



Pilares de tratamiento en obesidad

1. Alimentación saludable

➤ Eliminar los alimentos hipercalóricos y evitar comer fuera de casa

Salsas

Alcohol

Comida rápida: Pizza, hamburguesa, burrito...

Golosinas, bollería y patatas fritas

Grasas: Queso, mantequilla...

Bebidas azucaradas: Zumo (tampoco natural), yogurt bebido, refrescos.

➤ Técnica cocina:

Priorizar **aliños sin calorías** (ajo, vinagre, limón, especias) frente al aceite, la mantequilla o las salsas.

Evitar fritos y rebozados. Tomar los alimentos al horno, vapor, cocidos, microondas, asados, crudos o a la plancha.

➤ Higiene de la alimentación

Realizar 5 comidas diarias con un horario fijo, **sin picar entre horas.**

Hidratarse exclusivamente con agua o infusiones.

Comer despacio, sin distracciones y masticar bien.

2. Ejercicio físico REGULAR

Realizar **1h al día de ejercicio mixto a unos 100-140 lpm** de frecuencia cardiaca en función de la edad. Al menos 5 días a la semana.

El objetivo debe alcanzarse progresivamente, evitando lesiones.

3. Salud mental: **Consulta con especialistas si lo necesitas**

