

Índice

Introducción	17
Prólogo por la Dra. Mónica Katz	21
Obesidad	
Definición de obesidad	25
Tipos de obesidad	25
Complicaciones de la obesidad	26
Balance Energético	
Definición de balance energético	31
Tipos de balance energético	31
Objetivos	
Qué son los objetivos	35
Para qué sirven los objetivos	35
Ejercicio: Planteá tus propios objetivos	35
Alimentación	
Concepto de Alimento	39
Concepto de Nutriente	39
Grupos de Alimentos	40
Funciones de los Alimentos	42
Gráfica de la Alimentación Saludable para la población Argentina	43
Importancia del desayuno	44
Ejemplos de desayunos y meriendas	45
Almuerzos y cenas: qué deben incluir	48
Opciones de almuerzos y cenas completas	49
Posibles combinaciones de almuerzos y cenas	50
Ejercicio: armá tu propio plato de comida	51
Colaciones vs picoteo	52
Diferencia entre colación y picoteo	53
Densidad calórica y densidad nutricional	54
Hidratación	
Funciones del agua en el organismo	57
Cómo incorporar agua en la alimentación	58
Recomendaciones de consumo diario	58
Consumo de líquido de la población argentina	59



Tips para aumentar el consumo de agua	60
Recomendaciones de consumo de alcohol	61
Ejercicio: coloreá la cantidad de agua que consumís	62

Consejos dentro de casa

Cómo disminuir el contenido de grasa de las preparaciones	67
Cómo consumir menos azúcar	67
Cómo incluir fibra en la alimentación	68
Pizquitas saludables	69

Consejos fuera de casa

Cómo hacer que tus compras en el súper sean más saludables	73
Qué es un rótulo	74
Etiquetado frontal	75
Alimentos Diet vs Light	77
Comparación entre rótulos de galletitas Light y tradicionales	78
Cómo manejarte cuando comés fuera de casa	79

Cómo controlar tus porciones

83

Asumir responsabilidades

Etapas del cambio	87
Motivación: ¿qué es?	89
Ejercicio: motivación para el cumplimiento de objetivos	89
Balance decisional ¿qué es?	90
Ejercicio: evaluá las ventajas y desventajas de cambiar	90
Autoconfianza ¿qué es?	91
Ejercicio: señalá tu nivel de confianza	91
Asertividad	92
Cuando postergar es un hábito	93
Test	94
Resiliencia	96

Círculo seguro	
Círculo seguro	100
Ejercicio: ¿cuáles son tus disparadores?	101
Hambre y apetito	102
Comer conciente	103
Registro de comidas y emociones	104
Ejercicio: registrá tus comidas y emociones	105
Actividad física.	
Beneficios	109
Tipos de actividad física	110
¿Cómo comenzar?	111
Ejercicio: ¿qué objetivos te proponés?	112
¿Por dónde comenzar?	113
¿Qué debés tener en cuenta?	113
Ejercicio: ¿qué podés hacer para moverte un poco más?	114
Ejercicio: ¿cómo podés disminuir tu sedentarismo?	115
Mitos alimentarios	119
Epílogo	125
Bibliografía	127

