

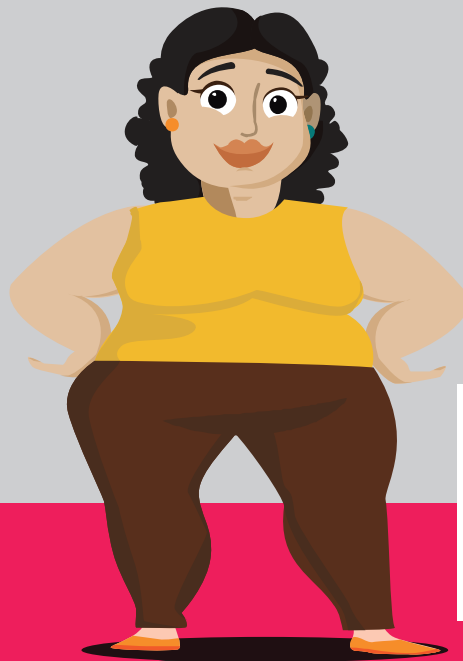


CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

Eva

YO TUVE CEREBRO DE GORDO

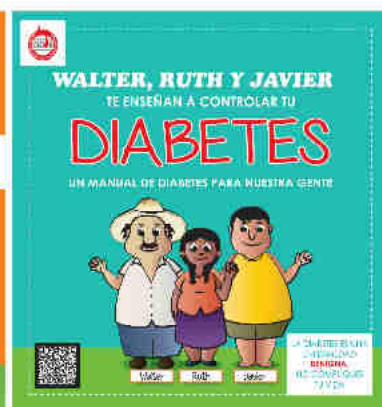
• Una Historia de Peso •



CONTROLA TU PESO
APRENDIENDO A COMER
Y SIN EXPERIMENTOS
¡TE CONTARÉ MI HISTORIA!



LA OBESIDAD ES UNA
ENFERMEDAD CRÓNICA.
CAMBIA TU CHIP
YO TE AYUDARÉ



Calle Alberto Alexander 2480 - Lince (Alt. cdra. 14 de Av. Canevaro)
Teléfonos: **4723769 / 7255433 / 987549907 / 997927925**
email: cidonperu@gmail.com

www.diabetes.pe



CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

Eva

YO TUVE CEREBRO DE GORDO

• Una Historia de Peso •





CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

Título:

Eva: Yo tuve cerebro de gordo. Una Historia de Peso.

Editado por:

Centro de Investigación en Diabetes, Obesidad y Nutrición E.I.R.L

Calle Alberto Alexander 2480

Lince, Lima 14, Perú

Autores:

Helard Andrés Manrique Hurtado

Vanessa Estrella Sifuentes Vásquez

Roxana Román Gamero

Colaborador:

Julio Leey Casella

Hecho el Depósito Legal en Biblioteca Nacional del Perú 201700779

ISBN: 978-612-46955-3-7

Primera edición:

Enero del 2017

Tiraje: 10,000

Diseño de cubierta y diagramación de interiores:

Belcar Álvaro Salazar Gutarra

Fotografía:

María Claudia Huerta Ascencio

Estilismo de Alimentos:

Lizza Miranda de Claux

Se terminó de imprimir enero de 2017 en:

SAMY GRAFIKA E.I.R.L.

RUC: 20601756995

Av. Caquetá 467-Of. 376- S.M.P.

Todos los derechos reservados

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico o fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro sin el permiso previo por escrito del Editor.

Presentación



Dr. Helard Manrique
Médico Endocrinólogo
Past President de la Sociedad
Peruana de Endocrinología (SPE)
RNE 17532 CMP 30627

La Obesidad es una epidemia mundial y el Perú no escapa de la misma. El 18% de peruanos padece de obesidad y el 34% tiene sobrepeso. La gran pregunta es: ¿Qué sucedió?

No hay duda que la obesidad es una enfermedad urbana pues es en la ciudad donde existe más acceso a los alimentos y practicamos menos actividad física. Durante los últimos 50 años hemos dejado de comer en casa, consumimos más alimentos industrializados, el consumo de azúcares se ha incrementado en un 500% y nuestra actividad laboral es cada vez más sedentaria, hemos dejado de caminar y no hacemos ejercicio.

Nuestros sentidos (el gusto, el olfato, la visión) están siendo constantemente hiperestimulados con alimentos azucarados y ricos en grasas. Indudablemente, si una noche nos piden elegir entre una sopa de verduras con pollo o una pizza, la mayoría elegirá la pizza debido a que este tipo de preparaciones hiperestimula nuestros sentidos y debido a ello empezamos a desarrollar nuestro "cerebro de gordo".

Si esta situación se repite en varias ocasiones, se convierte en un hábito, no podemos controlarnos, nuestras hormonas y neurotransmisores que estimulan el apetito se encuentran muy elevados y empezamos una lucha constante contra nosotros mismos. Nos damos por vencidos y un día sin darnos cuenta vemos que ya hemos perdido la batalla.

Observamos cómo las personas que nos rodean se contagian de nuestros hábitos y también sufren de esta epidemia. Empezamos a buscar ayuda pues tenemos una pregunta que no podemos responder: ¿Si yo como sano, por qué sigo subiendo de peso?

Este texto de ayuda para el control de peso ha sido desarrollado por un equipo de especialistas.

Índice

Prólogo.....	5
Cómo cambió mi vida en 20 años	6
¿Qué es la obesidad?	10
¿Cuándo se inicia la obesidad?	14
¿Por qué tenemos obesidad?	16
¿Qué consecuencias trae la obesidad?	18
¿Qué puedo hacer para bajar de peso?	21
¿Por qué no bajo de peso?.....	23
Diferenciando los buenos de los malos hábitos	26
Conociendo las porciones de los alimentos y sus calorías ...	29
Conociendo mi dieta balanceada.....	39
Aprendiendo a leer etiquetas	55
El ejercicio.....	62
Distorsión de las porciones	66
¿El alcohol sube de peso?.....	71
Tratamiento	73
Recomendaciones finales	75

Prólogo



Dr. Alfonso Luis Calle Pascual

Jefe de Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos - Madrid, España
Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM)

La obesidad ha sido declarada, hace años, como la epidemia del siglo XXI porque el número de afectados crece paulatinamente desde finales de los 90 y alcanza cifras epidémicas. Los más sensibles son las personas con menor desarrollo sociocultural, sin embargo, afecta a todos los estratos de la sociedad. Aunque cada vez sabemos más sobre el origen y desarrollo de la obesidad, las cifras de afectados en el mundo se incrementan de forma exponencial, aparece a edades más tempranas y parece que esta evolución es imparable.

El desarrollo de los países va ligado paradójicamente a promover hábitos menos saludables, como la reducción de la actividad física en consecuencia de la disminución del tiempo libre y al incremento en el consumo de alimentos más densos calóricamente y más adictivos como las comidas "rápidas".

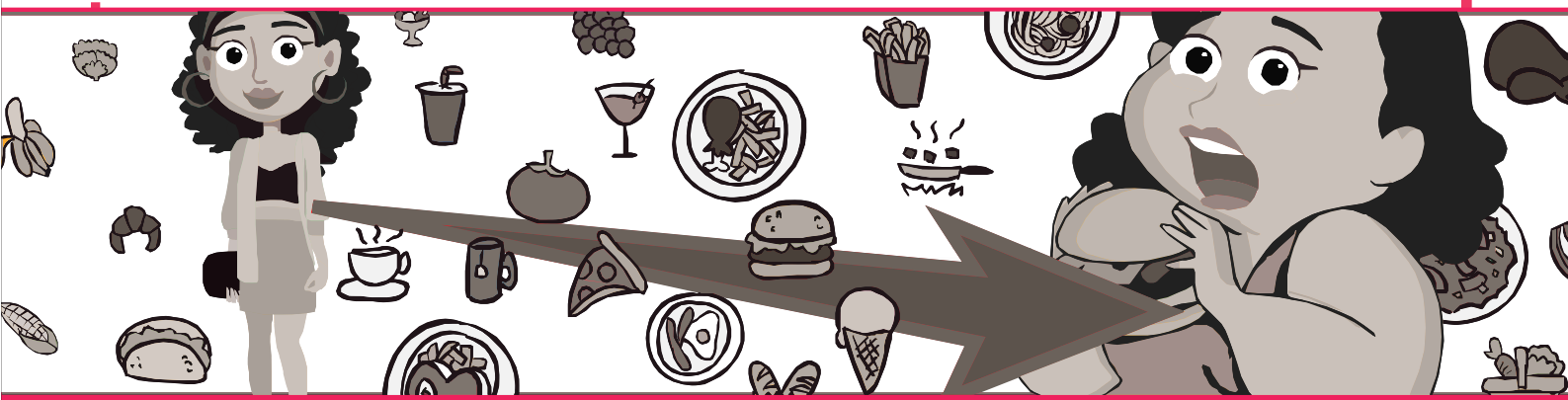
¿Cómo hay que intervenir para invertir estas cifras? Todos los profesionales estamos de acuerdo en que la respuesta está en la escuela y en la familia, es decir en la educación.

Esta monografía de la historia de EVA, representa un acercamiento a este modelo de intervención. De una forma amena los lectores van intuyendo cómo se genera el sobrepeso y la obesidad, y cómo aparecen sus consecuencias. Pero lo que es más importante es que va enseñando cómo se puede prevenir. Conocer sus causas es el primer paso para evitar su aparición, y así los lectores reconocerán la importancia de mantener un estilo de vida saludable, elegir alimentos menos densos calóricamente hablando, porciones más pequeñas y la importancia de mantenerse físicamente activo.

Felicito al Dr. Helard Manrique por esta iniciativa y les deseo el mayor de los éxitos. La sociedad futura se lo agradecerá.

Enhorabuena y Felicidades

• **Cómo cambió mi vida en 20 años**



• Mi historia

Hola soy EVA, esta era YO a los 18 años. Cuando empecé la universidad descuidé mucho mi alimentación, comía a cualquier hora y 5 años después esto me "pasó factura"...



