

# DIETA PARA EVITAR SOBREPESO U OBESIDAD

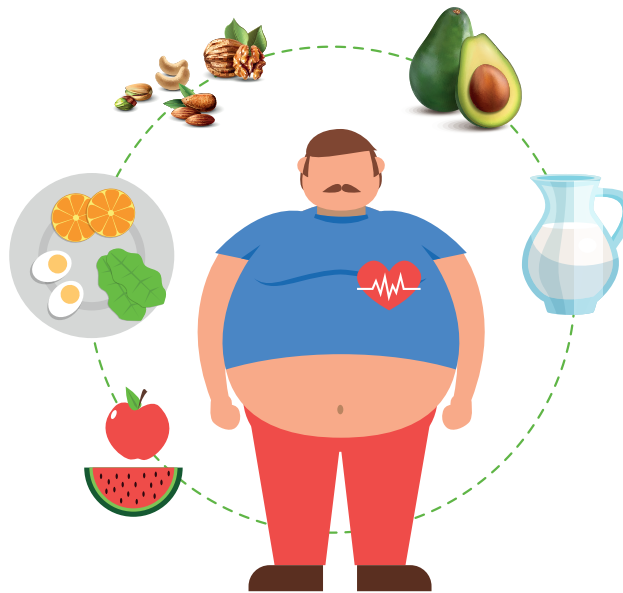
Hábitos adecuados y disciplina en la alimentación ayudan a evitar o disminuir problemas de sobrepeso u obesidad.

## ¿Cómo prepararnos un menú saludable?

**25%** Cereales o Tubérculos

**25%** Alimentos Proteicos

**15%** Frutas



**Grasas Saludables:**  
inclúyelas con moderación

**Beber:**  
Siempre agua y bebidas no azúcaradas  
1-2 litros/ día

**35%** Vegetales



**Realiza actividad física diaria de 20 a 30 minutos**

Este es un ejemplo de alimentos adecuados e inadecuados en las dietas en menores y adultos.

## INADECUADO

## ADECUADO



Cereal con leche y jugo embotellado ó leche y pan dulce

← **DESAYUNO** →

Jugo de verdura (zanahoria y betabel) 1 sandwich, 1 fruta



Papas y Refresco

← **COLACIÓN** →

Yogurt con fruta



Sopa fideo, Carne empanizada y sin verdura

← **COMIDA** →

Arroz, frijoles, carne asada, verdura, tortilla



Galletas ó Helado

← **COLACIÓN** →

Fruta Congelada ó Verdura (pepino ó jícama)



Leche c/chocolate y pan dulce ó NO CENAR

← **CENA** →

Vaso leche, fruta y 1 pan tostado

