

# LA OBESIDAD Y YO



cet<sup>h</sup>a

Centro de Ergonomía del  
Trabajo Humano en Altitud



## ¿Qué es la **Obesidad**?

- Es una **enfermedad crónica**, asociada al desarrollo de Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y muerte por infarto al corazón.
- Se produce por la acumulación anormal de tejido graso debido a que como más de lo que gasto.

## ¿Qué tan Obeso Soy?

Existe una clasificación de la Obesidad que diferencia en distintos grados el peso que tengo respecto de mi estatura.

$$IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Estatura en m})^2$$

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Clasificación
< 18,5	Enflaquecido
18,5 - 24,9	Normal
25,0 - 29,9	Obesidad Grado I
30,0 - 34,9	Obesidad Grado II
> 35	Obesidad Grado III

Si Yo tengo un IMC de 30, tengo 4 veces más riesgo de sufrir un infarto al corazón y 6 veces más de tener diabetes que una persona con un IMC de 24.

## ¿Cómo se llega a ser obeso?

MALOS HABITOS ALIMENTARIOS
Falta de Actividad Física
Enfermedades (tiroides, diabetes, siquiátricas...)
Herencia
Uso de Medicamentos

## ¿Cómo enfrento mi problema?

Lo primero es reconocer que estoy enfermo y saber que mi problema tiene solución, entonces pedir ayuda a mi médico, para juntos enfrentar el desafío de llegar a ser sano.



## Algunas medidas son:

- a) Informarme de cuantas calorías como y cuantas de estas gasto.
- b) Proponerme metas que pueda cumplir, como bajar un 10% de mi peso en 4 meses.
- c) Recordar que puedo comer menos o gastar más o ambas para lograr mi objetivo.
- d) Fraccionar mi comida, no comer grandes platos, probar nuevas recetas.
- e) Evitar estar todo el día sentado, caminar, subir y bajar escalas, planificar unos 20 a 30 minutos 3 veces por semana para alguna actividad física programada.
- f) Comer frutas y verduras, disminuirá la absorción de grasas y el riesgo de enfermar de cáncer intestinal.
- g) Ser constante, pero no fanático, esto es por mi bienestar no contra mí, por lo tanto si de vez en cuando celebro mi cumpleaños o algún otro acontecimiento es posible salirse de un esquema habitual sin que esto me provoque problemas.



## La Obesidad y MI VIDA

Soy responsable de mi propia **VIDA y SALUD**

No debo esperar que el Estado, Mi Empresa, o un Vecino se preocupen por mi Salud, soy Yo el que me veo afectado, el que tiene la enfermedad, el que podría morir...

La principal carga de ser Obeso es la presión social por tener una figura atlética lo que lleva a estas personas a tener depresiones y a aumentar el nivel de ansiedad.

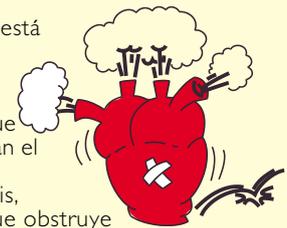


## Algunos de los problemas de ser Obeso son:

- Dificultad para dormir, que aumenta en altitud
- Cansancio Fácil
- Ronquidos
- Mayor sudoración
- Dolor de espalda, rodillas, tobillos
- Pérdida de orina en forma involuntaria
- Desarrollo de hongos en los pliegues de la piel
- Aumento del vello, en mujeres
- Disminución de todas nuestras capacidades.

En la minería se presenta con mayor frecuencia la Obesidad (60%) que en el resto del País (20%). La cual habitualmente está asociada a

aumento de colesterol y/o triglicéridos, que a su vez aceleran el desarrollo de arterioesclerosis, enfermedad que obstruye los vasos sanguíneos y produce infartos tanto a nivel del corazón como del cerebro.



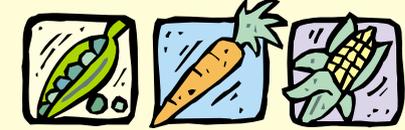
## MI FAMILIA

Los padres somos el ejemplo de vida para nuestros hijos. Nos verán respetar y respetarán, nos verán comer y seguirán el mismo patrón de alimentación, si hacemos actividad física querrán realizarla.



La obesidad en Chile está aumentando dramáticamente no sólo en los adultos sino también en los niños. Estos tienen menos herramientas psicológicas para poder hacer frente a las críticas y burlas de una sociedad que rechaza a los obesos.

## Alimentación Saludable.



Comer sano requiere hacer un esfuerzo en comprar alimentos saludables, cocinarlos de forma adecuada y pensar en buscar nuevas formas de alimentación para que no sea monótono.

En esta actividad debe participar toda la familia, converse el tema con todos.



## MI pareja

El esfuerzo que uno esté haciendo sea hombre o mujer requiere un compromiso de la pareja en acompañarlo en esta tarea para facilitar el cambio de conducta global en la familia.

Para una mujer la reducción de peso es más difícil por razones de distinta secreción hormonal, lo que hace que su constancia y compromiso sean mayores.

La obesidad no disminuye los deseos sexuales, pero puede limitar las relaciones por incapacidad física. La actividad sexual no representa un gasto importante de calorías.



## Tareas del Hogar

Colabore con tareas del hogar, también, ayudarán a disminuir de peso:

- Lavar el auto (340 Cal/hora)
- Ir al supermercado (260 Cal/hora)
- Lavar ventanas (340 Cal/hora)
- Lavar los platos (170 Cal/hora)

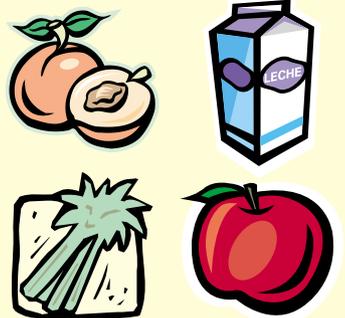
## LO PRÁCTICO

- Si usted trabaja en un ambiente de altitud, este lo lleva a deshidratarse con mayor facilidad, tome al menos 4 litros de líquido al día.
- Comience su comida con una sopa caliente.
- Favorezca la ingesta de pescado, pollo sin cuero y reduzca las carnes rojas.
- Sírvasse un plato moderado, tendemos a comer todo lo que nos servimos, evite tentarse.
- Camine unos 20 a 30 minutos después de comer, ayudará a sentirse menos distendido y estará realizando actividad física.



## Favorezca:

Verduras de hoja verde: **Lechuga**  
 Frutas: **ciruela, durazno, manzana.**  
 Cereales y leche descremada  
 Harinas Integrales: **pan, arroz, fideos**  
 Agua y bebidas dietéticas.



## Aumente su actividad física:

- Caminata: 30 minutos por día
- Levántese de su asiento y estírese cada 15 minutos o cada vez que pueda



- Ande en bicicleta, baile, trote.
- Personalice sus relaciones, vaya caminado a hacer trámites.
- Utilice cada vez que pueda escalas y no los ascensores



- Practique algún deporte que le guste, pero hágalo en forma regular.



- Utilice las ventajas de campamento o la ciudad (gimnasio, canchas, playa, etc.)



## Evite:

- Embutidos: paté, salchichas, chorizo.
- Quesos, Mantequilla, yema de huevo
- Carne molida, costillas de cerdo, pato
- Alcohol en exceso
- Leche entera, manjar, chocolate.
- Mayonesa, frituras, aceites.



## ¿Cuánto Gasto?

La siguiente tabla muestra cuanto gasto en algunas actividades para un hombre de 75 kilos y una mujer de 65 kilos.

Actividad	Calorías por hora	
	Hombres	Mujeres
Reposo	75	65
Trabajo escritorio	110	100
Caminar (paseo)	190	160
Caminata (ejercicio)	300	260
Correr, con ganas	750	650
Natación	300	260
Tenis	600	520
Fútbol	600	520
Bicicleta (pasear)	300	260

Con los siguientes datos podremos entender porque subimos de peso. Por ejemplo, si mi ingesta diaria es:

Alimento	Calorías
<b>Desayuno</b>	<b>= 550</b>
Té con 2 cuch. de azúcar	40
Pan con cecina	460
Manzana	50
<b>Almuerzo</b>	<b>= 1190</b>
Ens. Tomates c/aceite	240
Tallarines c/salsa de carne	500
Pan Manraqueta	280
Compota de frutas	90
Bebida (200ml)	80
<b>Cena</b>	<b>= 1270</b>
Ensalada lechuga c/aceite	220
Lentejas con arroz	440
Pan Manraqueta	280
Dulce Chileno	210
Té con 2 cuch. Azúcar	40
Bebida (200ml)	80
<b>Total / Cal x Día</b>	<b>3010</b>

Nótese que la dieta no incluye colaciones ni comidas fuera de horario.

Si mi actividad es de escritorio o incluso de operaciones (chofer), el gasto de calorías por día alcanza a un promedio de 2300 Cal. Para gastar las 700Cal de exceso debo:

Caminar a paso firme 2 1/2 horas o correr 1 hora o nadar sobre 1 hora todos los días, como esto es difícil, es más fácil reducir la ingesta un poco, como por ejemplo evitar comer los 2 panes diarios con lo que disminuimos 560 Cal y hacer sólo 1/2 hora de caminata intensa por día.



El enorme esfuerzo que podemos haber realizado al practicar un deporte, como 1 hora de fútbol, puede verse completamente perdido si al retornar a nuestra casa o al compartir con nuestros amigos ingerimos lo que gastamos. Una sola cerveza de 500 ml tendrá 250 Cal + un hot-dog 350 Cal, lo que me aportará un total de 600 Cal y Yo he gastado 600 Cal en una hora de juego de fútbol.



La oferta diaria que se tiene en los campamentos mineros supera por mucho las 5000 Cal por lo que es necesario educar y cambiar la oferta por comidas más sanas.

**5000  
Cal.**

Cambie en su casa también la forma de cocinar, trate de no freír en aceite, cocine a la plancha, use aceite de buena calidad, pero no más de una cucharada por plato de ensalada (90 Cal), evite comer pan en las comidas principales, tome abundante cantidad de agua durante todo el día y antes de ir a comer.



Consulte a su médico.

### ¿Cuánto Como ?

Las siguientes tablas muestran el contenido calórico de algunos platos de consumo común: (Cal = Calorías)

Comidas	Medida	Cal
Aceite	l cda.	90
Albóndiga	l unid.	170
Arroz graneado	l taza	340
Atún	l tarro	470
Azúcar	l cdita.	20
Bistec a la plancha	l unid.	180
Bistec a lo pobre	l plato	800
Carbonada c/carne	l plato	380
Carne al jugo	l presa	250
Carne asada	l porción	290
Carne cazuela	l porción	190
Cazuela albóndiga	l plato	310
Cazuela ave	l plato	340
Cazuela vacuno	l plato	420
Clara de huevo	l unid.	14
Chuleta de cerdo	l unid c/hueso	380
Empanadas fritas queso	l unid. med.	315
Empanadas de horno	l unid. med.	400
Escalopas de vacuno	l unid.	300
Fiambre en general	l tajada	80
Guatitas callos	l porción	140

Hamburguesas	l unid.	225
Huevo frito o revuelto	l unid.	110
Huevo c/tocino	l unid.	150
Humitas	l unid. ch.	170
Jamón	l tajada reg.	90
Lasaña	l plato	510
Leche condensada	l cda.	60
Lentejas cocidas	l taza	270
Lentejas c/arroz	l plato	440
Longanizas	l unid.	260
Mantequilla	l cdita.	40
Margarina	l cdita	40
Mayonesa	l cda.	130
Pan c/fiambre y manteq.	l unid.	450
Pan c/manjar	l unid.	430
Pan c/mermelada	l unid.	370
Pan c/paté	l unid.	440
Pan c/queso y manteq.	l unid.	600
Pan integral	l unid.	280
Pan marraqueta	l unid.	270
Hot dog	l unid.	280
Hamburguesa+queso	l unid.	320
Pizza	l porción	500
Papas fritas	l porción	370
Papas rellenas	l unid.	400
Pastel de choclo	l porción	400
Pastel de Papas	l porción	380
Patés	l porción	65

