



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD

Presentamos **12 mensajes** con propuestas relativas a nuestra alimentación diaria, dirigidas a la prevención de la obesidad.

Consume al menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días. Son fundamentales para una alimentación saludable, tienen bajas calorías y ayudan a prevenir el aumento de peso.

Una porción es:

- 1 fruta
- ½ taza de vegetales cocidos, crudos o enlatados
- 1 taza de vegetales de hoja verde crudos
- ¾ taza de jugo de frutas o verduras 100% naturales (sin azúcar agregada)

Consume frutas y verduras todos los días. Son fundamentales para una alimentación saludable, tienen bajas calorías y ayudan a prevenir el aumento de peso

Para aumentar el consumo de frutas y verduras

- Comienza el día con una fruta o un jugo natural de frutas.
- Aumenta poco a poco la cantidad de verduras que consumes al día.
- Cada semana agrega una porción de diferentes verduras a tus comidas habituales.
- Compra las verduras de estación.
- Cuando sientas hambre entre las comidas, consume una fruta o verdura como colación.
- Agrega verdura a los sándwiches: lechuga, pepino, tomate, entre otras.

Mantén una alimentación equilibrada, en el marco de un estilo de vida saludable. Es una estrategia fundamental para el mantenimiento de un peso adecuado.

Algunas propuestas:

- . Fracciona la alimentación a lo largo del día. Esto contribuye a controlar los volúmenes consumidos en cada tiempo de comida.
- . Dedícale un tiempo a tu alimentación. Comer despacio y masticar bien los alimentos, contribuye a brindar saciedad.
- . Evita alternar periodos de “dieta -no dieta”. Se recomienda llevar un estilo de alimentación saludable a lo largo de toda la vida.
- . Durante la vida adulta: evita los aumentos bruscos de peso y circunferencia de cintura.

Incluye diariamente alimentos con alto aporte de fibra, como las verduras y frutas. Permite una alimentación con menor concentración calórica, contribuyendo al control del peso.

Importante:

Que las frutas estén presentes en todas las comidas y también entre las comidas, por ejemplo 2 platos de verduras y 3 frutas todos los días.

Incluye cereales y panificados integrales para contribuir al aumento del consumo de fibra y a una alimentación saludable. Pero atención: como su aporte calórico es mayor que los vegetales debemos moderar su consumo.

Ejemplos de cereales integrales:

- arroz integral
- pasta integral
- harina integral
- avena
- salvado de trigo
- pan integral
- galletas de arroz integrales

Incluye *leguminosas* en tu alimentación, te benefician por ser ricas en fibra y bajas en grasas.

Pero atención: considerando que tienen más calorías que los vegetales, debemos moderar su consumo e incluirlas en preparaciones saludables.

Ejemplos de leguminosas:

- porotos
- lentejas
- garbanzos
- arvejas secas

Consume *fibras*. Contribuye a disminuir el apetito entre comidas, regulando la ingesta diaria de alimentos y previniendo el aumento de peso.

Alimentos que contribuyen a aumentar la fibra:

- verduras (excepto papa y boniato)
- frutas
- cereales integrales: harina integral, salvado de trigo, salvado de avena, avena, arroz integral, pastas integrales, pan integral y galletas integrales
- leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos

Los *entornos familiares y escolares* que promueven elecciones saludables en cuanto a alimentación y actividad física para los niños, disminuyen el riesgo de obesidad.

Consejos prácticos para preparar meriendas saludables para la escuela:

- Incluye la merienda en la planificación de las compras.
- Mejor las frutas que no necesitan partirse y son fáciles de pelar.
- Que los niños participen en la elección, esto favorece su aceptación y contempla sus preferencias.
- Sugiere que en la escuela vendan:
 - frutas
 - yogur naturales, saborizados, con frutas, con cereales.
 - sándwiches de queso y vegetales
 - barritas de cereales de fruta bajas en grasas (revisa las etiquetas)
 - mezcla de cereales sin azúcar con pasas de uva y nueces.
 - pan integral, multigrano o con pasas.

Los conocimientos, creencias y actitudes de los padres como ejemplos de conducta, promoviendo una alimentación saludable, disminuyen el riesgo de obesidad.

Consejos prácticos

- Planifica preparaciones saludables para las comidas principales, si todos las consumen se favorece el aprendizaje por imitación.
- Que en tu hogar predominen los alimentos saludables para consumirlos en cualquier momento del día.
- Planifica los alimentos a consumir y las compras, esto ayuda en una alimentación variada, saludable y económica.
- Que el momento de la comida sea placentero, tranquilo y sin interferencias para favorecer el intercambio en familia.

La lactancia materna tiene muchos beneficios, entre ellos prevenir la obesidad en el niño durante la infancia, adolescencia y vida adulta.

Recomendaciones para la lactancia:

- exclusiva hasta los 6 meses
 - necesaria hasta los 12 meses
 - voluntaria a partir del año
- fuentes: Ministerio de Salud Pública

El consumo elevado de alimentos ricos en energía (grasa y azúcar) y pobres en micronutrientes (vitaminas y minerales) aumentan el riesgo de obesidad.

Para controlar las grasas

Elige

- cortes de carnes magros. Retira la grasa visible.
- panificados y galletas sin grasa (pan francés, galletas marinas) o con mínimo contenido, prefiere los elaborados con aceite.
- lácteos semidescremados o descremados, por ejemplo yogures 0% grasa, leche descremada y quesos magros.

Si consumes

- alimentos fritos, embutidos, fiambres o manteca, elígelos sólo en forma esporádica.

Para controlar el consumo de azúcares

Si consumes

- dulces o mermeladas: úsalos para untar pan o galletas.
- productos de repostería: elígelos sólo eventualmente y/o en ocasiones especiales.

Atención: es importante leer las etiquetas para conocer el contenido en grasas y azúcares contenidos en los productos.

El consumo elevado de refrescos y jugos de frutas azucarados aumentan el riesgo de obesidad.

Elige el agua como bebida para todos los días:

- Quita la sed, protege y renueva
- Se recomienda tomar 8 a 10 vasos en las comidas principales y a lo largo del día.
- Prefiere agua a los jugos artificiales y refrescos comunes (tienen alto aporte de azúcar y contribuyen a aumentar el consumo calórico diario).

Fuente: almanaque saludable realizado por la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de la República.