18 años

A los 23 años, ya tenía sobrepeso pero yo no lo sabía. Intuía que tenía unos kilos de más pero no me importaba mucho. Nunca nadie me dijo que esto era un riesgo para mi salud.



23 años

A los 30 años me casé y tuve a mi primera hija. Durante el embarazo subí mucho de peso (15 kg)



30 años

Hoy tengo 40 años, uso tallas de ropa más grandes y no me puedo asear con facilidad. Me canso al caminar, mis amigos me hacen bromas pesadas... no soy la única en casa que sufre estos problemas. Este es mi esposo Javier, mi hija Caro y nuestra mascota Pipo. Todos tenemos **OBESIDAD**



40 años

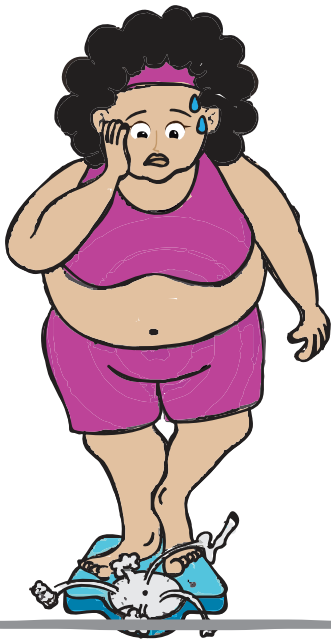
Cada vez hay más familias como la nuestra, que afrontan el mismo problema. Nos hemos convertido en una típica familia peruana del siglo XXI.



Un buen amigo me aconsejó que busque ayuda profesional. Eso hice y la encontré...

Hice muchas dietas. Siento que nada ha funcionado. No soy feliz y estoy preocupada por mi familia...

Me sentía muy mal ...



• Buscando profesionales

Pondré todo de mi parte para alcanzar un peso más saludable, quiero vivir bien y disfrutar con mi familia

... luego, aprenderás a elegir mejor tus alimentos y así podrás también ayudar a tu familia.

¡Te felicito, me gusta tu actitud!
Empezaremos explicándote qué es la OBESIDAD...



La **OBESIDAD** es una **ENFERMEDAD CRÓNICA** que ocasiona:

DIABETES



INFARTO



PRESIÓN ALTA



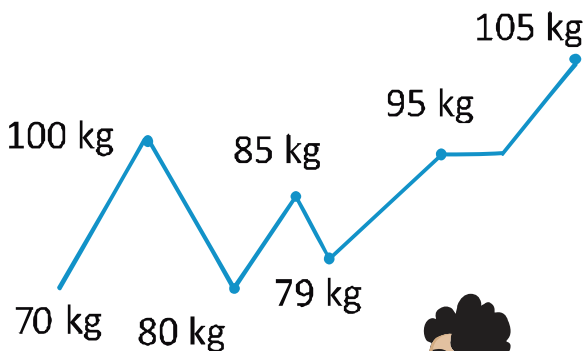
CÁNCER Y MUERTE



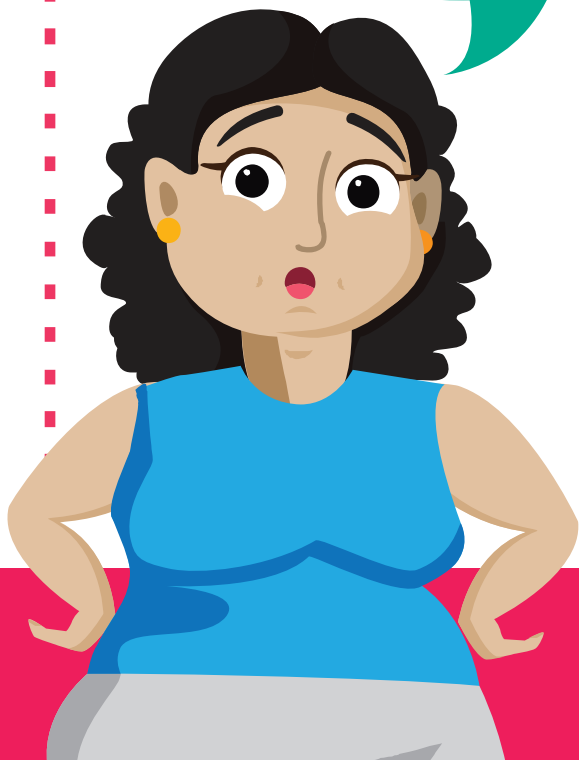
¡Antes no sabía que la obesidad era una enfermedad!

Es posible que subas y bajes de peso, esto pasa frecuentemente por ello tenemos que cuidarte y monitorear tu peso cada cierto tiempo ¡No te descuides!

¡Tengo miedo!

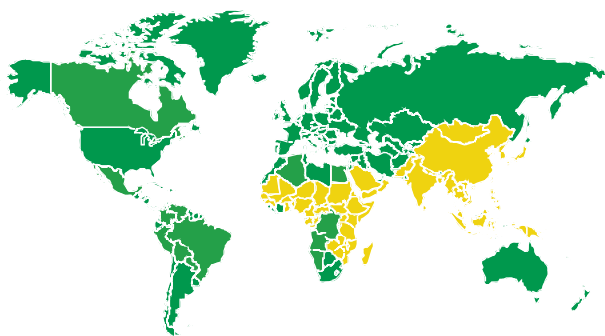


¡Estoy logrando mis objetivos!



• El planeta está aumentando de peso ...

A nivel mundial, el 40% de los adultos tiene sobrepeso y el 13% tiene obesidad



PORCENTAJE DE OBESIDAD SEGÚN PAÍSES

Si la tonalidad del color verde es más intenso, significa que la obesidad afecta a un mayor número de personas en ese país. Por ejemplo, aquí vemos que Argentina y Chile tienen más porcentaje de personas con obesidad que Perú.



Porcentaje de personas con obesidad

¡No soy la única!



¡No lo puedo creer!

Yo pensaba que la obesidad era un problema que sólo algunas personas padecían y mira todos los países que padecen de OBESIDAD.

• El Perú no es una excepción...

En nuestro país, el 34% de personas mayores de 15 años tienen sobrepeso y el 17.6% tienen **OBESIDAD**



Personas con Sobrepeso (34%)

51.6 %

=

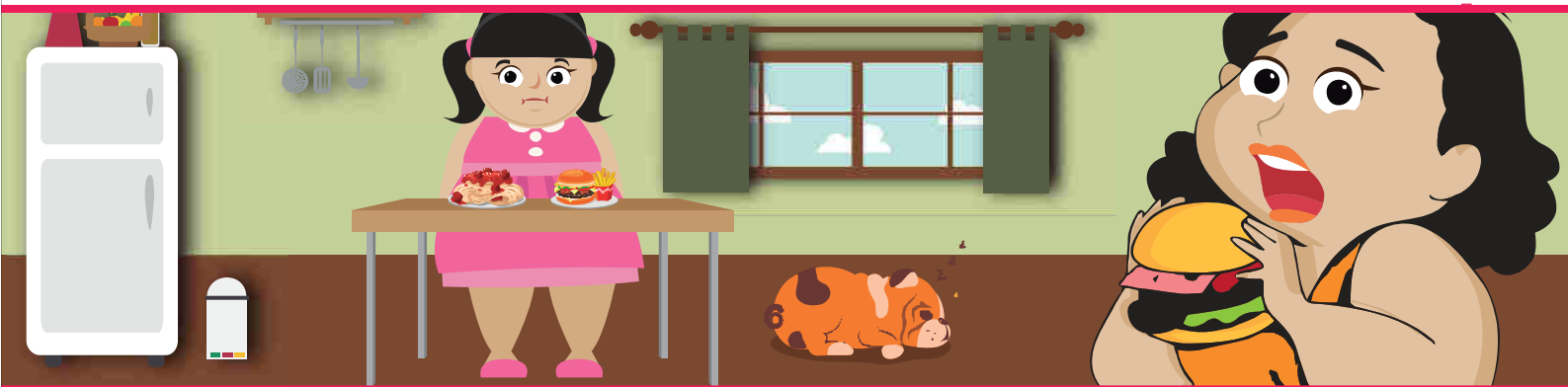
+

Personas con Obesidad (17.6 %)

Entonces... ¡Más de la mitad de peruanos tiene exceso de peso! Y en mi familia el 100% tiene **OBESIDAD**



• ¿Cuándo se inicia la obesidad?



En cualquier momento de la vida...



Podemos ser obesos en cualquier etapa de nuestra vida



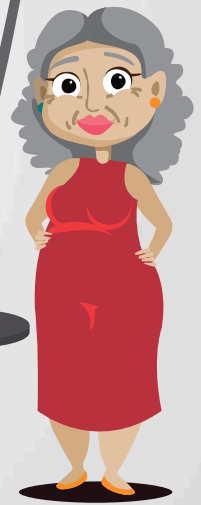
Niñez



Adolescencia



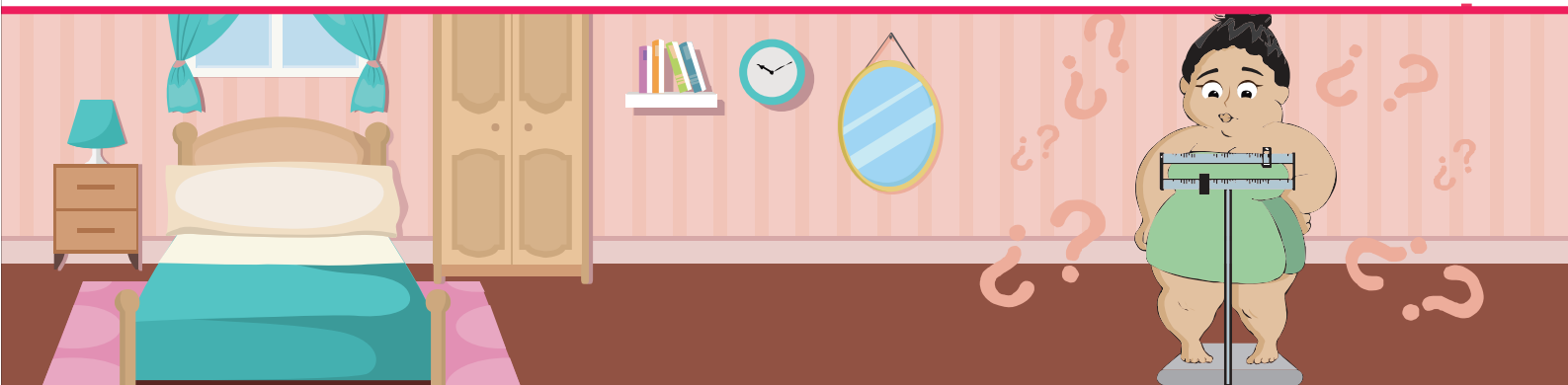
Adultez



Adulto mayor

Tampoco distingue estatus social, profesión o sexo

• ¿Por qué tenemos obesidad?

