

Perder peso de forma saludable

No existen dietas mágicas, píldoras ni cirugías para perder peso a largo plazo de forma saludable.

Un abordaje útil es seleccionar la dieta que mejor funcione para usted. Es el plan de alimentación que usted puede sobrellevar.

Lo que debe saber sobre la pérdida de peso

Un total de 3500 calorías equivale a 1 libra de peso corporal. Esto significa que si disminuye (o aumenta) la ingesta en 500 calorías todos los días adelgazará (o engordará) 1 libra por semana. (500 calorías por día \times 7 días = 3500 calorías).

Todos los alimentos contienen carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos proporcionan 4 calorías por gramo. Las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo. Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo.

Los carbohidratos pueden ser simples o complejos. Los carbohidratos simples causan más aumento de peso que los complejos. Entre los carbohidratos simples se incluyen el azúcar y los almidones (papa, pastas y arroz). Entre los carbohidratos complejos se incluyen las frutas, los vegetales y los granos integrales.

Qué puede hacer para perder peso

Conozca su punto de partida. Lleve un diario de alimentación durante 3 a 5 días. Durante este tiempo, coma como suele hacerlo. Tome nota de todo lo que come o bebe. Mida las porciones de los alimentos sin una etiqueta nutricional. Por cada alimento, determine el total de calorías, y los gramos de carbohidratos, proteínas y grasas. (Puede obtener esta información en libros para contar calorías, aplicaciones para teléfonos inteligentes o programas de computación. En ndb.nal.usda.gov/ndb/foods, puede encontrar una base de datos de nutrientes de los alimentos). Por cada alimento, registre el total de calorías, y los gramos de carbohidratos, proteínas y grasas.

Detecte el problema. Observe el total diario de calorías que consume. Si aumenta de peso, está ingiriendo demasiadas calorías. Si su peso se mantiene estable, sabe que esta cantidad de calorías funciona para mantener el peso. Pero deberá disminuir la ingesta de calorías para perder peso.

Solucione el problema. Deje de comer (o coma menos) alimentos con calorías vacías. Estos alimentos no proporcionan la cantidad suficiente de nutrientes que necesita. Algunos ejemplos son los refrescos, el alcohol y los dulces. Establezca un objetivo de calorías razonable. Comience reduciendo entre 500 y 1000 calorías de su ingesta diaria actual. Dentro de este rango, ajuste las calorías para adelgazar entre 1 y 2 libras por semana. Si se siente bien después de 1 o 2 semanas y desea perder peso más rápido, puede reducir aún más la ingesta de calorías. No coma menos de 1000 calorías por día sin supervisión médica. Algunas personas pueden perder peso comiendo 3000 calorías por día. Otras necesitan limitar la ingesta a 1100 calorías por día.

No existe una combinación ideal de carbohidratos, proteínas y grasas para perder peso. Sin embargo, la mayoría de los expertos en salud recomiendan una dieta equilibrada que proporcione, aproximadamente, entre un 15 % y 20 % de calorías de proteínas, entre un 20 % y 35 % de calorías de grasas, y el resto de carbohidratos complejos.

Asegúrese de comer suficientes proteínas. Una mujer de talla promedio necesita de 50 a 60 gramos por día. Un hombre de talla promedio necesita de 65 a 75 gramos por día. Si tiene contextura grande, es atlético o está enfermo, sus necesidades de proteínas podrían ser mayores. Coma más proteínas si siente hambre después de las comidas habituales. Si solo come una ensalada pequeña en todo el día, el metabolismo se desacelera y esto no le ayuda a adelgazar. Estas son algunas cantidades típicas de proteínas en alimentos comunes: 3 onzas de carne magra = 25 gramos; 3 onzas de pescado = 20 gramos; 8 onzas de leche = 8 gramos; 1 onza de queso = 7 gramos; 1 huevo = 6 gramos.

Coma frutas y verduras como bocadillos. Por ejemplo, coma zanahorias bebé o apio con salsa en lugar de papas fritas. Reemplace las pepas de chocolate por bayas. Coma manzanas en lugar de tarta de manzanas.

Recordatorios y consejos útiles

Para perder peso, debe cambiar sus hábitos. Lo logrará de a poco. Perder 1 a 2 libras por semana es un excelente progreso.

Su objetivo debería ser mejorar la salud y el bienestar. Hable con su médico si tiene problemas importantes de salud, por ejemplo, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas o enfermedades renales. Si toma medicamentos de forma regular, consulte con su médico, ya que es posible que deban ajustarse las dosis a medida que pierda peso. Esto es especialmente importante si tiene diabetes o presión arterial alta.

Elija una actividad divertida y comience a moverse. Por ejemplo, camine o practique senderismo. Tome clases de taichí o de zapateo americano. También puede unirse a una liga de bolos o baloncesto. El ejercicio tonificará sus músculos y ayudará a evitar la flacidez. El ejercicio también desarrolla masa muscular, lo que aumenta la cantidad de calorías que quema por día. Establezca un objetivo de al menos 30 minutos de ejercicio todos los días. Caminar, aunque sea a baja velocidad, durante 10 minutos es excelente. Los **podómetros** (contadores de pasos) pueden ayudarle a llevar un registro de las distancias que camina. También pueden servirle como motivación.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- NAT (Nutrition Analysis Tool) (Herramienta de análisis sobre nutrición) www.myfoodrecord.com
- US Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE. UU.) www.choosemyplate.gov
- Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) www.eatright.org/public

+ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas de estas hojas están disponibles en inglés y en español.

Autora: Eve Guth, MD

Divulgación relacionada con conflictos de intereses: La autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: Nabel EG. Diet and exercise. In: *Scientific American Medicine*. New York, NY: WebMD; 2010:chap 3.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.