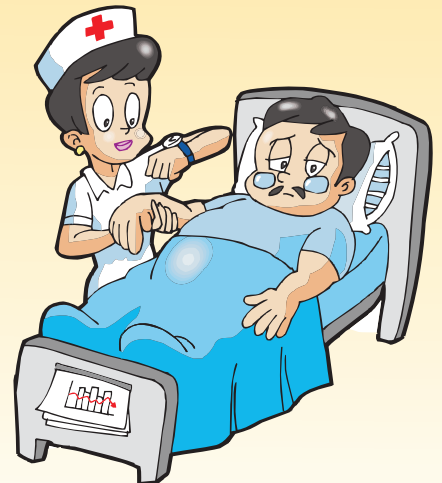
El sobrepeso y la obesidad ocurren principalmente por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física.

Se presentan en todas las etapas de la vida: en niños, adolescentes y adultos.



Cuando se come de más el cuerpo almacena el exceso de alimentos en forma de grasa que se acumula en distintas parte del mismo y se empieza a engordar.

La obesidad puede ocasionar la aparición de enfermedades como la diabetes, infarto y presión alta, entre otras.



¿Por qué se presenta la obesidad?



La obesidad es una enfermedad que se origina por varias causas, entre ellas:

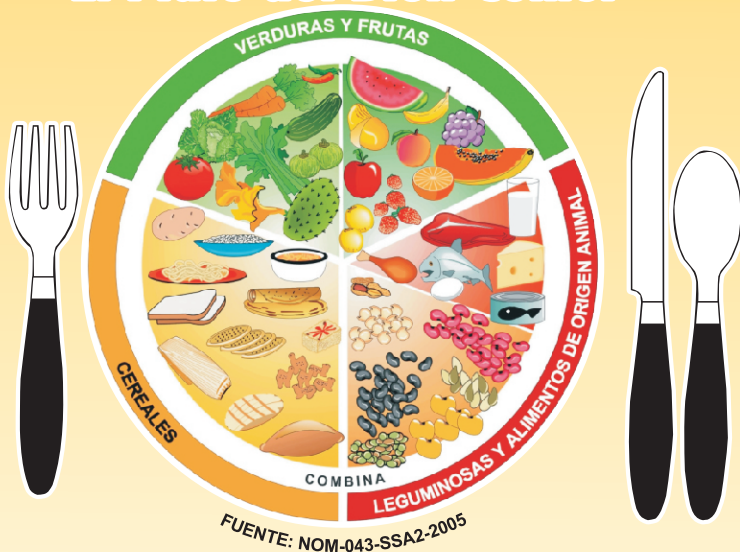
- Por no tener un horario fijo para comer o no hacer las tres comidas.
- Por problemas emocionales que nos llevan a comer más.
- Por comer en exceso alimentos que tienen gran cantidad de grasas y azúcar.
- Por no hacer actividad física.



¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

Con una alimentación correcta, es decir, comer diariamente en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos:

El Plato del Bien Comer



- Verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.
- Come al día 5 raciones de verduras y frutas (desayuno, colación, comida, colación y cena).
- Disminuye el uso de grasas, azúcares y sal en la preparación de alimentos.
- Prefiere las carnes magras (sin grasa) ya sean de pollo, ternera, res, cerdo etc.).

- Evita el exceso en el consumo de alimentos grasosos como el chicharrón, chorizo, tacos, etc.



- No abuses de los cereales come con moderación, pastas, tortillas, pan, pastelillos y galletas.

- Toma por lo menos 8 vasos de agua al día.

- Combina tus alimentos para mejorar su valor nutritivo y hacer más variada su dieta, por ejemplo: frijoles con arroz, nopales con frijoles, arroz con verduras, etc.



- Evite en lo posible todos los alimentos aderezados con crema, mayonesa, margarina, mantequilla, aderezos, queso rallado, etc.



- Si tienes necesidad de comer fuera de tu casa procura pedir platillos con la menor cantidad posible de grasa, evita las sopas, cremas y los alimentos empanizados, prefiere las sopas de verduras o consúmelas sin grasa, guisadas con guarnición de verduras, las gelatinas sin azúcar y el café sin crema y sin azúcar.



- Haz actividad física diario: procura caminar, brincar, bailar, nadar y si estás en la oficina o el trabajo mueve la cabeza, los hombros, brazos, cintura y piernas por lo menos una vez al día, o por lo menos camina diariamente una media hora, te ayudará a mantenerte bien.
- Disminuye el consumo de golosinas como dulces y chocolates, así como postres, bebidas endulzadas y bebidas alcohólicas.



- No sustituyas tu alimentación por complementos, medicamentos y polvos dietéticos; es muy riesgoso para tu salud.



- Olvídate de dietas raras como la de la luna, el aguacate, etc.

- Si sufres de sobrepeso u obesidad acude a la unidad de salud para que te brinden orientación.
- Baja de peso poco a poco; es más seguro para tu salud y da mejores resultados.



¡Recuerda! La clave es una alimentación adecuada y actividad física constante, esto te ayudará a recuperar el peso normal.

Como dijo Confucio: ¡Un viaje de mil millas comienza con el primer paso!



Ejemplo de menú para reducir de peso

Desayuno:

Jugo de fruta o fruta	1 ración
Huevo a la mexicana	1 pieza
Frijoles de la olla	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza

Media mañana:

Fruta	1 ración
-------	----------



Comida:

Ensalada de verduras	1 taza
Pollo o pescado a la parrilla	1 pieza mediana
Arroz cocido o pasta	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza

Media tarde:

Fruta o verdura	1 taza
-----------------	--------



Cena:

Frutas	1 ración
Atún con verduras	1 ración
Café con leche o leche	1 taza
Pan tostado o tortilla	1 pieza

