

# [ Sobrepeso y obesidad ]

## CÓMO HACER UNA DIETA SALUDABLE



Una dieta saludable debe ser variada, equilibrada y moderada, pero también la dieta debe ser apetecible y adaptarse a nuestras gustos, costumbres y tradicio-

nes. No hay alimentos que engorden y otros que adelgacen, cada uno contiene distinta cantidad de calorías por lo que dependerá de la cantidad que tomemos.

- 1 No existe la “dieta ideal”:** tenemos que hablar de “dieta saludable” que es la que nos proporciona la suficiente cantidad de alimento para satisfacer nuestras necesidades de crecimiento y desarrollo así como para preservar y mejorar nuestro estado de salud, permitiéndonos mantener un peso adecuado.
- 2 Haz una dieta variada:** y con todos los grupos de alimentos: legumbres, cereales, arroz, frutos secos, verduras, hortalizas, frutas, carnes, pescados, huevos, lácteos, grasas. Asegurarás que no te falte ni te sobre ningún nutriente.
- 3 Que tu dieta sea rica en frutas y verduras:** Toma al menos de 3 a 5 raciones entre frutas y verduras al día, tienen pocas calorías, y son alimentos ricos en fibra y muchos nutrientes, como vitaminas, minerales y antioxidantes. Consume más productos frescos, de temporada y locales.
- 4 Toma otros alimentos ricos en fibra:** legumbres y cereales integrales, la fibra produce saciedad y ayuda a controlar el peso.
- 5 Toma una cantidad suficiente de proteínas:** Las proteínas de origen animal son las más completas, pero también las más ricas en grasas saturadas. Consume más pescado. Da preferencia a las carnes magras, no restrinjas de forma innecesaria los huevos, son muy ricos en proteínas y bajos en calorías y aunque son ricos en colesterol, afectan poco a las cifras de colesterol en sangre. El queso es un alimento muy completo, pero también muy calórico, tómallo en cantidades pequeñas y el resto de los lácteos preferentemente desnatados.
- 6 Disminuye el consumo de grasas saturadas:** presentes fundamentalmente en productos de origen animal, en productos elaborados industrialmente con grasas vegetales de palma y coco. Elimina las grasas trans o hidrogenadas de tu dieta.
- 7 Utiliza aceites vegetales para cocinar y aliñar:** el más saludable es, sin duda, el de oliva. Toma un puñado de frutos secos al día. Ambos son alimentos que contienen grasas muy sanas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), pero también son muy calóricos, tómalos con moderación.
- 8 Reduce el tamaño de las raciones** de comida y de las bebidas, sírvete platos más pequeños.
- 9 Limita el consumo de los alimentos con alta densidad energética:** contienen muchas calorías en poca cantidad de alimento. Son ricos en grasas y azúcares: bollería industrial, precocinados, snacks, fritos... Por ejemplo de forma aproximada: 100 g de fruta tienen unas 40-60 kcal (baja densidad energética) y 100 g de snacks, galletas, bollería o chocolate entre 400 a 550 kcal (alta densidad energética).
- 10 Vigila las bebidas:** Las calorías no van solo en los alimentos que masticamos, también en los que bebemos. El agua no tiene ninguna caloría, bébela en abundancia, de 6-8 vasos diarios (1,5 a 2 litros). No abuses de los refrescos y mejor tómalos Light. Modera el consumo de alcohol, cada gramo de alcohol tiene 7 kcal: un tercio de cerveza (330 cc) tiene unas 150 kcal; 1 copa de vino de 150 cc unas 120 kcal; un tercio de cerveza sin alcohol unas 25 kcal.

NO TE “PROHIBAS” NINGÚN ALIMENTO, PUEDES TOMAR DE TODO EN LAS CANTIDADES ADECUADAS. LAS FIESTAS LAS CELEBRAMOS GENERALMENTE CON COMIDA, DISFRUTA DE ELLA, CON MODERACIÓN. COMER ES UN ACTO PLACENTERO.

**HACER UNA DIETA SALUDABLE NO DEBE SER UN CASTIGO.**