

*Dr. Diego Fernando Flórez García*

# **GUIA PRÁCTICA PARA BAJAR DE PESO**

***UNA PROPUESTA DE UN MEJOR ESTILO DE VIDA  
PARA REDUCIR EL RIESGO, PREVENIR O CONTROLAR  
LA OBESIDAD, DIABETES, HIPERTENSION ARTERIAL,  
INFARTO CARDIACO, ENTRE OTRAS ENFERMEDADES.***

***Doctor Diego Fernando Flórez García  
Médico, Cirujano, Magíster en Educación,  
entre otras especialidades.***

ISBN: 978-958-49-1399-9



## Contenido

Título.	Pág.
Agradecimientos.	3
Presentación.	5
Cuál es nuestro peso ideal máximo y cuántas son las calorías diarias que necesitamos?.	7
El índice cintura/cadera.	13
Cómo estás de tu glicemia o hemoglobina glicosilada (azúcar en la sangre)?.	15
La Dieta.	17
Por qué esta medidas dietarias?.	21
Valor nutricional aproximado de algunos alimentos.	24
Una saludable sugerencia de cómo debería ser nuestra alimentación diaria.	29
Guía para la reducción de riesgo, prevención y tratamiento de la hipertensión arterial primaria.	48
Cómo mantener bien el colesterol y los triglicéridos en la sangre?	65
Guía práctica para el diagnóstico temprano del cáncer de mama (OMS, 2017).	72
Diagnóstico oportuno del cáncer de colon.	73
Enfermedad de Alzheimer.	75
El sueño: Cómo dormir mejor?	80

## **AGRADECIMIENTOS**

**A la Universidad de Antioquia y sus Facultades de Educación Departamento de Didácticas y Nuevas Tecnologías, Facultad de Medicina, Facultad de Salud Pública “Héctor Abad Gómez”.**

**A todos mis pacientes, familiares y amigos.**

**A todos, muchísimas gracias.**

**Con amor para toda la humanidad.**

*Dr. Diego Fernando Flórez García*

## **PRESENTACION**

**Cómo está tu peso, índice de masa corporal, índice cadera cintura, glicemia (nivel de azúcar en la sangre), presión arterial y perfil lipídico (niveles de grasas en la sangre)?**

**Te propongo una flexible y excelente dieta (no es aguantar hambre, es educar a nuestro cuerpo en alimentación saludable, cambiar el chip malo por el chip bueno). Este estilo de alimentación saludable fue elaborado por grandes científicos que dedicaron su vida al estudio de la nutrición, es segura, y sirve para bajar de peso, reducir el riesgo, prevenir o controlar enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes mellitus dos, la hipertensión arterial, el infarto, insuficiencia cardiaca, trombosis y derrames cerebrales, algunos cánceres, pero sobretodo para mantener lo mejor posible tu salud<sup>(13)</sup>.**

La siguiente guía para bajar de peso busca mantenerte lo más cerca posible de tu peso ideal y lo más importante es que se trata de una propuesta de un nuevo estilo de vida que permitirá optimizar tu calidad de vida, hacer que te sientas mejor física y emocionalmente, que tengas un mayor rendimiento laboral, intelectual, emocional, sexual, que tengas una salud (cuerpo y mente) de la que te puedas sentir orgullosa(o), pues con esta propuesta serás tú quien controles las enfermedades y no al contrario; esta propuesta de nuevo estilo de vida reúne algunos de los mejores estudios científicos al respecto hechos por la humanidad y escogidos con un criterio muy estricto para que la información que recibas a partir de este momento sea lo mejor de lo mejor, de las mejores revistas científicas y universidades del mundo, pues no podemos seguir creyendo en muchas de las falacias de las redes sociales o de páginas que invitan a hacer dietas peligrosas para el ser humano y que ya han cobrado la vida de muchas personas.

Tienes en tus manos te lo digo con humildad el fruto de muchos años de investigación en hábitos de vida saludable, que te da el poder de salvar y mejorar muchas vidas, empieza por ti y por tu familia, no desperdices esta hermosa oportunidad que te da la vida. Te deseo la mejor de las suertes, y espero que disfrutes al máximo porque es genial, pues no hay que aguantar hambre, solo comer saludablemente, hacer actividad física, eliminar algunas adicciones (si las hubiese) y gozar la vida al máximo. Los hábitos de vida saludable podrían reducir hasta en un 40 a 75% de todas las enfermedades del mundo, no es perfecta, pero vaya que es genial, no entiendo porque no le hacen divulgación a la prevención de las enfermedades, la mayoría de sistemas de salud del mundo se centran en tratar enfermedades en vez de prevenirlas o descubrirlas y tratarlas tempranamente.

