

Prospecto: información para el usuario

alli 60 mg cápsulas duras

Orlistat

Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a tomar este medicamento, porque contiene información importante para usted.

- Siga exactamente las instrucciones de administración del medicamento contenidas en este prospecto o las indicadas por su médico o farmacéutico. Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si necesita consejo o más información, consulte a su médico o farmacéutico.
- Si experimenta efectos adversos, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto. Ver sección 4.
- Si no pierde peso después de tomar alli durante 12 semanas, consulte con su médico o farmacéutico. Es posible que tenga que dejar de tomar alli.

Contenido del prospecto:

1. Qué es alli y para qué se utiliza
 - Riesgos de tener sobrepeso
 - Cómo funciona alli
2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar alli
 - No tome alli
 - Advertencias y precauciones
 - Uso de alli con otros medicamentos
 - Toma de alli con alimentos y bebidas
 - Embarazo y lactancia
 - Conducción y uso de máquinas
3. Cómo tomar alli
 - Preparación para perder peso
 - Elija su fecha de inicio
 - Decida su objetivo de pérdida de peso
 - Establezca sus objetivos de calorías y grasas.
 - Toma de alli
 - Adultos de 18 o mayores
 - ¿Durante cuánto tiempo debo tomar alli?
 - Si toma más alli del que debe
 - Si olvidó tomar alli
4. Posibles efectos adversos
 - Efectos adversos graves
 - Efectos adversos muy frecuentes
 - Efectos adversos frecuentes
 - Efectos adversos observados en los análisis de sangre
 - Aprenda a controlar los efectos del tratamiento relacionados con la dieta
5. Conservación de alli
6. Contenido del envase e información adicional
 - Composición de alli
 - Aspecto del producto y contenido del envase
 - Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación
 - Más información de utilidad

1. Qué es alli y para qué se utiliza.

alli se utiliza para perder peso en adultos mayores de 18 años con sobrepeso, con un índice de masa corporal (IMC) de 28 o superior. alli debe utilizarse en combinación con una dieta baja en calorías y grasas.

El IMC es una forma de saber si usted tiene un peso saludable o si tiene sobrepeso teniendo en cuenta su estatura. La tabla que se incluye a continuación le ayudará a averiguar si tiene sobrepeso y si alli es adecuado para usted.

Consulte su peso en la tabla siguiente. Si su peso es inferior al peso que aparece al lado de su estatura, no tome alli.

Estatura	Peso
1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Riesgos de tener sobrepeso

Tener sobrepeso incrementa el riesgo de desarrollar diversos problemas graves para la salud, tales como diabetes o enfermedad cardíaca. Estas afecciones puede que no hagan que usted se encuentre mal, por lo tanto debe ver a su médico para que le haga un chequeo general.

Como funciona alli

El principio activo de alli (orlistat) está diseñado para dirigirse a la grasa en su aparato digestivo. Evita que alrededor de la cuarta parte de la grasa que toma en las comidas se absorba. Esta grasa se eliminará de su organismo en las heces. Puede experimentar efectos relacionados con el tratamiento (ver la sección 4). Por tanto, es importante que siga una dieta baja en calorías y grasas para controlar esos efectos. Si lo hace, la acción de las cápsulas le ayudará en sus esfuerzos ayudándole a perder más peso que sólo con dieta. Por cada 2 kg que pierde sólo con dieta, alli puede ayudarle a perder 1 kg más.

2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar alli

No tome alli

- Si es alérgico a orlistat o a cualquiera de los demás componentes de alli (incluidos en la sección 6).
- Si está embarazada o en periodo de lactancia.
- Si está tomando ciclosporina, utilizada después de un trasplante de órganos, en caso de artritis reumatoide grave y en ciertas afecciones graves de la piel.
- Si está tomando warfarina u otros medicamentos anticoagulantes.
- Si tiene colestasis (una enfermedad donde el flujo de la bilis desde el hígado está bloqueado).
- Si tiene problemas de absorción de los alimentos (síndrome de malabsorción crónica) diagnosticado por un médico.

Advertencias y precauciones

Consulte a su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar alli.

Si tiene diabetes. Consulte con su médico si es necesario ajustar su medicación antidiabética.

Si tiene alguna enfermedad del riñón. Hable con su médico antes de tomar alli si tiene problemas de riñón. El uso de orlistat podría estar asociado con piedras en el riñón en pacientes que sufran enfermedades renales crónicas.

Niños y adolescentes

Los niños y adolescentes menores de 18 años no deben tomar este medicamento.

Toma de alli con otros medicamentos

alli puede afectar a algunos medicamentos que usted tome.

Informe a su médico o farmacéutico si está tomando, ha tomado recientemente o podría tener que tomar cualquier otro medicamento.

No tome alli junto con los siguientes medicamentos

- Ciclosporina, utilizada después de un trasplante de órganos, en caso de artritis reumatoide grave y en ciertas enfermedades graves de la piel.
- Warfarina u otros medicamentos anticoagulantes.

Uso de anticonceptivos orales junto con alli

- Los anticonceptivos orales pueden ser menos efectivos si sufre diarrea grave. Utilice un método anticonceptivo adicional si sufre diarrea grave.

Complejos multivitamínicos y alli

- Se recomienda tomar un complejo multivitamínico cada día puesto que alli puede reducir los niveles de algunas vitaminas absorbidas por el organismo. El complejo multivitamínico debe contener vitaminas A, D, E y K. y debe tomarlo antes de dormir, cuando ya no vaya a tomar alli, para asegurarse de que las vitaminas se absorban.

Consulte con su médico antes de tomar alli si está tomando

- Amiodarona, utilizada para problemas del ritmo cardiaco.
- Acarbosa, (un medicamento antiabético utilizado para tratar la diabetes mellitus tipo 2) el uso de alli no está recomendado en personas que están tomando acarbosa. .
- Un medicamento para el tiroides (levotiroxina) ya que podría ser necesario ajustar la dosis y tomar sus medicamentos a distintas horas del día.
- Un medicamento para la epilepsia, ya que cualquier cambio en la frecuencia y gravedad de las convulsiones debe ser discutido con su médico.
- Medicamentos para tratar el VIH. Es importante que consulte a su médico antes de tomar alli si está recibiendo tratamiento para el VIH.

Consulte con su médico o farmacéutico mientras esté tomando alli

- Si está tomando algún medicamento para la tensión sanguínea elevada, ya que puede ser necesario ajustar la dosis.
- Si está tomando algún medicamento para el colesterol elevado, ya que puede ser necesario ajustar la dosis.

Toma de alli con alimentos y bebidas

alli debe utilizarse en conjunto con una dieta baja en calorías y grasas. Intente comenzar esta dieta antes de empezar el tratamiento. Para obtener información sobre cómo establecer su objetivo de calorías y grasas, vea *Más información de utilidad*, en las páginas azules de la sección 6.

Puede tomarse alli inmediatamente antes, durante la comida o hasta una hora después de la comida. La cápsula debe tragarse con agua. Esto normalmente supone una cápsula con el desayuno, otra con la

comida y otra con la cena. Si no toma una comida o si la comida no contiene grasa, no tome la cápsula. allí no funciona si la comida no contiene algo de grasa. Si toma una comida con alto contenido en grasa no debe tomar una dosis mayor que la recomendada. El tomar una cápsula con una comida que contenga demasiada grasa aumenta las posibilidades de sufrir efectos del tratamiento relacionados con la dieta (ver sección 4). Debe realizar todos los esfuerzos posibles para evitar comidas con alto contenido en grasa mientras esté tomando allí.

Embarazo y lactancia

No tome allí durante el embarazo o la lactancia.

Conducción y uso de máquinas

Es improbable que allí afecte su capacidad para conducir o utilizar máquinas.

3. Como Tomar allí

Preparación para perder peso

1. Elija su fecha de inicio

Elija el día que comenzará a utilizar las cápsulas con antelación. Antes de empezar a tomar las cápsulas, comience su dieta baja en calorías y grasas y dé a su cuerpo unos días para ajustarse a sus nuevos hábitos alimentarios. Mantenga un registro de lo que está comiendo en un diario. Estos diarios de comidas son efectivos, porque hacen que sea consciente de lo que está comiendo, cuánto está comiendo, y le proporcionan la base para realizar cambios.

