

## **Recomendaciones para una persona con sobrepeso**

Según datos de la OMS, cada año mueren en torno a 2,8 millones de personas en el mundo a causa de este problema. La prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha duplicado de manera considerable entre 1980 y 2014, por lo que la Organización Mundial de la Salud ya la ha catalogado como una epidemia de nuestra época.

La obesidad es una enfermedad de causas multifactoriales, por lo tanto, las recomendaciones para las personas que tienen kilos de más son igual de plurales. Éstas pueden ser muy simplistas como “dejar de comer en exceso”, o muy complejas como una cirugía bariátrica

### **Es importante identificar cada categoría en los hábitos alimentarios:**

- Casi siempre existe un alimento básico que se encuentra tan fuertemente arraigado que forma parte de la mayor parte de los tiempos de la comida diaria, además se trata de alimentos accesibles por precio y por disponibilidad. Es clara la dificultad para que se modifique su consumo por estar profundamente fincado en costumbres y facilidad de adquisición.
- Los alimentos primarios son aquellos que se incorporan con frecuencia a la dieta y suelen tener afinidad ideológica o culinaria con el básico y con éste se combinan, o al menos se acompañan. Suelen ser accesibles por su disponibilidad y costo, son aceptados por la mayor parte de las personas y se combinan con diferentes platillos.
- Los alimentos secundarios ocupan un lugar detrás de los primarios, son bien conocidos y empleados, pero no con la frecuencia de los anteriores. Su consumo es esporádico pues depende de las circunstancias ambientales, de los gustos personales y del grupo.
- Los alimentos periféricos son aquellos de reciente introducción, los que se obtienen solamente en determinadas temporadas del año, son escasos o difíciles de obtener y su precio puede ser alto.

Son múltiples las dietas que se pueden encontrar en internet que prometen todo para conseguir bajar de peso y de una manera muy rápida. Ese pensamiento se

debe eliminar de la mente. El peso no se debe bajar rápido, si esto ocurre se puede poner en riesgo la salud de la persona que lo lleva a cabo.

De manera general, las dietas que prometen bajar de peso rápido son las conocidas como dietas milagro en las que se restringen mucho las calorías y los alimentos. Este tipo de dietas ponen en peligro la salud de las personas, lo primero porque no existe un aporte correcto de nutrientes, y lo segundo porque pueden ocasionar problemas de salud secundarios derivados de dichas restricciones, como gastritis, estreñimiento, etc...