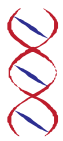


¡Porque no sabemos
elegir nuestros alimentos
y por la falta de actividad
física!

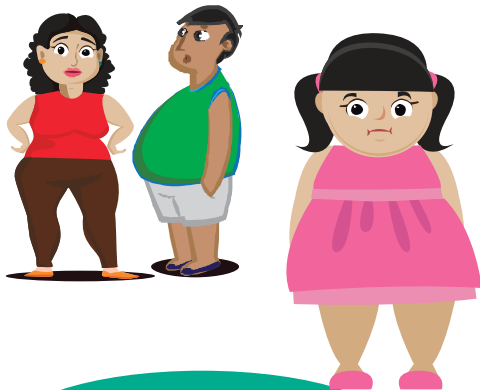


• ¿Por qué tenemos obesidad?

Razones Genéticas



Si tus padres son obesos, entonces también tienes más predisposición a serlo, pero...



¿La obesidad es contagiosa?



Razones Ambientales



Tus hábitos alimentarios y tu estilo de vida serán determinantes, jugarán un rol importantísimo e inclinarán la balanza

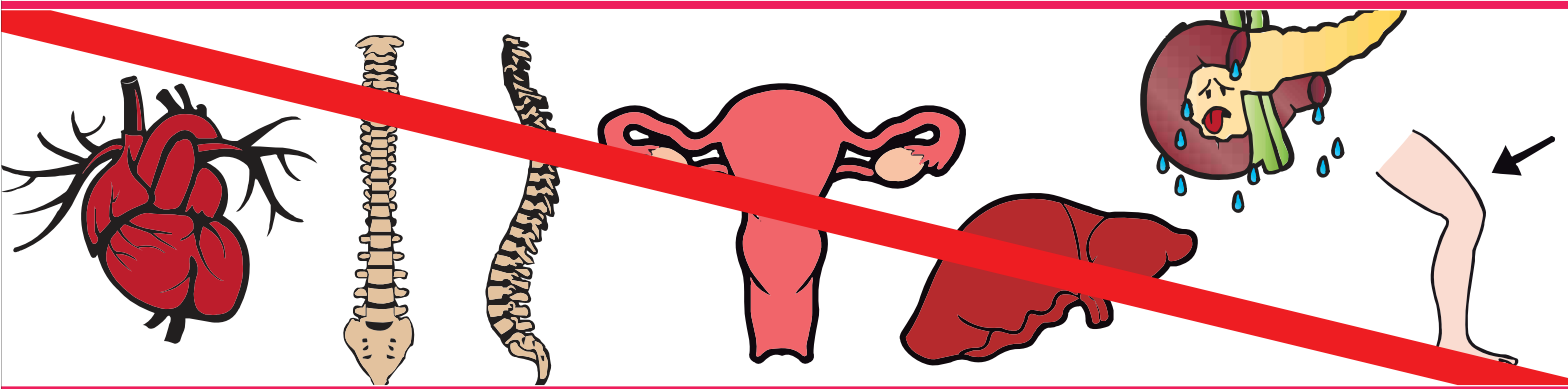


Lo que se contagia son los **MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**



La obesidad no se transmite por tocar o abrazar a una persona, pero si vives en un ambiente donde nunca te enseñaron a hacer actividad física, donde consumen mucha azúcar y combinan inadecuadamente los alimentos, probablemente tú también lo harás. Por eso aprendí que **LA OBESIDAD SI ES CONTAGIOSA**, y eso lo puedo observar en mi familia

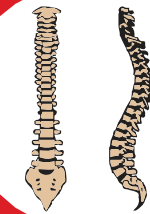
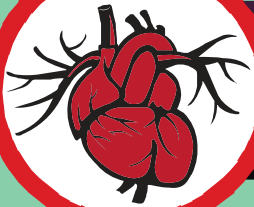
• ¿Qué consecuencias trae la obesidad?



Produce problemas de
SALUD y AUTOESTIMA

• Problemas de Salud

Corazón
(Hipertensión,
Infarto)

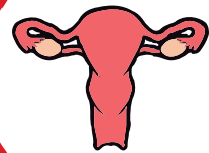


Columna
(lumbalgia)

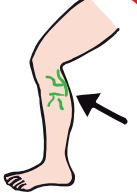


Cáncer

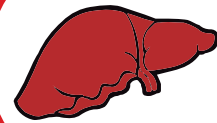
Ovarios
(infertilidad, retraso
menstrual)



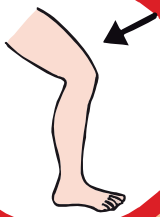
Mira todos los
órganos que se
afectan cuando
tienes obesidad



Piernas
(várices)



Hígado (hígado
graso)



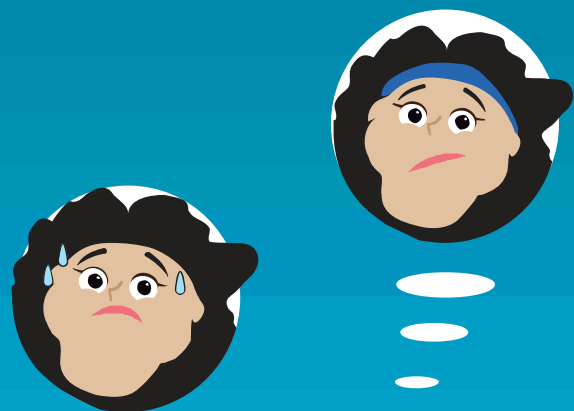
Rodillas (artrosis)



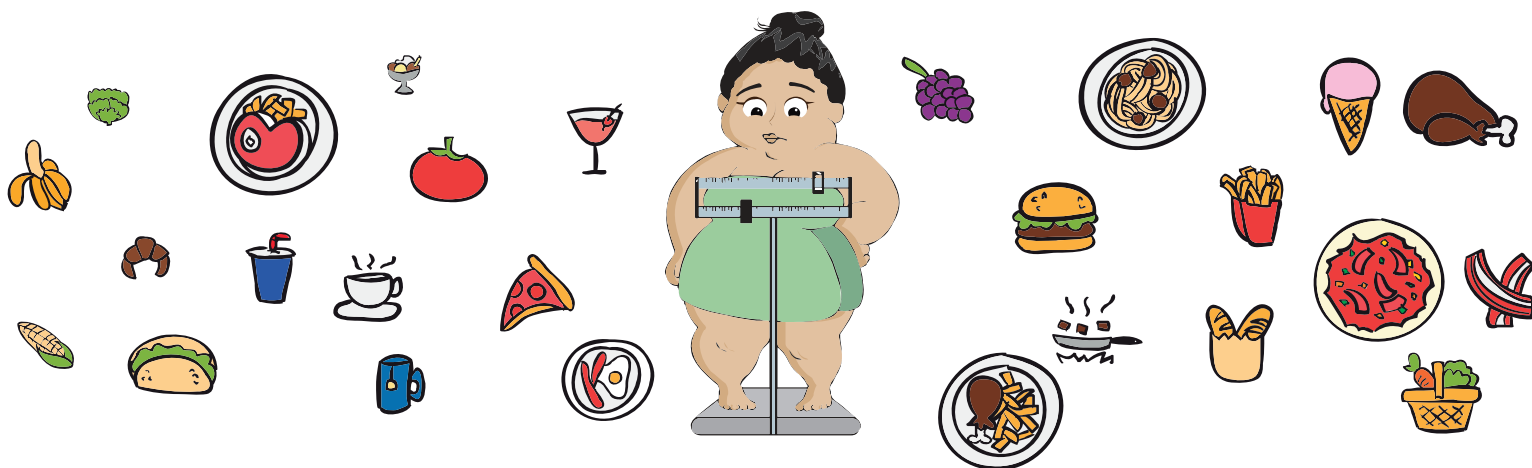
Páncreas
(diabetes)

• Problemas de autoestima

Físicamente podemos experimentar esos daños pero también podemos llegar a sentir mucho cansancio, depresión, desánimo, discriminación y nuestra autoestima también se ve afectada



• ¿Qué puedo hacer para bajar de peso?



Aprender a comer sin experimentos

APRENDER A COMER SIN EXPERIMENTOS

1

RECONOCER CUÁNTAS CALORÍAS CONSUMES

Ejemplo:

Jugo de Naranja (500 ml)



224 Kcal

1 Naranja



47 Kcal

También debo saber que aumento la cantidad de calorías de mis bebidas cuando les agrego azúcar



1 cucharadita de azúcar

= 20 Kcal

¡Cuando agregaba 3 cucharaditas de azúcar a mi chicha morada, le estaba agregando, inconscientemente, 60 kcal más!

