

Recomendación 1

Mantenga su peso dentro de los límites normales.

Distribuya la ingesta calórica a lo largo de todo el día en cuatro o cinco comidas ligeras. Elija gran variedad de alimentos, pero reduzca el tamaño de sus raciones. Evite los alimentos muy densos en azúcar y en grasas. Si tiene sobrepeso, déjese aconsejar por su médico. No inicie ninguna dieta sin consultarlo antes con él.

Consejos

1. Desayune todos los días. Regulará mejor la sensación de apetito a la hora de comer.
2. Puede hacer entre cuatro y cinco comidas al día, tres más densas y dos más ligeras. Evite picar entre horas. Si lo hace, tome una pieza de fruta o un yogur.
3. No se sirva por segunda vez. Intente quedar con una ligera sensación de apetito más que de plenitud. Disminuya progresivamente el tamaño de sus raciones, pero incorpore a su dieta gran variedad de alimentos.
4. Consuma más alimentos de baja densidad calórica como hortalizas y verduras. Consuma más productos frescos y menos productos elaborados.
5. Tenga en su despensa los alimentos que sean necesarios según sus requerimientos. Evite aquellos superfluos.
6. Lea la etiqueta nutricional de los productos alimenticios. Acuérdesse que las principales causas del aumento de peso son la falta de actividad física y el consumo frecuente de alimentos con elevado aporte de calorías, grasas y azúcares.
7. Modere los fritos. Cocine más al horno y al vapor.
8. Limite la “comida rápida” y los platos precocinados, en particular los rebozados y preparados para freír. Evite el consumo de pastelería industrial.
9. Evite las salsas comerciales para acompañar sus platos. Alíñelos ligeramente con aceite de oliva, hierbas aromáticas, vinagre y limón.
10. Sustituya las bebidas blandas (no alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por agua e infusiones entre comidas.
11. Si come habitualmente fuera de casa, elija del menú las preparaciones más sencillas. Solicite platos con verduras, hortalizas y/o legumbres y elija fruta de sobremesa.
12. Aún que esté intentando bajar de peso, incluya alimentos de todos los grupos en sus comidas a lo largo del día, pero en menos cantidad. Recuerde que no hay dietas “milagro”. No haga dieta si no es por consejo del médico. Mantener el peso es mucho más saludable que originar fluctuaciones por dietas rápidas sin seguimiento posterior.