



10 pasos para cuidar tu peso



¡MUÉVETE! y márcate como objetivos:

- 5 días a la semana: 30 min. de actividad moderada -andar, bailar, bicicleta, nadar...
- Para perder peso debes llegar a 60 min. de forma progresiva.
- 2 días a la semana: 15 min. de tabla suave de gimnasia.

7



1 Mira qué y cuánto comes

- Tu dieta debe ser variada y equilibrada.
- Escoge productos frescos, de temporada.
- Toma raciones moderadas.
- Cocina platos sencillos, con poca grasa: a la plancha, en microondas...

2 Presta también atención a lo que bebes

- Las bebidas, salvo el agua, también tienen calorías.
- Bebe 6-8 vasos diarios de agua.
- Limita las bebidas azucaradas: mejor los refrescos "light".
- Modera el consumo de alcohol.



3 Limita los alimentos con alta densidad energética

- Contienen muchas grasas y azúcares: bollería, galletas, dulces, "snacks", fritos, precocinados.
- Lee las etiquetas nutricionales e infórmate de las calorías y grasas que contienen.

4 Fruta y verdura en abundancia

- Tienen pocas calorías y muchos nutrientes.
- Toma al menos 3 a 5 raciones al día.
- Come un buen plato de verdura o ensalada en la comida y cena.
- Consume alimentos integrales.



5 Organiza tu alimentación y programa tus menús

- Reparte la comida en 4-5 veces a lo largo del día y en horas regulares.
- El desayuno es muy importante, no te lo saltes.
- Toma tentempiés ligeros.
- Siéntate y come despacio.

6 Si comes fuera de casa

- Toma más ensaladas, verduras, legumbres y alimentos a la plancha.
- De postre, la fruta del día.
- Controla el tamaño de las raciones.
- Ten cuidado con los aliños y salsas, llevan muchas calorías.

8 Vive una vida activa

- Ve al trabajo o a los recados caminando y valora usar la bicicleta.
- Sube por las escaleras en vez de coger el ascensor.
- Practica actividades que te gusten: bailar, jugar, correr, patinar...
- Los fines de semana sal a caminar y anima a tu familia y amistades.



9 Duerme lo suficiente

- La falta de sueño favorece la obesidad. Y el estrés puede hacernos comer en exceso
- Adopta una actitud positiva y practica métodos de relajación.



10

Vigila tu peso toda la vida

- Los problemas de peso son crónicos, por lo que los cambios de hábitos no pueden ser pasajeros sino graduales y mantenidos en el tiempo
- Desconfía de las dietas y productos milagrosos.

SI QUIERES PERDER PESO, CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD

