

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Disfruta las comidas: come regularmente, despacio, respetando horarios y siempre que sea posible, en compañía



Modera el tamaño de las raciones



Haz que los alimentos naturales sean la base de tu alimentación



Al cocinar, disminuye la cantidad de sal, azúcar y grasas. Con pequeñas cantidades puedes realzar el sabor



Limita el consumo de alimentos procesados como fiambres o embutidos



Incluye verduras y frutas todos los días en todas las comidas preferiblemente crudos y con piel



Evita el consumo de productos como snacks, bollería industrial o sopas preparadas



Beba mucha agua, unos 2L al día, evitando otras bebidas como refrescos o zumos envasados.



Aumente el consumo de alimentos con fibra



Modere el consumo de carnes rojas, consuma pescado o pollo sin piel.



Realice 20min de actividad física diaria



Limite el consumo de alcohol



La prevención temprana es el mejor tratamiento y esta en nuestras manos