



CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

Eva

YO TUVE CEREBRO DE GORDO

• Una Historia de Peso •



CONTROLA TU PESO
APRENDIENDO A COMER
Y SIN EXPERIMENTOS
¡TE CONTARÉ MI HISTORIA!

Presentación

La Obesidad es una epidemia mundial y el Perú no escapa de la misma. El 18% de peruanos padece de obesidad y el 34% tiene sobrepeso. La gran pregunta es: ¿Qué sucedió?

Dr. Helard Manrique Hurtado
Médico Endocrinólogo
RNE: 17532 CMP: 30627

No hay duda que la obesidad es una enfermedad urbana pues es en la ciudad donde existe más acceso a los alimentos y practicamos menos actividad física. Durante los últimos 50 años hemos dejado de comer en casa, consumimos más alimentos industrializados, el consumo de azúcares se ha incrementado en un 500% y nuestra actividad laboral es cada vez más sedentaria. Hemos dejado de caminar y no hacemos ejercicio.

Nuestros sentidos (el gusto, el olfato, la visión) están siendo constantemente hiperestimulados con alimentos azucarados y ricos en grasas. Indudablemente, si una noche nos piden elegir entre una sopa de verduras con pollo o una pizza, la mayoría elegirá la pizza debido a que este tipo de preparaciones hiperestimula nuestros sentidos y por lo tanto empezamos a desarrollar nuestro "cerebro de gordo".

Si esta situación se repite en varias ocasiones, se convierte en un hábito, no podemos controlarlos, nuestras hormonas y neurotransmisores que estimulan el apetito se encuentran muy elevados y empezamos una lucha constante contra nosotros mismos. Nos damos por vencidos y un día sin darnos cuenta vemos que ya hemos perdido la batalla.

Observamos cómo las personas que nos rodean se contagian de nuestros hábitos y también sufren de esta epidemia. Empezamos a buscar ayuda pues tenemos una pregunta que no podemos responder: ¿Si yo como sano por qué sigo subiendo de peso?

Prólogo

La obesidad ha sido declarada, hace años, como la epidemia del siglo XXI porque el número de afectados crece paulatinamente desde finales de los 90 y alcanza cifras epidémicas.

Los más sensibles son las personas con menor desarrollo sociocultural aunque afecta a todos los estratos de la sociedad. Aunque cada vez sabemos más sobre el origen y desarrollo de la obesidad, las cifras de afectados en el mundo se incrementan de forma exponencial, aparece a edades más tempranas y parece que esta evolución es imparable.

El desarrollo de los países va ligado paradójicamente a promover hábitos menos saludables, como la reducción de la actividad física como consecuencia de la disminución del tiempo libre y al incremento en el consumo de alimentos más densos calóricamente y más adictivos como las comidas "rápidas".

¿Cómo hay que intervenir para invertir estas cifras? Existe acuerdo entre todos los profesionales que la respuesta está en la escuela y en la familia, en la educación. Esta monografía de la historia de EVA, representa un acercamiento a este modelo de intervención. De una forma amena el/la lectora va intuyendo como se genera el sobrepeso y la obesidad, y como aparecen sus consecuencias. Pero lo que es más importante es que va enseñando como se puede prevenir. Conocer sus causas es el primer paso para evitar su aparición, y así el/la lector/a va recociendo la importancia de mantener un estilo de vida saludable, elegir alimentos menos densos calóricamente hablando, porciones más pequeñas, y la importancia de mantenerse físicamente activo.



Dr. Alfonso Luis Calle Pascual
Jefe de Servicio Endocrinología y Nutrición,
Hospital Clínico San Carlos - Madrid, España

Centro de Investigación Biomédica en Red de
Diabetes y Enfermedades Metabólicas

• Mi historia

Hola soy EVA, esta era YO a los 18 años. Cuando empecé la universidad descuidé mucho mi alimentación, comía a cualquier hora y 5 años después esto me "pasó factura"...



18 años

A los 23 años, ya tenía sobrepeso pero yo no lo sabía. Intuía que tenía unos kilos de más pero no me importaba mucho. Nunca nadie me dijo que esto era un riesgo para mi salud.



