

## Ten siempre en cuenta...

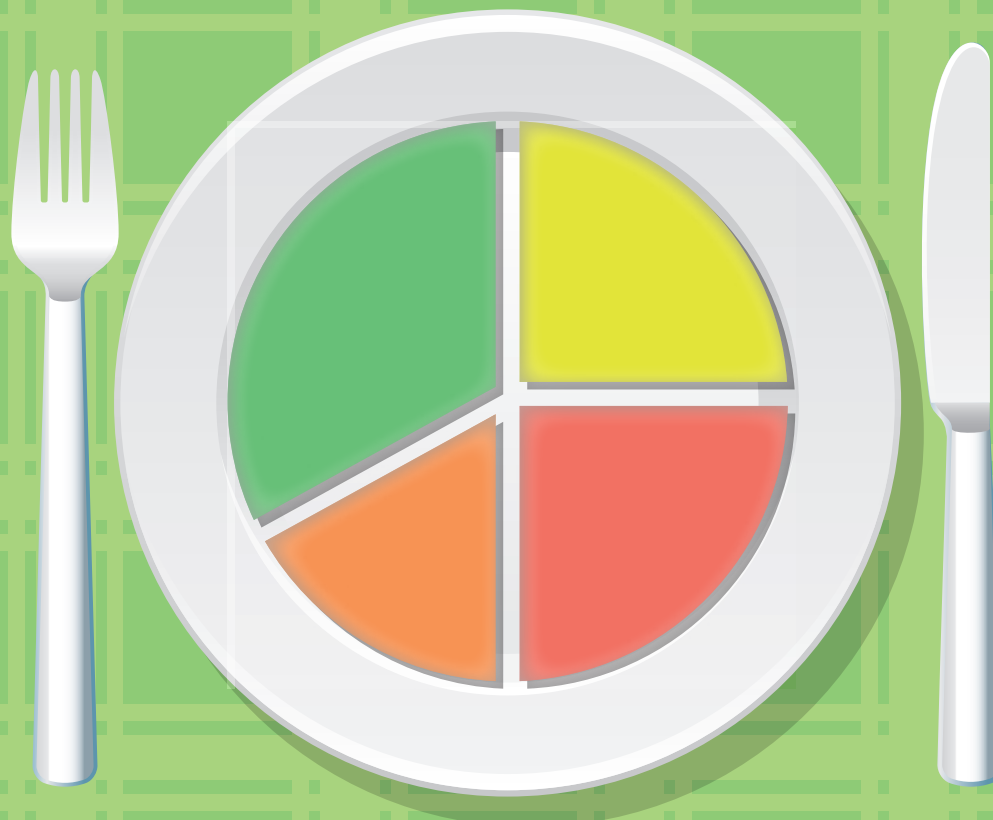
- **Controla el tamaño de las raciones.** Tomarás menos calorías y mejorarás tu peso.
- **Céntrate en la variedad, la densidad nutricional y la cantidad.** Elige alimentos con alta cantidad de nutrientes, de todos los grupos y en las cantidades recomendadas.
- **Reparte la comida a lo largo del día,** reduciendo la ingesta a última hora de la tarde y por la noche. **Desayunar bien es especialmente importante en los niños,** siempre que el desayuno sea con alimentos con una adecuada calidad nutricional.
- **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 aquellos que tengan muchas calorías de azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans.
- **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, mostaza y cítricos. Modera la sal.
- **Vino y cerveza.** La recomendación siempre será evitar el alcohol. En caso de tomarlo, limite la cantidad a 1 copa/día para mujeres y 2 copas/día para hombres.
- **El azúcar y alimentos dulces** como mermeladas o miel pueden formar parte de tu plato, pero en cantidades pequeñas. El consumo de estos alimentos deberá hacerse de forma ocasional.



## ...y no olvides nunca

- **Cambia de hábitos de forma progresiva.** Encuentra tu estilo de alimentación saludable y mantenlo para toda la vida.
- **Vigila tu peso.** Si aumentas de peso sin motivo aparente, consulta con un especialista.
- **Mantente activo.** Realiza al menos 10.000 pasos al día y 3 días a la semana de ejercicio de moderada o alta intensidad y corta duración.
- **Duerme las horas suficientes** y controla el estrés.
- **Disfruta de las comidas y fiestas familiares,** pero ten en cuenta que todo lo que comes y bebes importa. Una buena elección de todo ello te ayudará a estar más saludable.

# El plato para prevenir la Obesidad



“¡HAZLO POR TI!”

## 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.

Si puede ser una de ellas tomarla cruda, para reducir la pérdida de nutrientes.



