

PROSPECTO: INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

alli 60 mg cápsulas duras Orlistat

Nueva información importante de seguridad.

Este prospecto contiene la siguiente nueva información en las secciones 2 y 4. Lea atentamente esta nueva información, que se incluye también a continuación.

2. ANTES DE TOMAR alli

Tenga especial cuidado con alli

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.

Uso de otros medicamentos

Consulte con su médico antes de tomar alli si está tomando

- 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.

4. POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

Otros efectos adversos graves.

- Pancreatitis (inflamación del páncreas). Los síntomas podrían incluir dolor abdominal grave, a veces irradiando hacia la espalda, posiblemente con fiebre, náuseas y vómitos.

Lea todo el prospecto detenidamente porque contiene información importante para usted.

Este medicamento puede adquirirse sin receta. No obstante, para obtener los mejores resultados debe utilizarse adecuadamente.

- Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si necesita consejo o más información, consulte a su farmacéutico.
- 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.
- Si considera que alguno de los efectos adversos que sufre es grave o si aprecia cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, informe a su médico o farmacéutico.

Contenido del prospecto:

1. Qué es alli y para qué se utiliza
 - Riesgos de tener sobrepeso
 - Cómo funciona alli
2. Antes de tomar alli
 - No tome alli
 - Tenga especial cuidado con alli
 - Uso de otros medicamentos
 - Toma de alli con los 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 más años de edad
 - ¿Durante cuanto tiempo debo tomar alli?
 - Si toma más alli del que debiera
 - Si olvidó tomar alli
4. Posibles efectos adversos
 - Efectos adversos graves
 - Efectos adversos muy comunes
 - Efectos adversos comunes
 - Efectos adversos observados en los análisis de sangre
 - Aprenda a controlar los efectos del tratamiento relacionados con la dieta
 5. Conservación de alli
 6. Información adicional
 - Composición de alli
 - Aspecto del producto y contenido del envase
 - Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación
 - Información adicional 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 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. ANTES DE TOMAR alli

No tome alli

- Si tiene menos de 18 años.
- 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 es alérgico (hipersensible) a orlistat o a cualquiera de los demás componentes de alli: ver la sección 6 para más información.
- 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.

Tenga especial cuidado con 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.

Uso de otros medicamentos

alli puede afectar a algunos medicamentos que usted tome.

Informe a su médico o farmacéutico si está utilizando o ha utilizado recientemente otros medicamentos, incluso los adquiridos sin receta.

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, utilizada para la diabetes.
- 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.

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 los 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 como establecer su objetivo de calorías y grasas, vea *Más información de utilidad*, en las páginas azules de la sección 6.

Tome alli a la hora de las comidas. 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. alli 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 alli.

Embarazo y lactancia

No tome alli durante el embarazo o la lactancia.

Conducción y uso de máquinas

No se han observado efectos sobre la capacidad para conducir o utilizar maquinaria.

3. COMO TOMAR alli

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, cuanto está comiendo, y le proporcionan la base para realizar cambios.

2. Decida su objetivo de pérdida de peso

Piense en cuanto 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 alli

Adultos de 18 años o mayores

- Tome una cápsula, tres veces al día.
- Tome alli durante 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. alli no funciona a no ser que la comida contenga algo de grasa.
- Tome alli justo antes, durante o hasta una hora después de las comidas.
- Trague la cápsula entera con agua.
- No tome más de tres cápsulas al día.
- Puede guardar su dosis diaria de alli 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 debiera

No tome más de tres cápsulas al día..

→ Si toma 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.

4. POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

Al igual que todos los medicamentos, alli 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, dolor de estómago e hígado sensible.
- ➔ 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 considera que alguno de los efectos adversos que sufre es grave o si aprecia cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, informe a su médico o farmacéutico.

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 fuera del alcance y de la vista de los niños.
- No utilizar *alli* después de la fecha de caducidad que aparece en el envase después de CAD.
- 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.

6. 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 allí tienen una cubierta y un cuerpo de color turquesa con una banda alrededor de la zona central con la impresión "allí".

allí está disponible en envases de 42, 60, 84 y 90 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 allí.

Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación

Titular de la autorización de comercialización: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex, UB6 0NN Reino Unido.

Responsable de la fabricación: Famar, 190 11 Avlona, Grecia.
Catalent UK Packaging limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, UK.

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 allí específica de su país para recibir más información sobre el programa para perder peso de allí.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

България

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

www.alli.bg

Magyarország

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

www.alliprogram.hu

Česká republika

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

www.alli.cz

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Danmark

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

www.alliplan.dk

Nederland

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

www.alli.nl

Deutschland

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

Norge

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

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
Κλάδος ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ & Καταναλωτικών
Προϊόντων, Κόδρου 3, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 362

www.alli.gr

España

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

www.alli.com.es

France

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

www.alliprogramme.fr

Ireland

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

www.alli.ie

Ísland

Icepharma hf.
Sími: + 354 540 8000

Italia

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

www.alli.it

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH
Tel: 0043 (0) 512 / 390 11040

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

România

GlaxoSmithKline (GSK) 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 30 625
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

X.A.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

Sverige

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

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)500 888 878 (Freephone)
customer.relationships@gsk.com

www.alli.co.uk

Este prospecto ha sido aprobado en {Mes/año}.

La información detallada de este medicamento está disponible en la página web de la Agencia Europea del Medicamento (EMA): <http://www.emea.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 allí 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 que 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 allí y después de dejar de tomarlo.

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

La página web de allí (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