

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA COMBATIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

- Los hábitos alimenticios y el ejercicio físico son esenciales para combatir este problema.
- Elija alimentos con poca grasa. Las grasas vegetales son más sanas que las de origen animal.
- Reduzca en consumo de azúcares en general
- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Evite largos periodos de ayuno y realizar solamente una o dos comidas al día.
- No alterne períodos de ayuno con comidas abundantes.
- Coma despacio y mastique muy bien los alimentos.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados. El pescado puede ser tanto azul como blanco.
- Consuma verduras y hortalizas en abundancia.
- Tome de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas.
- Evite postres elaborados a base flanes, natilla, pasteles, etc.
- Beba abundante agua, entre 1.5 y 2 litros al día.
- Limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. Cocinar al vapor, cocido o a la plancha es mucho más sano.
- Realice ejercicio físico de forma regular. Pasear unos veinte minutos al día suele ser suficiente.
- Evite el sedentarismo a toda costa (televisión, ordenador, sofá, coche, etc.)
- No existen tratamientos milagrosos para corregir el sobrepeso. La única manera de combatirlo es realizando una dieta sana y manteniendo una actividad física regular.
- No confíe en ningún "producto milagro ". Consulte siempre a su médico.
- Perder peso exige un sacrificio y un sobreesfuerzo que las personas tiene que asumir. No es fácil, pero posible.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