### Leche y yogur

2-3 raciones al día

Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

### Aceite de oliva (virgen extra) y frutos secos

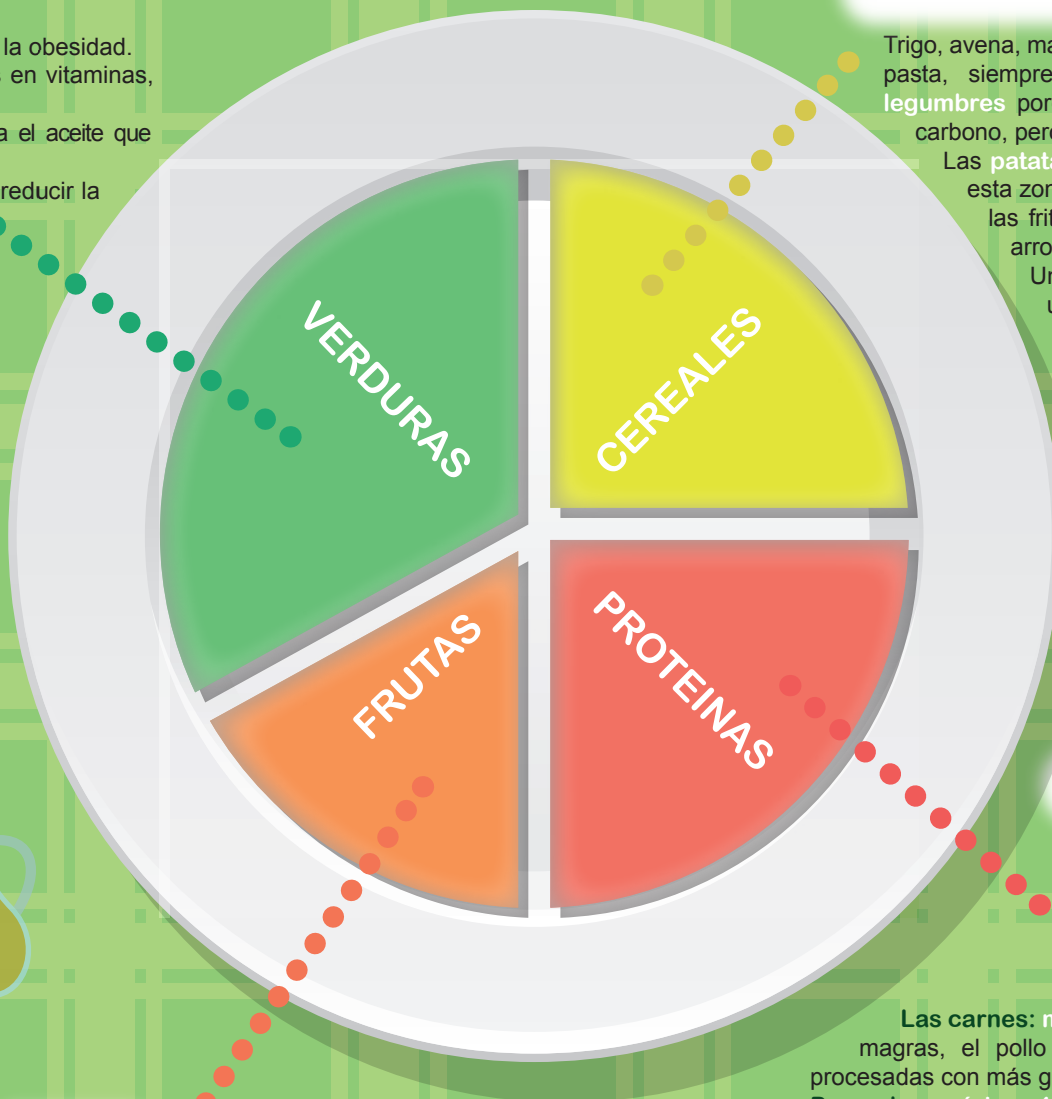
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Es importante controlar las cantidades a utilizar de este grupo para no excedernos en el aporte calórico.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas al día.



## ¡Mantente activo!



## Frutas

Al menos 3 piezas enteras de fruta 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, quinoa, espelta y derivados como el pan y la pasta, siempre en su versión integral. 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 carbohidratos 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.

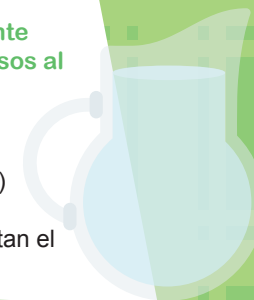
Un mayor consumo de cereales integrales se asocia a un mejor control del peso.

## Agua

Bebe preferentemente agua (al menos 6 vasos al día).

O líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales, etc.)

Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.



## Proteínas

Los alimentos ricos en proteínas son los 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. Es importante variar las fuentes de obtención de este grupo de alimentos.

**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. Se recomienda una mayor ingesta de pescado que de carne.

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

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

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