

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA PARA CORREGIR EL EXCESO DE PESO DE SU HIJO/A**

- 1-Evitar cualquier ingesta entre comidas. Las comidas durante el día son: desayuno, comida merienda y cena, con un suplemento de fruta a media mañana.
- 2-Está terminantemente prohibido comer mientras se ve la televisión.
- 3-Evitar bebidas azucaradas. Las bebidas permitidas son: agua (sin límite), leche (hasta medio litro diario o sustituida por queso o yogur). Zumos de fruta naturales en desayuno y merienda, como postre o sustituyendo ocasionalmente al suplemento de fruta.
- 4-No debe añadir azúcar a las bebidas permitidas ni a los alimentos. Se puede endulzar con sacarina.
- 5-Alimentos prohibidos: Chocolate, dulces, pasteles, bizcochos, bollos, galletas, caramelos, helados, chicle, palomitas, frutos secos, patatas fritas industriales, etc.
- 6-Entre los productos lácteos hay que evitar: natillas, flanes, crema, nata, quesos muy grasos, quesos industriales con frutas y mantequilla.  
Para untar el pan en el desayuno se puede usar queso en porciones bajo en calorías o margarina vegetal.
- 7-Deben evitarse los patés, sobrasadas, y embutidos en general. En el desayuno y en la merienda se puede tomar jamón dulce o salado.
- 8-Hay que evitar fritos y rebozados. Es mejor cocinar la carne y el pescado a la plancha, a la parrilla, al horno o hervidos. Debe suprimirse la grasa de la carne y la piel del pollo.
- 9-Para condimentar no utilice salsas. Es preferible el aceite de oliva, vinagre o limón. Están permitidas las hierbas aromáticas.
- 10-Es aconsejable introducir en la dieta arroz y el pan integral.
- 11-Es preferible cambiar los postres por fruta natural.
- 12-Hay que aumentar el número de ensaladas y verduras en las comidas.
- 13-Cambiar las patatas fritas por patatas hervidas.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 8 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

