

OPTIFAST[®]

*Clave para perder peso
Clave para tu salud*

Tu guía clave para perder peso de forma saludable



■	<i>Introducción</i>	3
■	<i>Los riesgos de la obesidad</i>	4
■	<i>Bases para una buena alimentación</i>	6
■	<i>¿Por qué engordamos?</i>	13
■	<i>¿Qué debemos hacer para adelgazar?</i>	14
■	<i>El mantenimiento: la clave de todo</i>	17
■	<i>Mitos</i>	18
■	<i>Optifast®. Clave para perder peso. Clave para tu salud</i>	21



1) Introducción

) ¡Enhorabuena!

Has decidido seguir una dieta para perder peso con ayuda de tu médico, enfermera o dietista: has dado un primer paso importantísimo.

Ahora que has tomado la decisión de adelgazar, debes saber que **conviene hacerlo de forma saludable**, sin prisas y siguiendo el ritmo más adecuado.

Las famosas “**dietas milagrosas**”, con o sin pastillas, son efectivas al principio porque permiten disminuir peso; pero con el tiempo **pueden tener efectos nocivos** en el organismo. Además, cuando se abandonan, provocan que se recupere peso rápidamente y que sea más difícil volver a adelgazar: es el denominado “efecto rebote”. Es muy importante, por consiguiente, que la mayoría de pacientes abandone estos regímenes antes de llegar a consecuencias graves.

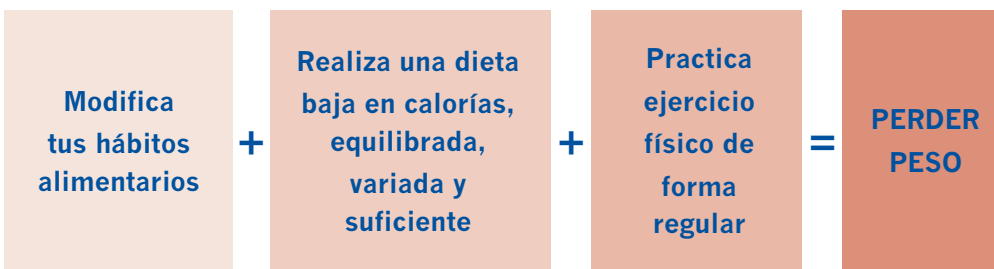
Olvídate de las fórmulas mágicas, porque siempre tienen “letra pequeña”. **Lo correcto y aconsejable es seguir una dieta baja en calorías: una dieta hipocalórica**. Y hay que cumplirla de forma constante, sin interrupciones, hasta llegar a la fase de mantenimiento.

Si deseas adelgazar recuerda:

- La necesidad de ponerte en manos de un profesional experto que diseñe un plan de alimentación suficiente, variado, agradable y personalizado a tus necesidades nutricionales.
- Que debes **modificar tus hábitos alimentarios** hacia una dieta saludable intentando incorporar a tu familia en el cambio.
- Practicar **ejercicio físico** de forma regular.
- Que con una **dieta hipocalórica o baja en calorías realizada de forma constante** y sin interrupciones, lograrás tu objetivo en un plazo determinado, no mágico.
- La **evolución de tu peso debe ser un control y no una obsesión**.

¿Se puede lograr?

Sí, teniendo presente los siguientes puntos:



2) Los riesgos de la obesidad

) ¿Cómo podemos saber si nuestro peso representa un riesgo para la salud?

Esta pregunta tiene una respuesta muy sencilla: podemos saberlo porque existe un criterio, aceptado internacionalmente y adoptado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y por la **SEEDO** (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad), que permite determinar el sobrepeso y la obesidad de un modo simple y preciso.

Este criterio, llamado IMC (Índice de Masa Corporal) o índice de Quetelet, se basa en una fórmula fácil de calcular y válida tanto para hombres como para mujeres de entre 20 y 65 años de edad.

El IMC relaciona el peso (en kg) y el cuadrado de la altura (en m) de la siguiente forma:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (kg)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (m)}}$$

Ejemplo: Peso 70 kg, Altura 1,60 m $\text{IMC} = \frac{70}{1,60^2} = 27,3$

Se considera que el peso es adecuado cuando el valor del IMC se sitúa entre 18,5 y 24,9. Si su valor es igual o superior a 25, el peso es superior al deseable y se aconseja tratamiento.