La kcal (Kilocaloría) es una medida de energía térmica que permite medir la cantidad de energía que aportan los alimentos

2

Actitud y motivación

Actitud es ponerle ganas, querer cambiar malos hábitos por buenos hábitos. También es saber elegir mejor mi plato de comida

Esta no es mi elección



- Me sirven este plato de comida, sé que es un exceso, sufro me aísto, no resisto esta situación por mucho tiempo y continúo comiendo porciones inadecuadas
- Me termino todo el plato de comida pese a que ya me explicaron que es un exceso



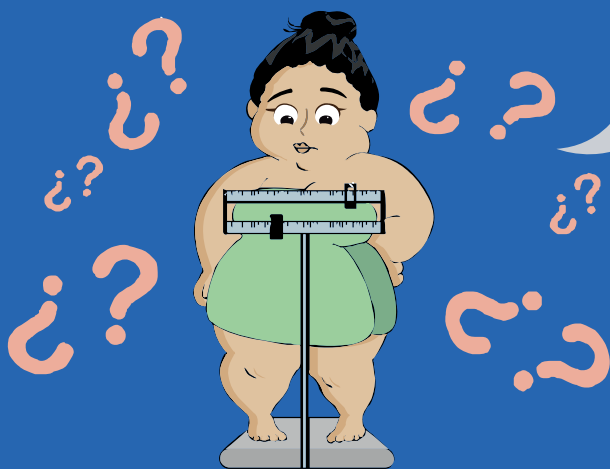
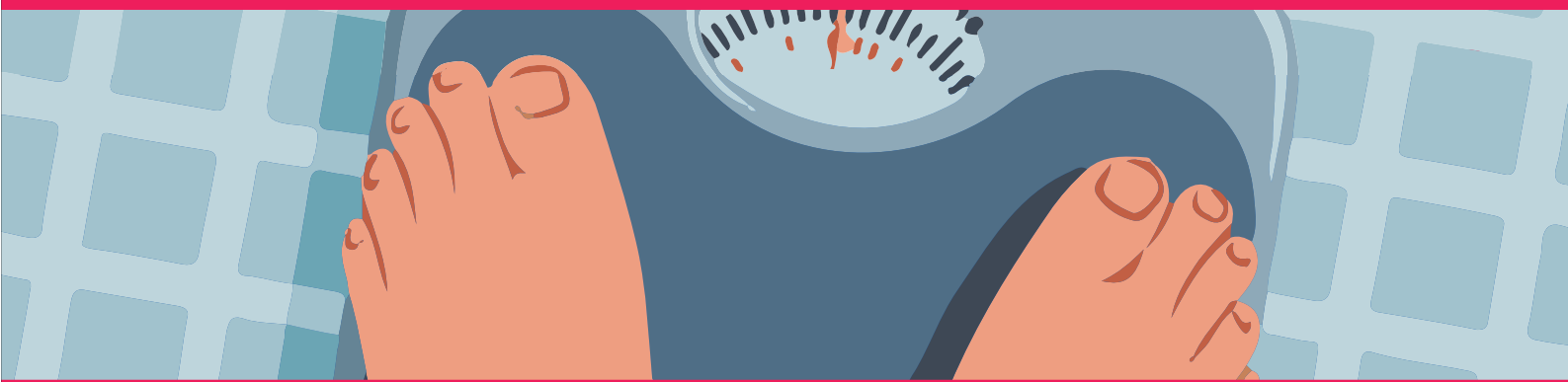
Esta es mi elección



- Ya aprendí a comer, por eso elijo este plato, pero en una porción más adecuada para mí. Comer seco de cabrito, escogiendo un sólo carbohidrato y agregarle ensalada es ACTITUD DE CAMBIO



• ¿Por qué no bajo de peso?



¿Por mala orientación ?,
¿Genes?, ¿Conducta?

No

Bajará de peso



Persona que no sabe que su peso es excesivo, no le presta interés, acude a profesionales de salud por obligación y no pone en práctica las sugerencias que se le brindan

Si

Bajará de peso



Persona que acude a profesionales especialistas, aprende a combinar sus alimentos, sabe elegir y tiene actitud de cambio. Es constante y paciente.
BAJA DE PESO PERIÓDICAMENTE MES A MES

No

Bajará de peso



Personas que siguen dietas raras (Dieta de la piña, de la manzana, dietas de internet, etc)



• 5 Consejos

Me enseñaron que no hay secretos para bajar de peso. Estos 5 consejos son muy importantes.



1 Conocer y cumplir mi dieta balanceada baja en calorías, y sin azúcares.



2 Pesarme frecuentemente (cada 3 a 5 días)
Lo que no se mide no se controla



3 Saber diferenciar buenos hábitos de malos hábitos.



4 Saber leer etiquetas (cantidad de calorías, azúcares, frutas)



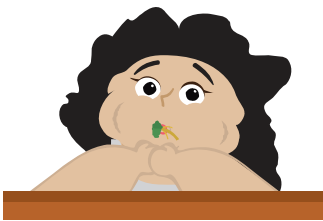
5 Realizar actividad física cuando hayas dominado tu "Cerebro de Gordo" y elegir mejor tus alimentos.

• Diferenciando los **buenos** de los **malos** **HÁBITOS**



Me di cuenta que el consumo frecuente de jugos surtidos se convierte en un mal hábito

MAL HÁBITO



No desayunar

Comer muchas veces entre comidas



Consumir muchos productos industrializados



Consumir bebidas azucaradas

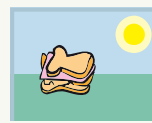


BUEN HÁBITO

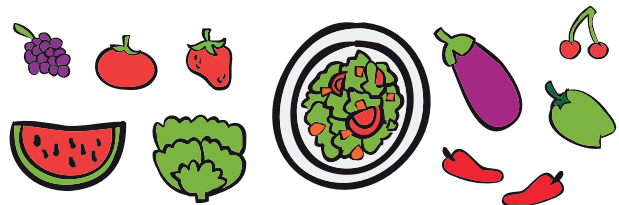
Desayunar



Tener 3 comidas principales y usar mis alimentos de urgencia cuando tenga hambre



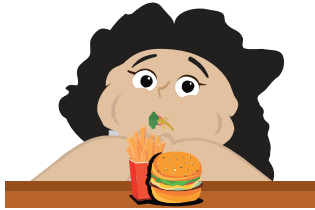
Consumir verdaderos alimentos



Beber agua o infusiones sin azúcar



MAL HÁBITO



No masticar los alimentos

BUEN HÁBITO



Masticar mis alimentos pausadamente

Ver televisión
mientras comes



Comer sin
distracciones



11:00 pm



No tener horarios fijos de comida

Tener horarios establecidos para comer



Licuar los alimentos



Masticar los alimentos

• **Conociendo las porciones de los alimentos y kilocalorías**



En el Perú tenemos una variedad de alimentos que nos brindan gran cantidad de vitaminas y minerales, pero debemos aprender a utilizarlos en las porciones y preparaciones más adecuadas.
¡Revisamos y Aprendemos!





Estas medidas caseras te ayudarán a controlar mejor la cantidad de lo que comes

▲ Puedes usar la taza para medir la cantidad de cereales, menestras o tubérculos

▲ Usa la palma de la mano para medir aproximadamente el tamaño de carne que debes consumir



▲ El grosor del dedo pulgar puede ayudarte a medir el grosor del queso fresco.



▲ El puño nos ayuda para aproximar el tamaño de las frutas que comeremos

Cereales



Más grande la porción, más calorías



Arroz

72 kcal



Quinoa

77 kcal



144 kcal



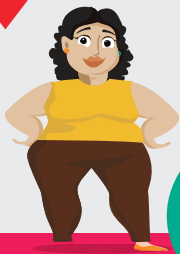
154 kcal



288 kcal



308 kcal



Tomé estas fotos para mostrarte que cuando aumenta el tamaño de la porción, también aumenta la cantidad de calorías

Antes pensaba que comiendo quinoa no subiría de peso pero me explicaron que la porción es importante



Cereales



Choclo

59 kcal



118 Kcal



236 kcal

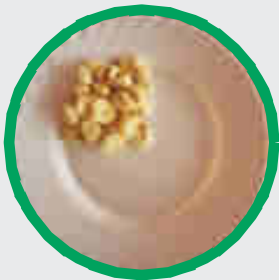


Maíz Tostado (cancha)

65 kcal



130 Kcal



Maíz Cocido (mote)

73 kcal



Más grande la porción, más calorías



• Comparemos algunas preparaciones



1 Taza de avena con
leche y azúcar
249 Kcal

Cuando la preparación
lleva azúcar rápidamente
aumentan sus calorías,
compruébalo tu mismo



Taza de avena sin
leche ni azúcar
70 Kcal



Mazamorra de quinua
con leche
326 Kcal

La quinua tiene
muchos nutrientes
pero evita consumirla en
preparaciones que contengan
azúcar (como en las mazamoras)
porque se convierten en una
preparación con muchas
calorías



Estofado de pollo con
quinua y ensalada fresca
280 Kcal

No todos los panes son iguales ...

2 piezas de
pan de molde

146 Kcal



1 Paquete
de galletas
de soda

170 Kcal

1 Pan
Croissant
(70g)

300 Kcal



1 pan
Frances
83 kcal



1 pan
integral
94 kcal



1 pan pita
165 Kcal



1 "wawa"
480 Kcal



1 pan de
yema
190 Kcal

Cuidado con el tamaño ...



