



Cuaderno *oste* de prevención N°11

ALTERACIONES DEL PESO CORPORAL:

Sobrepeso y Obesidad





OSfe Obra Social
FERROVIARIA

Hoy abordamos un nuevo cuaderno de Prevención OSFE para hacer referencia a alteraciones del Peso Corporal, manifestados como Sobrepeso y Obesidad en la población actual.

Esta problemática es reconocida como “epidemia” a nivel mundial y en particular en la población ferroviaria de nuestro país, siendo uno de los motores de enfermedades cardiovasculares que **causan un tercio del total de las muertes o discapacidades en los adultos ferroviarios**.

Es importante comprender la magnitud del tema y saber que muchos de los factores de riesgos cardiovasculares, dependen para su corrección, de cambios de hábitos personales como; realizar actividad física, tener una alimentación saludable, dejar de fumar, realizar consultas medicas preventivas, controlar la tensión arterial, el nivel de azúcar y el colesterol.

Estas son las razones por las que tratamos de llegar a través de nuestros **Agentes Sanitarios Ferroviarios**, a la mayor parte de la población, con un mensaje médico transmitido en lenguaje simple que facilite y permita un cambio serio de hábitos alimenticios y físicos en general, el cual sabemos, puede disminuir hasta un 75% de infartos y accidentes cardiovasculares.

Esperamos que la información brindada a continuación lo ayude a enfrentar un tratamiento y le recordamos que la Obra Social Ferroviaria está a su disposición.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

ÍNDICES HISTÓRICOS

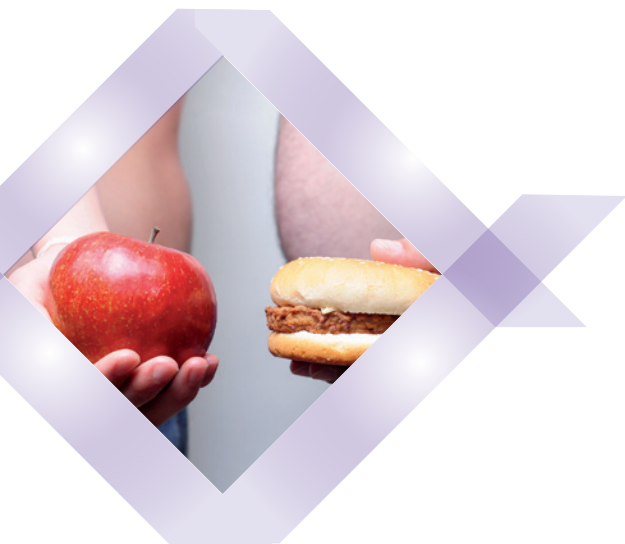
Desde 1980 el sobrepeso se ha duplicado en todo el mundo.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad, es el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos ricos en calorías, que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes y un descenso en la actividad física, como resultado de muchas formas de trabajo cada vez mas sedentarias, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

En el 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años padecían sobrepeso por acompañar las dietas de los adultos y la disminución de la actividad física recomendable para su edad.

Ya en el 2014, el mundo tenía más de 1900 millones de adultos con sobrepeso de los cuales 600 millones ya eran considerados "obesos".



En nuestro país lamentablemente las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo, realizadas por el Ministerio de Salud, en los años 2005, 2009 y 2013, mostraron un incremento en el sobrepeso y la obesidad a través del cálculo del Índice de Masa Corporal o IMC que se mide realizando una asociación entre la masa y la talla de la persona.

ENFRCV	2005	2009	2013
<i>Sobrepeso</i> (IMC ≥ 25 y < 30)	34,4%	35,4%	37,1%
<i>Obesidad</i> (IMC ≥ 30) (*)	14,6% (13,9%-15,4%)	18,0%	20,8%

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares (principalmente infarto de corazón y accidente cerebrovascular). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles, crece con el aumento del IMC.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

Por lo general, el aumento de peso sucede a través del tiempo y afecta a personas de cualquier edad y sexo.