Los expertos en nutrición consideran que un valor entre 25 y 29,9 es sinónimo de sobrepeso y superior a 30 significa obesidad. Pero, en cualquier caso, es necesario el tratamiento dietético. El sobrepeso no es un problema que aparezca de repente, es un proceso lento y gradual que nos puede llevar a la obesidad.

PESO NORMAL



SOBREPESO



OBESIDAD

) *La obesidad es, en sí misma, una enfermedad y representa un factor de riesgo por dos motivos:*

La obesidad acorta la expectativa de vida

Una persona obesa, tiene una esperanza de vida más corta, tanto más cuanto más importante sea su obesidad.

La obesidad aumenta y agrava otras enfermedades, como:

- Afecciones cardiovasculares: infarto, hipertensión, trombosis, varices...
- Diabetes no insulino dependiente
- Colesterol y dislipemia
- Problemas respiratorios
- Artrosis
- Desórdenes ginecológicos
- Depresión y ansiedad
- Trastornos digestivos y de la vesícula biliar

**Con la pérdida de peso,
se mejoran todos
estos problemas**

**y, en definitiva,
se mejora la calidad
y expectativa de vida**



3) Bases para una buena alimentación

) Alimentarnos es...

Un acto **consciente y voluntario** mediante el cual tomamos los alimentos que componen nuestra dieta. Su carácter consciente y voluntario comporta otro rasgo esencial: es un **acto educable**.



) Nutrirnos es...

Un acto **involuntario**, es el conjunto de procesos a través de los cuales nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos. Es, por lo tanto, algo sobre lo que no podemos decidir.

) Los nutrientes son...

Aquellas **sustancias** que son **indispensables** para mantener la salud del organismo: **proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales**.

El agua debe considerarse también como sustancia **indispensable para el organismo**.

Las Proteínas

Constituyen los principales elementos estructurales de las células, líquidos y tejidos de nuestro organismo. Su función es **formar** - en el niño - **mantener y reparar** - en el niño y en el adulto - los tejidos.

Las proteínas están formadas por moléculas químicas llamadas aminoácidos. Existen unos aminoácidos que nuestro organismo no puede sintetizar. Son los llamados **aminoácidos esenciales**. Éstos deben ser aportados por la dieta.

Fuentes de proteínas

ANIMALES	• Pescado, carne, huevos, leche
VEGETALES	• Legumbres, cereales y derivados, frutos secos, algas

Recuerda: la calidad nutritiva de las proteínas de origen animal es mayor que las proteínas vegetales porque contienen **todos los aminoácidos esenciales** para el desarrollo y mantenimiento de la vida. Las proteínas que obtenemos de los vegetales son **incompletas** porque **no** contienen la totalidad de **aminoácidos esenciales**. Para hacerlas completas es necesario combinar: cereales y legumbres; hortalizas, cereales y legumbres; o cualquiera de estos grupos con lácteos, carnes, pescados y huevos.

Las Grasas o Lípidos

Aportan gran parte de la energía que necesita el organismo.

Sus funciones son múltiples: forman parte de la estructura y membranas celulares, contienen **ácidos grasos esenciales (AGE)** para el desarrollo y mantenimiento de la vida, actúan como vehículo de transporte de vitaminas (A, D, E y K1) y además dan sabor y suavidad a las comidas.

Sin embargo, si se consumen en exceso, se acumulan en el tejido graso y contribuyen a que aparezca la obesidad.

Fuentes de grasas

ANIMALES

- Carnes, pescados, huevos, moluscos, vísceras, charcutería
- Mantequilla, nata, crema de leche, manteca

VEGETALES

- Aceites de oliva, maíz y girasol, frutos secos, aceitunas, aguacates, margarina vegetal

Las grasas de los animales terrestres contienen mayoritariamente grasas saturadas y colesterol, mientras que los aceites vegetales, los pescados y los frutos secos son ricos en grasas insaturadas.

Entre las grasas insaturadas se encuentran los ácidos grasos esenciales (AGE).

Recuerda: los expertos en nutrición recomiendan consumir principalmente grasas insaturadas, **destacando los ácidos grasos Omega 6 (aceites vegetales) y Omega 3 (aceites de pescado)** que actúan de forma preventiva en las enfermedades cardiovasculares.



Hidratos de Carbono o Glúcidos

Los hidratos de carbono son utilizados por nuestro organismo como la principal fuente energética.