80 Kcal

30 g



160 Kcal

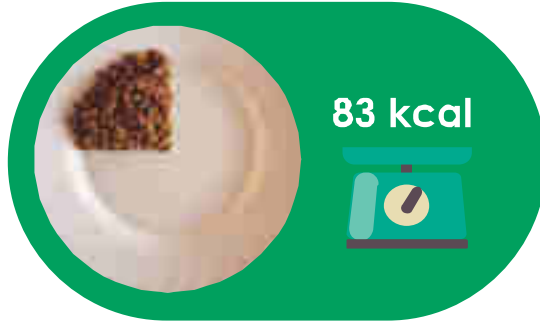
60 g



Mira como cambian las calorías al aumentar el tamaño del pan. Es por ello que siempre debes cuidar el tamaño de la **PORCIÓN** que consumes



Menestras



Porción más adecuada para lograr nuestro objetivo



Porciones no adecuadas para lograr nuestro objetivo



166 kcal



332 kcal



309 kcal

Evita la mezcla de carbohidratos

“Arroz con lentejas”



Tubérculos



Porción más adecuada para lograr nuestro objetivo



Porciones no adecuadas para lograr nuestro objetivo



65 kcal



130 kcal



260 kcal



63 kcal



126 kcal



252 kcal



65 kcal



130 kcal



Estas son las calorías de algunos tubérculos sancochados. Recuerda, si los frías, aumentan las calorías. ¡La papa que tiene 260 Kcal pasaría a tener 400 Kcal! aproximadamente



Frutas



Mandarina
31 kcal



1 Manzana
pequeña
43 kcal



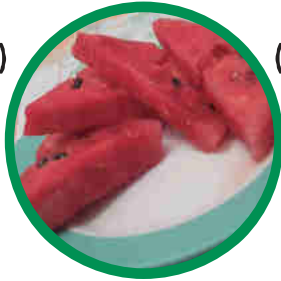
Melón
(porción de la foto)

57 kcal



Piña
(porción de la foto)

58
kcal



Sandía
(porción de la foto)

61
kcal



1 plátano
pequeño

109
kcal



11 Uvas
68 kcal



Ensalada de
frutas
con yogurt

346 kcal

Porción no adecuada para
lograr nuestro objetivo

Aprendí que una ensalada de frutas tiene muchas calorías cuando combino muchas frutas. Si además le agrego algarrobina, yogurt y los sirvo en un plato hondo y grande, las calorías se duplican.



• Conociendo mi dieta balanceada



Controla tu peso
aprendiendo a comer sin
experimentos



Cuando me someto a una “DIETA RARA” que leí en internet ...

Día 1 y 2



Desayuno Incorrecto

El desayuno sólo es una manzana y agua



El almuerzo sólo es una ensalada de tomate y lechuga



Almuerzo Incorrecto

Los dos primeros días sigo la “dieta” pero me angustio, siento hambre y siempre pienso en comida ...

Las dietas “raras” experimentan con nuestro cuerpo y alteran nuestro metabolismo

Día 3

Rompo la dieta y vuelvo a comer de manera inadecuada porque no resisto más. Mi cerebro de "gordo" se vuelve a activar



Pero cuando llevas una DIETA BALANCEADA...



Desayuno



Almuerzo



Cena



Yo busqué ayuda profesional, aprendí a comer y ahora llevo una alimentación balanceada. Estoy feliz, puedo hacer mi vida con normalidad, sé elegir mis alimentos fuera de casa y voy perdiendo kilos mes a mes. Más adelante te mostraré ricas opciones de desayunos, almuerzos y cenas

1 Primero debo reconocer mis alimentos de **uso libre**, **permitidos** y **prohibidos**.

ALIMENTOS DE USO LIBRE



Hierbas, especias y condimentos

Las especias y condimentos no suben la glucosa, aportan muy pocas calorías (casi nada), muchos antioxidantes y le dan sabor a mis alimentos.



Verduras Crudas (libremente) y cocidas (1/2 taza)

¡No saben la variedad de verduras que he agregado a mi alimentación! Agrega limón, vinagre, aceite de oliva y sal a tus ensaladas.

Evita las vinagretas o aliños especiales



Bebidas: Infusiones, Agua y Café

Por las tardes me relajo un poco tomando mi manzanilla ¡Sin azúcar por supuesto!



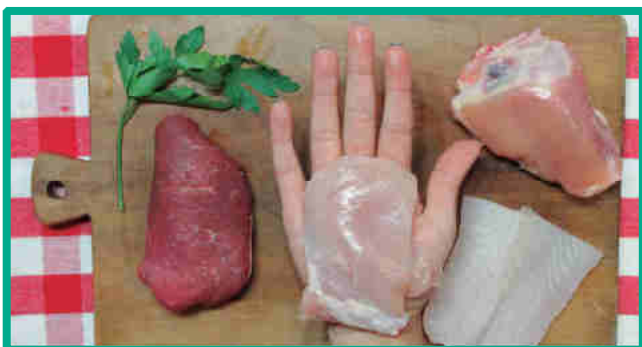
ALIMENTOS DE USO PERMITIDO



Frutas

Consume 3 frutas diferentes al día (escoge unidades pequeñas)

Si te excedes en la cantidad de fruta, estarás consumiendo más calorías y más fructosa (azúcar de la fruta)



Carnes rojas (res, chanco) y carnes blancas (pescado, pollo y pavita)

Medir con la palma de la mano

Puedes cocinar tus carnes en guisos, a la plancha o al vapor.

Si consumes carnes rojas, utilízalas máximo una vez por semana, los demás días, utiliza carnes blancas como el pescado o pollo



Grasas saludables

¡Antes no sabía que existían grasas saludables!

1/4 de palta, 5 nueces, 4 aceitunas, 1 cucharadita de aceite de oliva.



ALIMENTOS DE USO PERMITIDO



Menestras

Garbanzos, arvejas, frijoles, etc. Siempre elijo el que más se me apetezca en el almuerzo pero eso sí ¡**Sólo una porción!**



Cereales

Ayer en el almuerzo no quería ni menestras ni tubérculos, por eso elegí **una sola porción** de arroz para comer con mi pavita.



Tubérculos

¡Yo misma corté la yuca, papa y camote para que veas la cantidad real que siempre como de cada uno!

En la cena usé yuca y lo acompañé de un filete de pescado y ensalada.



En el Perú y Latinoamérica se mezclan demasiado los carbohidratos

• Alimentos prohibidos



Extractos



Yogurt en exceso



Bebidas rehidratantes



Miel



Frutas enlatadas



Azúcar



Cereales en caja



Galletas



Pasteles



Frituras



Jugos



Gaseosas



Purés



¡La licuadora, el extractor y la sartén, no deberían estar en tu casa!



Retíralos de tu alimentación, sólo así perderás el exceso de peso

Éstos alimentos elevan rápidamente la glucosa y favorecen el aumento de peso ya que tienen gran cantidad de azúcar y carbohidratos

• Opciones de desayunos correctos



TOSTADAS CON PALTA Y LIMONADA (SIN AZÚCAR)

2 Rodajas de tostadas (30g), 45 g de palta

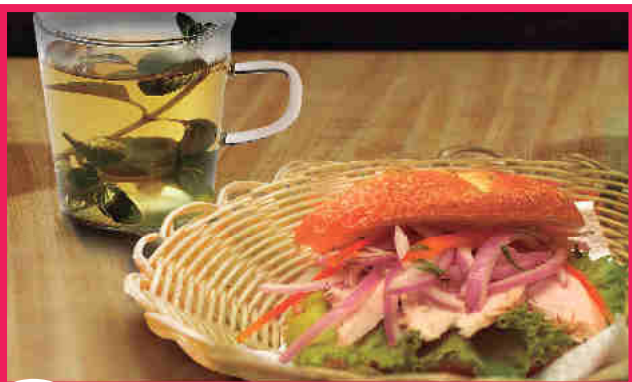
173 kcal



SANDWICH CON POLLO E INFUSIÓN DE HIERBALUISA CON LIMÓN (SIN AZÚCAR)

1 pan francés (30g), 30 g de pollo, espinaca, tomate, aceite, pimienta y sal

169 kcal



BUTIFARRA CON INFUSIÓN DE MANZANA Y CANELA (SIN AZÚCAR)

1 pan francés (30g), 35 g de pechuga de pavo al horno, cebolla, lechuga, ají amarillo fresco y perejil

170 kcal



SANDWICH CAPRESSE CON CAFÉ SIN AZÚCAR

1 pan francés (30g), 40 g de queso fresco, tomate y albahaca

173 kcal



SANDWICH DE ACEITUNAS INFUSIÓN DE MENTA CON LIMÓN SIN AZÚCAR

1 pan francés (30g), 5 aceitunas verdes y tomate en rodajas

140 kcal

He tomado fotos a mis desayunos para que puedas ver la porción REAL de los alimentos que consumo.

Opciones de almuerzo



OLLUQUITO CON POLLO SALTADO Y ENSALADA 5 COLORES

120g de pollo, 100g de olluco, aceite, perejil, pimienta, ajo y sal.
Ensalada: Rabanito, cebolla blanca, lechuga morada, brócoli, tomate y jugo de limón.

276 kcal



ESCABECHE DE POLLO Y ENSALADA FRESCA

120g de pechuga de pollo 60g de yuca, cebolla, aceite, ají amarillo, ajo y sal.
Ensalada: Lechuga morada, lechuga verde, pimiento rojo, caigua y limón.

308 kcal



CEVICHE DE PESCADO Y ENSALADA DE PALTA

120g de pulpa de pescado, 70 g de camote, cebolla, culantro, jugo de limón y sal.
Ensalada: 30 gramos de palta, cebolla, tomate y limón

257 kcal



ASADO DE RES | ENSALADA MULTICOLOR

120 g de pulpa de carne de res, 70 g de papa, cebolla, tomate, zanahoria, arvejas, aceite, ajo y sal.
Ensalada: Rabanito, lechuga morada, pimiento amarillo, tomate y limón

256 kcal



SECO DE RES CON FREJOLES Y ENSALADA DE PALTA

120 g de pulpa de res, 60g de frejoles cocidos, arvejas y sal.
Ensalada: 30 g de palta, lechuga morada, lechuga verde, cebolla, tomate, zanahoria y limón

313 kcal



PESCADO A LA PLANCHA CON ARROZ Y ENSALADA CLÁSICA

120 g de pulpa de pescado, 60 g de arroz cocido, aceite, pimienta, orégano y sal.
Ensalada: Lechuga, tomate, cebolla y limón

247 kcal

• Postres



GELATINA SIN AZÚCAR



1 FRUTA

Los postres alegran la vida, pero en exceso te elevan la glucosa y favorecen el aumento de peso. Una fruta fresca o gelatina sin azúcar podrían ser una buena alternativa.