Pavo asado	l trozo chico	150
Pepinillo pickle	4 unid.	25
Pernil	l porción	230
Pescado al jugo	l plato	230
Pichanga	l porción	30
Pollo pechuga	l presa	150
Pollo pierna	l pres. reg.	125
Pollo al jugo	1/4 unid.	280
Porotos c/tallarines	l plato	480
Prietas	l unid.	125
Puré de papas	l porción	300
Quesillo	l tajada	35
Queso crema	l triáng.	140
Queso en general	l tajada	110
Salame	l tajada	70
Sopa c/verduras y arroz	l plato	140
Sopa de mariscos	l plato	160
Tallarines c/salsa (carne)	l porción	500
Vienegas	l unid.	200
Apio	l taza	20
Arvejas	1/2 taza	80
Betarraga	l unid. reg.	40
Callampas frescas	1/3 taza	25
Cebolla	1/2 taza	25
Choclo entero	l unid.med.	100
Choclo picado	1/2 taza	60
Porotos c/cebolla	l porción	210
Ensalada Rusa	l porción	300
Lechuga	4 hojas	20
Palta	1/2 reg.	110
Papas	l reg.cocida	70
Pimentón	l unid.	50
Porotos granados	l plato	340
Repollo crudo	l taza	16
Tomate	l med.	30
Zapallo ita. cocido	1/2 taza	15
Zanahoria cruda	l ch.	30

Bebidas	Medida	Cal
Agua Mineral	l vaso ch.	-
Bilz®	l vaso ch.	40
Coca-Cola®	l vaso ch.	40
Fanta®	l vaso ch.	60
Ginger Ale®	l vaso ch.	40
Orange Crush®	l vaso ch	50
Pepsi®	l vaso ch	40
Sprite®	l vaso ch	40
Cerveza	l vaso 200cc.	100

Pisco	l copita	180
Piscola	l vaso largo	350
Vino blanco	l vaso	85
Vino tinto	l vaso	70
Leche c/plátano	l taza	200
Leche descr. líq.	l taza	85
Leche ent. líq.	l taza	120

Postres	Medida	Cal
Arroz c/leche	l compota	265
Brazo de reina	l porción	150
Ciruelas frescas	l unid.reg.	30
Compota de frutas	l porción	90
Mote c/huesillos	l porción	220
Damascos	2unid.reg.	40
Dulces chilenos	l unid.	200
Flan de leche	l compota	250
Gall.Creamcracker®	l unid.	17
Galletas de limón	l unid.	30
Galletas de Soda	l unid.	44
Galletas de Vino	l unid.	40
Galletas Obleas	l unid.	40
Galletas Tritón®	l unid.	50
Gomitas dulces	5 unid.	100
Helado de agua	l unid.	150
Helado de leche	l unid.	220
Huesillo	l unid.	40
Jalea sola	l porción	85
Kiwi	l unid.	45
Leche asada	l compota	140
Macedonia	l porción	150
Manjar	l cda.	60
Manzana	l reg.	50
Mazapán	l unid.	40
Merengue c/azúcar	l porción	30
Merengue c/fruta	l porción	120
Palomitas s/azúcar	l taza	150
Pera compota	l porción	40
Piña en conserva	l torreja	80
Sandía	l trozo ch	40
Sopaipillas pasadas	l unid.	190
Torta	l porción	420
Tunas	l reg.	50
Uva	l rac. ch.	140
Yogurt c/fruta	l unid.	160
Yogurt sin azúcar	l taza	100





cet<sup>h</sup>a

Centro de Ergonomía del  
Trabajo Humano en Altitud



E-mail: [cetha@entelchile.net](mailto:cetha@entelchile.net)

AVDA. GRECIA 840 ANTOFAGASTA - TELÉFONO 55-255507 - FONOFAX 55-255507