Tipos y fuentes de Hidratos de Carbono

AZÚCARES

- Azúcar, dulces, mermelada, miel, frutas

FÉCULAS

- Patata, boniato, pasta, pan, cereales y derivados, legumbres, arroz

Recuerda: La ingesta excesiva de azúcares contribuye a la aparición de la obesidad.

La fibra dietética

Se encuentra en las sustancias de sostén de los alimentos de origen vegetal. Deben formar parte de nuestra dieta habitual por sus múltiples efectos beneficiosos: regulan la función intestinal, proporcionan sensación de saciedad y juegan un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Fuentes de fibra

La mayoría de los vegetales contienen **fibra** que se encuentra principalmente en: cáscara, piel, tallo, hojas, pulpa...

LOS ALIMENTOS CON MAYOR CONTENIDO EN FIBRA SON:



- Salvado de trigo, avena, etc.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, guisantes, judías blancas, habas (cáscara)
- Fruta
- Verdura
- Cereales integrales: pan, arroz, pasta

Las Vitaminas

Son **sustancias imprescindibles e irremplazables para el buen funcionamiento de nuestro organismo** y además favorecen la asimilación de otros nutrientes.

Su ausencia en la dieta provoca enfermedades, de ahí la importancia de que toda **dieta hipocalórica aporte todas las vitaminas y en cantidades diarias suficientes.**

¿Dónde se encuentran?

VITAMINAS	FUENTES ALIMENTARIAS
COMPLEJO B	Carne, huevos, hígado, quesos y cereales
VITAMINA C	Fresa, limón, naranja, mandarina, pomelo, kiwi y pimiento
VITAMINA A	Zanahorias, verduras, mantequilla y leche
VITAMINA D	Leche, yogur y quesos
VITAMINA E	Germen de trigo, granos de cereales (cebada, avena...)
VITAMINA K	Tomate y verduras de hoja verde

Recuerda: Las vitaminas no aportan calorías.



Los Minerales

Al igual que las vitaminas, son nutrientes **esenciales** para nuestro organismo y deben estar presentes en **una dieta baja en calorías**.

Intervienen en muchos procesos del organismo: protegen ante las infecciones, fortalecen los huesos, intervienen en el crecimiento, etc.

Los más importantes son **el calcio, el hierro, el fósforo, el zinc...**

Fuentes de Minerales

CALCIO	• Leche, yogur, queso
HIERRO	• Hígado, carne, cereales integrales, leguminosas: lentejas garbanzos, soja
FÓSFORO	• Carnes, pescado, queso, legumbres
ZINC	• Ostras, legumbres

Es importante destacar que nuestro organismo **absorbe sólo un 25% del hierro total que ingerimos**. El hierro que proviene de las carnes se aprovecha mejor. Es importante **consumir vitamina C** de forma diaria para favorecer su absorción.

Recuerda: Al igual que las vitaminas, **NO** aportan calorías.



El Agua

Es necesaria para **mantener las funciones vitales del organismo y una correcta hidratación** del mismo. El agua la recibimos a través de aguas de bebida, infusiones, caldos, zumos y alimentos ricos en agua.

Se recomienda beber de un litro y medio a dos litros de agua al día (8 a 10 vasos).

Recuerda:

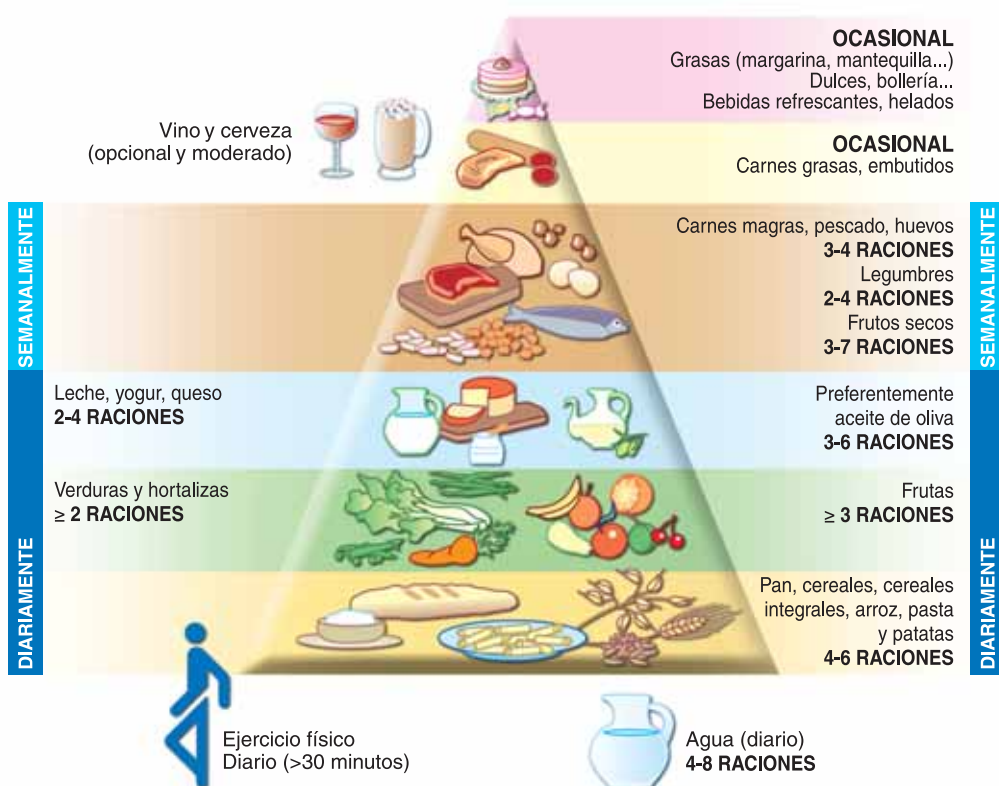
El agua no tiene calorías. Una ingesta de agua abundante hace que la fibra sea más efectiva.



) La Pirámide de los alimentos o Guía para una alimentación saludable

Los alimentos se suelen agrupar según los nutrientes que contienen.

Su clasificación puede representarse gráficamente según la siguiente pirámide.



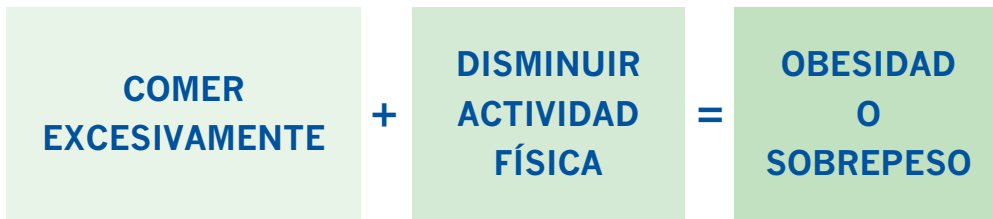
Adaptado de las guías alimentarias para la población española SENC 2004

) Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras

GRUPOS DE ALIMENTOS	PESO DE CADA RACIÓN (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS
Patatas, arroz, pan pan integral y pasta	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	20-30 g	1 puñado o ración individual
Agua de bebida	200 ml aprox.	1 vaso o botellín
Cerveza o vino	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o copa
Práctica de actividad física	> 30 minutos	

Adaptado de las guías alimentarias para la población española SENC 2004

4) ¿Por qué engordamos?



Existen 3 factores directamente relacionados con **las causas** que producen la obesidad:

) *Hábitos alimentarios*

Cuando las formas o hábitos alimentarios no son adecuados se ingieren más calorías, lo que provoca un aumento de peso.

Ejemplos de hábitos alimentarios incorrectos

- Desorden en los horarios de las comidas.
- Picar entre comidas o mientras se llevan a cabo otras actividades.
- Probar las comidas mientras estamos cocinando.
- Servirse raciones abundantes.
- Tomar resopones ricos en azúcar: chocolate, leche con galletas...
- Comer productos de bollería en exceso: magdalenas, croissants, ensaimadas, galletas...

) *Actividad Física*

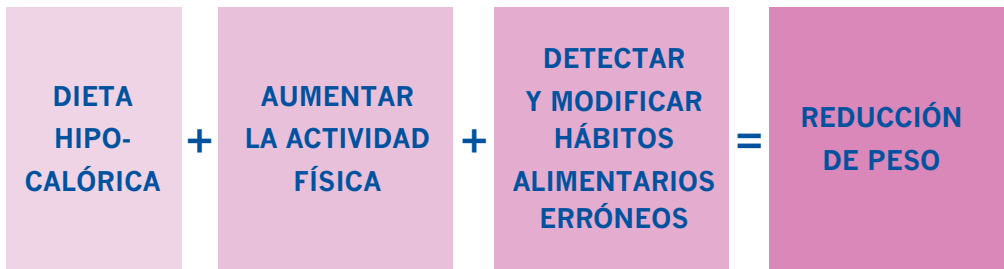
El hecho de bajar el ritmo de la actividad física sin reducir proporcionalmente la cantidad de comida ingerida, puede llevar a la obesidad por un exceso de energía sobrante.

