

# 10 Consejos para tener éxito en el descenso de peso



Por la Lic. Mariana Patron Farias  
Nutricionista – UBA – MN 4575

Los Hábitos alimentarios son conductas que se traen muchas veces desde la niñez y se van modelando a medida que las situaciones de la vida cambia.

Aquellos hábitos poco saludables se pueden des-aprender para re-aprender nuevos.

Nadie dice que sea algo sencillo pero si uno está convencido que es importante para la salud del cuerpo hay que pasar a la acción.

## ¿Por qué es muy importante estar en un Peso Saludable?

El exceso de grasa corporal que define a la obesidad es un factor de riesgo importante para enfermedad cardiovascular y cáncer. Para acompañar un programa de descenso de peso y tener un corazón sano

debemos hacer cambios en nuestra alimentación. Empezaremos con pequeños objetivos, realistas, graduales pero progresivos; paso a paso nos llevaran a un futuro con salud y bienestar.



## Consejos para comenzar

- 1- **Elegir bien no siempre es elegir solo lo “Light o Diet”:** No intentes morirte de hambre o ayunar. Elegir alimentos que contengan muchos nutrientes y pocas calorías. Estos son los mínimamente procesados, altos en fibras (con salvado o de harina integral, granos enteros, legumbres), bajos en grasas y azúcar (lácteos descremados, carnes magras, pollo sin su piel o versiones Light)
- 2- **A moverse:** Buscar la actividad física más efectiva pero divertida también. Que te guste y que esté bien programada en la agenda hará que la puedas mantener.
- 3- **No comer por ansiedad o emociones:** por estrés, aburrimiento o depresión. En vez de eso salir a caminar, llamar a un amigo o escribir una carta.
- 4- **Evitar los excesos cuando se come fuera de casa:** No salir a comer fuera con mucha hambre. Procurar tomar una sopa, una ensalada o una colación antes de salir. Evitar los aderezos grasos. Si la porción es grande, compartir o dejar en un plato aparte.
- 5- **Comprar inteligentemente:** llenar 2/3 del changuito con alimentos naturales no procesados ni refinados. Incluir lácteos descremados, frutas y verduras, carnes sin grasa incluir pescado. Propongámonos comer cinco porciones al día entre frutas y verduras.



**Las ensaladas son una opción liviana y práctica para los almuerzos laborales.**

Además de vegetales crudos, cocidos y de todos colores siempre hay que agregarles fuentes de Proteínas que nos otorguen saciedad.

Las más recomendadas son pollo, atún al natural, kani kama, queso descremado y claras de huevo, lentejas o arvejas, etc. La condimentación es un punto clave para el control de las calorías.

Elegir aceite de oliva o canola que son los que más cantidad tienen de omega 3. No agregar más de una cucharada por plato de comida.

Lic. Mariana Patrón Farias  
[mariana@nutriccoach.com.ar](mailto:mariana@nutriccoach.com.ar)

15-5988-7180 / 4661-8464

- 6- **Elegir bien las colaciones:** comer solo cuando tengas hambre, y solo hasta estar saciado. Elegir opciones de frutas y lácteos, gelatina sin azúcar, infusiones, etc.
- 7- **No se aburra de las comidas:** ampliar la variedad de alimentos saludables y buscar nuevas recetas para cambiar los platos y no aburrirse.
- 8- **Disminuir la grasa de los platos:** Hay métodos como parrilla, plancha, horno que no usan grasa, a diferencia de rehogados y frituras. Eliminar las grasas “extra” (Ej.: manteca, crema y

aderezos) y grasas visibles (Ej. asado, piel del pollo)

- 9- **Evitar el azúcar y las harinas refinadas:** limitar la cantidad de la porción de aquellos alimentos con azúcar agregada. Lo mismo con aquellos platos preparados con cereales blancos (arroz, fideos) Elegir sus reemplazos altos en fibra como las legumbres, choclo y cereales integrales.
- 10- **No saltar el desayuno:** Comenzar el desayuno con alimentos con mucha fibra y poca grasa. Esto ayudará a disminuir las calorías del resto del día.

## ¿Cómo regular el apetito?

La mejor forma eficiente de regular el apetito es respetar en primer lugar las señales internas de: Hambre y Saciedad. Una alimentación equilibrada y balanceada fraccionada en varias comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena y colación si es necesario. De esta forma se regulará correctamente el deseo de comer, ayudará a evitar el picoteo de alimentos entre horas o la ingesta excesiva en una sola comida, y podremos bajar de peso sanamente.

La solución adecuada nunca es dejar de comer. Sino comer controlando el hambre y evitar acumularlo durante el día para caer en excesos en la noche

justo antes de dormir. Esa es la función de las colaciones, evitar que llegemos a las comidas principales totalmente descontrolados picoteando todo lo que está a nuestro alcance. Eso sí, la clave está en la elección de esos alimentos: deben proporcionar nutrientes, deben ser saciantes, bajos en calorías pero ricos en agua, proteínas y fibras. Resultan recomendables la fruta, los yogures descremados, queso port salut descremado, licuados Light, etc.

