

CONTROL DE PESO

OBJETIVO:

IMC inferior a 25 (puede calcularse dividiendo el peso en Kg entre la altura en cm al cuadrado) y perímetro abdominal inferior a 102 cm en hombres, 88 cm en mujeres.



DIETA MEDITERRÁNEA HIPOCALÓRICA:

- Consumo abundante de frutas (evitando las más calóricas como son uvas, plátano, higos), verduras y hortalizas (evitar patatas por sus calorías), legumbres, productos integrales (pan, pasta, arroz...integral y reducir porciones), carnes blancas, pescado (blanco y azul), aceite de oliva, frutos secos (sin sal) y consumo moderado de alcohol (fundamentalmente vino y máximo 2 copas si es hombre o 1 si es mujer).
- Evitar carnes rojas, grasas saturadas (mantequilla, leche entera y derivados, salchichas, embutidos, bollería industrial, aceite de coco y palma) y fritos.

SAL:

Reducir (menos de 3 mg/día) en caso de hipertensión arterial.

AZÚCAR:

Evitar azúcares de absorción rápida (azúcar, miel, zumos de frutas, refrescos).

EJERCICIO FÍSICO REGULAR:

Mínimo 30 minutos de ejercicio (caminar, bicicleta, nadar...) de intensidad moderada, 5 días a la semana.