Anexo IV

RECOMENDACIONES PARA CONSEGUIR UN PESO SALUDABLE

1. Hacer de 4 a 5 comidas al día (no pasar más de 3-4 horas sin comer)
2. Evitar comer entre horas, si se realizan 5 comidas al día es más fácil no caer en la tentación de picar entre horas.
3. Controlar el consumo de aceite. Es recomendable utilizar como medida una cucharada sopera a la hora de añadir el aceite a nuestros platos, (no utilizar más de 4 cucharadas al día). Se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen.
4. Aumentar el consumo de frutas y verduras, unas 2 o 3 piezas de fruta al día y 2 raciones de verduras al día, una en el almuerzo y otra en la cena. Es conveniente que una de las raciones de verduras esté compuesta de vegetales crudos, como puede ser el caso de las ensaladas.
5. Consumir los productos lácteos, como la leche y los yogures desnatados. En el caso del queso, tomar solamente el queso fresco.
6. Eliminar la grasa visible de la carne antes de cocinarla, debemos acostumbrarnos a pelar la carne al igual que hacemos con algunas frutas.
7. Consumir pescados blancos en la cena (merluza, lenguado, pescada...) y limitar el consumo de pescados azules o grasos (salmón, caballa, atún...) a una vez a la semana en el almuerzo.
8. Las técnicas culinarias de elección serán; plancha, horno, al vapor, cocción, microondas, guisos no grasos... Se debe evitar el consumo de alimentos fritos.
9. Evitar el consumo de dulces, refrescos, bollería, helados, chocolates, snacks...
10. Evitar el consumo de alimentos con alto contenido en grasas (chacinas, nata, mantequillas...), así como consumir preferentemente conservas al natural en lugar de aquellas que contienen aceite vegetal.
11. No utilizar salsas (Kétchup, mayonesa...)
12. No consumir bebidas alcohólicas.
13. Hasta conseguir un peso saludable, se reducirá el consumo de pan a una ración en el desayuno.
14. Se debe beber como mínimo entre 1,5-2 litros de agua al día.

Recomendaciones complementarias:

- No comer viendo la televisión y si es posible al menos una comida al día hacerla en familia.
- No servir raciones grandes.
- Comer a una velocidad normal, no es bueno ni demasiado rápido ni demasiado lento.
- Intentar no pasar demasiado tiempo al día pensando en el hambre y en la comida.

¡¡¡EJERCICIO FÍSICO!!!