El plato ideal: Recomendaciones de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



- Controla el tamaño de las raciones. Tomarás menos calorías y mejorarás tu peso.

- Limita el consumo de alimentos muy energéticos ricos en grasas saturadas y azúcares: bollería industrial, salsas, precocinados, comida rápida, snacks, etc. Su consumo habitual favorece la obesidad. Las meriendas de los niños mejor con bocadillos tradicionales, fruta y lácteos.

- Reparte la comida a lo largo del día, reduciendo la ingesta a última hora de la tarde y por la noche. Desayunar bien es especialmente importante en los niños. Toma tentenpiés ligeros.

- Dedica más tiempo a cuidar tu alimentación y la de los tuyos. Planifica los menús.

- Limita la comida rápida, ya que su exceso favorece la obesidad.

- Lee las etiquetas de los alimentos. Evita los que tengan muchas calorías, grasas saturadas y grasas trans o hidrogenadas.

- Come despacio, en un lugar adecuado y siempre que puedas en familia. Evita comer delante del televisor o del ordenador. Transmite a tus hijos hábitos saludables. Los niños aprenden con el ejemplo.

- Cocina de forma saludable. Utiliza el aceite con moderación. Limita los fritos y rebozados y sazona las comidas con hierbas, especias, mostazas y cítricos. Modera la sal.

- Vino y cerveza. Los adultos pueden tomar un poco de vino o cerveza en las comidas, pero recuerda que cada gramo de alcohol lleva 7 kcal, y que el consumo debe ser moderado.

- El azúcar y alimentos dulces como mermeladas o miel pueden formar parte de tu plato, pero en cantidades pequeñas.

Link to Original article: https://www.drruizrabelo.com/noticias1/el-plato-ideal-recomendaciones-de-la-sociedad-espanola-de-endocrinologia-y-nutricion?elem=23841