



MANUAL PARA PERDER PESO

EN LA ARTRITIS PSORIÁSICA

MANUAL PARA PERDER PESO EN LA ARTRITIS PSORIÁSICA

En este manual encontrarás toda la información que necesitas para **perder peso de una forma sencilla y práctica sin pasar hambre ni modificar demasiado tu rutina diaria**. A través de los diferentes apartados de este manual podrás encontrar un resumen de las principales recomendaciones y rutinas a seguir para perder peso. Ten en cuenta que se ha visto una mejora de la artritis psoriásica en pacientes con sobrepeso u obesidad que han adelgazado. Si aplicas poco a poco y con constancia estas recomendaciones lograrás ganar no sólo en salud sino también en calidad de vida.

Es importante que **la reducción de peso sea lenta** para que perdure en el tiempo. **En general se recomienda perder un 10% del peso inicial en 6 meses**. A modo de ejemplo:

PESO INICIAL	10% DEL PESO	PERDER CADA MES	PESO FINAL
130 kg	13 kg	2,2 kg	117 kg
120 kg	12 kg	2 kg	108 kg
110 kg	11 kg	1,8 kg	99 kg
100 kg	10 kg	1,6 kg	90 kg
90 kg	9 kg	1,5 kg	81 kg
80 kg	8 kg	1,3 kg	71 kg
70 kg	7 kg	1,1 kg	63 kg
60 kg	6 kg	1 kg	54 kg

De todas formas, **consulta con tu especialista para saber cuánto peso y con qué progresión lo deberías perder**. Muchas veces durante los primeros meses es cuando se pierde peso más fácilmente, de modo que no siempre se debe seguir ese patrón. Para saber cómo evolucionas, te recomendamos que te peses semanalmente, no diariamente, y que lo anotes en el registro de peso que encontrarás en la plantilla, página 20.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Para bajar de peso **la energía incorporada a través de la alimentación debe ser más baja que la energía gastada**. Este balance depende básicamente de dos factores: la actividad física y el tipo de alimentación que se ingiere cada día. Así pues, habrá que incidir en ambas cosas.

La mejor manera para incidir sobre la alimentación es **siguiendo una rutina diaria determinada** con pautas y trucos fáciles de entender y aplicar en el día a día. Por otra parte, para incidir sobre la actividad física también se marcarán una serie de objetivos con el propósito de aumentar la energía gastada durante el día.

BASES DEL PLAN DIETÉTICO Y RUTINA DIARIA

Bases del plan dietético

Antes de explicar al detalle la rutina diaria que debes seguir es importante que sepas cuáles son los conceptos básicos en los que se basa, fundamentales para hacer un buen seguimiento del plan dietético:



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Haz cinco comidas al día: además de tener en cuenta lo que comes, es muy importante cuándo y cómo lo comes. El cuerpo sigue un ritmo determinado y hay que marcar unas pautas de alimentación. Se recomienda tomar **desayuno, pequeño almuerzo a media mañana, comida, merienda y cena** para llevar una dieta equilibrada que permita controlar el hambre durante el día. Esta rutina ayuda a no picar entre horas y reducir el volumen de las comidas principales.

- Toma un **desayuno completo cada día:** este está relacionado con una disminución de la incidencia de sobrepeso y un buen mantenimiento del peso corporal.
- **Haz un pequeño almuerzo a media mañana:** así evitarás llegar a la hora de la comida con demasiada hambre.
- **Come y cena como es necesario:** siguiendo los patrones que se explican más adelante e intentando siempre hacerlo en horarios regulares. Este punto es importante y, sobre todo, se destaca que se debería cenar al menos tres horas antes de irte a dormir.



Ve a dar una vuelta después de comer y de cenar: andar unos 1.000 pasos después de comer y de cenar ayuda a activar el metabolismo y el tránsito intestinal, y también a digerir mejor.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Recuerda que hay que consumir fruta cada día (2-3 raciones), pero en estos casos debe ser siempre entera y hay que limitar su consumo en forma de zumos.



Bebe cada día 1,5 o 2 litros de agua: eso son unos 7 o 8 vasos de agua. Una buena forma de asegurar ese consumo es llenar una botella de litro y medio de agua y beberla durante el día. También puedes ayudarte de zumos (sin azúcar) o caldos.



Evita comer mientras ves la televisión, ya que en esa situación se suele comer más que si se come tranquilamente, sin distracciones o en familia.



