

## **CONSEJOS EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD**

### **Elaboración de menús**

#### **DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA:**

##### **Desayunos:**

Un **desayuno completo** y equilibrado debe estar formado por un **cereal, un lácteo y por una fruta.**

Hay numerosos estudios que relacionan la obesidad con el hecho de no desayunar.

Debe aportar en **20% del total de la energía.**

##### **Tipos de desayunos:**

- Café con leche con una tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra y un kiwi.
- Tazón de leche con cereales y una fruta.
- Tostada con queso fresco, una infusión y una fruta.
- Licuado de fruta con leche y una tostada integral con aceite y pavo.

##### **Media mañana y media tarde:**

Una de ellas debe aportar el **10%** del total de la energía diaria y la otra el **15%**.

Es un **buen momento para tomar fruta.**

##### **Ejemplos:**

- Una fruta en trocitos mezclado con un yogur desnatado.
- Café con leche con una fruta.
- Fruta con un trocito de queso fresco.
- Brocheta de frutas con un vaso de leche.

### Almuerzos y Cenas:

Al **mediodía** se debe hacer una **ingesta** que corresponde con el **30% del valor energético diario total**, y la **cena** debe ser un poco inferior, rondando el **25%**.

Tanto un buen almuerzo como una buena cena, para ser equilibrado y saludable **debe incluir un alimento rico en hidrato de carbono, una verdura u hortaliza y un alimento rico en proteínas**. De postre, fruta o yogur.

### Ejemplos:

- Ensalada de canónigos con tomate cherry. Guiso de patatas cocidas con cazón. Fruta.
- Vaso de gazpacho. Pollo a la plancha con guarnición de arroz. Yogur.
- Pimientos asados. Lentejas. Pan. Fruta,
- Parrillada de verdura. Tortilla de patatas. Yogur.