

Prevención de obesidad para adultos en Mexico.

COMO LO VAN A ESTRUCTURAR (INVESTIGAR, DONDE LO VAN A INVESTIGAR)

Fuentes de internet y libros de nutrición

Como se inspiraron del tema.

Para ayudar a la población a no tener obesidad ya que causa muchos problemas.

- JUSTIFICACION DE SU TEMA QUE QUIEREN INVESTIGAR

Para mejorar la salud de las personas que tienen sobrepeso u obesidad, existen algunas recomendaciones simples:

Toma agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar.

Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.

Puedes realizar actividades sencillas como; caminar, trotar, correr, subir y bajar escaleras, se trata de rutinas básicas para mover tu cuerpo y que puedes realizar aumentando gradualmente la intensidad y el tiempo.

Evita el consumo de alimentos que contengan muchas calorías, como las frituras, bebidas azucaradas, alimentos industrializados y “comidas rápidas”, son alimentos que aportan una gran cantidad de energía, comerlos en exceso causa aumento de peso.

Distribuye tus alimentos en 5 tiempos de comida: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (una matutina y una vespertina).

Consume alimentos ricos en fibra, principalmente de tipo soluble, es decir, proveniente de alimentos como verduras y frutas, que de preferencia se consuman crudas y con cáscara. Aliméntate también con leguminosas que son una fuente rica en fibra.

Limita el consumo de bebidas alcohólicas.

Si tienes sobrepeso u obesidad, se recomienda sustituir el uso de azúcar refinada por edulcorantes no nutritivos (sin calorías), como el aspartame, sacarina, acesulfame k y sucralosa, ya que su consumo de forma moderada no representa ningún daño para la salud.

Sirve raciones pequeñas en platos pequeños, esto con la finalidad de que la persona pueda apreciar un mayor volumen de alimentos en un menor tamaño.

Establece horarios fijos de comidas.

Evita el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.

Incluye diariamente en tu alimentación verduras y frutas.

Prefiere los cereales de tipo integral (tortilla, pan integral, pastas, galletas o avena) por su fuente de fibra.

Evita alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas, como por ejemplo: pan dulce, helados, chocolates, pasteles y otros productos