



Frutas y verduras para combatir la obesidad

¿Sabías que la dieta, junto con los cambios de conducta y el ejercicio son el eje del tratamiento de la obesidad?

Cuando se tiene obesidad, el objetivo de la dieta se enfoca en modificar hábitos alimentarios, para lograr poco a poco la pérdida de peso (no más de 1 kilo a la semana). Con la pérdida de peso se reduce de manera importante el riesgo de enfermedades asociadas, como colesterol elevado, hipertensión, diabetes e incluso cáncer.

¿Cómo es una dieta saludable?

Debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente e higiénica, y además que incluya al menos de 1.5 a 2L de agua al día + abundantes frutas y verduras.

Frutas y verduras para un peso sano

Las frutas y verduras nos aportan vitamina C, carotenos y minerales, como el magnesio, hierro y potasio, además... tienen muy pocas calorías y nos aportan fibra, la cual normaliza el funcionamiento intestinal y nos da sensación de saciedad. Gracias a que las frutas y verduras tienen muy poco contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas, así como una elevada cantidad de agua, son excelentes para ayudar en la reducción de peso.

Anteriormente las estrategias recomendadas en la pérdida de peso, se enfocan en reducir el tamaño de las porciones y disminuir el consumo de grasa, sin embargo, comer menos puede ocasionar que la persona tenga hambre e insatisfacción. Por ello, recientemente varias organizaciones relacionadas con la salud han recomendado una alternativa para disminuir la energía que consumimos: preferir frutas y verduras que son el grupo de alimentos que tienen la menor cantidad energética y además su consumo nos hace sentir satisfechos.

Comer frutas y verduras nos ayuda a combatir la obesidad. Prefiere una deliciosa ensalada o un cóctel de fruta en lugar de esos alimentos de comida rápida, dulces o pastelillos, que tienen grandes cantidades de proteínas, almidones, azúcar y grasas.

Comer saludable, un hábito que inicia a temprana edad.

Es importante fomentar buenos hábitos de alimentación desde temprana edad. Enséñales a tus hijos los beneficios de una alimentación adecuada, qué alimentos son más sanos, cuáles preferir tanto en casa como en la escuela, con qué frecuencia consumir los alimentos hipercalóricos (golosinas, pasteles, dulces y comida rápida), de esta forma evitarás que padezcan sobrepeso u obesidad, ya sea en la infancia o en su vida adulta. Ten en cuenta que un niño con sobrepeso u obesidad es muy probable que de adulto lo siga siendo con todas las implicaciones que trae consigo. **Enséñales a tus hijos a preferir frutas y verduras por deliciosas y todos los beneficios que traen a la salud.**