



CETis No. 44



4 de Marzo

Día Mundial contra la obesidad



Una alimentación equilibrada y saludable, nos ayuda a evitar la obesidad, previene varias enfermedades y nos da calidad de vida.

Disminuye el consumo de grasas saturadas

Escoja lácteos, carne y aves que tengan menos grasas, como la leche descremada, la carne de res magra y la pechuga de pollo asada sin piel.

Controla tus porciones

1. Ordene el tamaño pequeño. ...
2. Ordene el "tamaño para almuerzo" de un alimento, en lugar del "tamaño para cena".
3. Ordene aperitivos en lugar de platos de entradas.
4. Llénese con alimentos más bajos en calorías.

Evita productos con mucha sal o azúcar

- Puedes sustituir azúcar por edulcorantes.
- Intenta no agregar sal a las comidas.

Come más verduras, frutas y cereales integrales

- Elige cereales con mayor contenido de fibra arroz, tortilla, camote, papa cocida.
- Agrega el 50% de ensalada a tus comidas.

Una dieta saludable y el ejercicio físico pueden evitar el sobrepeso y la obesidad.

- Maneja tu peso.
- Reduce los riesgos a tu salud.
- Fortalece tus huesos y músculos.
- Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas.
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga.



FOMALASA