Algunos de los signos del sobrepeso o de la obesidad son:

- La ropa queda apretada y se necesita una talla más grande.
- La balanza muestra que ha habido un aumento de peso.
- Hay exceso de grasa en la cintura.
- Los valores del índice de masa corporal y de la circunferencia de cintura son más altos que lo normal.

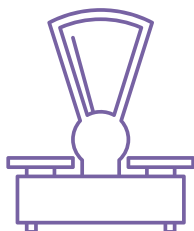


CÓMO SE DIAGNOSTICAN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La forma más común de averiguar si usted tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal (IMC).

El índice de masa corporal, es un cálculo aproximado de la grasa corporal y es un buen indicador del riesgo, que usted corre de sufrir enfermedades que se presentan cuando hay más grasa corporal.

Cuanto más alto sea el índice de masa corporal, más alto será su riesgo de enfermedad.



***EL ÍNDICE DE
MASA CORPORAL (IMC)
SE CALCULA A PARTIR DE
LA ESTATURA Y EL PESO.***

¿Qué significa el índice de masa corporal?

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
<i>Entre 18.5 y 24.9</i>	<i>Peso normal</i>
<i>Entre 25.0 y 29.9</i>	<i>Sobrepeso</i>
<i>Entre 30.0 y 39.9</i>	<i>Obeso</i>
<i>40.0 y más</i>	<i>Obesidad extrema</i>

Aunque el índice de masa corporal se puede aplicar a la mayoría de hombres y mujeres, tiene ciertos límites. Puede exagerar la grasa corporal en atletas y en otras personas que tienen más masa muscular. También puede subestimar la grasa corporal en personas de edad avanzada y en otras que han perdido masa muscular.

En niños y adolescentes, el sobrepeso se define de manera diferente que en adultos. Como los niños aún están creciendo y los varones y las niñas maduran a diferente velocidad, el índice de masa corporal de niños y adolescentes compara la estatura y el peso con tablas de crecimiento que tienen en cuenta la edad y el sexo. Esta comparación se conoce como **percentil del índice de masa corporal por edad**.

El percentil del índice de masa corporal por edad de un niño o adolescente muestra cómo se compara el índice de masa corporal de ese niño, con el de otros niños de la misma edad.

¿Qué significa el “percentil” del índice de masa corporal por edad?

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
<i>Menos del percentil 5</i>	<i>Por debajo del peso adecuado</i>
<i>Del percentil 5 a menos del percentil 85</i>	<i>Peso saludable</i>
<i>Del percentil 85 a menos del percentil 95</i>	<i>Riesgo de sobrepeso</i>
<i>Percentil 95 o mayor</i>	<i>Sobrepeso</i>

Circunferencia de cintura

Esta medida sirve para detectar los posibles riesgos de salud que se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en adultos.

Si usted tiene obesidad abdominal y la mayor parte de la grasa se encuentra en la cintura en vez de las caderas, corre más riesgo de sufrir enfermedad de las arterias coronarias y diabetes de tipo 2.

El riesgo aumenta si la circunferencia de cintura es de más 88 centímetros en mujeres o de 102 centímetros en hombres.

Para hacer la medición, se debe pasar la cinta métrica alrededor de la cintura, por arriba de los huesos de la cadera. Mídase la cintura después de exhalar.



El médico evaluará el IMC, la circunferencia de cintura y los riesgos que corre su salud en términos generales.

Si tiene sobrepeso u obesidad o si tiene una medida grande de circunferencia de cintura, el médico deberá explicarle los riesgos de salud que corre y averiguar si usted está interesado y dispuesto a realizar un plan para bajar de peso. El plan debe contener las metas de adelgazamiento y las alternativas de tratamiento que sean realistas en su caso.

Su médico puede enviarlo a otros especialistas si necesita cuidados especializados.

Un **endocrinólogo** para el tratamiento para la diabetes o para la actividad baja de la glándula tiroides (hipotiroidismo).

Un **nutricionista** para que trate de encontrar formas de cambiar sus hábitos de alimentación, a través de la ecuación alimentaria.

Un **entrenador** que determine su nivel de forma física y le muestre cómo iniciar un programa de actividad física que sea adecuado para usted.

