

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Se recomienda una alimentación equilibrada y proporcional a nuestra actividad física, evitando en la medida de lo posible las grasas saturadas, el exceso de alcohol y el de carbohidratos. No realizar comidas copiosas y repartir la ingesta a lo largo del día, sin dejar ninguna comida: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena; y suprimiendo ingestas calóricas entre horas.

Es importante, asimismo, respetar un horario de comidas regular y tomarse el tiempo necesario para las mismas.

Deberá evitarse el sobrepeso en la medida de nuestras posibilidades, ya que influye en la columna vertebral, en las articulaciones y en el sistema cardiocirculatorio, produciendo, además, una sensación de cansancio generalizado. Cualquier actividad, por mínima que sea, los costarán mucho más si tenemos sobrepeso.

Hábitos de vida saludables	>
-----------------------------------	-------------

