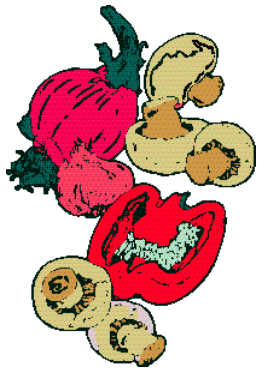


Para los problemas de sobrepeso:

— Come más cantidad de verduras y ensaladas.

— Come menos cantidad de arroz, patatas o pastas.



— Evita los dulces y comer entre horas.

— Evita suprimir una comida, no es bueno.

— Bebe agua: al menos litro y medio al día.

RECUERDA

- *Antes de perder peso tenemos que querernos como somos.*

- *Es aconsejable un consumo moderado de grasas.*

- *Comer abundantes frutas y verduras.*

- *Toma alimentos preferentemente asados y cocidos, moderando el consumo de fritos y refritos.*

- *Realiza de forma habitual algún tipo de deporte.*

© Josep Adolf Guirao y M^a Lúcia Rosado 1996. Permitida la reproducción siempre y cuando se cite la fuente y los autores

Es un consejo de tu enfermera



LA DIETA EN SALUD

PROGRAMA DE AYUDA A LAS
PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

PORQUÉ UNA DIETA SANA

Una alimentación sana disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y el cáncer.



¿ QUÉ ES UNA DIETA SANA?

— Es una alimentación variada con muchas verduras y frutas.

— Y con poca grasa, si tomas mucha carne o dulces tomas muchas grasas.

