

Decálogo de la Obesidad

1. Debe pesar los alimentos en la cantidad indicada y tomarlos a las horas previstas. **No “picar” entre horas.**
2. Sustituya el **impulso de comer** por un vaso de agua, infusión de té o manzanilla o por una fruta.
3. No compre **alimentos que le sean muy apetecibles**, como chocolate, dulces, helados, frutos secos, patatas fritas, aceitunas, embutidos, etc. No los tenga en casa.
4. **No coma solo**, no coma de pie. Realice cenas ligeras.
5. Busque una ocupación para aquellas horas en que le apetece comer (pasee, haga crucigramas, punto, trabajos manuales, etc.).
6. Utilice **platos pequeños** y extienda la comida en ellos. **Coma despacio y mastique bien.** No tome otro bocado hasta que haya tragado el anterior.
7. En los compromisos sociales (comidas, cenas, bodas, etc.) procure **evitar el alcohol y los postres dulces.**
8. Debe realizar **ejercicio físico al aire libre** (paseo, deporte) durante 30-60 minutos al día.
9. **Pesarse una sola vez a la semana**, en las mismas condiciones (ropa, hora, báscula).
10. La OBESIDAD **no sólo es una enfermedad**, sino que condiciona la aparición de muchas otras: diabetes, hipertensión, gota, trastornos cardiovasculares, artrosis, etc.



Jose Manuel Pascual Pascual S.A.
Gestión Hospitalaria

DECÁLOGO DE LA OBESIDAD

Alimentación y hábitos
saludables

