



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Dra. Paloma Cabanas Rodríguez

Dra. Claudia Heredia Ramírez

Dra. Rosaura Leis Trabazo

Dr. Manuel Pombo Arias

**Unidad de Endocrinología y  
Unidad de Nutrición Pediátrica**

Evitar picar entre horas  
Comer despacio  
Alimentación variada  
Disminuir el tamaño de  
las raciones



**Vegetales**

Grelos, acelgas, espinacas,  
Caldo de verduras  
Judías verdes, Guisantes  
Setas, champiñones, Brécol, Coliflor,  
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria,  
espárragos, manzana, kiwi, nueces)

Las patatas no cuentan como verduras

**Frutas**

Fruta de temporada como manzana,  
pera, naranja, mandarina,  
peladillos, etc.



**Proteínas**

Carne

Roja (de preferencia al mediodía)  
Pollo y pavo sin piel, conejo  
Evitar procesados (embutidos)

Pescado (de preferencia)

Pescadilla, merluza, abadejo,  
rapante, gallo, atún, sardinas, salmón

Huevos (No más de 3 por semana)

Habas, lentejas, garbanzos,  
(considerarse como plato único si su  
receta tiene carne, huevo...)

**Hidratos de carbono**

(procurar que sean productos integrales)

Patatas  
Arroz  
Pasta  
Pan



Evitar alimentos ricos en grasa saturada,  
trans y con azúcares añadidos (bollería  
industrial, dulces, algunos alimentos precocidos,  
refrescos, chocolates, helados, etc.)

Evitar cereales del desayuno altos en azúcar.

**Beber agua,**  
Suprimir bebidas azucaradas  
Leche baja en grasa

Preparación culinaria: a la plancha,  
cocido, al horno, más que frituras.  
Utilizar aceite de oliva.  
Retirar la grasa visible de las carnes antes de cocinar.

# ¡Cómo comer bien!



## • Raciones:

- Verduras: Dos raciones al día, al menos una fresca con una cucharadita de aceite de oliva y sin salsas. Usar el agua de cocción de las verduras para otras preparaciones.
- Carne y pescado: Carne no más de 2-3 veces por semana, sin piel y magra. Pescado al menos 3 veces por semana.
- Cereales: Fundamentalmente integrales y varias raciones al día
- Frutas: Tres porciones al día, preferiblemente enteras, no zumo
- Leche: Tomar leche y sus derivados (aprox. 500 ml/día) baja en grasa

## • Otras comidas

### – Desayuno:

- Pan integral/Cereales integrales
- Leche (1 tazón) ó 2 yogures preferiblemente bajo en grasa.
- Fruta (la naranja, ciruela, manzana.....)

### – Media mañana:

- Fruta o yogur (preferiblemente bajo en grasa). Evitar zumos artificiales.

### – Merienda:

- 1º Fruta
- 2º Yogur (preferiblemente bajos en grasa)
- Si hace ejercicio o si hay mucho tiempo entre la comida y la cena se pueden tomar un bocadillo pequeño de preferencia integral y alimentos proteicos bajos en grasa (queso de burgos, jamón de pavo).



## EJERCICIO

Mínimo 1 hora al día (de libre elección como natación, caminar, bicicleta, artes marciales)

## ESTAR EN MOVIMIENTO

(Hacer la cama, coger el teléfono, recoger la mesa, subir las escaleras, poner música y bailar, ir al colegio andando.....)

