

# Consejos alimentación sana

1.- **La alimentación debe ser variada.** Se recomienda al menos:

- lácteos: de 2 a 4 raciones /día
- **verduras y hortalizas** ( crudas en-ensalada o guisadas)
- **fruta natural**, alternando cítricos y otras frutas:
- pan, cereales, arroz, pasta y patatas, (preferible integrales): 4-6 raciones /día
- pescados: 3-4 raciones/ semana
- carnes magras, aves, y huevos : 3-4 raciones de cada / semana. Alternar consumo
- legumbres: 2-4 raciones /semana

} 5 al día

2.- **Es necesario** ajustarse a un número de comidas al día; todas son importantes: desayuno, almuerzo, merienda y cena; respetar el horario de cada una, y no "picar" entre comidas.

3.- **Los pescados y carnes recomendados son:** todos los pescados (incluidos los azules). Carnes aconsejadas: pollo, pavo, conejo y ternera magra. **Retirar en crudo** la grasa visible de las carnes y la piel de las aves.

4.-**La grasa más recomendable es el aceite de oliva virgen.** Luego el resto de aceite vegetales: oliva, girasol, maíz, soja. Las menos convenientes son las animales o sólidas (manteca, embutidos, mantequilla, nata, foie-gras, patés, quesos grasos, etc.

5.-**Los lácteos siempre serán desnatados**, solo ocasionalmente se utilizará un cortado o yogurt de leche natural. **Evitar otros postres lácteos**

6.- **Evitar alimentos azucarados y el uso de azúcar añadido** a los alimentos: zumos de fruta, yogur etc.

7.-**Elaboraciones culinarias recomendadas:** plancha, parrilla, hervidos, horno, cocina sin agua ni grasa. **EVITAR** los empanados, rebozados y cocciones con mucha salsa.

8.-**Se aconsejan los productos naturales.** Huir de "alimentos" especiales hipocalóricos, sin colesterol, etc.

9.- **EVITAR los productos de PASTELERIA:** dulces, pasteles, bollos, galletas....

10.-**En ocasiones, es necesario pesar los alimentos.** El peso es en crudo, libres de desperdicios: piel, cáscara, espinas o huesos. Se aconseja convertir estos pesos en medidas caseras (cucharas, cucharones, tazas).

11.-**SIGA SIEMPRE LA DIETA INDICADA POR SU MEDICO O EQUIPO SANITARIO.**

12.-**LA PRACTICA REGULAR DE EJERCICIO FISICO CONTRIBUYE A MANTENER UNA BUENA SALUD.**

## DESCONTROL CON LA COMIDA

Algunas personas con exceso de peso encuentran alivio a su ansiedad por medio de la comida, incluso aunque hayan comido lo suficiente como para satisfacer sus necesidades nutritivas. A veces el picoteo puede desencadenar episodios de alimentación descontrolada o bulimia.

Rellene el siguiente cuestionario para conocer su situación emocional en relación con la comida.

	Siempre	A veces	Nunca
• Me entran ganas de comer si tengo un disgusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me pongo a picar entre comidas porque me siento aburrido/a o vacío/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando estoy triste o nervioso/a como más o lo hago de forma desordenada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Estoy de acuerdo con el dicho "Penas con pan son menos penas"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me siento culpable por comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando me viene el impulso de comer no puedo parar hasta que siento dolor o náuseas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Siempre	A veces	Nunca
• Vomito para sentirme mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cuando empiezo un régimen me deprimó y no puedo seguirlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En mi familia (familia de primer grado) padecen depresiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• He estado en tratamiento de salud mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Siempre" puntúe 3, "a veces" puntúe 1 y "nunca" puntúe 0.

### Método de puntuación

- **De 20 a 30:** Su problema de peso podría estar relacionado con aspectos psicológicos. Consulte a su médico.
- **De 10 a 19:** Podría haber aspectos psicológicos relacionados con su problema de peso, pero pueden ser a causa de éste o como consecuencia de éste. Consulte a su médico.
- **Menor de 10:** Los aspectos psicológicos no parecen tener gran importancia.

**ENCUESTA DE HABITOS DIETETICOS**

Lugar donde come habitualmente.....

Nº de comidas el día .....

Realiza comidas fuera de su horario .....

¿Cuántas?.....

Duración de las comidas ( < de 15'/ de 15' a 30'/más de 30')

Prefiere alimentos dulces o salados

Consume alcohol: tipo..... Cantidad/día .....

Otras bebidas .....

Se ha levantado alguna vez para comer .....

**APETITO: MUY BUENO BUENO REGULAR MALO**