

# Pequeños cambios para combatir el sobrepeso

Guía práctica para pacientes



# Combate el sobrepeso y la obesidad con pequeños cambios en tu día a día

La obesidad y el sobrepeso están causados por factores genéticos y ambientales, destacando la alimentación y la actividad física. La prevalencia en España de sobrepeso y obesidad se sitúa en el 38% y 16%, respectivamente. En función del sexo, esta es mayor en hombres (45% sobrepeso y 17% obesidad) que en mujeres (31% y 16%, respectivamente)<sup>1</sup>. La obesidad se considera un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares como la diabetes, hígado graso y algunos tipos de cáncer.

La prevención de estas enfermedades debe llevarse a cabo en el día a día, manteniendo rutinas de vida saludable.



**Cambia** el pan, la pasta y el arroz refinados.



**Aumenta** el consumo de productos integrales, más ricos en fibra y nutrientes.



**Elimina** las galletas o cereales de desayuno azucarados.



**Incorpora** tostadas integrales, avena o muesli casero.



**Sustituye** las grasas y mantequilla.



**Prioriza** el aceite de oliva y el aguacate.



**Evita** alimentos con un alto contenido en azúcar, grasa y sal.



**Escoge** alimentos con propiedades nutricionales saludables.



**No dejes** la verdura solo para guarnición.



**Priorízala** como plato principal.



**Evita** la repostería y los postres dulces.



**Come** más fruta entera o cortada entre horas y como postre.



**No acompañes** tus comidas con refrescos o zumos.



**Bebe** agua durante las comidas.



**Aparca** el coche.



**Utiliza** la bicicleta o ve caminando.



**Olvídate** del sedentarismo.



**¡Muévete!** Sube por las escaleras, bájate unas paradas antes del autobús, mantente activo y realiza 30 min de ejercicio al menos 5 veces a la semana.



**No comas delante** del ordenador o TV.



**Disfruta** de tus comidas en compañía, comerás menos y más despacio.



**Disminuye** las frituras y rebozados.



**Empieza** a cocinar a la plancha, horno, microondas o vapor.

## Bibliografía

1. Heysmsfield SB, Wadden TA. Mechanisms, Pathophysiology, and Management of Obesity. Longo DL, editor. N Engl J Med. 2017 Jan 19;376(3):254-66.



# El método del plato

Es una manera fácil y efectiva para planificar menús saludables y variados. Aplícalo en tu día a día y equilibra tus comidas y cenas diarias.

## 1/2 Verduras y hortalizas

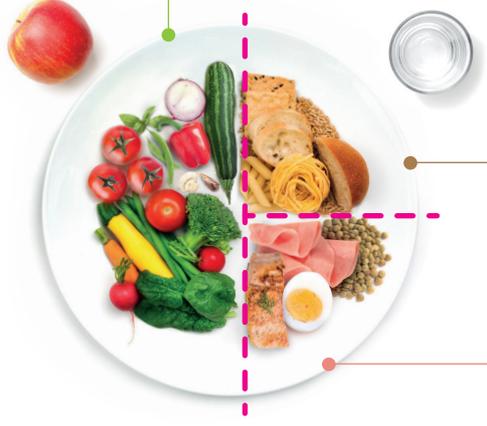
Las verduras ocupan 1/2 plato. En forma de ensalada, crema de verduras o salteadas, cocidas o al horno. Intenta variar el color para obtener más vitaminas.

## 1/4 Cereales y/o legumbres

1/4 plato será en forma de hidratos de carbono como la patata, el pan, pasta, arroz o quinoa. Opta por opciones integrales que tienen más fibra y más nutrientes.

## 1/4 Proteínas bajas en grasas

Las proteínas ocupan 1/4 del plato. Carne, pescado, huevos, legumbres y derivados.



# Descubre la gama de productos ElPozo Bienstar



- REDUCIDO EN SAL
- 90% CARNE
- SIN LACTOSA
- SIN GLUTEN
- PROTEÍNAS
- BAJO EN GRASA
- SIN GRASA
- SIN FÉCULA
- SIN AZÚCARES
- SIN POTENCIADOR DEL SABOR