



Decálogo para prevenir la obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Desde los años 80, las cifras de obesidad se han duplicado en todo el mundo, y actualmente representa el quinto factor de riesgo de defunción a nivel mundial, mayor que las defunciones relacionadas con la insuficiencia ponderal. Os presentamos este **decálogo para prevenir la obesidad**.

1- Realiza una **alimentación equilibrada** y saludable, variada y adecuada a tus requerimientos energéticos.

2- Realiza **5 comidas al día**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Es preferible comer con más frecuencia, pero cantidades menores.

3- Bebe **agua** en abundancia: 1.5-2 litros al día.

4- **Evita el alcohol**: tiene un alto contenido calórico. Si bebes refrescos, que sean *Light*.

5- Adquiere unos **hábitos alimentarios saludables**, por ejemplo:

- Compra con una lista ya hecha
- No tengas en casa alimentos que engorden: bollería, chocolates, frutos secos...
- Evita la comida rápida o preparada, así como los alimentos grasos en general (embutidos, quesos, mantequillas...)
- Cocina con poco aceite, al vapor, al horno, hervidos, plancha, etc.
- Evita fritos, rebozados y salsas.
- No piques entre horas
- Come sentado, mastica despacio, sirve la comida en platos pequeños, etc.

6- Intenta que los productos lácteos (leche, yogues y queso) sean **semi o desnatados**.

7- Modera el consumo de **carnes**: son preferibles el pollo, conejo y pavo sin piel.



- 8- Mejor el **pescado** blanco (pescadilla, merluza, rape, gallo...). El pescado azul es muy sano, aunque más rico en calorías.
- 9- Realiza **ejercicio físico** todos los días: caminar rápido, usar las escaleras en lugar del ascensor, conducir lo menos posible, etc
- 10- Evita las '**dietas milagro**': aunque al principio los resultados sean satisfactorios, a largo plazo suelen resultar ineficaces y con frecuencias peligrosas para la salud.