Consejos prácticos para mantener estable el peso adecuado

- Realiza todas las comidas del día, no suprimas ninguna.
- Vigila el peso de las raciones. Puedes utilizar platos, tazas y copas de pequeño tamaño; recurre a menaje de cocina graduado para la preparación de las recetas; comparte platos en los restaurantes.
- Elige aceite de oliva frente a otros tipos de aliños o salsas como mahonesas y similares.
- Incluye primeros platos de origen vegetal y guarniciones también vegetales en los segundos platos de comidas y cenas (lechuga, tomate, pimiento, cebolla, zanahorias, patatas, arroz...).
- Las frutas deben ser los alimentos de elección a la hora del postre, la merienda o si necesitas comer algo entre horas.
- Duerme lo suficiente: un mínimo de 8 horas diarias.
- Practica a diario ejercicio físico moderado, por ejemplo en forma de paseos (30-60 minutos). Los niños y adolescentes deben habituarse a realizar la actividad que corresponde a su situación.

A continuación se propone un ejemplo de menú para un adulto:

DESAYUNO

- Una taza de café con leche semidesnatada.
- Dos tostadas con una cucharada pequeña de mermelada.
- Una pera o un zumo de naranja natural.

MEDIA MAÑANA

- Dos mandarinas.

COMIDA

- Macarrones con tomate, un plato.

Copyright 2026

- Pollo asado (un cuarto) con guarnición de pimientos.
- Macedonia de fresas con plátano y naranja, un cuenco.
- Pan (un panecillo), agua.

MERIENDA

- Una taza de café con leche semidesnatada.

CENA

- Panaché de verduras (patatas, zanahorias, judías verdes), un plato.
- Merluza a la romana (un filete pequeño) con guarnición de lechuga y maíz.
- Piña al natural.

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:33 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:33 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026