2. Decida su objetivo de pérdida de peso

Piense en cuánto peso quiere perder y márquese un objetivo de peso. Una meta realista es perder entre el 5% y el 10% de su peso inicial. La cantidad de peso que pierda puede variar de semana en semana. Debería intentar perder peso a un ritmo gradual y constante de alrededor de 0,5 kg por semana.

3. Establezca sus objetivos de calorías y grasas

Para ayudarle a alcanzar su meta de pérdida de peso necesita establecer dos objetivos diarios, uno para calorías y otro para grasas. Para obtener más información vea *Más información de utilidad* en las páginas azules de la sección 6.

Toma de allí

Adultos de 18 años o mayores

- Tome una cápsula, tres veces al día.
- Tome allí justo antes, durante o hasta una hora después de las comidas. Normalmente, esto significa una cápsula en el desayuno, comida y cena. Asegúrese de que sus tres comidas principales son equilibradas, y bajas en calorías y en grasas.
- Si se pierde una comida, o si su comida no contiene grasa, no tome una cápsula. allí no funciona a no ser que la comida contenga algo de grasa.
- Trague la cápsula entera con agua.
- No tome más de tres cápsulas al día.
- Puede guardar su dosis diaria de allí en el pastillero azul (Shuttle) que se incluye en este envase.
- Tome comidas con bajo contenido en grasa para ayudar a reducir los efectos del tratamiento relacionados con la dieta (ver la sección 4).
- Intente ser más activo físicamente antes de iniciar el tratamiento. El ejercicio físico es una parte importante de los programas de pérdida de peso. Recuerde consultar con su médico si no ha hecho ejercicio antes.

- Continúe siendo activo mientras esté tomando alli y después de dejar de utilizarlo.

¿Durante cuánto tiempo debo tomar alli?

- alli no debe tomarse durante más de 6 meses.
- Si no pierde peso después de tomar alli durante 12 semanas, consulte con su médico o farmacéutico. Es posible que tenga que dejar de tomar alli.
- Para tener éxito en la pérdida de peso no basta con comer de manera distinta durante un corto periodo de tiempo para después regresar a los viejos hábitos. Las personas que pierden peso y mantienen la pérdida hacen cambios en su estilo de vida, que incluyen modificaciones en lo que comen y lo activos que son.

Si toma más alli del que debe

No tome más de tres cápsulas al día.

→ Si ha tomado demasiadas cápsulas, contacte con un médico lo antes posible.

Si olvidó tomar alli

Si olvidó tomar una dosis de alli:

- Si hace menos de una hora desde su última comida, tome la dosis olvidada.
- Si hace más de una hora desde su última comida, no tome la dosis olvidada. Espere y tome la siguiente dosis con la comida como habitualmente.

Si tiene cualquier otra duda sobre el uso de este producto, pregunte a su médico o farmacéutico.

4. Posibles Efectos Adversos.

Al igual que todos los medicamentos, este medicamento puede producir efectos adversos, aunque no todas las personas los sufran.

La mayoría de los efectos adversos frecuentes relacionados con el uso de alli (por ejemplo gases con o sin manchas aceitosas, o deposiciones más frecuentes y heces blandas) son el resultado de su mecanismo de acción (ver la sección 1). Tome alimentos bajos en grasa para intentar controlar estos efectos del tratamiento relacionados con la dieta.

Efectos adversos graves

No se conoce la frecuencia con la que ocurren estos efectos adversos

Reacciones alérgicas graves

- Los signos de una reacción alérgica grave incluyen: dificultad grave para respirar, sudoración, erupción en la piel, picor, hinchazón de la cara, ritmo cardíaco rápido, colapso.
- Deje de tomar las cápsulas y busque ayuda médica inmediatamente.

Otros efectos adversos graves

- Sangrado rectal
- Diverticulitis (inflamación del intestino grueso). Los síntomas incluyen dolor de la parte baja del estómago (abdominal), especialmente en el lado izquierdo, posiblemente con fiebre y estreñimiento.
- Pancreatitis (inflamación del páncreas). Los síntomas podrían incluir dolor abdominal grave, a veces irradiando hacia la espalda, posiblemente con fiebre, náuseas y vómitos.
- Ampollas en la piel (incluyendo ampollas que explotan).
- Dolor de estómago grave causado por cálculos biliares (piedras en la vesícula).
- Hepatitis (inflamación del hígado). Los síntomas pueden incluir piel y ojos amarillentos, picores, orina de color oscuro, dolor de estómago e hígado sensible (indicado por dolor debajo de la parte delantera de la caja torácica, en el lado derecho), a veces con falta de apetito

- Nefropatía por oxalato (depósito de oxalato cálcico que puede dar lugar a piedras en el riñón). Ver la sección 2, tenga especial cuidado con allí.
- ➔ Deje de tomar las cápsulas. Informe a su médico si sufre alguno de estos efectos.

