



La importancia de mejorar los **hábitos de alimentación**

El sobrepeso y la obesidad se manifiestan por diversos factores:



Malos patrones de alimentación



Falta de sueño o de actividad física



Genética y registros familiares



Vicios o excesos



Uso indebido de medicamentos



El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas que aumentan el riesgo de una patología cardíaca, **la principal causa de muerte en el mundo.**

Lo recomendable es **reflexionar sobre lo que consumes** para cambiar hábitos alimenticios que no te hacen bien y reforzar aquellos que sí.



Consejos para **mejorar tus hábitos**

Trata de **comer despacio, de manera consciente** y cuando realmente tengas hambre.



Por una semana, **lleva un registro de todo lo que consumes** para descubrir tus hábitos.

Así podrás **prepararte recetas saludables** en vez de optar por comidas que no lo son.



Evita los picoteos e incluye un **puño de frutos secos** en tus colaciones.

Mantén una adecuada hidratación. **Al menos dos litros de agua al día.**



A la hora de cocinar prefiere preparaciones al **vapor, plancha y horno.** Evitar las frituras por su alto aporte calórico y escasos nutrientes.

Refuerza tus cambios y ten paciencia. Adaptarse a nuevos hábitos, requiere tiempo.



Realiza actividad física mínimo 30 minutos, tres veces por semana.

