FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# PROGRAMA DE VIGILANCIA NUTRICIONAL

# NUTRICIÓN Y DIETÉTICA COPASO

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: (57)(2)5...
Línea Gratuita Nacional: 018000775700

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA CONTROLAR AUMENTO EXCESIVO DE PESO

A continuación presentamos una serie de recomendaciones nutricionales para que Usted pueda aplicar en forma cotidiana, hasta convertirlas en hábito y poder mantener los resultados esperados y evitar sobrepasar el peso actual.

La persistencia en estas nuevas acciones determinan los resultados; tenga presente que el médico, la nutricionista, los medicamentos y las cirugías (estética y/o bariátrica) son solo un apoyo al proceso de cambio y que los resultados solo dependen de todo aquello que Usted haga por sus propios medios y las decisiones que usted tome para obtener hábitos de vida saludables.

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS:

### SOBRE EL CONSUMO DE GRASAS:

- Prefiera leche descremada, queso bajo en grasa y yogur dietético modificado en grasa.
- Prepare los alimentos sudados, asados, horneados, a la plancha, con guisos bajos en grasa; evite el consumo de fritos, apanados, chuletas, productos empacados fritos como papas, chitos, platanitos, yuquitas, maizitos.
- Consuma carnes magras tanto de cerdo como de res y pollo sin piel.
- Evite el consumo de margarinas, mantequilla, crema de leche, queso crema, mayonesa, salsa rosada, chicharron, chorizo.

### SOBRE EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS O HARINAS Y DULCES:

- Evite todo alimento que contenga azúcar, miel o panela.
- Calme la sed solo con agua, no lo haga con gaseosas, ni bebidas azucaradas, ni con cerveza
- Consuma yogur o kumis natural. Si lo requiere, utilice endulzante bajo en calorías.
- Evite el uso de bebidas instantáneas azucaradas como chocolisto, milo, tang, refresco royal y similares.
- Es preferible que evite el pan en su alimentación diaria. Si lo llega a consumir, hágalo en pequeña cantidad y en forma ocasional.

- Sobre Repostería (tortas, helados, postres): Puede emplear productos dietéticos (con endulzante bajo en calorías) pero teniendo en cuenta que la base con que se preparan estos, también aportan energía, como por ejemplo harina de trigo, lácteos, grasas, etc.
- **ENDULZANTE BAJO EN CALORÍAS O EDULCORANTES:** Son sustitutos del sabor dulce; por su bajo aporte calórico se pueden emplear para endulzar bebidas y preparaciones tipo postre. Evite el exceso de estos compuestos; recuerde que además del que usted utiliza, lo están aportando los productos dietéticos comerciales.

## SOBRE EL CONSUMO DE OTROS ALIMENTOS:

### A) VERDURAS

- Su consumo debe ser diario; las verduras en general las debe incluir en almuerzo y comida, en cantidad libre.
- Evite preparaciones de verduras con tocineta, maizitos, crutones, pasas, con el fin de controlar aporte de calorías
- Puede incluir champiñones en ensaladas, carnes, arroces; esta es una forma de dar variedad tanto en sabor como en textura.
- Para aderezar puede emplear: salsa soya oriental o china, mostaza, salsa de tomate, jugos de limón y naranja, hierbas aromáticas como albahaca y yerbabuena.

### B) FRUTAS:

- Su consumo debe ser diario
- Puede incluirlas como entredía para evitar hambre excesiva antes de las comidas principales.
- Las frutas no deben emplearse como sustituto de comidas principales; estas son complementos de la dieta diaria.
- Prefiera las frutas enteras; si prepara jugo natural, no le agregue azúcar ni miel.

## HABITOS ALIMENTARIOS QUE FAVORECEN EL CONTROL DEL PESO:

1. Definir y sostener un horario de las comidas principales; no omita ninguna de ellas.
2. Estabilizar la cantidad de alimentos todos los dias, es decir, comer cantidades similares de lunes a lunes, no de lunes a Viernes.