Efectos adversos muy frecuentes

Pueden afectar a más de 1 de cada 10 personas que toman alli

- Gases (flatulencia) con o sin manchas aceitosas.
 - Evacuación repentina
 - Deposiciones aceitosas o grasas
 - Heces blandas
- ➔ Informe a su médico o farmacéutico si alguno de estos efectos adversos empeora o se complica.

Efectos adversos frecuentes

Pueden afectar hasta a 1 de cada 10 pacientes que toman alli

- Dolor de estómago (abdominal)
 - Incontinencia (fecal)
 - Deposiciones fluidas o líquidas
 - Deposiciones más frecuentes
 - Ansiedad
- ➔ Informe a su médico o farmacéutico si alguno de estos efectos adversos empeora o se complica.

Efectos adversos observados en los análisis de sangre

No se conoce la frecuencia con la que ocurren estos efectos

- Aumento de los niveles de algunas enzimas hepáticas.
 - Efectos en la coagulación sanguínea en personas que estén tomando warfarina u otros medicamentos anticoagulantes.
- ➔ Informe a su médico de que está tomando alli cuando se haga un análisis de sangre.

Si experimenta efectos adversos, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto. También puede comunicarlos directamente a través del sistema nacional de notificación incluido en el [Anexo V](#). Mediante la comunicación de efectos adversos usted puede contribuir a proporcionar más información sobre la seguridad de este medicamento.

Aprenda a controlar los efectos del tratamiento relacionados con la dieta

Los efectos adversos más comunes están causados por el mecanismo de acción de las cápsulas y se producen por la eliminación de parte de la grasa del organismo. Estos efectos ocurren típicamente durante las primeras semanas de uso de las cápsulas, antes de que haya aprendido a limitar la cantidad de grasa en su dieta. Estos efectos del tratamiento relacionados con la dieta pueden ser una señal de que usted ha comido más grasa de lo que debería.

Puede aprender a minimizar los efectos del tratamiento relacionados con la dieta siguiendo estas directrices básicas:

- Comience una dieta baja en grasa unos días, o incluso una semana, antes de empezar a tomar las cápsulas.
- Averigüe más sobre el contenido en grasa de sus comidas favoritas, y el tamaño de las porciones. Si se familiariza con las porciones será menos probable que exceda accidentalmente su objetivo de grasa.
- Distribuya el límite de grasa de manera uniforme en las comidas a lo largo del día. No “ahorre” ingesta de grasas y calorías para luego tomar una comida con elevado contenido de grasa o un postre, como puede que haya hecho con otros programas para perder peso.
- La mayoría de usuarios que experimentan estos efectos encuentran que pueden controlarlos y manejarlos ajustando su dieta.

No se preocupe si no experimenta estos problemas. Eso no significa que las cápsulas no estén funcionando.

5. Conservación de alli

- Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.
- No utilice este medicamento después de la fecha de caducidad que aparece en el estuche y en el frasco después de CAD. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.
- No conservar a temperatura superior a 25°C.
- Mantener el envase perfectamente cerrado para protegerlo de la humedad.
- El frasco incluye dos cilindros sellados que contienen sílica gel para mantener las cápsulas secas. Mantenga los cilindros en la botella. No los ingiera.
- Puede guardar su dosis diaria de alli en el pastillero azul (Shuttle) incluido en el envase. Elimine cualquier cápsula que haya sido conservada en el pastillero durante más de un mes.
- Los medicamentos no se deben tirar por los desagües ni a la basura. Pregunte a su farmacéutico cómo deshacerse de los envases y de los medicamentos que no necesita. De esta forma ayudará a proteger el medio ambiente.

6. Contenido del envase e información adicional

Composición de alli

El principio activo es orlistat. Cada cápsula dura contiene 60 mg de orlistat.

Los demás componentes son:

- Contenido de la cápsula: Celulosa microcristalina (E460), glicolato sódico de almidón, povidona (E1201), laurilsulfato de sodio y talco.
- Cuerpo de la cápsula: Gelatina, índigo carmín (E132), dióxido de titanio (E171), laurilsulfato de sodio, monolaurato de sorbitán y tinta negra (Shellac, óxido de hierro negro (E172) y Propilenglicol).
- Banda: Gelatina, polisorbato 80 e índigo carmín (E132).

Aspecto del producto y contenido del envase

Las cápsulas de alli tienen una cubierta y un cuerpo de color turquesa con una banda alrededor de la zona central con la impresión "alli".

alli está disponible en envases de 42, 60, 84, 90 y 120 cápsulas. Puede que solamente se comercialicen algunos tamaños de envases.

En cada envase se incluye un pastillero de color azul (Shuttle) para llevar la dosis diaria de alli.

Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación

Titular de la autorización de comercialización: Glaxo Group Limited, 980 Great West Road, Brentford, Middlesex, TW8 9GS, Reino Unido.

Responsable de la fabricación: Famar, 190 11 Avlona, Grecia.

Pueden solicitar más información respecto a este medicamento dirigiéndose al representante local del titular de la autorización de comercialización.

También puede visitar la página web de alli específica de su país para recibir más información sobre el programa para perder peso de alli.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.

Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

България

ГлаксоСмитКлайн Консюмър Хелткеър
Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
gsk.czmail@gsk.com

www.alli.cz

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S
Tlf: + 45 44 86 86 00
dk.info@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 979
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 100

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400

www.alli.com.es

Belgique/Belgien

Tél/Tel: + 32 108586000

www.alli.be

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: + 31 (0)30 693 8780
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 22 70 22 01
dk.info@gsk.com

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH &
Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda.
Tel: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

www.alliprogramme.fr

Hrvatska

GlaxoSmithKline d.o.o.
[Tel:+385 1 6051 999](tel:+38516051999)

www.alli.com.hr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími: + 354 530 3700

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.p.A.
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Κύπρος

Χ.Α.Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel: + 386 (0)1 280 25 66

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
recepacia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: +358 (0)10 30 30 100
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020 363 636
dk.info@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0) 800 171 2014 (Freephone)
customer.relationships@gsk.com

www.alli.co.uk

Fecha de la última revisión de este prospecto:

La información detallada de este medicamento está disponible en la página web de la Agencia Europea de Medicamentos: <http://www.ema.europa.eu>

MÁS INFORMACIÓN DE UTILIDAD

Riesgos de tener sobrepeso

Tener sobrepeso afectará a su salud y aumenta su riesgo de desarrollar problemas de salud graves como:

- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Derrame cerebral
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoartritis

Hable con su médico sobre el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Importancia de perder peso

Perder peso y mantener la pérdida de peso, por ejemplo mejorando su dieta y aumentando su actividad física puede ayudarle a reducir los riesgos de graves problemas para la salud y a mejorar su salud.

Consejos útiles sobre su dieta y sus objetivos de calorías y grasas mientras esté tomando alli

alli debe utilizarse con una dieta baja en calorías y grasas. Las cápsulas funcionan evitando que parte de la grasa que come sea absorbida, pero puede seguir comiendo alimentos de todos los principales grupos alimentarios. Aunque debería centrarse en las calorías y grasas que come, es importante comer una dieta equilibrada. Debe elegir comidas que contengan una gama de diferentes nutrientes y aprender a comer de manera saludable a largo plazo.

Entender la importancia del objetivo de calorías y grasas

Las calorías son una medida de la energía que necesita su organismo. A veces se llaman Kilocalorías o Kcal. La energía también puede medirse en Kilojulios, que también puede haber visto en tablas nutricionales.

- El objetivo de calorías es el número máximo de calorías que va a comer cada día. Vea el cuadro que se incluye más adelante en esta sección.
- Su objetivo de gramos de grasa es el número máximo de gramos de grasa que va a comer en cada comida. El cuadro de objetivo de gramos de grasa se ha elaborado siguiendo la información mostrada más abajo sobre como fijar el objetivo de calorías.
- Controlar el objetivo de grasas es esencial debido al mecanismo de acción de las cápsulas. Tomar alli significa que su cuerpo va a eliminar más grasa, y por tanto le resultará más difícil manejar tanta grasa en las comidas como antes. Por tanto al ajustarse a su objetivo de grasas, maximizará los resultados de pérdida de peso mientras minimiza el riesgo de efectos del tratamiento relacionados con la dieta.
- Debería tener como objetivo perder peso de manera gradual y constante. Lo ideal es perder alrededor de 0,5 kg a la semana.