A medida que avanzamos en edad es habitual disminuir la actividad física. Pero esta reducción de ejercicio no suele ir acompañada de un ajuste alimentario. Por ello es muy importante determinar la relación alimentación - ejercicio.

) *Factores psicológicos*

Pueden ser múltiples y muy variados. En muchos casos, la ingestión abundante de comida ayuda a disminuir la ansiedad. De ahí que la exposición a tensiones y conflictos pueda convertirse en una incitación a comer más.

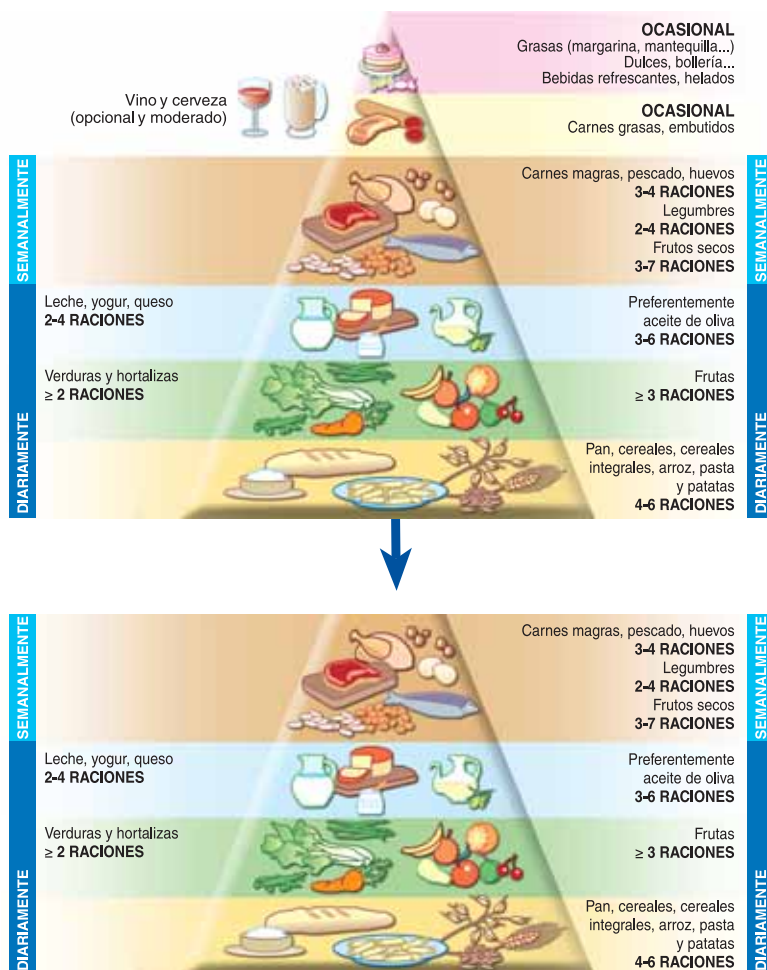
5) ¿Qué debemos hacer para adelgazar?



¿Cómo realizar una dieta baja en calorías?

Basándonos en la pirámide de los alimentos, para realizar una dieta baja en calorías, eliminaremos los grupos de carnes grasas y embutidos así como los dulces, bollería y grasas.

Observa cómo se modificaría la pirámide anterior:



Suprimiendo el consumo de estos alimentos y limitando la cantidad de calorías que ingerimos, conseguiremos controlar el peso. Así, te presentamos 2 ejemplos de menús de 1.200 calorías, que puedes escoger dentro de tu dieta de adelgazamiento.

