

Sugerencias médicas para una buena alimentación-



- No es necesario hacer dietas, regular tu alimentación es mejor.
- Trata de respetar tus horarios de comidas.
- No dejes pasar más de 3 horas entre comidas.
- Es indispensable que comas carnes, 200 a 300 gramos por día, de cualquier tipo, preferiblemente asadas o a la plancha.
- No comas frituras, dañan tu salud.
- Suprime la sal toda vez que sea posible.
- Las frutas y verduras son indispensables, proveen vitaminas, minerales y fibras (útiles para los intestinos).
- Beber 1 ó 2 vasos de agua antes de comer es una sana costumbre. En total, es conveniente tomar 2 a 2 ½ litros de agua por día.
- Las infusiones (té, café, mate) se toman con azúcar.
- Los caldos son buenos, tienen pocas calorías.
- Come postres si tu actividad diaria requiere esas calorías.
- Trata de evitar las bebidas alcohólicas.
- Haz una gimnasia diaria.

Este ritmo de comidas te mantendrá en buen estado, y si haces una actividad física habitual, 3 a 4 veces por semana, evitarás las consecuencias del sedentarismo.