23 años

A los 30 años me casé y tuve a mi primera hija. Durante el embarazo subí mucho de peso (15 kg).



30 años

Hoy tengo 40 años, uso tallas de ropa más grandes y no me puedo asear con facilidad. Me canso al caminar, mis amigos me hacen bromas pesadas... no soy la única en casa que sufre estos problemas. Este es mi esposo Javier, mi hija Caro y nuestra mascota Pipo. Todos tenemos **OBESIDAD**.



40 años

Cada vez hay más familias como la nuestra, que afrontan el mismo problema. Nos hemos convertido en una típica familia peruana del siglo XXI.

La **OBESIDAD** es una **ENFERMEDAD CRÓNICA** que ocasiona:

DIABETES



INFARTO



PRESIÓN ALTA



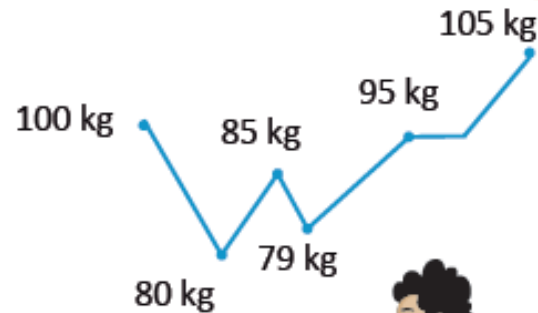
CÁNCER Y MUERTE



¡Antes no sabía que la obesidad era una enfermedad!

Es posible que subas y bajes de peso. Esto pasa frecuentemente, es por ello que tenemos que cuidarte y monitorear tu peso cada cierto tiempo ¡No te descuides!

¡Tengo miedo!



¡Estoy logrando mis objetivos!

• ¿Por qué tenemos obesidad?

Razones Genéticas



Si tus padres son obesos, entonces también tienes más predisposición a serlo, pero...



Razones Ambientales



Tus hábitos alimentarios y tu estilo de vida serán determinantes, jugarán un rol importantísimo e inclinarán la balanza

Lo que se contagian son los **MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

¿La obesidad es contagiosa?



La obesidad no se transmite por tocar o abrazar a una persona, pero si vives en un ambiente donde nunca te enseñaron a hacer actividad física, donde consumen mucha azúcar y combinan inadecuadamente los alimentos, probablemente tú también lo harás. Por eso aprendí que **LA OBESIDAD SI ES CONTAGIOSA**, y eso lo puedo observar en mi familia

1

RECONOCER CUÁNTAS CALORÍAS CONSUMES

Ejemplo:

Jugo de Naranja (500 ml)



1 Naranja



Calorías: 47 Kcal

Calorías: 224 Kcal

También debo saber que aumento la cantidad de calorías de mis bebidas cuando les agrego azúcar



= 20 calorías

1 cucharadita de azúcar

¡Cuando agregaba 3 cucharaditas de azúcar a mi chicha morada, le estaba agregando, inconcientemente, 60 calorías más !

2

ACTITUD Y MOTIVACIÓN

Actitud es ponerle ganas, querer cambiar, mirarte al espejo, pero también es saber tomar buenas decisiones

Esto no es actitud



- Me sirven este plato, no lo como, sufro, me aislo, no resisto esta situación por mucho tiempo y continuo comiendo porciones inadecuadas

- Me termino todo el plato pese a que ya me explicaron que es un exceso

Es actitud



- Ya aprendí a comer, por eso elijo este plato, pero en una porción más adecuada para mi.

Comer seco de cabrito, escogiendo un sólo carbohidrato y acompañarlo de ensalada es **ACTITUD DE CAMBIO**

Mal hábito



No desayunar

Comer muchas veces entre comidas



Consumir muchos productos industrializados



Consumir bebidas azucaradas



Buen hábito

Desayunar



Tener 3 comidas principales y usar mis alimentos de urgencia cuando tenga hambre



Consumir verdaderos alimentos



Beber agua o infusiones sin azúcar



Mal hábito

Buen hábito



No masticar los alimentos



Masticar mis alimentos pausadamente

Ver televisión mientras comes



Comer sin distracciones



No tener horarios fijos de comida



Tener horarios establecidos para comer



Licuar los alimentos



Masticar los alimentos

Cereales



Arroz

72 Calorías



Quinua

77 Calorías



144 Calorías



154 Calorías



286 Calorías



308 Calorías



Tomé estas fotos para mostrarte que cuando aumenta el tamaño de la porción, también aumentan las calorías

Antes pensaba que comiendo quinua no subiría de peso pero me explicaron que la porción es importante



No todos los panes son iguales ...

