

AÑO NUEVO, BUENOS PROPÓSITOS Y DIETAS MILAGRO

El nuevo año viene cargado de buenos propósitos: dejar de fumar, hacer ejercicio, aprender idiomas... y la estrella de los buenos propósitos: **adelgazar**



PERSONAS DE 18 Y MÁS AÑOS

54,5% exceso de peso
62,5% en hombres; 46,8% en mujeres

16,9% obesidad
18,2% en hombres; 16,7% en mujeres

JÓVENES ENTRE 2 Y 17 AÑOS

28,5% exceso de peso
28,7% ellos; 28,4% ellas

10,3% obesidad
10,4% ellos; 10,2% ellas

¿QUÉ SON LAS DIETAS MILAGRO?

- No tienen base científica alguna
- Cualidades no demostradas
- Exageran sus efectos adelgazantes

**LOS PRODUCTOS MÁGICOS NO EXISTEN
Y LAS DIETAS MILAGRO TAMPOCO**

RIESGOS DE LAS DIETAS MILAGRO

- Buscan resultados inmediatos
- Limitan los nutrientes
- Provocan estados carenciales
- Al dejar la dieta se ganan más kilos

Alternativas saludables a las dietas milagro: **BALANCE NEGATIVO de CALORÍAS**

REDUCIR CALORÍAS ≠ REDUCIR ALIMENTOS

REDUCIR LA INGESTA

- .No saltarse comidas
- .5 o 6 comidas diarias variadas
- .Mejor alimentos con +valor nutricional y – calorías: verduras, frutas, pescados...
- .Evitar alimentos muy calóricos
- .Beber, al menos, 2 litros de agua



GASTAR MÁS CALORÍAS

- Ejercicio físico según el estado de salud.
- Añadir actividad física a la rutina diaria.
- Caminar o ir en bici en trayectos cortos.
- Dejar el metro o autobús una parada antes.
- Planificar actividades de ocio al aire libre.

DIETA MEDITERRÁNEA, PLATO PEQUEÑO y MUCHOS COLORES

¡COME SANO Y MUÉVETE!

LA FÓRMULA PERFECTA PARA COMBATIR EL EXCESO DE PESO

Más información en: <https://bit.ly/2Rj3lrX>