DE COMPRAS

- No vaya con el estómago vacío. Se tentará con todo lo que vea.
- Aléjese de las góndolas donde están las tentaciones que desea evitar.
- Aprenda a leer las etiquetas de los envases.
- Nunca compre más de lo que necesita.
- Haga una lista y respétela.
- Evite los alimentos procesados. A menudo contienen muchas calorías y grasas.
- Lo que no compre, no lo comerá.

COCINANDO

- Prepare comidas simples -pollo o pescado- sin salsas.
- No coma mientras cocina, a menos que sean verduras frescas.
- En sartenes anti-adherentes para reducir la cantidad de aceite.
- Si tiene que usar aceite, que sea de oliva o maíz.
- Sáquele toda la grasa a la carne. Utilice carne picada magra.
- Use dos claras de huevo en vez de un huevo completo.
- Una pizca de queso rallado (parmesano) proporciona sabor sin añadir muchas calorías.
- En lugar de freír con grasa, saltee los alimentos en caldo de verduras casero salsa de soja pobre en sal o hiérvalos en agua.
- Son preferibles los alimentos cocidos, asados o a la plancha, en vez de fritos o guisados.
- Si una receta requiere aceite, use la mitad. No afectara el sabor, pero si su salud.
- Las hierbas y especies dan sabor sin agregar calorías o grasa.
- Congele los restos de comida inmediatamente después de comer, así no podrá picotear mas tarde.

COMIENDO EN CASA

- Guarde los alimentos muy grasos y calóricos lejos de su vista y su alcance.
- Ver televisión en vez de mirar su plato lo hará comer en exceso.
- Coma siempre en la mesa y sentado, nunca de pie.
- No coma directamente de un envase. Sírvase una porción y guarde el envase.
- Fíjese en las porciones al servir los platos.
- Los únicos alimentos que pueden quedar en la mesa para picar son las ensaladas y verduras.

ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS
GENERALIDADES

- Haga muchas comidas pequeñas al día y no se saltee las comidas principales.
- Coma lento: comerá menos y lo disfrutará más.
- Tome mucha agua: 6 a 8 vasos al día, especialmente 1ó 2 vasos antes de comer.
- Trate de comenzar sus comidas con una sopa caliente (sin crema).
- No coma con los dedos, es fácil engañarse respecto a la cantidad que come.
- No pique del plato de otro.
- Coma mas pescado, pollo (sin piel) y menos carnes rojas.
- Prefiera cortes magros (peceto,cuadril,nalga).
- Evite el alcohol (aporta muchas calorías, no nutre y favorece el almacenamiento de la grasa).
- Coma mas verduras y cereales.
- Coma alimentos pobres en grasa.

COMIENDO FUERA DE CASA

Para muchas personas que trabajan, comer afuera puede ser cómodo o una necesidad. Tenga presente que, en general, las comidas de un restaurante son mas ricas en calorías y grasas que las que se preparan en casa. Aun así, puede disfrutar comiendo afuera en forma sana.

- Nunca salga de casa en ayunas. Tome alguna colación antes de ir a comer afuera.
- Elija sus restaurantes. Evite los de comida rápida. Trate de ir a almorzar acompañado.
- Concéntrese en la conversación, mas que en la comida.
- Evite los llamados *"tenedor libre"*, donde puede comer todo lo que es capaz.
- Pídale al mozo que saque de la mesa el pan y la manteca.
- Pida que todas las salsas y aderezos se sirvan aparte. Una salsa de crema o queso sobre su comida baja en grasas puede arruinar sus esfuerzos por controlar lo que come.
- Elija platos simples.
- Evite los alimentos fritos.

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA
Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes | 03783 410000
deprecav@funcacorr.org.ar

A cargo de médicos, especialistas y nutricionistas.

TALLERES EDUCATIVOS PARA BAJAR DE PESO

*El **Sobrepeso** y la **Obesidad** son enfermedades crónicas, que requieren tratamiento médico y pueden ser controladas. Se producen, principalmente, como resultado de un consumo excesivo de grasa, lo que se traduce en la acumulación, también excesiva, de grasa corporal.*
*Por su acelereado crecimiento a nivel mundial, el **Sobrepeso** y la **Obesidad** se han constituído en enfermedades con características epidémicas y han sido identificadas como uno de Los **Factores De Riesgo Más Importantes En El Desarrollo De Otras Enfermedades**, especialmente: cardiovasculares (ej: colesterol elevado), hipertensión arterial y diabetes, entre otras.*

DE.PRE.CAV.

¿CÓMO SE PUEDE DIFERENCIAR
SOBREPESO Y OBESIDAD?