Un grupo de cirugía bariátrica, si la cirugía para bajar de peso, es una alternativa en su caso.

Un **psiquiatra o psicólogo** para que le ayude a tratar la depresión o el estrés.



¿QUÉ RIESGOS IMPLICAN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PARA LA SALUD?

El hecho de tener sobrepeso no es solo un problema estético.

En adultos, esta situación aumenta notablemente el riesgo de sufrir enfermedades y problemas de salud. Las más comunes son:

• Enfermedad de las arterias coronarias

La enfermedad de arterias coronarias, consiste en el depósito de una sustancia en una placa dentro de las arterias coronarias, que llevan sangre al corazón.

La placa está compuesta por grasas, colesterol, calcio y otras sustancias, que se encuentran en la sangre y estrechan o bloquean las arterias coronarias, con lo cual la circulación de sangre que llega al músculo cardíaco disminuye.

Esta situación puede causar un ataque cardíaco (infarto de corazón), que se puede presentar con dolor o molestias en el pecho.

La obesidad también puede conducir a insuficiencia cardíaca, que es una enfermedad grave, en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del organismo.

• Tensión arterial alta (Hipertensión Arterial)

La tensión arterial, es la fuerza que se ejerce contra las arterias cuando el corazón bombea sangre, pero si esta tensión aumenta y permanece elevada puede lesionar el cuerpo.

Una persona con sobrepeso, sobre exige al corazón y tapa las arterias con exceso de grasas, aumentando la tensión arterial de forma constante.

• Accidente Cerebro-Vascular (ACV)

El sobrepeso o la obesidad pueden causar depósitos de placas en las arterias que con el tiempo corren el riesgo de romperse y hacer que se formen coágulos de sangre.

Si éste coágulo se encuentra cerca del cerebro puede obstruir la circulación sanguínea y la llegada de oxígeno al cerebro causando un ACV (Accidente Cerebro-Vascular).

• Diabetes tipo 2

La diabetes es una enfermedad en la que las concentraciones de glucosa o azúcar de la sangre están elevadas.

En condiciones normales el organismo descompone los alimentos y transporta la glucosa a las células del cuerpo transformándola en energía con la ayuda de una hormona llamada insulina.

En la diabetes de tipo 2, las células del cuerpo no usan la insulina adecuadamente.

La diabetes es una de las causas principales de muerte prematura, enfermedad de las arterias coronarias, ACV, insuficiencia renal y ceguera.

La mayoría de las personas que sufren diabetes de tipo 2, tienen sobrepeso.

• Concentraciones anormales de grasas en la sangre

Si usted tiene sobrepeso o es obeso, tiene más probabilidades de tener concentraciones anormales de grasas en la sangre, las cuales aumentan el riesgo de sufrir enfermedades de la arteria coronaria.

Se registran como concentraciones altas de triglicéridos, colesterol LDL (colesterol "malo") y concentraciones bajas de colesterol HDL (colesterol "bueno").

• Cáncer

El sobrepeso y la obesidad, aumentan el riesgo de sufrir cáncer de colon, mama, útero y vesícula biliar.

• Osteoartritis

La osteoartritis es un problema frecuente de las articulaciones de las rodillas, las caderas y la parte inferior de la espalda que se presenta cuando

el tejido que protege las articulaciones se desgasta.

El exceso de peso puede ejercer más presión en las articulaciones y provocar más desgaste de las mismas, lo cual causa dolor.

