

[Sobrepeso y obesidad]

PLANIFICACIÓN DE TUS COMIDAS Y LA COMPRA DE ALIMENTOS



1 Planifica lo que vas a comer al menos una vez a la semana. Esto te permitirá realizar una alimentación más equilibrada y comprar lo que realmente necesitas.

2 Haz la compra conforme al plan de comidas. Procura hacer una lista de los alimentos que necesitas comprar y hacer la compra en momentos en los que no tengas mucho apetito. Limita la compra de alimentos para picar con alta densidad energética (muchas calorías en poca cantidad de alimento: dulces, precocinados, snacks, fritos...).

3 Lee las etiquetas de los alimentos que compras para saber las calorías que contienen y la cantidad y tipo de grasas y azúcares.

4 Planea las compras de alimentos. Si te resulta difícil ir a la compra, encarga mensualmente los productos no perecederos (leche, aceite, legumbres...), los alimentos congelados y en conserva. La carne y el pescado los puedes congelar en raciones crudas o ya preparadas. Procura comprar los productos vegetales frescos, frutas, verduras, hortalizas, al menos 1 vez por semana y tenerlos siempre a mano y en abundancia.

5 Equilibra lo que cenas según lo que hayas comido, por ejemplo si en las comidas tomas poca verdura o fruta, pescado, huevos, etc., toma más en la cena.

6 Que toda la familia participe en la programación y/o preparación de la comida. Es importante ir aprendiendo desde la infancia conceptos básicos sobre:

- Qué es una alimentación saludable.
- La higiene a la hora de cocinar y conservar los alimentos.
- Cómo prepararse platos sencillos y menús equilibrados.
- Como mejor aprenden es con el ejemplo.

PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
TENDRÁ MUCHAS VENTAJAS PARA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA.