

[Sobrepeso y obesidad]

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS Y HORARIO DE LAS COMIDAS

1 Distribuir bien los alimentos a lo largo del día y respetar los horarios es esencial para mantener un peso saludable. Reparte tu dieta en 4-5 comidas.

2 Come a horas regulares y procura no pasar períodos largos sin comer, si te saltas una comida, llegarás con más apetito a la siguiente y será más fácil que comas en exceso. Además el cuerpo utiliza mejor los alimentos si se van repartiendo a lo largo del día.

3 Organiza mejor tus comidas. Tenemos que adaptar lo que comemos y cuándo comemos a nuestros horarios de trabajo, a jornadas muy largas, con muchas obligaciones y nos queda poco tiempo para comer bien.

4 Toma tentempiés ligeros y saludables (fruta, yogur, un bocadillo pequeño, una ensalada) y bebe líquidos. Llévatelos al trabajo. No pases hambre.

5 Desayuna todos los días, no desayunar favorece la obesidad. Además el desayuno mejora el bienestar y el rendimiento físico e intelectual durante la mañana. El desayuno debe aportar el 25% de las calorías diarias y en alimentos variados, por ejemplo: lácteos, frutas y cereales, galletas, bizcochos, o pan con un poco de aceite de oliva, mantequilla o mermelada, miel, un puñado de frutos secos, un poco de fiambre no graso, huevos revueltos. Varía los desayunos. Levántate 10 minutos antes para disponer de tiempo y deja la mesa preparada la noche anterior, salvo los alimentos que tengan que estar refrigerados. Si tienes hijos/as asegúrate de que que hagan un desayuno completo.

6 A media mañana toma algún alimento, una fruta, leche, yogurt, bocadillo, sándwich o pincho pequeño. Bebe abundante agua o infusiones durante la mañana y bebidas light, o café con moderación. Si comes más tarde de las 16 h, toma algún alimento 2 horas antes.

7 Comida: debe aportar un 35-40% de las calorías diarias. Prepara la comida el día anterior, para evitar "comer cualquier cosa" o picar. Antes de comer bebe agua o un caldo o zumo vegetal, te ayudará a saciarte antes. La proporción de alimentos en la comida de forma general si la representamos en un plato debería ser; 1/4 de plato de algún alimento proteico: carne magra, pescado, huevos, fiambre no graso, queso no graso. 1/4 de plato de algún alimento con hidratos de carbono: patata, arroz, legumbre, pasta, guisantes. 1/2 plato de verduras y hortalizas. Además un poco de pan y 1 fruta. Las cantidades dependen de las necesidades calóricas. Los alimentos se pueden tomar por separado, o juntos en forma de guiso. Si quieres controlar tu peso ponte platos pequeños y en caso de quedarte con apetito aumenta las proteínas o las verduras.

8 Merienda: debe aportar alrededor de un 15% de las calorías diarias, toma algún tentempié ligero.

9 Cena: debe aportar el 25-30 % de las calorías. Procura cenar pronto y que la cena sea ligera. Las proporciones de alimentos son similares a las de la comida, pero en menor cantidad.

10 Antes de acostarte, si cenas temprano, toma un vaso de leche, un yogurt desnatado o fruta.

REPARTE LOS ALIMENTOS EN 4-5 COMIDAS DIARIAS Y PROCURA RESPETAR LOS HORARIOS, TU CUERPO UTILIZARÁ MEJOR LOS ALIMENTOS Y ADEMÁS

NO PASARÁS HAMBRE.