

Enfoques para una alimentación saludable y aumento de la actividad física

1. Cómo lograr objetivos en esta etapa

- Caliente a un ritmo suave durante los primeros minutos.
- Comience con caminatas cortas, aumentando gradualmente el tiempo o la distancia.
- Concéntrese en la postura con la cabeza levantada, abdomen hacia adentro y los hombros relajados.
- Camine por la acera y use ropa de color o foto-reflectora.
- Deje de caminar y consulte al médico si siente dolor.

2. Evalúe alimentos y cantidades

- Prepare pequeñas porciones de alimentos para comer cuando tenga un antojo.
- Use un plato dividiéndolo en porciones: 1/2 para los vegetales o frutas, 1/4 para cereales integrales y 1/4 para las proteínas.
- Reduzca la cantidad de alimento en lugar de eliminar sus alimentos favoritos.
- Establezca horarios de comida regulares para evitar comer en exceso durante el día.
- Utilice un plato o recipiente y evite comer directamente desde el paquete.

3. Comiendo con familia y amigos, sin contar calorías

- Sustituya los alimentos fritos por alternativas sanas, como alimentos al vapor o al horno.
- Apóyese en la familia y amigos a la hora de tomar decisiones saludables.
- Comparta plato en los restaurantes.
- Evalúe el restaurante antes, para tener las mejores opciones a la hora de elegir la comida.
- Solicite que la comida se sirva sin aderezos, mantequilla o margarina.

4. Haga vida sana si sale de viaje

- Lleve alimentos saludables no perecederos.
- Tome agua si va a salir a cenar.
- Lleve comida de casa para comer en el avión o en el coche.
- Pida raciones más pequeñas en los restaurantes.
- Elija horarios y lugares para salir a caminar mientras esté fuera de casa.

5. Compre con inteligencia

- Haga una lista en función de los planes de comidas.
- Haga la compra después de comer.
- Compre los alimentos frescos siempre que sea posible.
- Lea las etiquetas para informarse sobre las calorías y grasas por ración.
- Busque sustitutos saludables.