

¡Pierda un poco de peso y su salud se lo agradecerá mucho!

Para perder peso hay que comer de forma sana y planificada, hacer ejercicio cada día y no dejarse vencer por el desánimo.



Pésese cada 7-15 días, pero no todos los días. No quiera perder peso demasiado deprisa.

Las dietas muy restrictivas pueden causar un efecto rebote y puede ganar peso cuando las abandone. Es mejor adoptar unos hábitos saludables que le ayuden a lograr poco a poco su peso y a mantenerlo.

Ejercicio

Realice actividad física: unos 30-45 minutos cada día (caminar, ir en bicicleta, bailar, nadar...).



La cesta de la compra y la cocina

Planifique lo que come. Vaya a comprar con una lista cerrada. No tenga en casa cosas que no desea comer. Cocine cuando no tenga hambre.

Alimentación

Coma de forma equilibrada, variada y suficiente.

- Beba 1,5-2 l de agua al día, infusiones...
- Evite los refrescos azucarados.
- Elimine todas las formas de alcohol (vino, cerveza, combinados, etc.).
- En cada comida coma un poco de cada grupo de alimentos: fibra, hidratos de carbono (arroz, pasta, cereales, patata, pan, legumbres, fruta), proteínas, aceite de oliva (una cucharada al día), vitaminas y minerales (fruta, lácteos).
- Aumente la cantidad de fibra en las comidas principales (verduras cocidas y crudas, legumbres, cereales integrales).

● Utilice aceite de oliva y cocciones sencillas, como hervir, plancha, brasa, horno, microondas, papillote...

● Elimine los azúcares de la dieta: miel, azúcar, confituras, caramelos, bebidas azucaradas, zumos de fruta, bollería, pasteles...

● Disminuya las grasas poco sanas, sobre todo las de pastelería, nata, crema, embutidos y carnes grasas, mantecas, etc. Quítele la piel al pollo y la grasa visible a las carnes y embutidos.



Las comidas

Fraccione la dieta en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, y procure respetar los horarios.

Use platos pequeños y coma cantidades moderadas.

Mastique bien y coma en un ambiente relajado y tranquilo.

Puede tomar la fruta antes de comer, para no tener tanta hambre.

No coma viendo la televisión.

Si tiene hambre entre comidas, puede tomar chicles sin azúcar, infusiones con edulcorantes, refrescos sin calorías, yogur, leche desnatada o embutido de pollo.

En los restaurantes pida ensalada o verdura y a la plancha.

Ejemplos de almuerzo o de cena:

- Ensalada variada, macarrones con carne y una fruta.
- Arroz con tomate, pollo a la plancha con espárragos y una fruta.
- Judías verdes y patatas, pescado a la plancha y un yogur.
- Crema de verduras, pan con tomate y tortilla, y un yogur.