• Opciones para cenar



POLLO A LA BRASA CON ENSALADA FRESCA

120 g de pollo sin pellejo , 70g de papa sancochada
Ensalada: Tomate, rabanito, lechuga verde y pepinillo

350 kcal



1/2 CHOCLO CON QUESO

50 g de queso fresco, 1/2 choclo, cebolla, tomate, albaca y limón

170 kcal



MIX DE ATÚN

110 g de atún, 1/2 choclo desgranado, 3 aceitunas, lechuga, tomate, cebolla, limón y sal.

290 kcal



SOPA DE POLLO CON VERDURAS

120g de pollo, 70g de papa sancochada, zapallo, arverjitas, zanahoria, vainitas, cebolla, ajo, sal

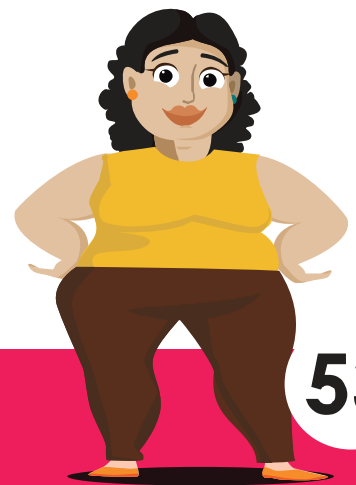
210 kcal



SANDWICH DE PAVO

50g de pechuga de pavo al horno, un pan francés, lechuga, tomate y limón.

166 kcal



Si durante el día, sientes hambre, puedes utilizar un **ALIMENTO DE URGENCIA** de la lista que ves debajo.

Pequeñas porciones,
pocas calorías



3 claras de
huevo duro

1/3 de palta
con cebolla
y tomate

Gelatina
sin azúcar

1/3 de lata
de atún
+tostada

5 pecanas enteras

1/2 papa
sancochada

5 nueces
enteras

Quando tengo hambre
escojo un "Alimento de
emergencia" para controlar
mi ansiedad y me ayuda
a controlar mi
"Cerebro de Gordo"

1/4 de taza de
mancha
serrana

1/2 choclo

50 gramos
de queso
+ tostada

1/4 de taza
de habas
tostadas

1 fruta

3 puñados de
maní pelado

1 Huevo
duro

Infusiones
sin azúcar
(a voluntad)

Palitos de
Zanahorias

• Aprendiendo a leer etiquetas



Aprendí que los alimentos con azúcares, fructosa y grasa son los que más calorías tienen.

Semáforo Nutricional



Para el caso de las calorías, el azúcar, grasas saturadas y la sal, debo tener en cuenta los siguientes rangos para 100g del producto que quiero analizar:



	CALORÍAS	GRASA SATURADAS	SAL SODIO	AZÚCAR	
				Alimentos SÓLIDOS	Alimentos LÍQUIDOS
Bajo contenido por ración	150 kcal o menos	1.5 g o menos	0.3 g o menos (equivale a 120 mg de sodio)	Menos de 5 g	Menos de 2.5 g
Mediano contenido por ración	Entre 150 y 400	Entre 1.5 y 4 g	Entre 0.3 y 15 g (120 mg - 600 mg de sodio)	Entre 5 y 15 g	Entre 2.5 y 7.5g
Alto contenido por ración	400 o más	4 g o más	1.5 g o más 600 mg de sodio)	15 g o más	7.5 g o más

LO QUE DICE LA ETIQUETA

Valor Nutricional		
Tamaño de la porción:		240
Valores por porción		
kcal	106	Cal de la grasa
% Diario*		
Grasas	0.0 g	0%
Saturada	0.0 g	
Carbohidratos	26.0 g	9%
Azúcar	26.0 g	
Fibra	0.0 g	0%
Proteínas	0.0 g	0%
Sodio	14.0 miligramos	
Vit A	0%	Vit C 0%
Calcio	0%	Hierro 0%

*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona.
Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque.

Según nuestro semáforo y la etiqueta, este producto tiene **ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR** para una porción de 240 ml, es decir un vaso como el de la foto

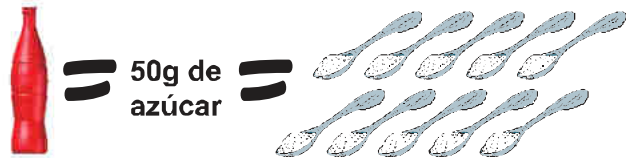


LO QUE REALMENTE CONSUMIMOS

Lo que normalmente consumimos es una botella de 500 ml como la imagen que se muestra abajo



Por lo tanto en una botella de gaseosa hay:



10 cucharitas de azúcar

LAS GASEOSAS TIENEN MUCHA AZÚCAR

Si las consumes subirás rápidamente de peso y el azúcar que contiene te incitará a consumir productos cada vez más azucarados creando así un círculo vicioso que es mejor evitar

EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS





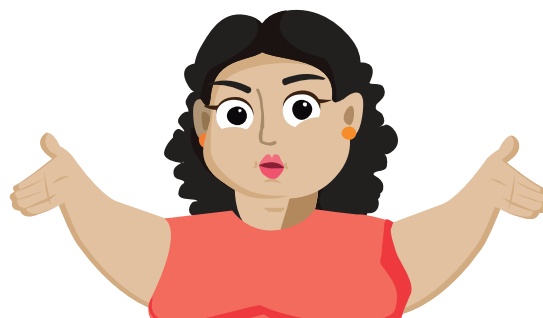
OPCIONES RECOMENDADAS



VASO DE CHICHA
MORADA
(250 ml)
Natural sin azúcar
o con edulcorante

3 kcal

Aprendamos a
contar las kilocalorías
Miren la diferencia entre
un vaso de chicha morada
natural sin azúcar comparado
con un vaso de chicha
industrializada



OPCIONES NO RECOMENDADAS



VASO DE CHICHA
MORADA
INDUSTRIALIZADA
(250 ml)

125 kcal

BOTELLA DE CHICHA
MORADA
INDUSTRIALIZADA
(500 ml)

250 kcal

OPCIONES RECOMENDADAS



UNA MANZANA

0g de azúcar agregada

50 kcal

- Muchos nutrientes
- Ningún compuesto dañino



TAZA DE CAFÉ AMERICANO (250 ml)

Sin azúcar o con edulcorante

3 kcal

¡Antes pensaba que todos los cafés eran iguales y que no tenían calorías!



OPCIONES NO RECOMENDADAS



BOTELLA DE GASEOSA

10 cucharitas de azúcar agregada

220 kcal

- Ningún nutriente
- Muchos compuestos químicos dañinos



FRAPUCCHINO DE MOCHA (350 ml)

290 kcal



FRAPUCCHINO DE MOCHA (480 ml)

410 kcal

OPCIONES RECOMENDADAS



TE VERDE NATURAL

Sin azúcar o con edulcorante

0 kcal



VASO DE LECHE DESCREMADA CON CACAO EN POLVO

(250 ml)

Sin azúcar o con edulcorante

83 kcal

Mientras más
azúcar tenga una
bebida más calorías
tendrá



OPCIONES NO RECOMENDADAS



VASO DE TÉ VERDE INDUSTRIALIZADO

(250 ml)

93 kcal

BOTELLA DE TÉ VERDE INDUSTRIALIZADO

(400 ml)

150 kcal

VASO DE LECHE CHOCOLATADA INDUSTRIALIZADA

(250 ml)

213 kcal

BOTELLA DE LECHE CHOCOLATADA INDUSTRIALIZADA

(500 ml)

425 kcal



OPCIONES RECOMENDADAS

1 PAN FRANCÉS
(30 g)

83 kcal

Mira como el pan francés tiene menos calorías que un paquete de galletas



OPCIONES NO RECOMENDADAS

1 PAQUETE DE GALLETAS CON COBERTURA DE CHOCOLATE

200 kcal



1 PAQUETE DE GALLETAS DE SODA

170 kcal



1 BARRA DE CHOCOLATE

240 kcal



1 BARRA DE CHOCOLATE PEQUEÑA

242 kcal



Hay productos que, por su tamaño, parece que tuvieran pocas calorías pero, tú mismo haz podido comprobar que esto, muchas veces, NO es cierto.



• El ejercicio



Quando hayas dominado tu “Cerebro de Gordo”, iniciarás el ejercicio. ¡Acompáñame y te explicaré un poco más!



• RECUERDA



- Haz ejercicios de calentamiento durante 5 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio y toma un tiempo de 5 minutos de reposo después de haber terminado la actividad.

