

DIETA PARA EVITAR SOBREPESO U OBESIDAD



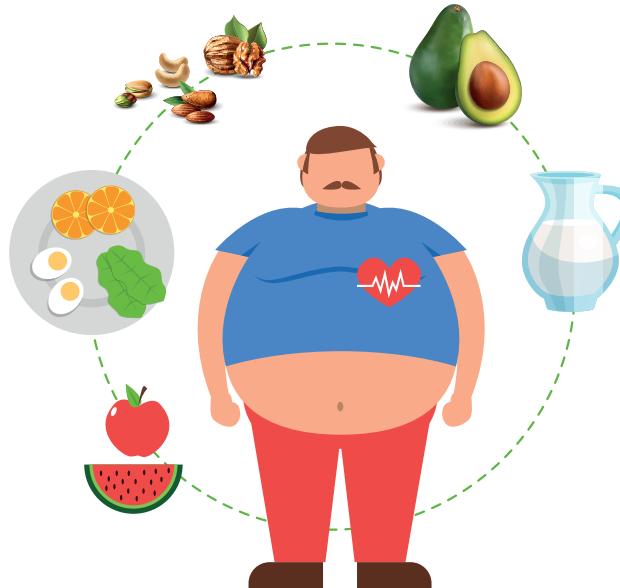
Hábitos adecuados y disciplina en la alimentación ayudan a evitar o disminuir problemas de sobrepeso u obesidad.

¿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 azucaradas
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

Cereal con leche y jugo embotellado ó leche y pan dulce

Papas y Refresco

Sopa fideo, Carne empanizada y sin verdura

Galletas ó Helado

Leche c/chocolate y pan dulce ó NO CENAR

DESAYUNO

COLACIÓN

COMIDA

COLACIÓN

CENA

ADECUADO

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



Yogurt con fruta



Arroz, frijoles, carne asada, verdura, tortilla



Fruta Congelada ó Verdura (pepino ó jícama)



Vaso leche, fruta y 1 pan tostado

