

Recomendación 1

Manteña o seu peso dentro dos límites normais.

Distribúa a inxestión calórica ao longo de todo o día en catro ou cinco comidas lixeiras. Elix a gran variedade de alimentos, pero reduza o tamaño das súas racións. Evite os alimentos moi densos en azucre e en graxas. Se ten sobrepeso, déixese aconsellar polo seu médico. Non inicie ningunha dieta sen consultalo antes con él.

Consellos

1. Almorce todos os días. Regulará mellor a sensación de apetito á hora de comer.
2. Pode facer entre catro e cinco comidas ao día, tres máis densas e dúas máis lixeiras. Evite picar entre horas. Se o fai, tome unha peza de froita ou un iogur.
3. Non se sirva por segunda vez. Intente quedar cunha lixeira sensación de apetito máis que de plenitude. Diminúa progresivamente o tamaño das racións, pero incorpore á súa dieta gran variedade de alimentos.
4. Consuma máis alimentos de baixa densidade calórica como hortalizas e verduras. Consuma máis produtos frescos e menos produtos elaborados.
5. Teña na súa despensa os alimentos que sexan necesarios segundo os seus requirimentos. Evite aqueles superfluos.
6. Lea a etiqueta nutricional dos produtos alimenticios. Lembre que as principais causas do aumento de peso son a falta de actividade física e o consumo frecuente de alimentos con elevada achega de calorías, graxas e azucre.
7. Modere os fritos. Cociñe máis ao forno e ao vapor.
8. Limite a “comida rápida” e os pratos precociñados, en particular os rebozados e preparados para fritir. Evite o consumo de pastelería industrial.
9. Evite as salsas comerciais para acompañar os seus pratos. Alíñeos lixeiramente con aceite de oliva, herbas aromáticas, vinagre e limón.
10. Substitúa as bebidas brandas (non alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por auga e infusións entre comidas.
11. Se come habitualmente fóra da casa, elixa do menú as preparacións máis sinxelas. Solicite pratos con verduras, hortalizas e/ou legumes e elixa froita de sobremesa.
12. Aínda que estea intentando baixar de peso, inclúa alimentos de todos os grupos nas súas comidas ao longo do día, pero en menos cantidade. Lembre que non hai dietas “milagre”. Non faga dieta se non é por consello do médico. Manter o peso é moito máis saudable que orixinar fluctuacións por dietas rápidas sen seguimento posterior.