

Ten siempre en cuenta...

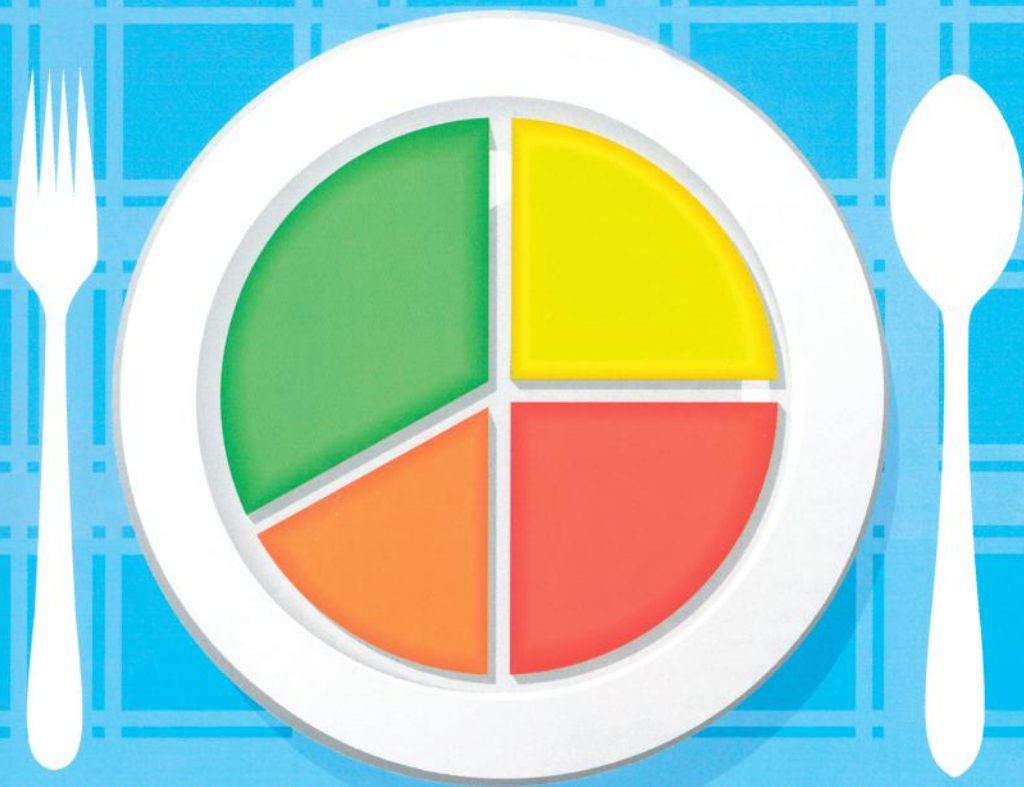
- **Controla el tamaño de las raciones.** Tomarás menos calorías y mejorarás tu peso.
- **Limita el consumo de alimentos muy energéticos** ricos en grasas saturadas y azúcares: bollería industrial, salsas, precocinados, comida rápida, snacks, etc. Su consumo habitual favorece la obesidad. Las meriendas de los niños mejor con bocadillos tradicionales, fruta y lácteos.
- **Reparte la comida a lo largo del día**, reduciendo la ingesta a última hora de la tarde y por la noche. Desayunar bien es especialmente importante en los niños. Toma tentempiés ligeros.
- **Dedica más tiempo a cuidar tu alimentación y la de los tuyos.** Planifica los menús.
- **Limita la comida rápida**, ya que su exceso favorece la obesidad.
- **Lee las etiquetas de los alimentos.** Evita los que tengan muchas calorías, grasas saturadas y grasas trans o hidrogenadas.
- **Come despacio, en un lugar adecuado y siempre que puedas en familia.** Evita comer delante del televisor o del ordenador. Transmite a tus hijos hábitos saludables. Los niños aprenden con el ejemplo.
- **Cocina de forma saludable.** Utiliza el aceite con moderación. Limita los fritos y rebozados y sazona las comidas con hierbas, especias, mostazas y cítricos. Modera la sal.
- **Vino y cerveza.** Los adultos pueden tomar un poco de vino o cerveza en las comidas, pero recuerda que cada gramo de alcohol lleva 7 kcal, y que el consumo debe ser moderado.
- **El azúcar y alimentos dulces** como mermeladas o miel pueden formar parte de tu plato, pero en cantidades pequeñas.



... y no olvides nunca

- **Cambia de hábitos de forma progresiva.** Para controlar el peso es menos eficaz hacer una dieta muy estricta de forma transitoria que mantener unos buenos hábitos.
- **Vigila tu peso.** Si aumentas de peso sin motivo aparente, consulta con un especialista.
- **Mantente activo.** Camina al menos 30 minutos diarios.
- **Duerme las horas suficientes** y controla el estrés.
- **Disfruta de las comidas y fiestas familiares.** Come con moderación "un poco de todo".

El plato para prevenir la Obesidad



“¡HAZLO POR TI!”



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



PREVENCIÓN DE OBESIDAD
ALIGERA TU VIDA



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad



PREVENCIÓN DE OBESIDAD
ALIGERA TU VIDA

Verduras y hortalizas

Al menos **2 raciones al día** ayudan a prevenir la obesidad.

Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.



Leche y yogur

2-3 raciones al día

Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva y frutos secos

Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.



¡Mantente activo!



Frutas

Al menos **3 piezas al día**. Variadas y mejor frescas de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.

Cereales, legumbres y patatas

Trigo, avena, maíz, arroz y derivados como el pan y la pasta. Incluimos también las **legumbres** porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Las **patatas** son ricas en hidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y limita las fritas. Utiliza salsas con poca grasa para la pasta y el arroz.

Un mayor consumo de **cereales integrales** se asocia a un mejor control del peso.

Agua

Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.



Proteínas

Las proteínas de alto valor biológico son de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan además grasas, vitaminas y minerales.

Las carnes: menos de **6 veces a la semana** (100-130 g). Elige las magras, el pollo y limita las rojas, los embutidos y otras carnes procesadas con más grasas saturadas y calorías.

Pescados: **mínimo 4 veces por semana** (entre 120-150 g). Los azules contienen ácidos grasos omega 3 con efectos muy beneficiosos.

Huevos: **de 4 a 6 a la semana**, son una fuente muy completa y económica de proteínas con pocas calorías.

Quesos: tienen un contenido alto en proteínas, pero también en grasas saturadas y calorías. **Toma raciones pequeñas** (40-60g) o quesos frescos o desnatados.

Legumbres: **de 2 a 3 veces por semana**. Mezcladas con cereales aportan una proteína de alto valor biológico.