



Recomanacions d'alimentació saludable en obesitat

L'obesitat mòrbida és una **malaltia crònica** que es caracteritza per l'acumulació d'un excés de greix corporal. L'alimentació i l'exercici físic tenen un paper fonamental en el seu tractament. Per aquesta raó, es recomana una pauta d'alimentació saludable i equilibrada que es mantingui en el temps. L'objectiu és reduir el greix corporal mantenint la massa muscular.

La cirurgia bariàtrica és una tècnica quirúrgica que permet assolir una pèrdua de pes molt significativa i millorar les complicacions associades de l'obesitat greu però no la cura. La cirurgia també li ofereix l'oportunitat d'un canvi de comportament i un maneig més fàcil de la malaltia perquè la capacitat de l'estómac és menor i podrà reduir els volums dels àpats sense tenir tanta sensació de gana. Per mantenir el pes perdut, caldrà seguir estructurant els horaris, fraccionar la dieta i escollir aliments saludables.

Per aquests motius, és clau consolidar i mantenir uns bons hàbits alimentaris.

Consells dietètics:

- Mantingueu un **horari regular**. Mengeu cada 3 hores, màxim cada 4 hores.
Esmorzar - Mig matí - Dinar - Berenar - Sopar
- Reduïu el volum de les **racions**.
- Prioritzeu **coccions** com són: forn, planxa, bullit, a la "papillote", vapor, brasa, estofat en cru, i procureu evitar coccions riques en greixos.
- Limiteu els aliments **precuinats** i ultraprocessats, ja que normalment porten molts greixos i sal.
- Eviteu el consum d'aliments rics en **sucres simples** (dolços i brioixeria industrial).
- Mantingueu una bona **hidratació** amb aigua a petits glops. Recomanem uns 6-8 gots / dia, que aproximadament són 1,5 a 2 litres / dia.
- **Mengeu a poc a poc**. Mastegueu sense pressa, asseguts a la taula, prenent consciència de l'acte de menjar i assaborint els aliments, perquè això facilita una bona digestió, amb més satisfacció i sensació de plenitud.
- Realitzeu **exercici** de forma regular i mantingueu un estil de vida actiu: es recomana caminar una hora al dia. Inicialment, es pot començar amb menys temps i anar augmentant progressivament cada setmana. Alterneu-ho amb exercicis de tonificació muscular o de força com aquagym, peses o cintes elàstiques.

ESMORZAR	- 200 ml de llet semidesnatada o 2 unitats de iogurts naturals (250 g) - 40 g de pa - 50 g pernil cuit, tonyina, formatge fresc	
MIG MATÍ	- 100 ml de llet semidesnatada o 1 unitat de iogurt natural (125 g) - 1 ració de fruita	
DINAR	- VEGETALS: verdures i hortalisses o amanida o crema de verdures... (200 g) - PROTEÏNA: carn (125 g) o peix (150 g) o ous (2 unitats). - HIDRATS DE CARBONI: patata o pasta o arròs o llegums (50 g cru = 150 g cuit) o pa (50 g) - 10 ml d'oli d'oliva - Fruita (1 ració)	
BERENAR (Tria una opció de cada columna)	- 100 ml llet semidesnatada - 1 iogurt natural - 1 formatge baix en greixos	+ 20 g de pa + 3 nous o 6 ametlles + 1 torrada + 25 g cereals integrals
SOPAR	- VEGETALS: verdures i hortalisses o amanida o crema de verdures... (200 g) - PROTEÏNA: carn (125 g) o peix (150 g) o ous (2 unitats). - 10 ml d'oli d'oliva - iogurt natural + infusió *En pacients amb DIABETIS, afegiu una ració de carbohidrat: 50 g en cru de patata, arròs, llegum, pasta o pa.	