Recuerda **masticar bien durante las tomas**, ya que es el primer proceso de la digestión y una forma sencilla de degustar bien los alimentos. Asimismo, el hecho de masticar más hace que se coma más despacio, lo que permite que nos saciemos antes y evita que queramos repetir.



Come tranquilo y sin prisas para evitar el estrés durante las comidas y promover una buena digestión.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Para controlar las cantidades de las raciones en las tomas, sigue **el método del plato para perder peso** que se explica más adelante y come sobre el salvamanteles que te hemos proporcionado. Para evitar la tentación de repetir, **nunca lleves la cazuela a la mesa. Déjala en la cocina**, ya que si no la ves seguramente tendrás menos ganas de repetir.



Siempre que comas cereales y derivados intenta escoger las versiones integrales: pan, pasta, arroz, cereales de desayuno... Introduce en la dieta más a menudo otros cereales ricos en fibra como la quinoa, la cebada, la avena, el trigo y, tres veces por semana, legumbres.



Escoge siempre los lácteos desnatados o bajos en grasas: leche desnatada, yogur desnatado, queso (principalmente fresco o bajo en grasa). Escoge siempre las versiones con 0% de materia grasa.



Emplea técnicas de cocción con pocas grasas: hervir, cocinar al vapor, microondas, horno o papillote. Evita fritos, rebozados y guisos. Consulta la recomendación nº9 del documento “pon en práctica el decálogo”



Usa aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar. Limita la cantidad diaria a 30 ml. Puedes controlar estas cantidades midiéndolas con una jeringa utilizando un pulverizador.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Elimina o limita todos los alimentos ricos en azúcar y/o grasas, ya que aportan más calorías. Consultar el punto 8 del decálogo y del “pon en práctica el decálogo”



Evita tener en casa alimentos que hay que eliminar para no caer en la tentación.

Si ya los tienes, intenta que no estén a la vista, ya que el hecho de verlos continuamente puede provocar que comas más entre horas y una cantidad muy superior. En cambio, intenta tener a la vista los alimentos más recomendados.



Lleva siempre contigo alimentos bajos en calorías para el momento en que aparezca la necesidad de picar entre horas: fruta, zanahorias, yogures bajos en grasa, infusiones...

ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR:

Mermelada
Mantequilla
Azúcar
Miel



Cereales azucarados
Pastelería
Bollería industrial
Snacks salados



Zumos envasados
Golosinas
Platos precocinados
Comida rápida



Frituras
Bebidas alcohólicas





MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Rutina diaria

1

Lo primero que tienes que hacer cada día **cuando te levantes es tomar un vaso grande de agua** para activar el sistema digestivo y para evitar el estreñimiento. Si te gusta, es muy recomendable añadirle un poco de zumo de limón (exprime medio limón sobre el vaso).

2

Desayuno y pequeña comida a media mañana: Nos aportan la energía necesaria para empezar el día de manera activa y llegar al almuerzo con menos hambre. Para que se consideren tomas completas, la combinación de ambas (desayuno y media mañana) debería incluir los siguientes ingredientes:



Cereales (principalmente integrales): pan, tostadas o cereales de desayuno integrales sin azúcar, tortitas de arroz o de maíz...



Lácteos desnatados o bajos en grasa: leche desnatada, yogures bajos en grasa o desnatados, o quesos frescos o tiernos más bajos en grasa (tipo Burgos).



Pieza entera de fruta.

Como complemento: jamón cocido, pavo o jamón serrano, aceite de oliva...

La toma a media mañana te permitirá controlar la sensación de hambre a lo largo del día y llegar tranquilo a la hora del almuerzo.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

A continuación, se muestran ejemplos de desayuno y media mañana:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA
Café con leche desnatada + 2 biscotes integrales con pavo	Infusión + pieza de fruta
Té + bocadillo pequeño de queso fresco	Infusión + pieza de fruta
Bol de fruta con yogur desnatado	Infusión + 3 tortitas de arroz
Bol de leche desnatada con cereales integrales	Infusión + pieza de fruta
Infusión con dos tortitas de arroz y pieza de fruta	Yogur desnatado
Café con leche (desnatada)	Bocadillo pequeño de jamón serrano + una pieza de fruta
Pieza de fruta	Café con leche + 2 biscotes

Recuerda que conviene reducir al máximo el consumo de azúcares añadidos o sustituirlos por edulcorantes en productos como las infusiones, cafés o yogures

3

La comida es la toma principal del día. Es la que nos aporta más cantidad de energía y nutrientes. Tiene que estar formada por tres grupos de alimentos:



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO



Farináceos: legumbres, patata, pan, pasta o arroz y otros cereales (quinoa, avena...). Escoge siempre que puedas las variedades integrales.