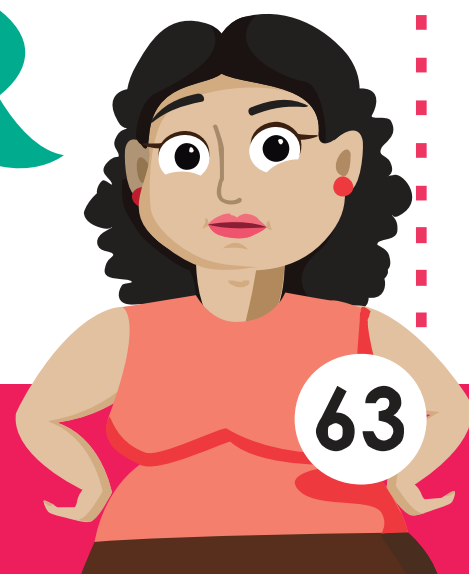


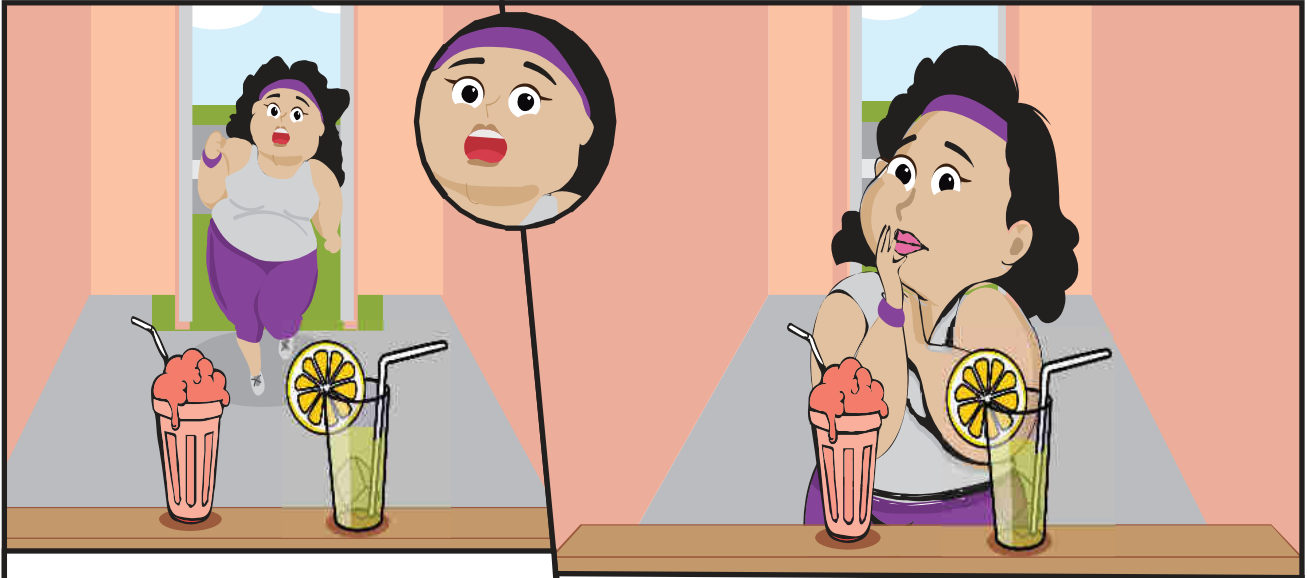
- Si tienes problemas del corazón pregunta a tu médico qué tipo de ejercicio puedes realizar



- El ejercicio no sólo te ayudará a no recuperar el peso perdido sino que es un excelente antidepresivo

Quema las calorías corriendo
y no las recuperes comiendo





Saliste a trotar 30 minutos y gastaste 150 Kcal, pero si al volver a casa, bebes un surtido con leche, recuperarás lo perdido (200 Kcal.)



Que diferente sería si al llegar a casa, hubieras preparado una limonada sin azúcar que tiene apenas 2 kcal.

NO ES MI ELECCION



JUGO SURTIDO
CON LECHE
200 kcal

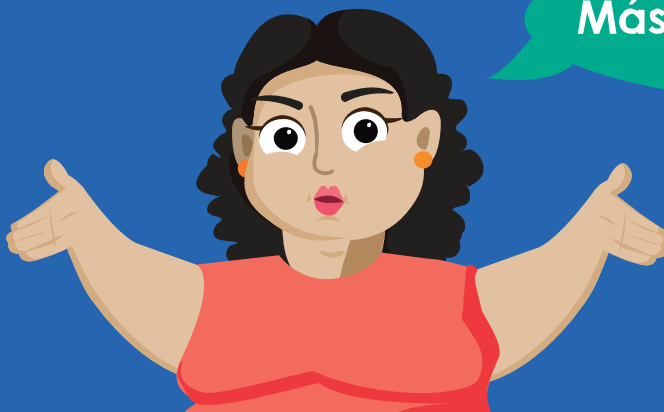
ES MI ELECCION



LIMONADA SIN
AZÚCAR
2 kcal

Entonces, primero debes aprender a elegir bien los alimentos y luego comenzar a hacer ejercicio...

• **Distorsión de las porciones**



Más grande no es mejor

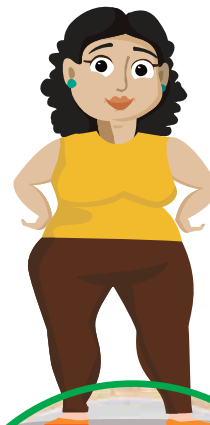
LO QUE NOS SIRVEN EN EL RESTAURANTE



941 kcal

Estamos acostumbrados a pensar que comer "BIEN" es comer mucho, pero no nos damos cuenta que este exceso con la falta de actividad física, sólo resulta en un aumento de peso progresivo

LO QUE DEBERÍAMOS CONSUMIR REALMENTE



394 kcal

He aprendido a consumir porciones más adecuadas, me quedo satisfecha después de comer, no vivo sufriendo y he bajado de peso

Ejemplos

INCORRECTO



ROCOTO RELLENO

840 kcal



ARROZ CON POLLO

609 kcal



Recuerda acompañar siempre tus comidas con ensaladas



CORRECTO

314 kcal



395 kcal



Mira la diferencia de kilocalorías entre la cantidad que estamos acostumbrados a comer con la cantidad que REALMENTE deberíamos consumir

Ejemplos

INCORRECTO



LOMO MONTADO

921 kcal



AJI DE GALLINA

741 kcal



Recuerda acompañar siempre tus comidas con ensaladas



CORRECTO

331 kcal



394 kcal

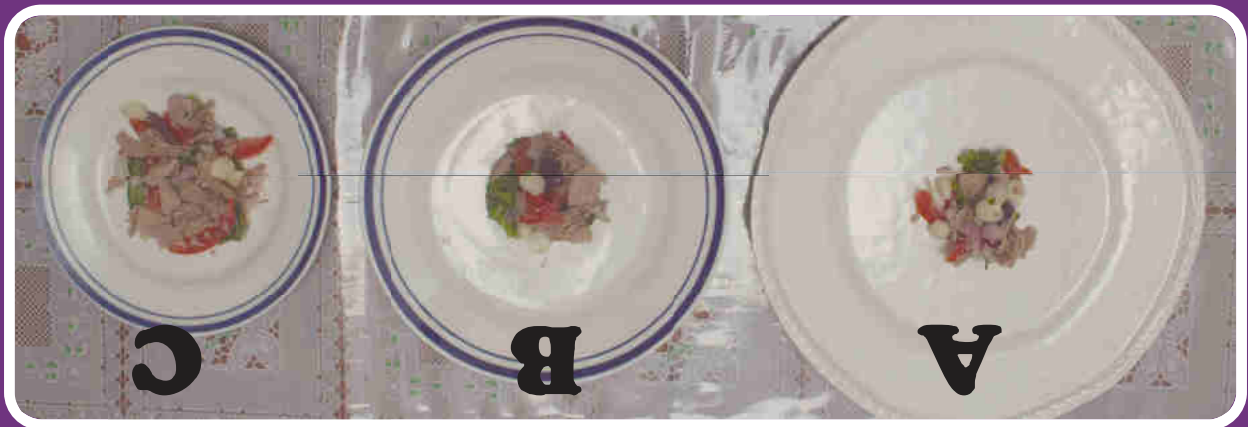


Mira la diferencia de kilocalorías entre la cantidad que estamos acostumbrados a comer con la cantidad que REALMENTE deberíamos consumir

¡ LOS TRES TIENEN LA MISMA CANTIDAD DE ALIMENTO !

Sin embargo, los tres platos son de diferentes tamaños y es por ello que nuestro cerebro percibe que en el plato "A" hay menor cantidad de alimento. Esto es un juego de percepción para que veas qué fácil es engañar a nuestro cerebro. Muchas veces lo que vemos como "poca cantidad" resulta siendo un exceso. Use platos circulares. De preferencia de 22 cm de diámetro.

Piensa y luego lee la respuesta de abajo

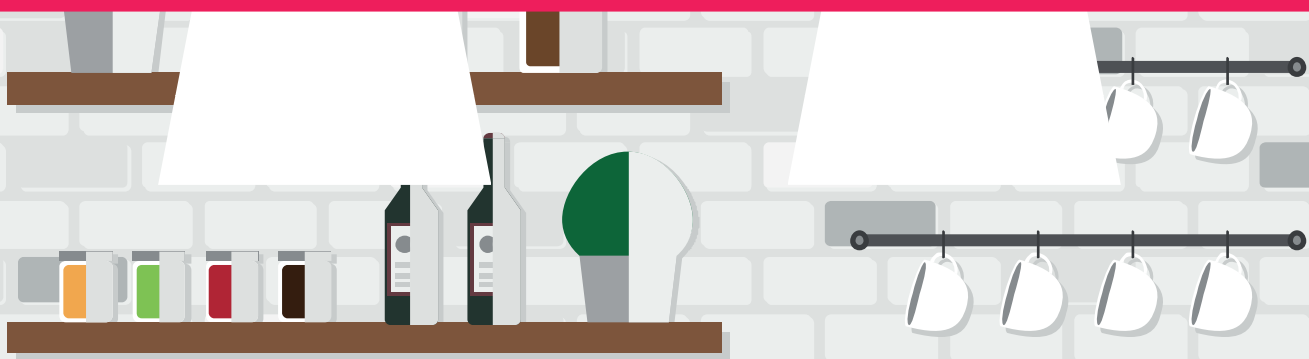


?Qué plato contiene más comida?

Tengo un ejercicio para ti? te animas a hacerlo?



• ¿El alcohol sube de peso?



SI

Si lo ingiero todos los fines de semana. Lo debo consumir en ocasiones especiales. Te enseñaré algunos tips



• El alcohol sube de peso



Lata pequeña
355 ml
146 kcal.



Lata grande
473 ml
194 kcal.



Copa de vino
150 ml
160 kcal.

Mira las calorías aproximadas de algunas bebidas alcohólicas. Ten en cuenta que si bebes dos, tres o cuatro vasos, las kilocalorías también se duplican, triplican o cuatuplican



Chilcano
250 ml
276 kcal.



