

Consejo:

Mientras combines en tus comidas una mayor variedad de texturas y colores, tendrás más posibilidades de tener una dieta equilibrada, más rica y nutritiva.



Plan Alimentario para prevenir la Obesidad

Los cambios en la conducta y prácticas en el consumo de alimentos son parte de este gran problema que aqueja a nuestro país y el mundo, el binomio sobrepeso y obesidad.

La necesidad de detener el crecimiento desmesurado de este tsunami ha llevado a gobiernos, instituciones y organizaciones al diseño de programas y estrategias que hasta la fecha no han tenido los resultados esperados. La población sin sobrepeso tendrá que ser el blanco de los esfuerzos, suena descabellado pero cuántos de aquellos que ahora sufren sobrepeso u obesidad fueron niños, jóvenes e incluso adultos delgados.

La alimentación y el ejercicio son pilares en las estrategia de prevención de la obesidad y a continuación se describe un plan alimentario básico

1. Siempre desayunar.
2. Incluir en el desayuno un alimento de origen animal (por ejemplo: huevo, queso). Un energético NO es la mejor opción.
3. Hacer tentempiés o colaciones con fruta y oleaginosas.
4. Incluir 3 porciones de fruta y 2 de verduras.
5. Incluir en la comida un alimento de origen animal, 1 a 2 cereales, 1 leguminosa, 1 porción de fruta, 1 porción de grasa y 2 porciones de vegetales y 2 vasos de agua.
6. Tomar de 8 a 10 vasos de agua (ocasionalmente podrán sustituirse por 2 vasos o tazas de té o café).
7. Cenar o merendar mesuradamente, es decir, esta comida deber ser la menos abundante del día y debe hacerse 2 horas antes de dormir. La cena puede incluir 1 a 2 porciones de cereal, 1 porción de alimento de origen animal, 1 porción de grasa.

Este plan alimentario está sujeto a modificaciones dependiendo de la edad, sexo, condición biológica (por ejemplo: embarazo) y actividad física de la persona.