



Pierda Peso... Sin arriesgar su salud

- ❖ Para lograr perder peso es comenzar a modificar sus hábitos alimentarios y añadir a su rutina diaria actividad física y ejercicios.

Para perder peso es sumamente importante que tome en consideración lo siguiente:

- Planifique su menú antes de ir al supermercado.
- Seleccione alimentos más saludables a la hora de comer incluyendo de todos los grupos de alimentos:
 - Frutas
 - Vegetales
 - Carne y sustitutos
 - Lácteos
 - Carnes y sustitutos
- Establezca un horario para realizar sus comidas
- Evite omitir comidas
- Disminuya el consumo de alimentos altos en grasa y azúcares simples.
- Realice de 30 a 60 minutos de actividad física por lo menos 5 días a la semana.
- ❖ Recuerde que la clave para perder peso saludablemente es combinar una alimentación saludable con actividad física y ejercicios.



* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.