

APRENDE A EVITAR EXCESO DE PESO

1. **El exceso de peso aparece cuando se come más de lo que se necesita.**
 - a. Por que se come mucho o porque se come mal
 - b. Porque se hace poco ejercicio
 - c. Por todas las razones a la vez.
2. **Sea ORDENADO con las comidas.** NO salte comidas. Haga 4 o 5 comidas diarias.
 - a. Es imprescindible desayunar lo que le corresponde y bajo ningún concepto saltarse el desayuno.
3. **Lo más importante para poder adelgazar es NO PICAR ENTRE HORAS.**
 - a. Si come más por problemas emocionales, ansiedad o depresión, picotea a todas horas o se da atracones busque ayuda y consulte con su médico. No utilice la comida como tranquilizante
 - b. No se salte comidas saltarse comidas ya que ello incrementa el apetito en las horas siguientes. Es importante que respete los horarios
4. **Hay que evitar tener en casa los alimentos que favorecen el picoteo,** como quesos de sabor fuerte, embutidos, patatas fritas, frutos secos, galletas, chocolates, bollos, cervezas etc.
 - a. No compre alimentos que no deba comer. Si los tiene no los deje en sitio visible.
 - b. Tenga en casa alimentos que pueda picar como : Fruta pelada y cortada lista para comerla. Pepinillos en vinagre, zanahorias, tomatitos. Yogures descremados, queso fresco.
5. **Controle las calorías totales de la dieta**
 - a. Coma raciones pequeñas y deje de comer cuando esté lleno
 - b. Tome fruta y verdura todos los días.
 - c. Tome todos los cereales integrales
 - d. Tome pescado 3 veces en semana, carnes magras aves y huevos
 - e. No tome dulces azucarados y no abuse de gasas.
 - f. Tome lácteos desnatados y no abuse de quesos
 - g. Beba agua y reduzca al máximo alcohol y bebidas dulces
 - h. Evite comida rápida y precocinados.
6. **Cocine preferentemente, a la plancha o al horno normal o microondas, hervido o al vapor.**
 - a. Evite freír. Utilice sartenes y cazuelas antiadherentes de tamaño pequeño, que permiten cocinar con poca grasa.
 - b. Muy recomendable el microondas
7. **Coma acompañado y relajado.** Procure no ver TV mientras come. Disfrute del alimento.
8. **Baje la calefacción en invierno.** La temperatura inferior a 20 grados ayuda a mantener el peso
9. **Aumente la actividad física** . Debe realizar ejercicio físico diario como caminar a paso ligero durante 45 minutos diarios. Aumente su actividad cotidiana diaria subiendo y bajando escaleras andando y utilizando el transporte público siempre que pueda.
10. **Reduzca la actividad sedentaria pasiva.** Manténgase en movimiento y busque ocio activo, como pasear, bailar, hacer deporte con amigos. Evite ver la televisión mas de 2 horas diarias.