

La obesidad es una enfermedad asociada con un trastorno metabólico, esta afección puede desarrollarse por muchas razones.

La dieta para la obesidad debe incluir varios principios básicos:

- limitar las grasas de origen animal;
- inclusión en la dieta de alimentos bajos en calorías, grasas vegetales;
- restricción de azúcar y carbohidratos simples;
- dosificación de sal y agua para normalizar el equilibrio agua-sal;

La causa más común de obesidad es comer en exceso y un estilo de vida sedentario. A menudo la obesidad provoca problemas con el corazón, los vasos sanguíneos, los órganos digestivos, las articulaciones.

La forma más efectiva para tratar la obesidad en la actualidad es la dieta en combinación con el esfuerzo físico (preferiblemente por recomendación y bajo la supervisión de un especialista).

El menú de la dieta para la obesidad

La dieta para la obesidad debe ser variada.

Un menú aproximado para una semana puede ser el siguiente:

Lunes

- Desayuno: huevos revueltos o tortilla de dos huevos, café (puede agregar leche)
- Merienda: requesón bajo en grasa (100 g), té de rosa mosqueta.
- Almuerzo: una taza de sopa en caldo de verduras, 120 g de carne hervida, 200 g de remolacha cocida, té verde se puede adornar.
- Cena: pescado hervido, guiso de repollo, té.

Martes

- Desayuno: 100 g de queso cottage bajo en grasa, 200 g de zanahorias guisadas, té o café.
- Snack: pan de cereales, 30 g de queso bajo en grasa, té con dogrose.

- Almuerzo: una porción de sopa de col con carne, 120 g de carne hervida, adornado con verduras guisadas, té.
- Cena: pescado hervido bajo en grasa, una rebanada de pan negro, té con hierbas.

Miércoles

- Desayuno: 200 g de ensalada con aceite de oliva, té.
- Merienda: 100 g de requesón bajo en grasa, té de dogrose.
- Almuerzo: una mitad de borsch, 120 g de carne hervida o guisada, adornada con remolacha, té verde.
- Cena: verduras, 150 g de pescado frito, té con dogrose.

Jueves

- Desayuno: tortilla de dos huevos, ensalada con verduras (repollo, pepino) con aceite de oliva, café (se puede agregar leche).
- Merienda: 100 g de requesón bajo en grasa, té de dogrose.
- Almuerzo: media sopa en caldo de verduras, 150 gramos de chucrut, 150 g de carne hervida, té verde.
- Cena: papas hervidas, pescado estofado, compota de frutas secas.

Viernes

- Desayuno: 200 g de ensalada de verduras con aceite de oliva, café o té.
- Merienda: 100 g de requesón bajo en grasa, té con dogrose.
- Almuerzo: media gachas sin carne, 250 g de filete de pollo cocido, adornado con verduras guisadas (200 g), té verde.
- Cena: papas hervidas (100 g), pescado estofado o hervido (150 g), compota de frutas secas.

Sábado

- Desayuno: vinagreta (200 g), café o té.
- Merienda: 100 g de requesón bajo en grasa, té de dogrose.

- Almuerzo: una mitad de borsch en caldo de verduras, verduras guisadas, 120 g de carne hervida, compota de manzanas.
- Cena: rollos de repollo vegetal, pescado frío, té.

Domingo

- Desayuno: una tortilla o huevos de dos huevos, café o té.
- Merienda: 100 g de requesón bajo en grasa, té con dogrose.
- Almuerzo: media gachas de caldo de verduras, puré de guisantes verdes, 120 g de carne hervida, yogur (yogur).
- Cena: patatas hervidas (puré de patatas), pescado hervido, té verde.
- Antes de irse a la cama, puede beber un vaso de kefir bajo en grasa.

CABE RESALTAR QUE ESTE PUEDE SER UNA RECOMENDACIÓN Y NO ES FORZADO A CONSUMIR LOS ALIMENTOS