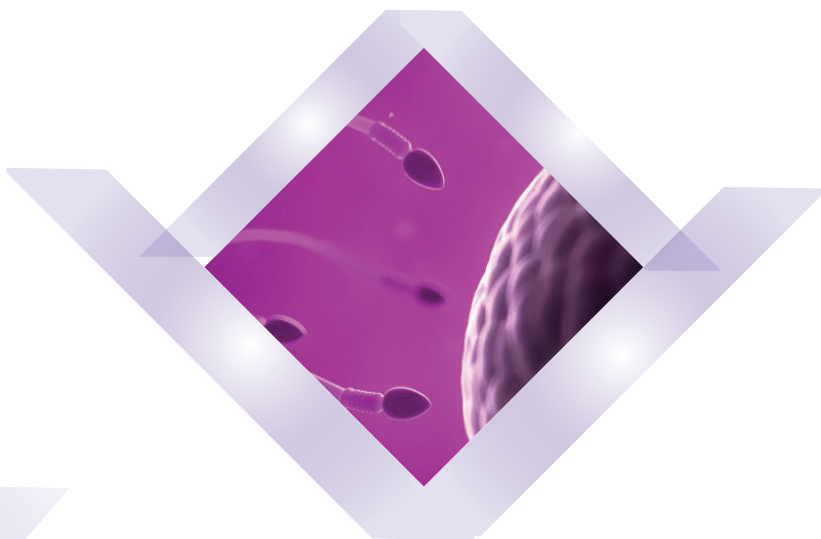
• Apnea del sueño

La apnea del sueño es una afección común en que la persona deja de respirar por períodos cortos o tiene respiraciones superficiales durante el sueño.

Una persona con apnea del sueño puede tener más grasa almacenada alrededor del cuello y esta situación puede estrechar las vías respiratorias y dificultar la respiración.

• Problemas de la reproducción

La obesidad puede causar desarreglos menstruales e infertilidad (dificultad para tener hijos) en las mujeres.



• Cálculos en la vesícula

Los cálculos en la vesícula o cálculos biliares son trozos de un material duro como rocas que se forman en la vesícula biliar y por lo general están compuestos de colesterol, causando dolor abdominal o de espalda.

Las personas que tienen sobrepeso o son obesas tienen más probabilidades de tener cálculos biliares, puede dar lugar a que la vesícula agrande su tamaño y que no funcione adecuadamente.

• Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de factores de riesgo que se asocian con el sobrepeso y la obesidad.

Estos factores de riesgo aumentan las probabilidades de sufrir enfermedad coronaria y otros problemas de salud, como diabetes y derrame cerebral. Los factores de riesgo pueden presentarse aisladamente pero por lo general se diagnostica Síndrome Metabólico si presenta por lo menos tres de los siguientes factores:

1. **Aumento de la circunferencia de cintura.** Esta situación se llama también **obesidad abdominal** o de "tipo manzana". El exceso de grasa en la zona de la cintura eleva más el riesgo de sufrir enfermedad de las arterias coronarias que si el exceso de grasa estuviera en otras partes del cuerpo, por ejemplo, en las caderas.
2. **Concentración de triglicéridos** más alta de lo normal.
3. **Concentración de colesterol HDL más baja** de lo normal.
4. **Tensión arterial más alta** de lo normal.
5. **Concentración de glucosa sanguínea en ayunas más alta** de lo normal.

PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

En los últimos 30 años, los casos de obesidad en menores de edad se han multiplicado en niños de entre 2 y 5 años y se han triplicado en niños de entre 6 y 11 años y en adolescentes entre 12 y 19 años.

Otra causa fundamental del sobrepeso y la obesidad, sobre todo en niños, es la falta de actividad física por las horas consumidas en juegos de video, televisión e Internet, que suplantán el movimiento al aire libre, combinado con la sobre ingesta de comidas rápidas, la oferta de dulces y grasas, saturadas tanto en el hogar como en las instituciones a las que acuden.

Los menores que no han terminado de desarrollar su cuerpo y presentan sobrepeso y/o obesidad ponen en peligro su salud ya que se exponen a desarrollar más fácilmente la diabetes tipo 2, además de padecer las enfermedades mencionadas anteriormente.

Esto trae aparejado dificultades en el normal desarrollo hormonal y físicos el resto de su vida.



¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR EL PESO CORPORAL?

Los tratamientos exitosos para bajar de peso, consisten en fijarse metas y hacer cambios en el estilo de vida, como consumir menos calorías y hacer ejercicio con regularidad.

Los tratamientos con medicinas y la cirugía para bajar de peso, también son alternativas para algunas personas, si los cambios en el estilo de vida no son suficientes.

