



Tu farmacéutico te informa

SOBREPESO Y OBESIDAD

Recomendaciones nutricionales



RECOMENDACIONES GENERALES

- 
 Utilizar grasas saludables procedentes de pescados, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva.

- 
✗ Limitar la ingesta de sal y alcohol.

- 
 Alimentos ricos en fibra, son saciantes y de bajo índice glucémico.

- 
✗ Evitar precocinados y ultraprocesados.

- 
✗ Evitar el consumo de pan y bollería.

- 
 Ejercicio diario, media hora de forma intensa.

- 
 Beber agua (2 litros).



PROPUESTA DE DIETA SEMANAL

- **Desayuno:**
 Pan integral con aceite, tomate o mermelada baja en azúcar.
 Café con leche desnatada o infusión
 
- **Media mañana:** Fruta 
- **Comida:**
 4 días-Verduras + carne blanca o pescado a la plancha 
 2 días-Legumbres con verduras 
 1 día-Pasta o arroz integrales con verduras y carne o pescado
- **Merienda:** Frutos secos, lácteos desnatados o fruta 
- **Cena:**
 1- Ensaladas variadas con atún, salmón o queso fresco desnatado 
 2- Cremas de verduras + carne, huevo o pescado a la plancha. 