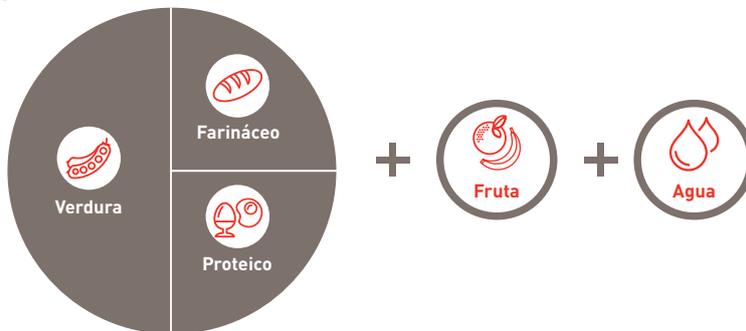
Verduras: combina crudas y cocidas en formatos como ensaladas, sopas, purés, cremas, salteados, escalivadas...



Alimentos proteicos: huevos, pescado (azul y blanco), marisco (sepia, calamares, mejillones...) y carne, principalmente blanca (pollo, pavo, conejo, lomo de cerdo).

El método del plato es una herramienta que nos permite controlar la cantidad de alimentos que servimos en el plato al mismo tiempo y que garantiza la ingesta de los tres grupos de alimentos.

¿En qué se basa? Utiliza un plato de unos 23 cm de diámetro en el que dispondrás el menú principal distribuyendo los alimentos de la siguiente forma: la mitad de la toma debe estar formada por verduras, más una parte de farináceos y una parte de alimentos proteicos. Siempre debes beber agua y tomar fruta fresca o yogur de postre.





MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Hay que tener en cuenta que **no hace falta organizar el menú siempre en un único plato dividido en las diferentes secciones**, sino que puede estar formado por dos platos de postre, un bol y un plato, o un plato que contenga los tres grupos de alimentos mezclados en la misma receta. **El método es sólo un concepto de control de cantidades.** A continuación, te ponemos diferentes ejemplos:

Ensalada de lentejas con pechuga de pavo a la plancha.

Ensalada de arroz con atún y queso fresco 0%.

Paella marinera con ensalada verde.

Gazpacho con tortilla de berenjena y pan.

Sopa minestrone y sepia con guisantes.

Conejo al horno con patatas y verduras.

TRUCO:



si te quedas con hambre después de las comidas, te recomendamos que las empieces con una taza de caldo vegetal. Se puede preparar un día de la semana, guardarlo en la nevera y calentar una taza para cada toma.

Después de la comida es importante pasear un rato; se recomienda salir y andar unos 1.000 pasos.

INGREDIENTES EN CRUDO:



PLATO FINAL:



*Esta misma receta la podrás encontrar en el recetario



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

4

Merienda:

Es una toma importante para controlar la sensación de hambre entre la comida y la cena y evitar picar entre horas. Saltarse esta comida también está relacionado con el sobrepeso o la obesidad. Es importante ajustar las cantidades. A continuación, algunos ejemplos de meriendas:



Bocadillo pequeño



Puñado de frutos secos



Biscotes con jamón o queso fresco



Una o dos zanahorias



Infusión (sin azúcar)



Dos tortitas de arroz



Una pieza de chocolate con más de 70% cacao



Yogur (ya sea solo o acompañado de unos copos de avena, frutos secos o fruta)



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

5

Cena:

Se recomienda que sea menos voluminosa y más ligera que la comida y, sobre todo, que se haga pronto, al menos tres horas antes de acostarse, para facilitar la digestión y ayudar al metabolismo. En este caso deberá incluir dos grupos de alimentos y, por tanto, el método del plato estará formado sólo por:



Verduras: preferiblemente cocidas, ya que son más fáciles de digerir.



Alimentos proteicos: huevos, pescado y carne.





MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Ejemplos:

Judía verde hervida salteada con jamón serrano y huevo duro.

Espárragos blancos con filete de pescado al papillote.

Puré de calabacín y mejillones al vapor.

Coliflor, brócoli y filete de pescado al vapor.

Bistec a la plancha con escalibada.

Menestra con sardinas a la plancha.

También se recomienda comenzar la cena con un caldo de verduras o de pollo para calmar el hambre inicial.

