



INDICACIONES AGREGADAS PARA LA PERDIDA DE PESO EN JOVENES

1. Las siguientes indicaciones son complementarias para la perdida continua de peso, trata de seguirlas.
2. El manejo médico decidido para ti es personal y brindado previa valoración clínica, basada en tu índice de masa corporal, porcentaje de grasa, peso ideal, edad, índice de actividad física, así como actividad habitual por tu grupo etareo (jovenes).
3. El tiempo que pasas frente a la computadora, x-box, play station o tu celular le llamamos "tiempo digital", cuando lo haces por diversión, disminuyes la movilidad de tu cuerpo que pudiera estar gastando calorías al jugar básquet bol, nadar o simplemente caminar. Procura que ese tiempo digital no pase de 1 hora al día (1 hora digital al día).
4. Por indicación médica tus Papas no deberán darte dinero extra para gastar en la escuela, ya que esto puede favorecer la adquisición de comida chatarra que no es nutritiva y menos en etapa de crecimiento.
5. Recuérdale a tu familiar preparar tu lonchera diaria, está siempre contendrá alimentos saludables en base a tu plan nutricional.
6. Cuando asistan al supermercado lee las etiquetas, rechazando los alimentos con más calorías, carbohidratos y grasas, prefiriendo verduras y vegetales.
7. Los alimentos tipo barritas, pasteles, cereal endulzado o avena endulzada, son solo golosinas que debes evitar.
8. Sigue el plan nutricional conforme se indicó, estableciendo horarios para el consumo de tus alimentos, siendo este no mayor a 6 horas entre cada comida.
9. El plan de actividad física esta realizado pensando en la reducción de peso y las alteraciones encontradas (en caso de tenerlas) por favor síguelo, no es difícil.
10. Consume alrededor de 2.5-3 litros de agua simple al día (excepto en casos indicados).
11. Recuerda que el cuadro 3 y 8 del plan nutricional es sin restricciones, procura que tus colaciones sean sobre esta base.
12. Intenta no faltar a tus consultas establecidas, ya que se puede alterar la pérdida de peso continua.
13. Busca apoyo de tu familia para cumplir tu plan nutricional.
14. Incita a tus seres queridos a comer de forma saludable, realizar ejercicio y evitar adicciones, así podrás prevenir enfermedades crónicas y degenerativas.

Ubicaciones:

1. Blvd. Quetzalcóatl Mz. 441 Lt 35. Cd. Azteca 3ª Secc. Ecatepec Edo. Méx. A 3 cuadras del metro Cd. Azteca.
2. Norte 170 No. 566-B, Col. Pensador Mexicano, a 1 cuadra del metro Oceanía.
3. Cerrada de José Alvarado número 13, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. 1 cuadra atrás de Sears Insurgentes.
4. Cafetales No. 250. Col. Magisterial Coapa, Del. Tlalpan, C.P. 14330, Ciudad de México, enfrente de la acuática Nelson Vargas y a un costado de los salones Terranova.

Teléfono:

7 1 5 5 5 5 8 6 , 7 3 0 8 8 3 6 4

Formato: Obe-Medic 045
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019

www.obemedic.com.mx



PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

Excepto bajo indicaciones médicas esta es la RUTINA a seguir.

OBJETIVOS

1. Reducir el Peso
2. Aumentar la capacidad física general
3. Reducir el riesgo cardio-metabolico y de lesiones osteo-articulares

1er MES

1. BICICLETA, ESCALADORA, NATACION, ETC.:
 - a) 40-60 minutos diarios por al menos 5 días de la semana o 2 sesiones al día de 20-30 minutos por ejemplo a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.
 - b) Con una intensidad del 50 al 70 % prácticamente esto es sin resistencia (debe darse prioridad a la duración y no a la intensidad).
 - c) Consumo de energía de 700-2000 k cal por semana.

2º MES

1. BICICLETA, ESCALADORA, NATACION Y FUERZA:
 - a) 30 minutos diarios por al menos 5 días de la semana o 2 sesiones al día de 20-30 minutos por ejemplo a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.
 - b) Con una intensidad del 60-80 % esto es con una ligera resistencia (debe darse prioridad a la duración y a la intensidad).
 - c) Sentadillas sin carga serán de 10-15 repeticiones con series de 3 Lunes, Miércoles y Viernes
 - d) Martes, Jueves y Sábado aumenta de 10 – 30 min en caminata, bicicleta, escaladora o natación.

3er MES

1. INICIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS SEGÚN INDICACIONES MÉDICAS.

NOTA: Recuerde emplear de 20-30 segundos en calentar el grupo muscular a trabajar, por ejemplo en bicicleta trata de llevar las rodillas al pecho traccionando con ambos brazos. Al finalizar la serie de ejercicios trate de relajarse para volver a la calma.

- HIT:
1. Realice 10 minutos de calentamientos y estiramientos.
 2. Realice la actividad física indicada por 5 minutos a máxima intensidad.
 3. Realice 5 minutos de estiramientos.

Formato: Obe-Medic 013
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019