Como fijar su objetivo de calorías

La siguiente tabla ha sido diseñada de tal manera que le proporciona un objetivo de calorías que es aproximadamente 500 calorías menos de las que su organismo necesita para mantener su peso actual. Esto supone hasta 3.500 calorías menos por semana, aproximadamente el número de calorías que hay en 0,5kg de grasa.

Su objetivo de calorías debería permitirle perder peso a un ritmo gradual y estable de 0,5kg a la semana sin sentimientos de frustración o privación.

No se recomienda tomar menos de 1200 Kcal al día.

Necesitará conocer su nivel de actividad física para establecer sus objetivos de calorías. Cuanto más activo sea, mayor será su objetivo de calorías.

- Baja actividad significa que nunca o casi nunca anda, sube escaleras, practica la jardinería u otra actividad diariamente.
- Actividad moderada significa quemar 150 calorías al día en actividad física. Ejemplos de actividad moderada son andar aproximadamente tres kilómetros (2 millas), trabajar en el jardín de 30 a 45 minutos o correr dos kilómetros (1,25 millas) en 15 minutos.

Elija el nivel que se ajuste mejor a su rutina diaria. Si no está seguro de en qué nivel está, elija Baja Actividad.

Mujeres

Baja actividad	Menos de 68,1 kg	1.200 calorías
	68,1 kg a 74,7 kg	1.400 calorías
	74,8 kg a 83,9 kg	1.600 calorías
	84,0 kg y superior	1.800 calorías
Actividad moderada	Menos de 61,2 kg	1.400 calorías
	61,3 kg a 65,7 kg	1.600 calorías
	65,8 kg y superior	1.800 calorías

Hombres

Baja actividad	Menos de 65,7 kg	1.400 calorías
	65,8 kg a 70,2 kg	1.600 calorías
	70,3 kg y superior	1.800 calorías
Actividad moderada	59,0 kg y superior	1.800 calorías

Como fijar su objetivo de grasas

El siguiente cuadro muestra como fijar su objetivo de grasas basándose en la cantidad de calorías que puede recibir por día. Debe planear hacer tres comidas al día. Si se ha fijado un objetivo de 1400 calorías al día, por ejemplo, la cantidad máxima de grasa permitida por comida sería 15 g. Para permanecer dentro de la cantidad asignada de grasas, los aperitivos no deben contener más de 3 g de grasa.

Cantidad de calorías que puede tomar al día	Cantidad máxima de grasas permitida por comida	Cantidad máxima de grasas provenientes de aperitivos permitidas por día
1.200 calorías	12 g	3 g
1.400 calorías	15 g	3 g
1.600 calorías	17 g	3 g
1.800 calorías	19 g	3 g

Recuerde

- Ajustarse a objetivos realistas de calorías y grasas, ya que es una manera de mantener los logros de pérdida de peso a largo plazo.
- Apunte lo que come en un diario de comidas, incluyendo el contenido en calorías y grasas.
- Intente ser más activo físicamente antes de comenzar a tomar las cápsulas. La actividad física es una parte importante de un programa de pérdida de peso. Recuerde consultar con su médico si no

ha hecho ejercicio anteriormente.

- Continúe siendo activo mientras esté tomando alli y después de dejar de tomarlo.

El programa alli combina las cápsulas con un plan de comidas y una amplia gama de recursos que le ayudarán a entender cómo seguir una dieta baja en calorías y grasas y las directrices para volverse más activo.

La página web de alli (por favor diríjase a la página web específica de su país incluida en la lista de representantes locales mostrada más arriba) le proporcionará una serie de herramientas interactivas, recetas bajas en grasa, consejos sobre actividad física y otra información de utilidad para ayudarle a tener una vida sana y para darle apoyo para alcanzar sus objetivos de pérdida de peso, junto con los datos de un plan para perder peso que está adaptado individualmente a usted.

Visite www.alli.com.es