La forma objetiva para determinar el grado de Sobrepeso y Obesidad, es el **Indice de Masa Corporal (IMC)**. EL índice de masa corporal es un método que determina el peso y el estado de salud del paciente. Este índice se calcula tomando el peso en kilos y dividiéndolo por la estatura en metros al cuadrado.

La fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilos}}{\text{Estatura en metros}^2}$$

Por ejemplo, para calcular el IMC (Indice de Masa Corporal) de una persona que pesa 75 kilos y mide 1.64 m, habría que calcular:

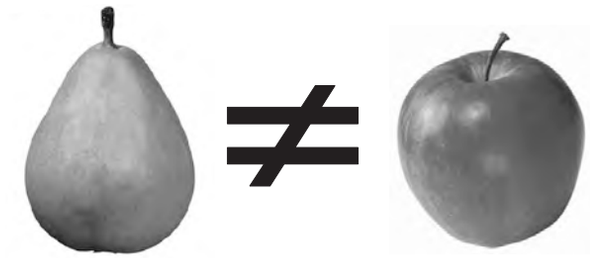
$$\text{IMC} = \frac{75\ (\text{kilos})}{1.64 \times 1.64\ (\text{metros})} = \frac{75}{2.69} = 27.8 \text{ de IMC}$$

¿QUÉ ME INDICA EL IMC?

Clasificación según la OMS*	IMC
Bajo Peso	< 18.5
Peso Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad Tipo I	30.0 - 34.9
Obesidad Tipo II	35.0 - 39.9
Obesidad Tipo III	> 40.0

A mayor IMC, mayor es el riesgo de tener las enfermedades asociadas al Sobrepeso y la Obesidad.

LA IMPORTANCIA DE DISTINGUIR
PERAS DE MANZANAS



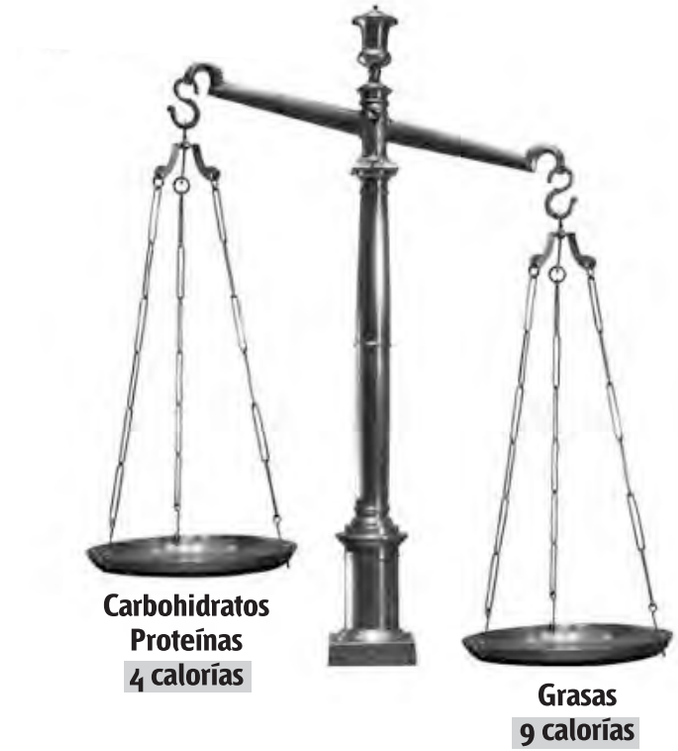
Además de la excesiva cantidad de grasa corporal, es muy importante saber dónde se localiza, porque **la grasa acumulada en el área abdominal constituye un riesgo mayor para la salud**.
De allí la importancia de medir el perímetro de la cintura (a la altura del ombligo). Las personas con exceso de grasa abdominal (forma de manzana), tienen un perímetro de cintura mayor.
Estos pacientes tienen un riesgo incrementado de desarrollar las enfermedades asociadas a la Obesidad en comparación a las personas con Sobrepeso a Obesidad en forma de pera.

Perímetro de cintura y riesgo de complicaciones metabólicas:

	Riesgo moderado	Riesgo elevado
	> 94.0 cm	> 102.0 cm
	> 80.0 cm	> 88.0 cm

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN

1. **Coma menos grasas.**
2. **Reduzca las calorías pero aliméntese en forma variada y nutricionalmente balanceada, prefiriendo más las verduras y las frutas.**
3. **Coma, por lo menos, tres comidas al día y, entre comidas, colaciones bajas en calorías y en grasa.**



Las grasas aportan más del
doble de calorías
que los Carbohidratos y las Proteínas.