


- Beber de **6-8 vasos de agua al día.**



- **Incrementar la actividad física.**
- Moverse más.
- Adaptar el tipo y tiempo de ejercicio a las capacidades.
- Subir escaleras, hacer paseos cortos de 10 min varias veces al día...



- 
- Disminuir la ingesta calórica con moderación y evitar una excesiva restricción que puede crear ansiedad.
 - Incrementar el consumo de vegetales y de **alimentos ricos en proteínas.**
 - Optar por alimentos con alta densidad de nutrientes: verduras y hortalizas, **carnes con menor contenido en grasa como el lomo de cerdo**, huevos, legumbres, etc.
 - Se puede optar por repartir las comidas en unas 4 o 5 tomas más pequeñas.
 - Utilizar poca grasa en la cocina pero que aporten mucho sabor: horno, papillote, vapor...





Recomendaciones diarias

- Verduras y hortalizas: que ocupen la mitad del plato
- Cereales integrales
- Lácteos desnatados
- Carnes magras: aves, **carnes magras como el lomo de cerdo de capa blanca**
- Pescado blanco y azul y mariscos
- Huevos a la plancha, cocidos o en revuelto
- Productos cárnicos para meriendas: **jamón cocido, lomo embuchado...**
- Utilizar vinagretas ligeras, condimentos y especias
- Retirar la grasa visible en los cortes de carne. En las aves tipo pollo o pavo, retirar la piel
- Los huevos a la plancha o cocidos absorben menos grasa que en tortilla o fritos



A limitar frecuencia y cantidad



Natas y cremas



Quesos muy grasos o curados



Salsas y aliños grasos



Derivados cárnicos grasos o patés



Frutas en almíbar



Cereales refinados y bollería



Comida "basura"



Bebidas azucaradas y zumos