MENÚ 1
Desayuno
<ul style="list-style-type: none">• Café con leche desnatada• Bocadillo de pan integral (40 g) con jamón serrano
Media mañana
<ul style="list-style-type: none">• 1 yogur desnatado
Comida
<ul style="list-style-type: none">• 1 sobre/barrita de Optifast®• 1 manzana pequeña
Merienda
<ul style="list-style-type: none">• 2 biscotes• Mermelada sin azúcar (1 cucharada de postre)
Cena
<ul style="list-style-type: none">• Alcachofas al horno con patata asada (150 g)• Lenguado (150 g) al limón• 1 pera

MENÚ 2
Desayuno
<ul style="list-style-type: none">• 1 vaso de zumo de naranja natural• 4 galletas tipo María• Queso fresco (40 g)
Media mañana
<ul style="list-style-type: none">• Café con leche desnatada
Comida
<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de pasta (45 g)• Huevos al plato (1 unidad)• 2 albaricoques• Aceite de oliva (1 cucharada sopera)
Merienda
<ul style="list-style-type: none">• Manzana grande
Cena
<ul style="list-style-type: none">• Ensalada verde• 1 sobre/barrita de Optifast®

Encontrará un plan semanal de menús dentro de los envases de Optifast® sobres.

) *Otras sugerencias para tu menú bajo en calorías:*

Sustituye el 1^{er} plato por:

- Espinacas (200 g) con garbanzos (45 g)
- Lentejas (60 g) con verduras
- Ensalada de arroz (45 g)
- Pimientos asados
- Champiñones salteados con ajo y perejil
- Espárragos trigueros a la brasa
- Coliflor gratinada

Sustituye el 2^o plato por:

- Hamburguesa de pollo (75 g)
- Merluza (120 g) a la plancha con ensalada
- Conejo a la brasa con tomate al horno
- Pescado blanco al horno (120 g)
- Mejillones al vapor

) *Actividad Física*

El ejercicio periódico y regular ayuda a movilizar la grasa acumulada en tu organismo. Comienza por objetivos simples pero constantes.

Cualquier tipo de ejercicio que realicemos, aunque sea moderado, supone un consumo de la energía que hemos adquirido comiendo. A pesar de ello, la actividad física que realizamos en nuestra vida cotidiana no es suficiente para tener un cuerpo en forma.

Por ello te aconsejamos que pienses en el ejercicio que haces habitualmente y lo incrementes. Si te es difícil ir al gimnasio o hacer natación, toma nota de las ideas que te damos a continuación: son otras formas más sencillas y asequibles de realizar ejercicio.

Intenta caminar al menos **30 minutos** más **cada día**:

- Cuando vayas de compras.
- Cuando vayas o vengas de trabajar, bájate una parada antes del autobús/metro.
- Cuando vayas a casa de un/a amigo/a o familiar que viva cerca, olvídate del coche.
- Sube las escaleras, en vez de utilizar el ascensor.
- Si tienes bicicleta estática, útilzala cuando estés viendo la televisión.
- Busca actividades para hacer con los amigos o la familia: caminar, ir en bicicleta...

Si además eres capaz de seguir una tabla de ejercicios de 5 a 10 minutos diarios en casa, mejor.



) *Detecta y modifica hábitos alimentarios incorrectos:*

CONSUME TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS PERMITIDOS	Aportarás todos los nutrientes necesarios y variarás tu menú
ORGANIZA TUS HORARIOS DE COMIDAS	Aumenta la saciedad
REALIZA TODAS LAS COMIDAS	Disminuye la ansiedad
COME MASTICANDO MUCHO Y LENTAMENTE	Aumenta la saciedad
NO AUMENTES LAS RACIONES	Controlas el aporte de calorías
EVITA PICAR OTROS ALIMENTOS ENTRE HORAS O MIENTRAS COMES	Disminuye el aporte de calorías
EVITA LAS FRITURAS	Disminuye el aporte de calorías

6) *El mantenimiento: la clave de todo*

A menudo ocurre que conseguimos el peso deseado, pero luego no lo mantenemos y volvemos a engordar. Piensa que, cuanto más tiempo logres mantener el peso conseguido, más le costará a tu organismo recuperar los kilos perdidos. Por ello es **muy importante el mantenimiento**.

Una vez hayas finalizado tu dieta baja en calorías, podrás aumentar progresivamente la cantidad de energía de la dieta, hasta que consigas un equilibrio entre lo que comes y el peso que quieres mantener.

Consejos para mantener tu peso

- Realiza siempre cuatro comidas al día. Cumple los horarios y evita picar entre horas.
- Consume todos los grupos de alimentos con moderación.
- Come, durante la semana, la dieta prescrita. Los fines de semana puedes comer lo mismo que tu familia, pero en medias raciones.
- No consumas sofritos, guisos, rebozados y salsas más de 2 veces a la semana.
- No consumas bollería y dulces más de 1 vez por semana.
- No bebas alcohol y bebidas azucaradas con asiduidad.
- Haz ejercicio periódicamente.
- Controla tu peso, por lo menos 1 vez por semana.