Está elaborada para mayores de 18 años, que no estén en embarazo y que tengan sobrepeso u obesidad, o que tengan diabetes, o hipertensión, enfermedades del corazón, hipertensos o que quieran mantener su buen peso y buena salud en general <sup>(13)</sup>. No pueden usarlas personas con desnutrición cualquiera que sea su causa, con dietas ya indicadas por profesionales de la salud, por ejemplo en algunas enfermedades renales, en algunos cánceres, etc. Pero en general la mayoría de la población mundial puede usarla indefinidamente (OJALÁ) o por periodos de varios meses, ya sea para reducir el riesgo, prevenir o mantener controladas enfermedades como la obesidad, diabetes mellitus 2, la hipertensión arterial, infarto agudo del miocardio, trombosis, derrames, algunos cánceres, etc.

## **Cuál es nuestro peso ideal máximo y cuántas son las calorías diarias que necesitamos?**

Antes de empezar tu dieta debemos saber cómo estás de peso y calcular tus necesidades calóricas diarias, para lograr esto la dieta se elabora sobre la base de un Índice de Masa Corporal (IMC) de 25,0 Kg/m<sup>2</sup> que es donde empieza el sobrepeso <sup>(13)</sup>, es decir que en la tabla aparece el peso máximo que debes tener de acuerdo a tu estatura, y luego puedes calcular el máximo de calorías que debes consumir al día para mantenerte súper bien de salud, de cierta forma es ser al máximo flexibles con nuestros límites, un poco más realistas, pues se permite unos kilitos de más sin afectar tu salud: Eso significa un **IMC MAXIMO** de 25,0 Kg/m<sup>2</sup>, hasta ahí, no más, buscaremos bajar hasta éste peso y por qué no, bajar un poquito más.

La fórmula para calcular las calorías que el cuerpo necesita al día es la reconocida ecuación de Harris-Benedict, desarrollada por estos grandiosos científicos en 1.920 y mejorada a través de los años por la ciencia, donde una de sus últimas y más aceptadas actualizaciones es la de 1.990 de los doctores Mifflin y St Jeor publicada en la revista científica American Journal Clinical Nutrition <sup>(13)</sup>. En conclusión esta es una fórmula segura, avalada por la comunidad médica más rigurosa y además te invita a comer, a que no aguantes hambre ni hagas dietas peligrosas e inútiles, sin ningún sustento científico. No tienes que ser ni muy delgado ni muy gordito, solo sé saludable, quiérete como eres, tú vales mucho, pero come saludable, no te pases de las calorías diarias en la medida de lo posible y de vez en cuando podrás cometer una que otra locura alimenticia, pero no está de más asesorarte también de un(a) nutricionista o de otro experto en nutrición. Y recuerda haz mínimo 20 a 30 minutos continuos al día de cualquier actividad física (trapear, barrer, caminar, trotar, bailar, elíptica, estática, lazo, gimnasia, nadar, un deporte, etc), la que quieras, pero no te quedes sedentario, el sedentarismo nos hace un daño casi tan grave como cualquier cáncer, nunca lo subestimes, es horriblemente peligroso por sí solo. Además,

dieta sin ejercicio no sirve mucho que digamos. Haz todo lo posible por dejar de fumar y disminuye el consumo de licor lo que más puedas. Medita, ora, ríe. No te dejes vencer de la condenada ansiedad de comer sin razón, para funcionar bien tu cuerpo no se necesita cantidad, sino calidad.

La educación oportuna en salud, podría prevenir hasta un 75% de las enfermedades de la humanidad y mejorar significativamente la calidad de vida.

- CONSUMO MAXIMO DE CALORIAS AL DIA PARA MUJERES  
FORMULA HARRIS-BENEDICK REVISION 1990 =  
 **$(10 \times \text{Kg}) + (6,25 \times \text{Cm}) - (5 \times \text{Años}) - 161$** .
- CONSUMO MAXIMO DE CALORIAS AL DIA PARA  
HOMBRES FORMULA HARRIS-BENEDICK REVISION 1990  
=  **$(10 \times \text{Kg}) + (6,25 \times \text{Cm}) - (5 \times \text{Edad Años}) + 5$** .