Fijarse metas realistas (que se puedan lograr), es un primer paso importante para bajar de peso y mantenerse en un peso adecuado.



Para adultos

Deben trazar un plan de dieta y vida saludable que permita reducir entre el 5% y el 10 % su peso actual en el transcurso de 6 meses, así disminuirá el riesgo de padecer enfermedad de las arterias coronarias y otras enfermedades.

Bajar medio o un kilo por semana es una meta alcanzable que se puede lograr y no resulta dañino para el cuerpo, También le dará tiempo de hacer cambios saludables en su estilo de vida.



Para niños y adolescentes

Si su hijo tiene sobrepeso o corre el riesgo de tenerlo, el objetivo es mantener el peso que tiene actualmente y concentrarse en consumir una alimentación saludable y en hacer ejercicio.

Esto debería formar parte de un esfuerzo de la familia por hacer cambios en el estilo de vida.



Calorías

LA CLAVE PARA BAJAR DE PESO EN COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE LAS CALORÍAS Y EL GASTO DE ENERGÍA.

- Si un adulto desea bajar medio kilo por semana, debe consumir entre 500 y 1000 calorías menos por día. Esto significa consumir un máximo de 1000 y 1600 calorías diarias.



En términos generales, casi todas las mujeres pueden bajar de peso sin peligro, si consumen entre 1.000 y 1.200 calorías diarias.



Casi todos los hombres pueden bajar de peso sin peligro si consumen entre 1.200 y 1.600 calorías diarias.

- En el caso de niños y adolescentes con sobrepeso, es muy importante que consulten a un profesional ya que las dietas bajas en calorías no son recomendables en menores.

No debería hacer dietas que contengan menos de 800 calorías al día a menos que su médico lo esté controlando



Una alimentación saludable

Es importante que la alimentación diaria nos brinde los nutrientes que necesitamos para tener buena salud y no bajar las defensas, pero no tantas como para aumentar de peso.

Una alimentación saludable contiene cantidades bajas de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio (sal) y azúcar.

Entre los alimentos saludables están:

- **Lácteos:** leche descremada, yogur y queso con bajo contenido de grasas.
- **Carnes:** pescado, pollo, pavita, o vacuna, siempre y cuando sea magra y esté debidamente cocinada al horno, grille o hervida. Otros alimentos como los guisantes o la berenjena, poseen los mismos nutrientes que la carne pero no su grasa.
- **Cereales:** pan de trigo integral, avena, arroz integral u otros alimentos que también posean cereales como el pan o las galletas de arroz.



- **Fruta:** frescas, secas, congeladas o enlatadas, en jugo o con agua. Las frutas son importantes en toda alimentación.
- **Aceites:** naturales como el aceite oliva y las margarinas blandas son saludables para el corazón. Deben usarse en pequeñas cantidades porque poseen muchas calorías pero sin duda son necesarias para una alimentación sana.
- **Nueces y almendras:** son una fuente natural de alimentación pero poseen muchas calorías. Es necesario saber que pueden consumirse pero vigilando su cantidad.

Los alimentos no saludables son:

Hay que limitar los alimentos que contienen cantidades altas de colesterol, grasas saturadas y grasas trans que elevan las concentraciones de colesterol en la sangre y además pueden contener muchas calorías.

- **Grasas saturadas:** se encuentran en cortes grasosos de carne como la carne molida, las salchichas y la carne procesada, el pollo con piel, la leche con altos contenidos de grasa y productos lácteos preparados con leche entera, como el queso, la crema, la manteca y el helado. Además la manteca de cerdo y el aceite de coco se encuentran en muchos alimentos procesados.
- **Grasas trans:** se encuentran principalmente en alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados como la margarina sólida y la manteca vegetal. Como por ejemplo productos de panadería (bocaditos, galletitas y panes) y algunos productos de casas de comida rápida como ser papas fritas y el pollo frito.
- **El colesterol se encuentra principalmente en:** yemas de huevo, carne de órganos (como el hígado), camarones, langostinos, leche entera y sus derivados (manteca, queso, crema, etc.).
- **Azúcar agregada:** Es importante limitar el consumo de comidas y bebidas endulzadas con azúcares, por ejemplo, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Los azúcares que se agregan a los alimentos proporcionan más calorías, pero no añaden nutrientes, como vitaminas y minerales. Los

azúcares agregados se encuentran en muchos postres, frutas enlatadas en jarabe, bebidas de frutas y bebidas que no son dietéticas.