Recuerda que sólo tú tienes la última palabra.



Mitos más frecuentes sobre el tratamiento dietético de la obesidad

Prácticamente a diario recibes consejos bienintencionados de personas quizá mal informadas:

“Mi amiga me comentó el otro día que la fruta después de las comidas engorda”
“Y un compañero de trabajo, que si como tan rápido acabaré echando barriga”

Pero, ¿qué hay de cierto en todo ello?

Recopilamos una lista de preguntas frecuentes respecto a estas cuestiones alimentarias.

¿El consumo de agua durante las comidas engorda?

No. El agua es una bebida rica en sustancias minerales que no engorda ni adelgaza ni antes, ni durante, ni después de las comidas, puesto que no aporta calorías. Sin embargo, hay que tener en cuenta, que su consumo antes de las comidas produce un efecto de llenado gástrico que induce a comer menos cantidad de alimentos.

¿El agua con gas engorda?

No. El anhídrido carbónico que se adiciona al agua para obtener agua con gas es un elemento del cuál no se puede obtener energía/calorías. Sólo deberá restringirse el consumo de agua con gas a personas con sobrepeso u obesidad hipertensas, debido a su contenido en sodio.

¿Por qué se recomienda aumentar el consumo de agua cuando se realiza una dieta baja en calorías?

Principalmente por 3 motivos: para aumentar la sensación de saciedad, ayudar a aumentar el tránsito intestinal y disminuir la densidad de la orina evitando la cristalización de solutos y la formación de cálculos renales.

¿El aceite “crudo” no engorda?

Sí. El efecto térmico no modifica el contenido energético de los aceites, por consiguiente todos los aceites proporcionan 9 Calorías/gramo independientemente de la temperatura a la que se encuentren.

¿La margarina aporta menos calorías que la mantequilla?

La margarina es un sustituto alimenticio de la mantequilla, ya que su contenido en materia grasa es el mismo (80 %), por lo que aporta las mismas calorías.

1 cucharada (10g) de mantequilla aporta 75 Calorías.

1 cucharada (10g) de margarina aporta 75 Calorías.

Sin embargo, existe en el mercado margarina “ligera” o baja en grasa (42%), con un aporte energético menor.

1 cucharada (10g) de margarina ligera aporta 37 Calorías.

¿Cómo actúa el aceite de parafina o acalórico?

El aceite acalórico o aceite mineral no se absorbe a nivel intestinal debido a que no es metabolizado por las enzimas digestivas, por lo que se elimina a través de las heces. Su consumo elevado puede provocar diarreas.

¿Qué engorda más el azúcar o la miel?

El azúcar que consumimos normalmente es sacarosa pura casi al 100 % y proporciona 4 Calorías por gramo, mientras que la miel proporciona 3.26 Calorías por gramo, debido a que no solo aporta fructosa y glucosa. Sin embargo, en la vida diaria, esto es irrelevante dado que se utilizan ambos para edulcorar y las diferencias de calorías si se toma uno u otro es de unas 5 o 10 Calorías /día.

¿La fruta después de las comidas engorda?

No hay ningún alimento, ni combinación de alimentos que engorden o que adelgacen. Es el consumo excesivo total de calorías lo que provoca un aumento de peso. Por lo tanto la fruta después de las comidas no engorda.

¿Los alimentos farináceos engordan?

El consumo moderado de este grupo de alimentos (arroz, pasta, legumbre, patata, pan) no engordan. Es el tipo de cocción lo que hace que incremente su poder energético.

¿Las tostadas, bastones y la corteza de pan engordan menos que el pan blanco (miga)?

La composición de las tostadas, bastones y la corteza de pan es la misma que la del pan blanco. La única diferencia es que los primeros contienen menos agua. Por lo tanto, a igual peso, las calorías contenidas en las tostadas, bastones y corteza de pan son superiores.

¿Los suplementos vitamínicos y minerales engordan?

No. Tanto las vitaminas como los minerales no aportan energía.

¿Es cierto que un alimento light no aporta calorías?

No. Un alimento light es aquel que contiene como mínimo un 30% menos de calorías respecto al alimento convencional que se compara.

¿Comer rápido engorda?

No. Es el consumo excesivo de calorías lo que engorda.

