

## RECOMENDACIONES FRENTE A LA OBESIDAD:

---

- 1- No fume. Evite igualmente exposición a ambientes con humos.
- 2- Evite el alcohol
- 3- Reduzca el consumo de sal. Sustitúyala por otras especias, hierbas aromáticas, pimienta, jugo de limón...

Los alimentos con mayor cantidad de sal son los siguientes:

- Embutidos.
- Alimentos enlatados en conservas.
- Alimentos precocinados.
- Carne de cerdo, pato, riñones, hígados y sesos.
- Arenque y pescados en conserva, ahumados y en salazón.
- Mariscos y crustáceos.
- Leche en polvo y condensada.
- Bollería industrial.
- Frutos secos.
- Aceitunas.
- Salsas y condimentos industriales.
- Sopas en polvo.

- 4- Reduzca el consumo de grasas en especial las saturadas y colesterol limitando los siguientes alimentos:

- Bollería.
- Papas.
- Leche entera, natas, quesos grasos, flanes, yemas...
- Mojama, pescados fritos en aceites no recomendables.
- Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma y coco...
- Chocolate y pastelería.
- Bebidas con chocolate.
- Frutos secos salados.
- Salsas.

- 5- Aumente el consumo de verduras, fruta fresca, cereales y pescado.
- 6- Reduzca las calorías de la dieta para alcanzar el peso ideal.
- 7- Realice actividad física diariamente. Con 30 minutos puede ser suficiente.
- 8- Cumpla correctamente las indicaciones y el tratamiento farmacológico que le indique su médico.