

# [ Sobrepeso y obesidad ]

## HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Es esencial para la salud realizar una alimentación equilibrada y variada, que no aporte más calorías que las que gastamos y lleve la cantidad necesaria de fibra, vitaminas y minerales y otros micronutrientes.

La alimentación equilibrada no solo te protege contra el exceso de peso, también es muy importante para prevenir la arteriosclerosis, el cáncer, y mantener la salud tanto física como psicológica.

### ¿Qué hábitos puedo cambiar para comer más saludablemente?

Vivimos en una sociedad con abundancia de alimentos, y en la que es fácil comer más calorías que las que gastamos. Comemos deprisa, con frecuencia de forma desordenada, y alimentos con muchas calorías (ricos en grasas y azúcares) y con poco valor nutritivo (pocas vitaminas, minerales etc.). Comencemos el cambio:

- 1 Planifica tus comidas y la compra de alimentos.
- 2 Aprende a leer las etiquetas de los alimentos que compras.
- 3 Mantén un orden y distribuye regularmente los alimentos a lo largo del día.
- 4 Cocina de forma más saludable, con menos grasas.
- 5 Si comes fuera de casa elige platos con poca grasa y toma raciones más pequeñas.
- 6 Modera el tamaño de las raciones.
- 7 Come despacio y mastica bien los alimentos; si no, es muy fácil que comas de más. Tienes que dar tiempo para que los alimentos empiecen a absorberse y que llegue una señal a tu cerebro para empezar a sentir saciedad. Deja de comer antes de sentirte totalmente lleno/a.
- 8 Siéntate para comer y ten preparada toda la comida en la bandeja o en la mesa.
- 9 Procura comer en un entorno tranquilo y en el lugar de la casa apropiado. Come en familia.
- 10 Evita comer mientras ves la televisión, o utilizas el ordenador, es fácil que comas de más.



CAMBIA TUS HÁBITOS POCO A POCO Y **COMPÁRTELOS CON LOS QUE TE RODEAN.**  
SI SIGUES ESTOS CONSEJOS, CON SEGURIDAD TÚ Y TU FAMILIA OS ALIMENTARÉIS MEJOR Y  
MANTENDRÉIS UN PESO MÁS SALUDABLE.