2 piezas de
pan de molde

146 Kcal



1 Paquete
de galletas
de soda

170 Kcal

1 Croissant
(70g)

300 Kcal



1 pan
francés

83 Kcal



1 pan pita

165 Kcal



1 "wawa"

480 Kcal



1 pan de
yema

190 Kcal

• Semáforo Nutricional



Para el caso de las calorías, el azúcar, grasas saturadas y la sal, debo tener en cuenta los siguientes rangos para 100g del producto que quiero analizar:

	CALORÍAS	GRASA SATURADAS	SAL SODIO	AZÚCAR	
				Allmentos SÓLIDOS	Allmentos LÍQUIDOS
Bajo contenido por ración	150 kcal o menos	1.5 g o menos	0.3 g o menos (equivalente a 120 mg de sodio)	Menos de 5 g	Menos de 2.5 g
Mediano contenido por ración	Entre 150 y 400	Entre 1.5 y 4 g	Entre 0.3 y 15 g (120 mg - 600 mg de sodio)	Entre 5 y 15 g	Entre 2.5 y 7.5g
Alto contenido por ración	400 o más	4 g o más	1.5 g o más (600 mg de sodio)	15 g o más	7.5 g o más

Ejemplos

INCORRECTO



ROCOTO RELLENO



840 calorías

ARROZ CON POLLO



609 calorías

LOMO MONTADO



921 calorías

AJÍ DE GALLINA



741 calorías

CORRECTO



314 calorías



395 calorías

331 calorías



394 calorías



Mira la diferencia de calorías entre la cantidad que estamos acostumbrados a comer con la cantidad que REALMENTE deberíamos consumir



Todas las personas somos distintas, es por ello que el tratamiento de cada uno varía

Existen 4 tipos de Eva...¿Cuál eres tu?

**EVA
CON SENTIDO
COMÚN**



Está motivada y es disciplinada aprende a combinar bien sus alimentos. Baja de peso progresivamente

**EVA
IMPULSIVA**



Eva compulsiva que necesita apoyo psicológico. Usa fármacos que la apoyen en su camino hacia un peso adecuado

**EVA
ANSIOSA-
DEPRESIVA**



Eva ansiosa, depresiva. También necesita apoyo psicológico, puede requerir el uso de fármacos que la apoyen en su camino hacia un peso adecuado

**EVA
INDIFERENTE Y
SIN GANAS**



No quiere cambiar su estilo de vida, por lo tanto, nunca bajará de peso

Gracias a mis controles nutricionales y médicos, logré dominar mi "cerebro de gordo". Yo llamo así a la forma de actuar y pensar que tenía antes. Pensamientos que sólo hacían que no pudiera bajar de peso.



Luego de 10 meses de tratamiento, asistiendo siempre a mis consultas, mi familia y yo hemos bajado de peso. Todos cambiamos nuestros hábitos y ahora llevamos un estilo de vida diferente, nos sentimos mejor y vemos la vida con otros ojos.



ANTES



DESPUÉS



“Evita enfermedades y mejora tu autoestima”



CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

Para adquirir la versión completa del manual de Eva, puedes comprarla en cidonperu.com o si te encuentras en Lima – Perú, puedes comunicarte a nuestros teléfonos: **(01) 472-3769 / 987-549-907** , para adquirir tu versión impresa.



Eva

**YO TUVE CEREBRO
DE GORDO**

• Una Historia de Peso •



CONTROLA TU PESO
APRENDIENDO A COMER
Y SIN EXPERIMENTOS
¡TE CONTARÉ MI HISTORIA!