### **EMPECEMOS!**

Mira tú estatura en centímetros y a la derecha aparece el peso máximo en kilogramos que deberías tener, luego verifica en la casilla de la derecha las calorías diarias máximas que debes consumir, ya sea para bajar de peso, reducir el riesgo, controlar una enfermedad o mantenerte súper bien de salud. Cuando inicies la dieta bajarás lo justo, es decir 1 a 2 kilogramos por mes, algunas veces más (haciendo buena actividad física 30 minutos diarios claro está). No es correcto bajar más de 4 kilos por mes y más con esas dietas absurdas que circulan en redes sociales o en general en internet, es muy peligroso, es mejor ir con calma, con seguridad y qué mejor de la mano de un profesional de salud experto en el tema. Recuerda la fórmula de Harris-Benedict lleva cien años de aceptación por la comunidad científica mundial, no es cualquier cosa, es lo máximo, bien usada claro está <sup>(13)</sup>.

Estatura (cm)	PESO IDEAL MAXIMO EN KILOGRAMOS. Con un IMC 25,0 Kg/m <sup>2</sup> . Aquí es donde empieza el sobrepeso, OJO.	Cantidad máxima de calorías que debieras consumir al día. Si eres MUJER, réstale la edad en años multiplicado por 5, menos 161. (5 x Edad Años) - 161	Cantidad máxima de calorías que debieras consumir al día. Si eres HOMBRE, réstale la edad en años multiplicado por 5, más 5. (5x Edad Años) + 5
130cm ⇨	42 kg ⇨	1232 kcal	1232 kcal
131 ⇨	42 ⇨	1238	1238
132 ⇨	43 ⇨	1255	1255
133 ⇨	44 ⇨	1271	1271
134 ⇨	44 ⇨	1277	1277
135 ⇨	45 ⇨	1293	1293
136 ⇨	46 ⇨	1310	1310
137 ⇨	46 ⇨	1316	1316
138 ⇨	47 ⇨	1332	1332
139 ⇨	48 ⇨	1348	1348
140 ⇨	49 ⇨	1365	1365
141 ⇨	49 ⇨	1371	1371
142 ⇨	50 ⇨	1387	1387
143 ⇨	51 ⇨	1403	1403
144 ⇨	51 ⇨	1410	1410
145 ⇨	52 ⇨	1426	1426
146 ⇨	53 ⇨	1442	1442
147cm ⇨	54kg ⇨	1458 kcal	1458 kcal
148 ⇨	54 ⇨	1465	1465
149 ⇨	55 ⇨	1481	1481
150 ⇨	56 ⇨	1497	1497
151 ⇨	57 ⇨	1513	1513
152 ⇨	57 ⇨	1520	1520
153 ⇨	58 ⇨	1536	1536
154 ⇨	59 ⇨	1552	1552
155 ⇨	60 ⇨	1568	1568
156 ⇨	60 ⇨	1575	1575
157 ⇨	61 ⇨	1591	1591
158 ⇨	62 ⇨	1607	1607
159 ⇨	63 ⇨	1623	1623
160 ⇨	64 ⇨	1640	1640

161 ⇨	64 ⇨	1646	1646
162 ⇨	65 ⇨	1662	1662
163 ⇨	66 ⇨	1678	1678
164 ⇨	67 ⇨	1695	1695
165 ⇨	68 ⇨	1711	1711
166 ⇨	68 ⇨	1717	1717
167 ⇨	69 ⇨	1733	1733
168 ⇨	70 ⇨	1750	1750
169 ⇨	71 ⇨	1766	1766
170 ⇨	72 ⇨	1782	1782
171 cm ⇨	73 kg ⇨	1798 kcal	1798 kcal
172 ⇨	73 ⇨	1805	1805
173 ⇨	74 ⇨	1821	1821
174 ⇨	75 ⇨	1837	1837
175 ⇨	76 ⇨	1853	1853
176 ⇨	77 ⇨	1870	1870
177 ⇨	78 ⇨	1886	1886
178 ⇨	79 ⇨	1902	1902
179 ⇨	80 ⇨	1918	1918
180 ⇨	81 ⇨	1935	1935
181 ⇨	81 ⇨	1941	1941
182 ⇨	82 ⇨	1957	1957
183 ⇨	83 ⇨	1973	1973
184 ⇨	84 ⇨	1990	1990
185 ⇨	85 ⇨	2006	2006
186 ⇨	86 ⇨	2022	2022
187 ⇨	87 ⇨	2038	2038
188 ⇨	88 ⇨	2055	2055
189 ⇨	89 ⇨	2071	2071
190 ⇨	90 ⇨	2087	2087
191 ⇨	91 ⇨	2103	2103
192cm ⇨	92 kg ⇨	2120 kcal	2120 kcal
193 ⇨	93 ⇨	2136	2136
194 ⇨	94 ⇨	2152	2152
195 ⇨	95 ⇨	2168	2168
196 ⇨	86 ⇨	2085	2085
197 ⇨	97 ⇨	2201	2201
198 ⇨	98 ⇨	2217	2217