

OBESIDAD

La obesidad es el exceso de grasa corporal o localizada y que aumenta el peso corporal. Es un problema con múltiples orígenes en donde participan factores: ambientales, genéticos, influencias psicológicas, culturales y mecanismos fisiológicos reguladores. Pero la causa más frecuente es la ingesta de calorías mayor a lo que el organismo gasta o necesita; este exceso se convierte en grasa.

La obesidad está considerada como uno de los factores de riesgo más importante en el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas. Un incremento del 20% del peso corporal aumenta la frecuencia de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y el cáncer.

También la obesidad contribuye a incrementar las alteraciones del sistema músculo esquelético, la litiasis vesicular, las alteraciones respiratorias, la hipercolesterolemia y la inadaptación biopsicosocial.

La obesidad debe tratarse de manera continua igual que cualquier otra enfermedad crónica, aunque cabe destacar que la prevención es el mejor camino para evitar tan dañina enfermedad.

La obesidad está asociada a 300 mil muertes por año. Aproximadamente un 80% de los adolescentes obesos, lo seguirán siendo durante el resto de su vida; menos del 5% de los adultos que pierden peso son capaces de mantenerse en su peso ideal, durante 5 años, después del tratamiento el 6% recupera el peso perdido en los primeros 6 o 12 meses.

Los factores predisponentes para que un niño se convierta en obeso son:

- 1) Que los padres sean gordos
- 2) Los inadecuados hábitos de alimentación de la madre, en virtud de que ella es la que convive mayor tiempo con el niño.

El cuerpo obeso puede representar una protección, un caparazón, una barrera o una máscara como defensa para protegerse de su inseguridad, dependencia y ansiedad.

Alimentar adecuadamente a los niños desde su nacimiento y durante los primeros años de vida, es la mejor forma de impedir que aparezca la obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas, como las ya mencionadas.

Desde los primeros meses de la vida se identifican los sabores, se conocen los alimentos, sus texturas, se adquieren los hábitos alimenticios, se marcan los gustos y las preferencias por los alimentos y se adquiere una cultura de la alimentación que es transmitida por los padres a sus hijos.

Dicho de otro modo: La obesidad en los niños es el resultado de la falta de cultura de los padres.

Las reglas y hábitos que se deben de tomar en cuenta, para tener una buena alimentación serían:

- 1) Ambiente agradable y tranquilo, limpio y ordenado
- 2) Horarios fijos para los tiempos de comida
- 3) Mantener un comportamiento adecuado durante la comida
- 4) Promover una buena masticación de pequeñas porciones de comida

Y es necesario que: Que los alimentos sean agradables al degustarlos y a la vista, para coadyuvar con una buena digestión.

¿Cuál es el objetivo de una dieta baja en carbohidratos y baja en grasa?

Que la ingesta diaria de alimentos sea baja en carbohidratos (sobre todo de azúcares y harinas refinadas) y en grasa, para que así la grasa del cuerpo empiece a movilizarse al ser utilizada para obtención de la energía.

La grasa corporal contiene dobles enlaces en sus estructuras las cuales retienen moléculas de agua, por lo que al ser utilizada la grasa esas moléculas de agua quedan libres y son eliminadas por el organismo. La pérdida de peso al llevar a cabo éste tipo de dieta se debe a la movilización y utilización de la grasa corporal excesiva almacenada bajo

las capas de la piel, entre y alrededor de los órganos principales como el corazón, dentro de las arterias y también por la eliminación de agua.

El ejercicio y un tratamiento con X-2 (cocarboxilasa/pirofosfato de tiamina estable en solución) coadyuvan con la pérdida de peso al mejorar el metabolismo energético y al eliminar la retención de agua. Además, con esta coenzima, el agotamiento, el nerviosismo, la ansiedad, la depresión y otras alteraciones del sistema nervioso desaparecen y en un estado más relajado la dieta se puede llevar a cabo, fácilmente.

I PROTEÍNAS

Res	Pescado:	Embutidos:	Otros:
Puerco	Mojarra	Jamón	Huevo
Pollo	Huachinango	Mortadela	Queso
Conejo	Atún	Salchicha	
Higado	Sardina		

Recomendaciones: De preferencia comer pescado y pollo; carne y mariscos dos veces por semana o menos, sobretodo en caso de tener colesterol o ácido úrico elevado.

II GRASAS

Aceites vegetales:		Oleaginosas:	Otros:
Olivio	Margarina	Cacahuete	Chicharrón
Maiz	Mayonesa	Nuez	Tocino
Girasol	Crema	Almendra	Chorizo
Cártamo	Aguacate		
Ajonjolí	Aceitunas		

III CARBOHIDRATOS

FRUTAS	
Capulín 20pzas.	
Pitajaya ½ taza	Jicama 1 pza med
Lima 2 pzas medianas	Cirueta 2 pzas med
Chico zapote 1 pza chica	Papaya en cubos 1 taza
Pera o Perón 1 pza chica	Mandarina 1 pza med
Manzana 1 pza chica	Durazno 1 pza med
Fresa 8 pzas	Piña en cubos 1 taza
Piña (jugo) 1 vaso chico	Mango 1 pza chica
Mamey ½ pza	Guayaba 1 pza med
Guanábana ½ pza chica	Plátano ½ pza chica
Sandia en cubos 1 ½ taza	Melón en cubos 1 taza
Naranja 1 pza. med	Higo 2 pzas med
Tuna 3 pzas med	Toronja 1 pza chica
Toronja (jugo) 1 vaso chico	Naranja (jugo) 1 vaso chico

Recomendaciones: cualquiera de éstas, se pueden consumir, una o dos porciones al día.

VERDURAS (GRUPO I)			
Acelgas	Coliflor	Hojas de mostaza	Nopales
Alcachofas	Colinabo	Hongos (setas, champiñón)	Pepino
Apio	Chayote	Jitomate	Rábanos
Berros	Chilacayote	Lechuga	Romeritos
Brócoli	Ejote tierno	Malva	Tomates
Calabacita	Espinacas	Nabo	Verdolagas
Col	Flor de calabaza		

VERDURAS (GRUPO II)			
Betabel	Chile poblano	Flor de maguey	
Huazontle	Papa	Berenjena	
Chicharo fresco	Flor de yuca	Poro	
Calabaza	Espárragos (puntas)	Salsifi	
Germinado de soya	Cebolla	Haba verde	
Flor de Garambullo	Zanahoria		

Recomendaciones: Las verduras del grupo I pueden ser consumidas 1 taza por día, inclusive capeadas pero sin utilizar harina. Las verduras del grupo II pueden consumirse ½ taza al día de cualquiera de las que se encuentran en la lista.

IV CONDOMENTOS

Sal	Pimienta negra y blanca
Vainilla	Ajo y cebolla en polvo
Canela	Mostaza y mayonesa
Tomillo, Eneldo, etc.	Albahaca, Romero, etc.

Recomendaciones: No se deben utilizar aderezos ya preparados para ensaladas.

V BEBIDAS

Agua
Agua mineral ocasionalmente
Té y café una o dos veces al día

Recomendaciones: no consumir refrescos dietéticos ni algún otro tipo de bebida con edulcorantes artificiales (sacarina, nutra sweet, canderel, etc.)