A continuación, se muestra el mismo ejemplo de método del plato, pero quitando los fideos (farináceos) de la elaboración y aumentando la cantidad de verduras:



CONSEJO:

En las cenas se recomienda utilizar las técnicas de cocción más ligeras: hervir, vapor, microondas, horno, etc. De postre también se recomienda escoger una pieza de fruta, aunque dependerá de si ya se han consumido 2 o 3 durante el día. La bebida principal, como en todas las tomas, es el agua.

Después de cenar es importante pasear un rato; se recomienda salir y andar unos 1.000 pasos.

Es importante planificar las comidas de toda la semana, ya que te ayudará a organizarte y seguir adecuadamente el plan dietético propuesto.

*Esta misma receta la podrás encontrar en el recetario



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

6

Planifica las comidas de la semana teniendo en cuenta los grupos de alimentos que hay que incluir semanalmente para que la dieta esté bien equilibrada y sea variada.

Antes de ir a comprar recuerda revisar la nevera, **el congelador y la despensa** para ver qué es lo que puedes aprovechar de casa y que te falta. **Hazte una lista de la compra** con todo lo que te falte y límitate a comprar lo que hayas escrito en esa lista. Asimismo, **evita ir a comprar con hambre**, ya que es muy fácil que acabes comprando alimentos que no necesitas pero que en ese momento te apetecen.

El ejemplo que viene a continuación te puede servir de ayuda para aplicar en el día a día las recomendaciones anteriores y asegurarte una buena distribución de los grupos de alimentos. Tras el mismo te proponemos también un menú tipo para darte ideas, pero el objetivo es que cada cual lo pueda adaptar a sus preferencias alimentarias.

Ejemplo de patrón que seguir:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verdura (cocida/cruda) + legumbre + carne blanca	Verdura (cocida/cruda) + pasta/pan + huevo	Verdura (cocida/cruda) + legumbre + carne blanca	Verdura (cocida/cruda) + patata + carne roja	Verdura (cocida/cruda) + arroz + pescado azul	Verdura (cocida/cruda) + legumbre/pan + marisco	Comida libre pero con control de la cantidad
CENA	Verdura cocida + huevo	Verdura cocida + pescado azul	Verdura cocida + pescado blanco	Verdura cocida + huevo	Verdura cocida + carne blanca	Verdura cocida + carne roja	Verdura cocida + marisco



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Ejemplo de menú:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas con pechuga de pavo a la plancha	Gazpacho y tortilla de berenjena con pan	Espinacas con garbanzos y pollo a la plancha	Picadillo de col con patata y lomo de cerdo a la plancha	Ensalada de arroz y atún, y queso fresco 0% materia grasa	Sopa minestrone y sepia con guisantes	Comida libre pero con control de la cantidad
CENA	Judía verde hervida salteada con jamón serrano y huevo duro	Coliflor, brócoli y salmón al vapor	Puré de calabacín y rape al vapor	Sopa minestrone y tortilla de espinacas	Conejo al horno sobre verduras	Bistec a la plancha con escalibada	Puré de calabacín y mejillones al vapor

Actividad Física

La **actividad física** y el **ejercicio** son **fundamentales para reducir el peso**.

La finalidad es incrementar el consumo de energía, de forma que el cuerpo movilice las reservas de grasa que tiene acumuladas. Recuerda que no sólo nos aporta beneficios físicos sino también mentales, ya que nos hace sentir mejor, lo que disminuye la ansiedad y el estrés, y nos ayuda a conciliar mejor el sueño. Consulta el punto nº3 del decálogo y del “pon en práctica el decálogo” y anota el recuento de pasos diarios en la plantilla de la página 18.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

REGISTRO DE PASOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
MES 1							
MES 2							
MES 3							



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
MES 4							
MES 5							
MES 6							



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

REGISTRO DE PESO

	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6
Semana 1	___ kg					
Semana 2	___ kg					
Semana 3	___ kg					
Semana 4	___ kg					

Para poder llevar un buen registro de la evolución del peso, recuerda...

Pesarte siempre el mismo día y con la misma báscula. ¡Si no tienes, puedes ir a la farmacia!
La mejor hora para hacerlo es cuando acabas de levantarte, después de ir al baño y justo antes de desayunar o ingerir cualquier cosa.
No te peses cada día. Como mucho una vez por semana.



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

¡Anota la evolución de tu peso!

PESO INICIAL	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6

Perder peso te ayudará.

¡Requiere esfuerzo y constancia, pero los beneficios seguro que te compensan y harán que te sientas orgulloso de tus logros!



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

NOTAS



MÉTODO PARA LA PÉRDIDA DE PESO

NOTAS



Lilly