UNA BUENA IDEA ES TOMARSE UNOS SEGUNDOS PARA LEER EL ENVASE DE LOS ALIMENTOS QUE VAN A CONSUMIR Y ASÍ CONOCER QUE LOS COMPONEN Y SU INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

Diferencia entre ración y porción:

- **Una ración** es la cantidad de alimento que una persona decide consumir.
- **Una porción** es una cantidad medida de alimento que se menciona en la etiqueta de información nutricional de los paquetes.

Toda persona que haya salido a comer a un restaurante probablemente habrá notado lo grandes que son las raciones, las cuales han cambiado nuestra idea de lo que consideramos normal.

Disminuir el tamaño de la ración para es una buena forma de consumir menos calorías y balancear la ingesta de energía.

El peso de la comida.

Se ha demostrado en estudios que todos tendemos a consumir un "peso" constante de comida.

Sabiendo esto, usted puede bajar de peso si consume alimentos que contengan el mismo volumen y peso, pero menos calorías y grasas.

Por ejemplo, si un producto que tiene cierto contenido de grasas se reemplaza por uno de igual peso, pero con menor contenido de grasas, está disminuyendo el consumo de calorías. Otra cosa útil es consumir alimentos que contengan mucha agua, como verduras, frutas y sopas.

ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse activo y consumir menos calorías, le ayudará a bajar de peso y a no subir de nuevo con el paso del tiempo.

Beneficios de realizar actividad física:

- Disminuir el riesgo de sufrir enfermedad coronaria, ataque cardíaco, diabetes y cáncer.
- Fortalecer el corazón y contribuir a que los pulmones funcionen mejor.
- Fortalecer los músculos y mantener sus articulaciones en buen estado.
- Retardar la pérdida de calcio en los huesos.
- Más energía.
- Relajarse y a manejar mejor el estrés.
- Permite dormirse con más rapidez y más profundamente.

Los cuatro tipos principales de actividad física son:

- Aeróbica.
- Fortalecimiento muscular.
- Fortalecimiento de los huesos.
- Estiramientos.



La actividad física puede tener distintos grados de intensidad: ligera, moderada o intensa. El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario para realizar la actividad.

La cantidad de actividad física necesaria para controlar el peso, es diferente en cada persona. Muchas personas pueden mantenerse en su peso si hacen entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana: por ejemplo, caminar a rápido.

Las personas que quieren bajar mucho de peso (más del 5 por ciento de su peso corporal), pueden tener que hacer actividad física moderada por más de 300 minutos a la semana. Es posible que las personas que no deseen volver a subir de peso tengan que hacer esta misma cantidad de actividad física.

No es necesario hacer toda la actividad física de una vez.

Se puede distribuir en períodos cortos de por lo menos 10 minutos cada uno.

Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede hacer sin peligro.

También debe preguntarle al médico qué actividad física puede hacer si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareos.

Los niños deben hacer una actividad física por lo menos 60 minutos o más todos los días. La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada.

Como iniciar la actividad física:

Muchas personas llevan una vida poco activa y tal vez no se sientan motivadas a hacer más actividad física y al iniciar un programa de actividad física, pueden necesitar ayuda y supervisión para evitar lesiones.

Lo importante es crear el hábito del movimiento con actividad física cotidiana.

