

RECUERDE:

- **REPARTA LOS ALIMENTOS EN CUATRO O CINCO COMIDAS AL DÍA.**
- **MANTENGA EL HORARIO DE LAS COMIDAS.**
- **COMA DESPACIO, SENTADO/A, MASTICANDO BIEN LOS ALIMENTOS.**
- **BEBA 1,5L DE AGUA AL DÍA, MEJOR ENTRE COMIDAS,** puede tomarla como infusión.
- **UTILICE PREFERENTEMENTE LAS COCCIONES RECOMENDADAS:** plancha, horno, vapor, hervido, papillote, brasa, microondas, estofados o parrillas. Consuma los fritos y rebozados con moderación y esporádicamente (máximo dos veces por semana).
- **MANTENGA UN PESO ADECUADO.** Controle el peso una vez por semana en las mismas condiciones (día, hora, báscula, ropa).
- **DEBE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO MODERADO Y/O ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO.** Se recomienda andar 1 hora cada día (al inicio empiece por ½ hora y vaya aumentando el tiempo), natación, aquagym, etc.

EJEMPLO DE MENÚ



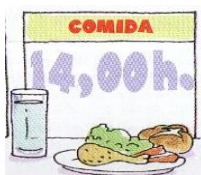
DESAYUNO

- 1 Vaso de leche semidesnatada con café
- 2 tostadas pequeñas o 40g de pan integral con aceite de oliva
- 1 pieza de fruta



MEDIA MAÑANA

Bocadillo: 60g de pan integral con aceite y/o tomate + jamón ibérico o lomo ibérico o atún o queso (si curado, 40g)



COMIDA

- Ensalada variada (lechuga, tomate, pepino, zanahoria...)
- Arroz o pasta integral, patata, legumbre (tome la medida de un plato de postre)
- Muslo de pollo al horno con guarnición de verdura a la brasa/ horno



MERIENDA

- Un yogur no azucarado
- Un puñado de frutos secos variados (nueces, avellanas...)



CENA

- 1 plato de verdura con patata
- Lenguado o salmón al horno o a la papillote con limón
- 1 yogur no azucarado o queso fresco bajo en sal