Lo que suele ocurrir es que el comensal veloz suele ingerir mayor cantidad de comida.

¿La sal engorda?

No. La sal es un mineral y no aporta calorías. Sólo puede producir retención de líquidos en personas que padecen enfermedades cardíacas, renales o hepáticas. No olvidemos que, retener líquidos no significa engordar.

¿Los obesos absorben más nutrientes que las personas delgadas?

No. La absorción de los nutrientes se produce igual tanto en unos como en otros.

¿La obesidad se hereda?

Los hijos con padres obesos tienen mayor riesgo de obesidad. Sin embargo, existen otros factores como el estilo de vida, el sedentarismo y la ingesta inadecuada los que darán lugar a la obesidad.

¿Los laxantes adelgazan?

No. Los laxantes no pueden adelgazar debido a que su punto de acción es en el intestino grueso y la absorción de nutrientes se produce en el intestino delgado.



OPTIFAST®

8) Clave para perder peso. Clave para tu salud

Optifast® es la solución eficaz a los problemas de sobrepeso y de obesidad

Puedes utilizar Optifast® como:

DIETA EXCLUSIVA: SUSTITUCIÓN DE LA DIETA COMPLETA

- Sustitución de la dieta completa por 4 sobres al día. El médico podrá modificar la pauta de administración.
- 804 kcal.
- Se recomienda la supervisión de un médico especialmente cuando se utiliza Optifast® sobres como dieta exclusiva durante más de tres semanas.

DIETA MIXTA: SUSTITUCIÓN DE UNA O DOS COMIDAS

- 1 ó 2 sobres/barritas al día sustituyen 1 ó 2 comidas.
- En combinación con alimentos de uso habitual en las restantes comidas.
- 800-1.200 kcal.

1 unidad
=
1 comida

¿Qué tipo de dieta haremos?

La elección de realizar dieta exclusiva o dieta mixta corresponde al médico.

DIETA EXCLUSIVA:

- En situaciones de sobrepeso y obesidad.
- Cuando queramos perder peso de forma rápida.
- En fase de mantenimiento: hacer un día exclusivo con Optifast®.

DIETA MIXTA:

- En situaciones de sobrepeso y obesidad.
- Cuando queramos perder peso de forma progresiva.
- Como continuación de la dieta exclusiva.
- En fase de mantenimiento: sustituir 1 ó 2 comidas por Optifast®, 2 días a la semana.

Aconsejamos: Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día (agua o infusiones acalóricas).

¿Por qué Optifast® puede sustituir una o todas las comidas?

Porque Optifast® con muy pocas calorías aporta a nuestro cuerpo todos los nutrientes que éste necesita.

Un sobre o una barrita contienen:

Tan pocas calorías como:

2 manzanas

Tantas proteínas como:

100 g de carne o pescado, 2 huevos o 100 g de garbanzos

Tanto calcio como:

200 ml de leche de vaca entera o semidesnatada o 150 g de queso tipo Burgos o 2 quesitos en porciones o 1 cuajada

Tanto hierro como:

85 g de lentejas crudas o 200 g de espinacas congeladas o 100 g de mejillones

Tanta Vitamina C como:

El zumo de 2 naranjas

Y, además...

- Optifast® aporta 1/3 de todas las vitaminas, minerales que necesitamos al día.
- Es la dieta baja en calorías para el control de peso que contiene más proteínas por unidad.
- Muy conocida por los especialistas en obesidad y sobrepeso.
- Los batidos, las natillas y la sopa, por su contenido en aceite de pescado, aportan ácidos grasos esenciales, no sólo sus precursores, sino también sus derivados Omega 3, muy importantes, en la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Optifast® se presenta en:

- Batidos: chocolate, café, vainilla y fresa
- Natillas: chocolate y vainilla
- Sopa: verduras
- Barritas: chocolate, frutas del bosque y cappuccino

Modo de preparación:

- Disolver 1 sobre de Optifast® en 200 ml de agua fría o tibia.
- La sopa se puede preparar con agua fría o caliente (máximo 60 °C).
- Las natillas resultan más sabrosas preparadas con agua fría.
A continuación dejarlas reposar unos minutos.

OPTIFAST[®]

Clave para perder peso
Clave para tu salud



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
de 9.30 a 13.30
 902 10 96 21



Nestlé Healthcare Nutrition S.A.
Edificio Nestlé
Avda. dels Països Catalans 25-51
08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)