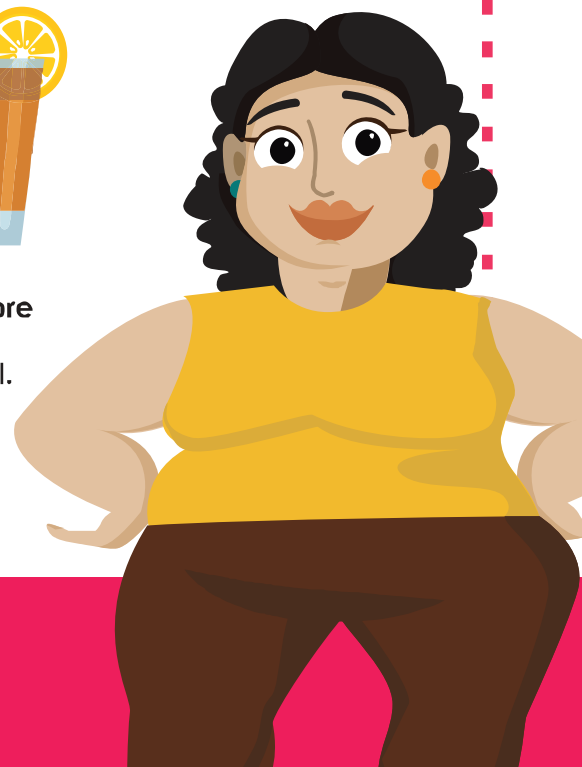
Algarrobina
230 ml
356 kcal.



Pisco Sour
230 ml
406 kcal.



Cuba libre
250 ml
406 kcal.



• Tratamiento



Ya vimos que el estilo de vida que llevamos, será la clave de nuestro tratamiento, sin embargo...





Todas las personas somos distintas, es por ello que el tratamiento de cada uno varía

Existen 4 tipos de Eva...¿Cuál eres tú?

EVA CON SENTIDO COMÚN



Está motivada y es disciplinada aprende a combinar bien sus alimentos. Baja de peso progresivamente

EVA IMPULSIVA



Eva compulsiva que necesita apoyo psicológico. Usa fármacos que la apoyen en su camino hacia un peso adecuado

EVA ANSIOSA- DEPRESIVA



Eva ansiosa, depresiva. También necesita apoyo psicológico, puede requerir el uso de fármacos que la apoyen en su camino hacia un peso adecuado

EVA INDIFERENTE Y SIN GANAS



No quiere cambiar su estilo de vida, por lo tanto, nunca bajará de peso

Gracias a mis controles nutricionales y médicos, logré dominar mi "cerebro de gordo". Yo llamo así a la forma de actuar y pensar que tenía antes. Pensamientos que sólo hacían que no pudiera bajar de peso.



• **Recomendaciones finales**

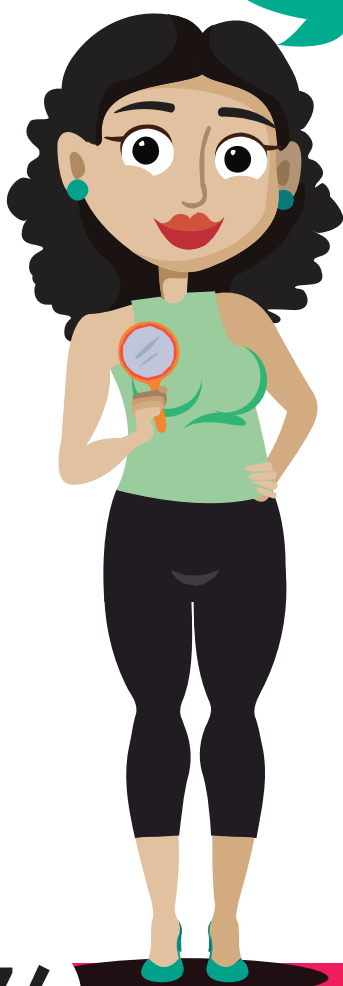


Los 5 tips vitales



• Los 5 tips

¡Lo logré!



Te daré los 5 tips vitales que alguna vez me dieron y que me han servido muchísimo

1 Mírate al espejo



2 Péstate cada 3 días (Recuerda que la obesidad es una enfermedad crónica)



3 Haz tu lista de compras del mercado. El cerebro de gordo puede motivarte realizar malas elecciones



4 Acude a tus controles médicos-nutricionales en la frecuencia que te indique el especialista. Esto es fundamental



5 Idealmente no deberíamos cambiar la talla de la ropa. Si subes de peso, no compres tallas más grandes de ropa



¿CIRUGÍA BARIÁTRICA?

La cirugía bariátrica es una opción pero tiene indicaciones específicas. Si tienes un IMC ≥ 35 eres un candidato a cirugía bariátrica previa evaluación de tu endocrinólogo y equipo de profesionales especialistas.

Gloria es mi prima. Ella cambió sus hábitos pero tiene otras complicaciones de salud y le cuesta mucho bajar de peso. Le recomendé que pregunte a su médico por la cirugía bariátrica.



GLORIA PESA : 86 Kg
MIDE: 1.53 mt
*Calculemos su IMC
(Índice de masa corporal):
IMC= Peso (kg) / Talla² (mt)
 $86 / 1.53 \times 1.53 = 37$

Luego de 10 meses de tratamiento, asistiendo siempre a mis consultas, mi familia y yo hemos bajado de peso. Todos cambiamos nuestros hábitos y ahora llevamos un estilo de vida diferente, nos sentimos mejor y vemos la vida con otros ojos.



ANTES

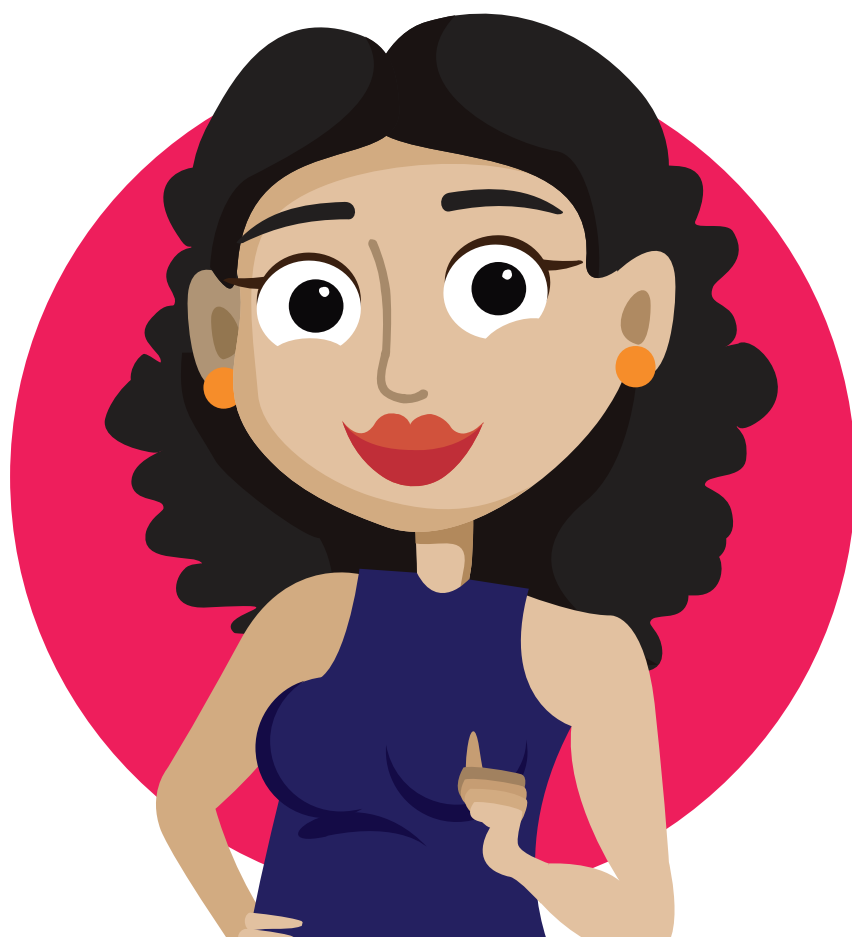


DESPUÉS



Yo hice las mil dietas, hoy he aprendido a comer, sé elegir mis alimentos y vivo mucho mejor

Saca a la luz la mejor versión de ti misma. Controla tu peso, cuida de ti y de tu familia



WWW.DIABETES.PE

Auspician:



**Sociedad
Peruana de
Endocrinología**



**LIGA PERUANA DE LUCHA
CONTRA LA DIABETES**

**ENDOCRINE
SOCIETY** 

TE ENSEÑAMOS A CONTROLAR TU DIABETES Y USAR INSULINA



**“JUNTOS CONTRA
LA DIABETES
Y LA OBESIDAD”**



Información y venta:

CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN
Calle Alberto Alexander 2480 Lince
(Altura de la cuadra 14 de la Avenida Canevaro)
Teléfono: 987549907 / 4723769

ACCU-CHEK® Performa Nano

Roche

Pequeño en tamaño. Grande en rendimiento

Para un mejor control de la diabetes.

- Marcadores de comidas, para ayudarle a ver los efectos de los alimentos en sus niveles de azúcar en sangre (Glucosa).
- Recordatorios de prueba, para ayudarle a recordar cuándo medir su nivel de glucosa.
- Pantalla retroiluminada brillante para una fácil lectura, incluso cuando está oscuro.
- Capacidad para bajar los datos de la memoria a un Software de gestión de la Diabetes (Accu-Chek 360°, Accu-Chek Smart Pix)



Medidor de glucosa

ACCU-CHEK® Performa Nano

Para mayor información llamar al servicio de Atención al Cliente

0800-00-388 ó 618-8777

www.accu-chek.com.pe

De venta en cadenas de farmacias

ADVERTENCIA:

El automonitoreo de glucosa en sangre no es aceptado como criterio diagnóstico de la diabetes. Las concentraciones sanguíneas de galactosa >15 mg/dL conducen a una sobrevaloración de dos resultados de glucemia.

Importado por Productos Roche Q.F.S.A

Calle Dionisio Derteano 144 Of. 1201 - San Isidro - Telf.: 618-8888

Para mayor información visite www.roche.com.pe



ACCU-CHEK®