

## El sobrepès



**PERDENT UNA MICA DE GREIX, pot guanyar molta salut. Només cal fer exercici cada dia i menjar de forma sana i planificada. Cal continuar malgrat les dificultats i no deixar-se vèncer pel desànim.**

### Alimentació:

#### Mengi de forma variada.

- Prengui amanides, fruita, verdura, llet i derivats descremats, carn en quantitat moderada i peix, petites quantitats de pa, arròs i patates.
- Prengui aliments rics en fibra.
- Redueixi els greixos, olis, salses, fregits i arrebossats, sucre i dolços. Utilitzi oli d'oliva.
- Begui 1,5-2 l d'aigua al dia.
- Si pren refrescs, que siguin sense sucre i eviti l'alcohol.

### La compra i la cuina:

- Vagi a comprar amb una llista tancada. No tingui a casa coses que no vol menjar.
- Cuini quan no tingui gana. Planifiqui el que menjarà (sobretot a les festes).

### Els àpats:

- **Faci 5 menjars al dia, amb un horari fix**, així no arribarà amb tanta gana als àpats principals.
- Utilitzi plats petits, mengi quantitats moderades.
- Mengi assegut i sense presses i, si pot, sempre al mateix lloc.
- Mengi a petites mossegades i mastegui lentament.
- No miri la televisió mentre menja. Pot prendre la fruita abans de dinar per no tenir tanta gana.
- Si té gana entre àpats, pot prendre xiclets sense sucre, infusions amb edulcorants, refrescs sense calories, iogurt o llet desnatada o embotit de pollastre.
- Si ha de menjar en un restaurant pot demanar amanida o verdura.

### Exercici:

#### Completi la dieta amb exercici.

- Practiqui un exercici que li sigui agradable, com caminar a bon pas almenys 20 minuts o anar al gimnàs o a la piscina. L'exercici fet de forma regular ajuda molt a perdre greix i dóna salut i benestar. Pot ser que amb l'exercici el seu pes augmenti, perquè guanya múscul, però l'important és que perd greix i guanya salut.

### Quant de pes cal perdre?

#### No vulgui perdre pes massa de pressa.

- Aconseguir una pèrdua de pes de 0,5-1kg per setmana és correcte, i si perd 1 kg al mes, al final també és molt.
- Pesi's cada 7-15 dies, no cada dia.
- Algunes dietes són molt restrictives. Poden causar rebot i engreixar-se en deixar-les.
- És millor que adopti uns hàbits saludables que l'ajudin a assolir poc a poc el seu pes i a mantenir-s'hi.



Adaptat de fulls per a pacients de CAMFIC (Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària)



## El sobrepeso



**PERDIENDO UN POCO DE GRASA, puede ganar mucha salud. Solo hay que realizar ejercicio cada día y comer de forma sana y planificada. Hay que continuar a pesar de las dificultades y no dejarse vencer por el desánimo.**

### Alimentación:

#### Coma de forma variada.

- Coma ensaladas, fruta, verdura, leche y derivados desnatados, carne en cantidad moderada y pescado, pequeñas cantidades de pan, arroz y patatas.
- Coma alimentos ricos en fibra.
- Reduzca las grasas, aceites, salsas, fritos y rebozados, azúcar y dulces. Utilice aceite de oliva.
- Beba 1,5-2 l de agua al día.
- Si tomas refrescos, que sean sin azúcar y evite el alcohol.

### La compra y la cocina:

- Vaya a comprar con una lista cerrada. No tenga en casa cosas que no quiera comer.
- Cocine cuando no tenga hambre. Planifique lo que comerá (sobre todo en las fiestas).

### Las comidas:

- **Realice 5 comidas al día, con un horario fijo**, así no llegará con tanta hambre a las comidas principales.
- Utilice platos pequeños, coma cantidades moderadas.
- Coma sentado y sin prisas y, si puede, siempre en el mismo lugar.
- Coma a pequeños mordiscos y mastique lentamente.
- No mire la televisión mientras come. Puede tomar la fruta antes de comer para no tener tanta hambre.
- Si tiene hambre entre comidas, puede tomar chicles sin azúcar, infusiones con edulcorantes, refrescos sin calorías, yogurt o leche desnatada o embutido de pollo.
- Si tiene que comer en un restaurante puede pedir ensalada o verdura.

### Ejercicio:

#### Complete la dieta con ejercicio.

- Practique un ejercicio que le sea agradable, como caminar a buen ritmo al menos 20 minutos o ir al gimnasio o a la piscina. El ejercicio realizado de forma regular ayuda mucho a perder grasa y da salud y bienestar. Puede ser que con el ejercicio su peso aumente, porque gana músculo, pero lo importante es que pierda grasa y gane salud.

### ¿Cuánto peso hay que perder?

#### No quiera perder peso demasiado deprisa.

- Conseguir una pérdida de peso de 0,5-1kg por semana es correcto, y si pierde 1 kg al mes, al final también es mucho.
- Pésese cada 7-15 días, no cada día.
- Algunas dietas son muy restrictivas. Pueden causar rebote y engordarse al dejarlas.
- Es mejor que adopte unos hábitos saludables que le ayuden a alcanzar poco a poco su peso y a mantenerse en él.

