

Plan alimentario saludable para bajar de peso



Es importante conocer las características de un plan alimentario saludable que nos ayude a mantener un peso adecuado.

Factores que interfieren en un peso saludable:

- Sedentarismo o disminución de la actividad física habitual.
- Hábitos pocos saludables de alimentación. Hábito de fumar.
- Intervenciones quirúrgicas.
- Tratamientos farmacológicos con ciertos antidepresivos y ansiolíticos.

¿Por qué se sube de peso?

- Factores genéticos (no modificables).
- Comida rica en grasas y azúcares.
- Sedentarismo.

Diferentes tipos de peso:

- **Peso ideal:** es el peso en el cual estaría más sano si nunca hubiera subido de peso. Tiene en cuenta sexo, edad, altura y contextura corporal. Se calcula por medio de tablas.
- **Peso posible:** sirve para saber cuánto es lo máximo que puedo bajar y mantenerme sin dificultad. Influye el tiempo que he convivido con los kilos de más, la edad y el grado de obesidad.

Para lograr un peso saludable, hay que considerar las siguientes variables:

- Alimentación adecuada.
- Actividad física.
- Cambio de conductas.

No es aconsejable realizar planes de alimentación con menos de 1200 kcal diarias, por las siguientes razones:

- No cubre con los requerimientos diarios de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Generan mucho apetito y ansiedad.
- Es muy difícil de mantener en el tiempo.

Cuando abandono el plan alimentario vuelvo a subir de peso.

En qué consiste:

- Desayuno.
- Almuerzo
- Merienda.
- Cena.

Si es posible, agregar colaciones a media mañana, media tarde y si fuera necesario, después de la cena.

El desayuno y la merienda deben estar compuestos por:

- Líquidos: leche o yogur descremado o licuados con frutas sin azúcar.

- Hidratos de carbono en lo posible complejos: pan integral o galletitas integrales o copos de cereales sin azúcar o pan árabe (porción pequeña) o tostadas de gluten.
- Para untar: quesos descremados o mermelada en sus versiones sin azúcar o 1 o 2 porciones de quesos compactos reducidos en grasas.
- Para endulzar: reemplazar azúcar por edulcorante o disminuir el consumo de azúcar o miel.

Opciones de colaciones:

DULCES:

- 1 postrecito diet.
- 1 oblea de chocolate.
- 1 helado palito de agua.
- 1 pote de yogur descremado.
- 1 minialfajor.
- 1 alfajor de arroz.
- 1 tableta chica de chocolate amargo.
- 1 fruta.
- 1 puñado de frutas secas.

SALADAS:

- 2 rollitos de jamón cocido natural, lomito o pastrón.
- 1 porción de queso portsalut light.
- 3 aceitunas.
- Tomates cherry.
- Bastoncitos de zanahoria.
- 1 huevo duro.
- 3 bastoncitos de kani-kama.

ALMUERZOS Y CENAS:

- Vegetales crudos o cocidos: ½ plato. Son todos libres excepto la papa, la batata y el choclo.
- Aderezar con: aceite (medir en cucharadas), limón: (libre), Vinagre (libre), aceto balsámico (libre), salsa de soja (libre)
- Carnes: Porción palma de la mano.
Modos de cocción: al horno, plancha, parrilla, grillado y hervido.
Carne roja: cortes magros (2 a 3 veces por semana).
Pollo: cocinarlo sin piel (2 veces por semana).
Pescado: 2 veces por semana.

Cereales o legumbres: ½ plato cocido o un plato de postre o disminuir el tamaño del plato.
Preferentemente integrales. Acompañarlos con vegetales y con salsas sin aceites. Consumirlos preferentemente los días en que se realiza actividad física.

POSTRES:

Opciones:

- Gelatina light: libre.
- Postres dulces diet: 1 por día.
- Fruta preferentemente con cáscara y entera: no más de 4 diarias.
- Fruta enlatada sin azúcar: 2 mitades.

Bebidas e infusiones:

- El agua es lo más saludable. De preferir saborizadas, consumir aquellas sin azúcar.
- Infusiones: té, mate cebado, mate cocido, café. Consumirlos amargos o con edulcorante.

Para finalizar: es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Realizar ingestas cada 3 horas. No hacer ayunos prolongados.
- Comenzar almuerzos y cenas con líquidos sin azúcar o caldos.
- Comer despacio.
- Consumir pan o galletitas solo en desayuno y merienda.
- Beber 2 litros de agua por día.
- Pesarse solo una vez por semana.
- Planificar gustos semanales.

Lograr un peso saludable requiere un plan alimentario también saludable cuya repetición y práctica construirán un hábito, y así será posible mantenerlo en el tiempo.