- Usar escaleras en vez de ascensor.
- Realizar personalmente los oficios de la casa que generen esfuerzos como limpiar el jardín.
- Bajar del transporte público unas cuadras antes del hogar para poder caminar trayectos cada vez más largos.
- Elija actividades que le gusten y que pueda integrar fácilmente dentro de su vida diaria.
- Comience a caminar de 10 a 15 minutos por semana y de a poco aumente el tiempo y la intensidad. Lo ideal es llegar a caminar una hora durante 5 días a la semana. No es necesario trotar, ni esforzarse en los movimientos.
- Use un podómetro para contar cuántos pasos da al día y llevar la cuenta de cuánto está caminando. Trate de aumentar la cantidad de pasos que da al día. Otros ejemplos de actividad física de intensidad moderada son bailar, hacer jardinería y hacer aeróbicos acuáticos.



Actividad física para niños

Los niños deben hacer una actividad física por lo menos 60 minutos o más todos los días. La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada.

La actividad física debe ser variada y adecuada a la edad y el desarrollo físico del niño.

Cirugía para bajar de peso (cirugía bariátrica)

La cirugía para bajar de peso puede ser una alternativa para personas con obesidad extrema (índice de masa corporal de 40 o más), cuando los otros tratamientos han fracasado.

La cirugía para bajar de peso puede mejorar su salud y su peso, sin embargo, puede ser riesgosa, según sea su estado general de salud, por eso requiere de una evaluación multidisciplinaria (médicos, nutricionistas, psicólogos, entre otros). Después de la cirugía se necesita seguimiento médico durante el resto de la vida. Es posible que el médico le recomiende además un programa de control tanto antes, como después de la cirugía, que le ayude con la dieta, la actividad física y las destrezas para lidiar con la situación.

Si usted cree que se beneficiaría de la cirugía para bajar de peso, hable con su médico. Averigüe si cumple los requisitos para someterse a la cirugía y pregúntele sobre los riesgos, los beneficios y las expectativas que debe tener.



CONSEJOS ÚTILES

Cambie de ambiente.

Probablemente usted come en exceso cuando mira televisión o cuando se encuentra con amigos. También es probable que usted se sienta muy cansado cuando sale del trabajo y al llegar a su casa no tiene fuerzas para hacer ejercicio.

Estas son las razones por las que es necesario cambiar el ambiente y los hábitos diarios.

En vez de ver televisión, ponga música en la sala y baile un rato o salga a caminar.

Lleve al trabajo una muda de ropa. Vaya directo a la clase de ejercicio al salir del trabajo.

Esos son los pequeños hábitos que hacen la diferencia.

Lleve un registro.

Usted puede realizar un registro de su consumo de alimentos, de sus calorías bajadas y hasta de la actividad física realizada diariamente.

Un registro también es una forma fácil de ver cómo le está yendo, especialmente si lo está asesorando una dietista o nutricionista certificada.

Busque apoyo.

Pídale ayuda o palabras de aliento recurriendo a sus amigos, su familia y su proveedor de atención médica. Puede conseguir apoyo personalmente, por correo electrónico o por teléfono. También puede inscribirse en un grupo de ayuda.

Prémiese por sus éxitos.

Prémiese por lograr sus metas de adelgazar o por otros logros con algo que le guste hacer, en vez de premiarse con comida. Elija premios que vaya a disfrutar, como una película, un disco compacto, una tarde libre, un masaje o tiempo para hacer lo que usted quiera.

CÓMO MANTENER EL PESO

Mantener el peso con el paso del tiempo “sin volver a aumentar”, puede significar un reto.

En adultos se considera un éxito si se baja por lo menos el 10 por ciento del peso inicial y no se recuperan más de cinco kilos en 2 años.

También hay que mantener una circunferencia de cintura menor (por lo menos 5 centímetros menos que la medida que tenía antes de bajar de peso).

Después de 6 meses de mantenerse en ese peso, puede pensar en bajar más si:

- o Ha perdido entre un 5 por ciento y un 10 por ciento del peso corporal.
- o Sigue teniendo sobrepeso o siendo obeso.

La clave para seguir bajando de peso o para no volver a aumentar es continuar con los cambios en el estilo de vida.

Adopte estos cambios como una nueva forma de vida.

También es importante integrar la actividad física dentro de sus rutinas cotidianas.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS PARA VIVIR CON SALUD...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas.
2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar sus comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir Variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Y ante cualquier duda consulte con su médico o nutricionista.



Osfe Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa