



## Recomendaciones de alimentación saludable en obesidad

La obesidad mórbida es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por la acumulación de un exceso de grasa corporal. La alimentación y el ejercicio físico tienen un papel fundamental en su tratamiento. Por esta razón, se recomienda seguir una pauta de alimentación saludable y equilibrada que se mantenga en el tiempo. El objetivo es reducir la grasa corporal manteniendo la masa muscular.

La cirugía bariátrica es una técnica quirúrgica que permite conseguir una pérdida de peso muy significativa y mejora las complicaciones relacionadas con la obesidad grave pero no la cura. La cirugía también le ofrece la oportunidad de un cambio de comportamiento y un manejo más fácil de su enfermedad porque la capacidad del estómago es menor y podrá reducir los volúmenes de las ingestas sin tener tanta sensación de hambre. Para mantener el peso perdido, será necesario seguir estructurando los horarios, fraccionar la dieta y elegir alimentos saludables.

*Por estos motivos, es clave consolidar y mantener unos buenos hábitos alimentarios.*

**Consejos dietéticos:**

- Mantener un **horario regular**. Se recomienda comer cada 3 horas, máximo cada 4 horas.  
Desayuno - Media mañana - Comida - Merienda - Cena
- Reducir el volumen de las **raciones**.
- Priorizar **cocciones** como son: horno, plancha, hervido, papillote, vapor, brasa, estofado en crudo, y procurar evitar cocciones ricas en grasas.
- Limitar los alimentos **precocinados** y ultraprocesados, ya que normalmente contienen mucha grasa y sal.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en **azúcares simples** (dulces y bollería industrial).
- Mantener una correcta **hidratación** con agua a pequeños sorbos. Recomendamos unos 6-8 vasos / día, que aproximadamente son 1,5-2 litros / día.
- **Comer poco a poco**. Masticar sin prisa, sentados en la mesa, tomando conciencia del acto de comer y saboreando los alimentos. Esto facilita una buena digestión, y da más satisfacción y sensación de plenitud.
- Realizar **ejercicio** de forma regular y mantener un estilo de vida activo: se recomienda caminar una hora al día. Inicialmente puede comenzar con menos tiempo e ir aumentando progresivamente cada semana. Alternar con ejercicios de tonificación muscular o de fuerza como aquagym, pesas o cintas elásticas.

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml de leche semidesnatada o 2 unidades de yogur natural (250 g)</li> <li>- 40 g de pan</li> <li>- 50 g de jamón cocido, atún, queso fresco</li> </ul>	
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml de leche semidesnatada o 1 unidad de yogur desnatado (125 g)</li> <li>- 1 ración de fruta</li> </ul>	
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VEGETALES:</b> verduras y hortalizas o ensalada o crema de verduras... (200 g)</li> <li>- <b>PROTEÍNA:</b> carne (125 g) o pescado (150 g) o huevos (2 unidades).</li> <li>- <b>HIDRATOS DE CARBONO:</b> patata o pasta o arroz o legumbres (50 g crudo = 150 g cocido) o pan (50 g)</li> <li>- 10 ml de aceite de oliva</li> <li>- Fruta (1 ración)</li> </ul>	
<b>MERIENDA</b> (Elija una opción de cada columna)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 ml de leche semidesnatada</li> <li>- 1 yogur natural</li> <li>- 1 queso bajo en grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 20 g de pan</li> <li>+ 3 nueces o 6 almendras</li> <li>+ 1 biscote</li> <li>+ 25 g de cereales integrales</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>VEGETALES:</b> verduras y hortalizas o ensaladas o crema de verduras... (200 g)</li> <li>- <b>PROTEÍNA:</b> carne (125 g) o pescado (150 g) o huevos (2 unidades).</li> <li>- 10 ml de aceite de oliva</li> <li>- 1 yogurt natural + infusión</li> </ul>	

\*En pacientes con DIABETES, añadir una ración de carbohidrato: 50 g en crudo de patata, arroz, legumbre, pasta o pan.