



# ADELGAZAR SIN RIESGO

¿QUIERES VERTE Y SENTIRTE BIEN?

Puedes lograrlo utilizando las siguientes recomendaciones para mejorar tus hábitos de alimentación y actividad física.



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros



5 al día Chile

# ¿SABÍAS QUE

## MANTENER UN PESO ADECUADO

es la mejor manera de prevenir la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer?

- La obesidad es el resultado de un consumo de calorías superior al gasto energético, durante períodos prolongados de tiempo. El exceso de calorías ingeridas se deposita en forma de grasa.
- Actualmente, la vida moderna y la tecnología aumentan el sedentarismo. Al mirar televisión, gastamos una cantidad de calorías menor a cuando estamos durmiendo.
- El “picoteo” que caracteriza a la alimentación actual, compuesto por galletas, papas fritas, bebidas con azúcar, etc. aporta gran cantidad de calorías y facilita el aumento de peso.

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA CONTROLAR TU PESO

- Para mantener el peso sin poner en riesgo tu salud, debes consumir lácteos descremados, carnes sin grasa, pescados, verduras, frutas, poco aceite y mucha agua, alimentos que aportan los nutrientes que tu organismo necesita para funcionar normalmente.



# ¿SABÍAS QUE LA CIRCUNFERENCIA DE TU CINTURA puede indicar si tienes riesgo cardiovascular?

Cuando la grasa de tu cuerpo se acumula alrededor de tu cintura (grasa abdominal), aumentan los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV), resistencia a la insulina; presión arterial elevada; colesterol LDL (malo) elevado; colesterol HDL (bueno) bajo; triglicéridos elevados, etc.

## ¿CUÁNTO MIDE TU CINTURA?

Riesgo  
cardiovascular  
elevado

Riesgo  
cardiovascular  
muy elevado

**Hombres** (igual o mayor a)

**94** cm

**102** cm

**Mujeres** (igual o mayor a)

**80** cm

**88** cm

- En las dietas hipocalóricas se reduce la cantidad de grasas, pan, cereales, pastas y se elimina el azúcar y los alimentos que la contienen. El azúcar sólo aporta calorías, puedes dejarla sin problema.

- Antes de iniciar un plan para comer mejor, debes convencerte a ti mismo/a que puedes hacerlo y fijarte metas realistas en los plazos que tú y tu médico o nutricionista establezcan. Por ejemplo, al inicio del tratamiento, puedes comprometerte a eliminar el azúcar y disminuir la cantidad de pan a la indicada en tu plan de alimentación. Puedes comer más verduras y frutas.

# Plan de alimentación para mujeres con sobrepeso u obesidad

En cada columna elige los dos o tres alimentos recomendados para cada día en tu plan

1.200 kcal



## Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B



## Pescado, carnes y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



CADA



EQUIVALE A UNA PORCIÓN

- 1 taza de leche
- 1 yogurt de 170 g
- 1 rebanada de queso blanco, mantecoso o queso fresco
- 1 trozo de quesillo 3x3 cm.

- 1 bistec a la plancha o asado (carne magra)
- 1 presa de pescado al horno o a la plancha
- 1 presa de pollo o pavo sin piel
- 1 o 2 huevos
- 10 choritos, machas, almejas, ostras o lenguas de erizos

Controla tu consumo marcando con un  en el  correspondiente a cada porción ingerida



### Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética



- 1 plato grande de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli, espinacas
- 1 tomate o alcachofa
- 1 taza porotos verdes
- 1/2 taza zanahorias, betarragas o zapallo



### Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética



- 1 naranja, manzana, pera, membrillo
- 2 duraznos, kiwis, tunas
- 3 damascos, ciruelas
- 2 rebanadas grandes de melón o sandía
- 2 rebanadas piña natural
- 1 taza uvas o cerezas



### Pan, cereales y papas

Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas



- 1/2 hallulla o marraqueta o 2 rebanadas pan de molde o 1 pan pita
- 4 galletas de agua o soda
- 3/4 taza arroz, fideos o papas cocidos o
- 1 taza choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye además 3 cucharaditas diarias de aceite o mantequilla o margarina o mayonesa. No incluye azúcar.

# Plan de alimentación para hombres con sobrepeso u obesidad

En cada columna elige los dos o tres alimentos recomendados para cada día en tu plan

1.500 kcal



## Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B



## Pescado, carnes y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



CADA



EQUIVALE A UNA PORCIÓN

- 1 taza de leche
- 1 yogurt de 170 g
- 1 rebanada de queso blanco, mantecoso o queso fresco
- 1 trozo de quesillo 3x3 cm

- 1 bistec a la plancha o asado (carne magra)
- 1 presa de pescado al horno o a la plancha
- 1 presa de pollo o pavo sin piel
- 1 o 2 huevos
- 10 choritos, machas, almejas, ostras o lenguas de erizos

Controla tu consumo marcando con un  en el  correspondiente a cada porción ingerida



### Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética



- 1 plato grande de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli, espinacas
- 1 tomate o alcachofa
- 1 taza porotos verdes
- 1/2 taza zanahorias, betarragas o zapallo



### Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética



- 1 naranja, manzana, pera, membrillo
- 2 duraznos, kiwis, tunas
- 3 damascos, ciruelas
- 2 rebanadas grandes de melón o sandía
- 2 rebanadas piña natural
- 1 taza uvas o cerezas



### Pan, cereales y papas

Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas



- 1/2 hallulla o marraqueta o 2 rebanadas pan de molde o 1 pan pita
- 4 galletas de agua o soda
- 3/4 taza arroz, fideos o papas cocidos o
- 1 taza choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye además 4 cucharaditas diarias de aceite o mantequilla o margarina o mayonesa. No incluye azúcar.



# RECOMENDACIONES GENERALES

**Lee y compara las etiquetas de los alimentos.** Busca alimentos que no tengan mensajes "Alto en" y si no encuentras, prefiere los que tengan menos.

**Alimentos para consumir en forma ocasional y en cantidades mínimas, aportan calorías.** Papas fritas, completos con mayonesa, sopaipillas, cecinas, carnes grasas, mantequilla, margarina, paté, conservas en aceite. Azúcar, chocolate, galletas dulces y saladas, pasteles, tortas, dulces, frutas en conserva y confitadas, helados, jarabes, postres, mermeladas, manjar, miel, bebidas alcohólicas.

**Indispensable.** Beber al menos 2 litros de agua al día, aunque no sientas sed.

**Reemplazo del azúcar.** Por endulzantes sin calorías, como sucralosa, estevia, acesulfamo K. Revisa las etiquetas de néctares y jugos light, tienen azúcar y fructosa, además de endulzantes. Acostúmbrate a consumir los alimentos sin azúcar.

**Disminuir el consumo de sal.** Lee las etiquetas y elige los alimentos envasados bajos en sodio (sal).

**Alimentos dietéticos.** Elige los alimentos Libres o Bajos en calorías, azúcar y descremados.

**Actividad física.** Camina un mínimo de 30 minutos diarios a paso rápido, salvo indicación médica.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:



[www.inta.cl/consumidores](http://www.inta.cl/consumidores)

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG.