

Hábitos alimentarios

Claves para una nutrición saludable
para familias y personas con DID



Edita:



Con la colaboración de:



FINESTRELLES
FUNDACIÓ PRIVADA
Discapacitat intel·lectual

Autoras: Carolina Alves, Anna Sansano

Revisión: Equipo técnico Dincat y Fundació Finestrelles

Adaptación a Lectura Fácil: Associació Lectura Fàcil



Ilustraciones: Martín Tognola

Diseño: Pilar Gorriz, Gerard Pellisa

Impresión: Ampans, Servei d'Impremta

Primera edición: Barcelona, julio 2017

Contacto:

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona

Telèfon: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

 @grupdincat  /grupdincat  @_dincat

Índice

Presentación / p. 4

Introducción / p. 5

¿Qué es la obesidad? / p. 6

¿Soy una persona obesa? / p. 7

¿Por qué sufrimos obesidad? / p. 8

¿Cómo puede afectarnos la obesidad? / p. 9

Hábitos saludables / p. 11

Evita el sedentarismo / p. 12

Haz ejercicio / p. 15

Alimentación equilibrada / p. 21

¿Qué es? / p. 23

¿Qué puedo hacer para mejorar mi alimentación? / p. 24

El método del plato / p. 26

La pirámide de los alimentos / p. 28

Las comidas del día / p. 30

Comidas especiales: Navidad y verano / p. 36

En el bar y en el restaurante / p. 38

Anexos / p. 41

Menú de otoño-invierno / p. 42

Menú de primavera-verano / p. 44

Recetas de aperitivos / p. 46

Recetas de ensaladas / p. 48

Recetas de helados y zumos / p. 50

Registro de peso semanal / p. 52

Registro de alimentos / p. 55

Registro de actividad física semanal / p. 61

Registro de actividad física diaria / p. 67

Presentación

El exceso de peso puede perjudicar la salud y favorecer el desarrollo de enfermedades graves como la diabetes, la artritis y las enfermedades relacionadas con el corazón.

Aunque el sobrepeso y la obesidad afectan cada vez a más personas de nuestro entorno, las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo son las más propensas a sufrir este tipo de problemas.

Dincat y la Fundació Finestrelles realizaron un estudio científico¹ entre los años 2014 y 2016 con la ayuda de Nestlé España, Agrupació Mútua y 28 entidades que atienden a personas con discapacidad intelectual en Catalunya.

Este estudio ha demostrado que con una dieta equilibrada y ejercicio físico constante se consigue reducir peso y mejorar la salud de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Dincat publica la guía *Hábitos alimentarios* para orientar a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, y a sus familias, a la hora de introducir la actividad física y una dieta equilibrada en su estilo de vida.

¹ “Efectos del soporte nutricional sobre los parámetros nutricionales y la calidad de vida, en personas con discapacidad intelectual que presentan sobrepeso u obesidad”.

Introducción



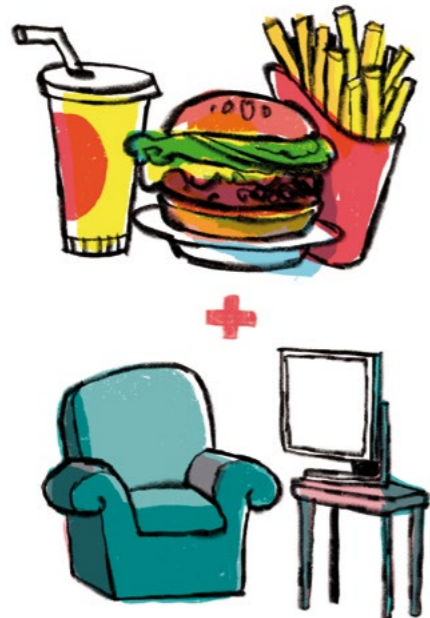
Introducción

¿Qué es la obesidad?

Una persona es obesa cuando tiene un exceso de grasa que perjudica su salud.

La obesidad afecta cada vez a más personas, sobre todo, a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

La mejor manera de prevenir la obesidad es desarrollar unos hábitos saludables: practicar ejercicio físico y mantener una dieta equilibrada.



¿Soy una persona obesa?

Para saberlo, tienes dos opciones:

1. Mídete la cintura.
Si eres mujer, tu cintura no debería medir más de 88 centímetros.
Si eres hombre, no debería medir más de 102 centímetros.
2. Calcula tu índice de masa corporal.
Divide tu peso (en kilos) entre tu altura (en metros) al cuadrado.
Si el resultado es superior a 25, se considera que sufres sobrepeso.
Y si es superior a 30, se considera que sufres obesidad.

De todos modos, te recomendamos que visites a tu médico de cabecera si tienes alguna duda.



¿Por qué sufrimos obesidad?

Sufrimos obesidad cuando nuestro cuerpo no utiliza toda la grasa que nos aportan los alimentos.

La causa de ello puede ser:

- Genética: algunas personas acumulan grasa con mayor facilidad que otras por las características de su organismo.



- Social: disponemos de poco tiempo para cocinar y hacer ejercicio físico. Como resultado, comemos alimentos con demasiado azúcar y grasa, y nuestro cuerpo los acumula en forma de grasa.



¿Cómo puede afectarnos la obesidad?

Las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo tienden a sufrir enfermedades agravadas por la obesidad:

- Enfermedades cardiovasculares: relacionadas con el funcionamiento del corazón, las arterias y las venas.



- Diabetes: relacionada con el nivel de azúcar en la sangre.



– Cáncer: relacionado con el aparato digestivo.



– Problemas digestivos como el estreñimiento.



– Enfermedades relacionadas con los huesos.



Hábitos saludables



Hábitos saludables

Pequeños cambios en tu estilo de vida pueden ayudarte a controlar el peso y mejorar tu salud.

Evita el sedentarismo

El sedentarismo es el estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física.

Las personas sedentarias se mueven poco y, por lo tanto, su cuerpo no absorbe la grasa de los alimentos y tienden a sufrir sobrepeso.



Para evitar el sedentarismo te recomendamos:

- Reducir el tiempo que pasas delante de las pantallas del televisor, el ordenador, la consola, etc.



- Ir andando a los sitios.
- Subir escaleras en vez de utilizar el ascensor.
- No estirarte en la cama o en el sofá después de comer: aprovecha ese tiempo para fregar los platos, recoger la casa, etc.
- Hacer ejercicio físico: salir a pasear, practicar deporte, etc.



Ejemplos de un día saludable



1. ¡Hora de despertarse!



2. Ve andando al trabajo



3. Hora de trabajar



4. Haz ejercicio físico



5. Tiempo libre:
evita la tele, el ordenador
y los videojuegos



6. ¡A la cama!

Haz ejercicio

El ejercicio físico nos permite:

— Perder peso.



— Fortalecer los músculos.



— Prevenir las enfermedades del corazón y de los huesos.



- Dormir mejor.
- Sentirnos bien con nosotros mismos y con el resto de gente.



A la hora de practicar ejercicio puedes escoger entre:

- Ejercicio moderado (de 2,5 a 5 horas a la semana): caminar rápido, bailar, trabajar en el jardín, realizar tareas de casa, jugar a la petanca, pasear en bicicleta o con animales, etc.



- Ejercicio intenso (de 75 minutos a 2,5 horas a la semana): salir a correr, hacer aeróbic, practicar natación, tenis, fútbol, baloncesto u otros deportes.
- El ejercicio intenso y moderado también se puede combinar.



¡Recuerda que las sesiones no pueden durar menos de 10 minutos!

A continuación te proponemos 4 opciones de entrenamiento:

Opción 1

Ejercicio intenso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación		Fútbol		Aerobic		
						
45 minutos		45 minutos		30 minutos		

Opción 2

Ejercicio moderado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caminar rápido	Caminar rápido	Caminar rápido	Caminar rápido	Caminar rápido	Excursión	Caminar rápido
						
20 minutos	30 minutos	20 minutos	20 minutos	35 minutos	90 minutos	20 minutos

Opción 3

Ejercicio moderado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caminar rápido	Bicicleta	Petanca	Jardinería	Bicicleta	Caminar rápido	Caminar rápido
						
30 minutos	30 minutos	60 minutos	60 minutos	30 minutos	40 minutos	20 minutos

Opción 4

Ejercicio moderado e intenso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Bicicleta		Natación		Baloncesto	Paseo con perro	Caminar rápido
						
30 minutos		45 minutos		30 minutos	45 minutos	20 minutos

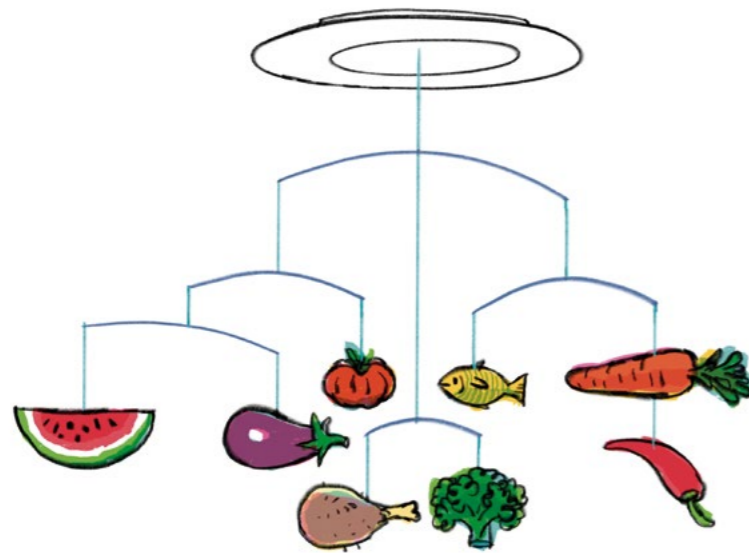
Alimentación equilibrada



Alimentación equilibrada

Una buena alimentación es muy importante para estar sanos y no ganar peso.

Las recomendaciones de este apartado te ayudarán a introducir cambios en tus hábitos alimenticios.



¿Qué es una alimentación equilibrada?

Es una alimentación:

- **Suficiente** para cubrir las necesidades del organismo.
- **Completa y variada** porque aporta todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.
- **Adecuada** a las necesidades de cada etapa de la vida (crecimiento, enfermedades, etc.).
- **Adaptada** a las características de cada persona.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi alimentación?

- Procura comer siempre a la misma hora.



- Come sin prisa y mastica bien los alimentos.
- A la hora de comer y cenar prepárate un plato único siguiendo el **método del plato**. (ver páginas 26 y 27)
O un primer y segundo plato,
uno de ellos sólo con verduras.
- No piques entre comidas.
Si tienes hambre, come verdura fresca (zanahoria, apio...), un yogur desnatado, cocas de maíz o arroz, etc.



- Evita los alimentos con mucha grasa como el embutido y el queso, los precocinados como la pizza o la lasaña, y las pastas y los dulces
- Cocina los alimentos al vapor, hervidos, a la plancha, a la brasa, al horno y al microondas.



- Intenta no freír ni rebozar los alimentos.
Tampoco recomendamos los estofados.
- A la hora de comprar, elige alimentos frescos y de temporada.
- Consume un máximo de 3 cucharadas soperas de aceite de oliva al día.
- Bebe un mínimo de un litro y medio de agua al día.
- Evita las bebidas alcohólicas, los refrescos y los zumos envasados.



El método del plato

Imagina el plato dividido en 2 mitades.

En la primera mitad:

Parte 1 incluye cualquier verdura u hortaliza.

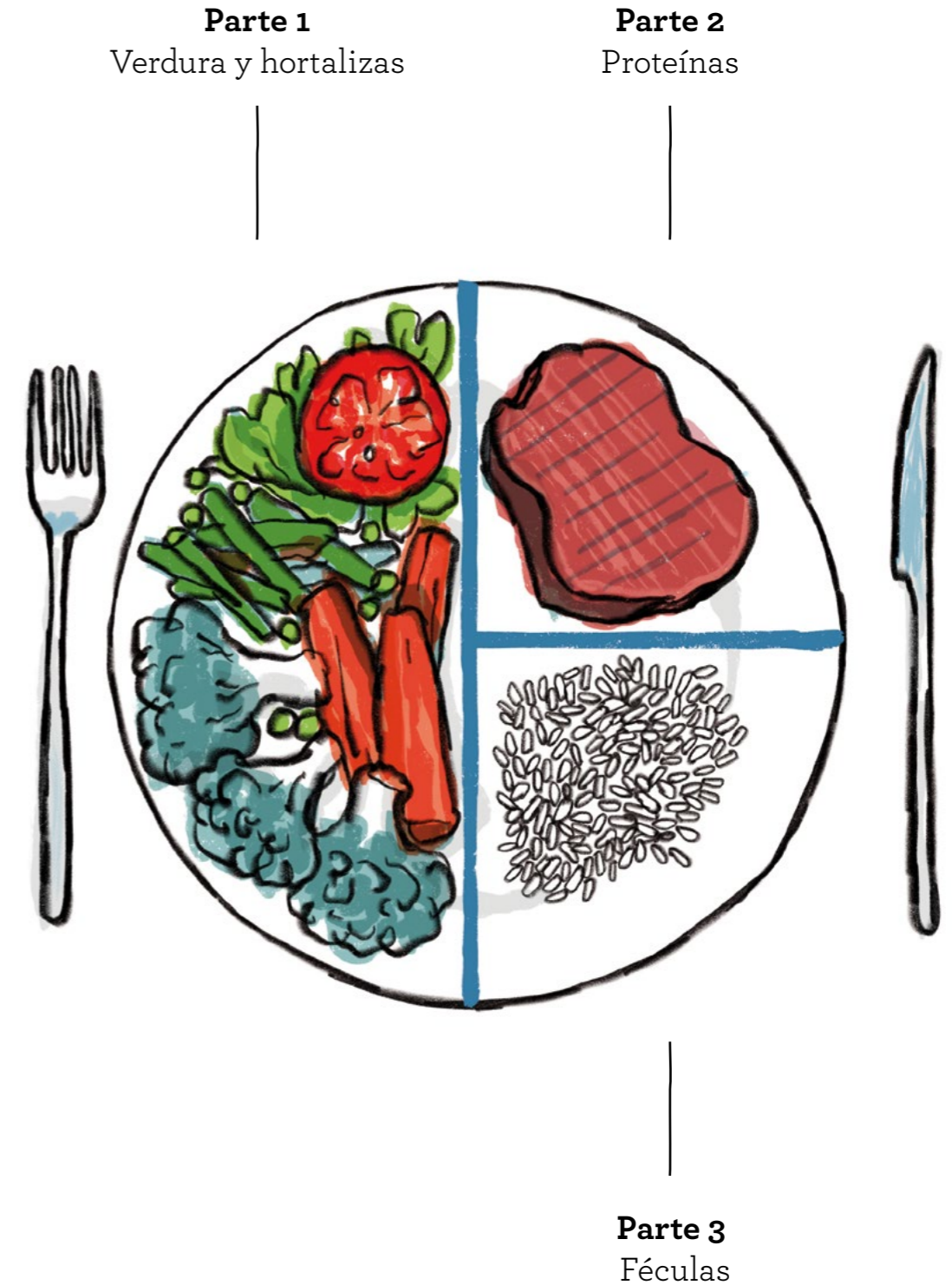
La segunda mitad, la divides otra vez,
y en cada parte incluyes:

Parte 2 carne, pescado o huevos.

Parte 3 pasta, arroz, patata o legumbres.

Para saber cuál es la ración adecuada
de cada grupo de alimentos, sigue esta pauta:

- Verdura y hortalizas:
Tienen que ocupar como mínimo la mitad del plato.
- Proteínas:
Tienen que ocupar más o menos un cuarto del plato.
Equivale a un filete de carne,
un huevo o una unidad de pescado.
- Féculas (arroz, pasta, cuscús, pan, patata, legumbres):
Tienen que ocupar más o menos un cuarto del plato.

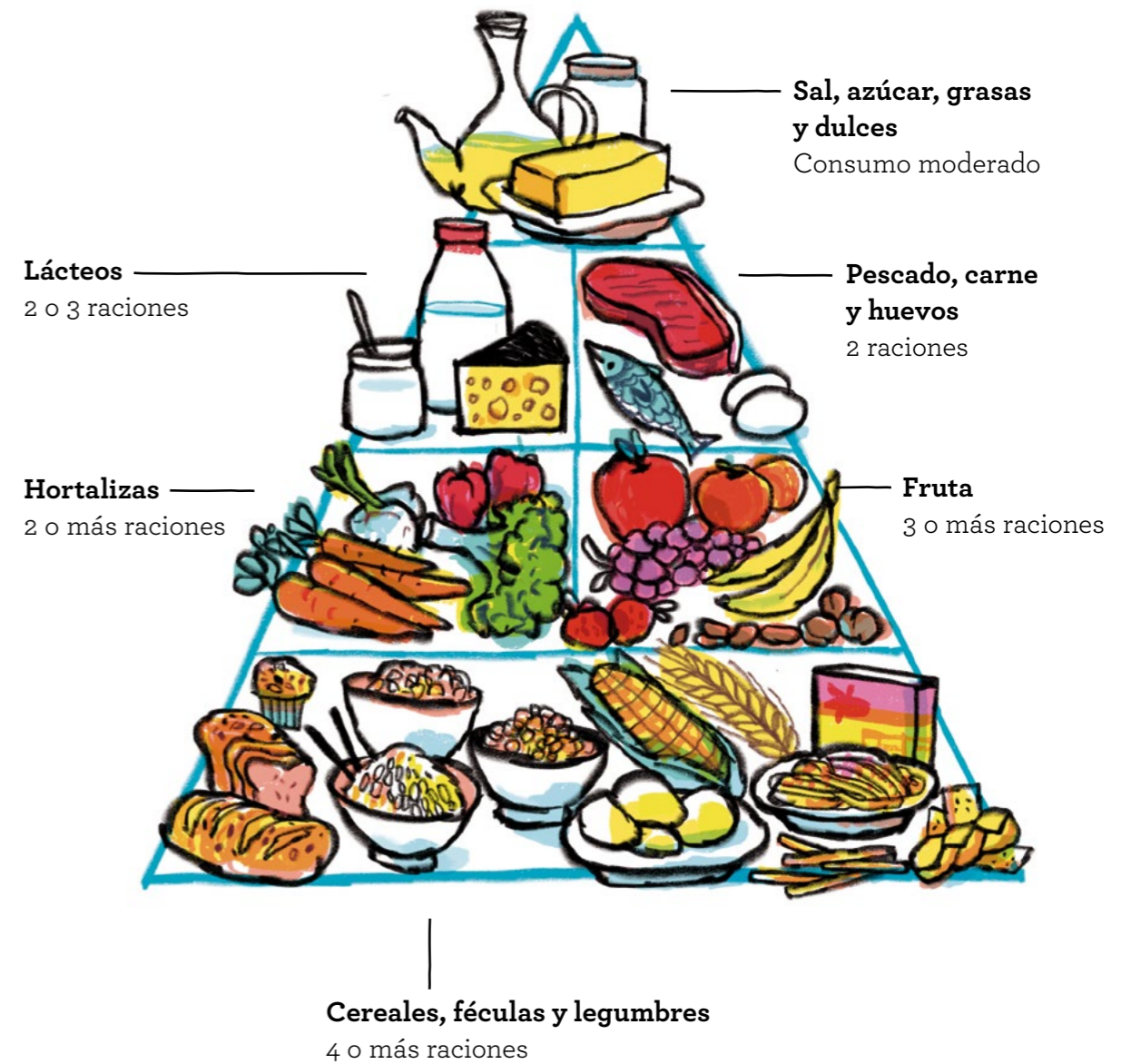


La pirámide de los alimentos

Es una clasificación de los alimentos que nos permite saber cuáles son los más saludables y calcular las raciones que debemos tomar a lo largo del día.

Cuando te prepares un menú para la semana, ten en cuenta esta información y distribuye los diferentes tipos de alimentos entre las comidas del día.

¡Recuerda que has de beber como mínimo un litro y medio de agua al día!



Las comidas del día

El desayuno

Es una comida muy importante: es la primera del día y nos tiene que aportar suficiente energía hasta la hora de comer.

Te proponemos 4 ejemplos de desayunos saludables:

Desayuno 1



- Café con leche desnatada
- Bocado pequeño de pan integral (50 g) con una loncha de jamón cocido
- Un melocotón

Desayuno 2



- Un yogur desnatado mezclado con cereales integrales y fresas

Desayuno 3



- Leche desnatada con cereales integrales
- Un kiwi

Desayuno 4



- Café con leche desnatada
- Zumo de naranja natural
- Bocado pequeño de pan integral (50 g) con atún (media lata)

Aperitivo de media mañana

A media mañana puedes comerte una pieza de fruta, un yogur o un bocadillo pequeño para no llegar con mucha hambre a la comida. Sobre todo, tienes que evitar los refrescos y la bollería.



La comida

La comida es el plato más importante del día. Tiene que incluir un plato único siguiendo el método del plato o un primer y segundo plato. También debe incluir postre. Tiene que ser variado y equilibrado.

Consulta los menús de comidas saludables en el Anexo.



La merienda

Es una comida opcional y ligera. La recomendamos para las personas que llegan a la cena con mucha hambre y tienden a comer demasiado por la noche.

Te proponemos 4 ejemplos de meriendas saludables:

Merienda 1



- Yogur líquido desnatado
- Una mandarina

Merienda 2



- Un melocotón
- Una infusión

Merienda 3



- Dos cocas de maíz
- Una infusión

Merienda 4



- Queso fresco sin grasa
con trocitos de frutos rojos

La cena

La cena es la última comida del día.
Después de cenar iremos a la cama.
Por eso, tiene que ser una comida ligera y fácil de digerir.

Te recomendamos que cenes
un par de horas antes de ir a la cama
para que el cuerpo pueda hacer la digestión
y no pases una mala noche.

Consulta los menús de cenas saludables en el Anexo.



Comidas especiales: Navidad y verano

En Navidad y en verano tendemos a hacer cambios en nuestra alimentación.

En Navidad comemos en exceso y en verano abusamos de los helados y los refrescos.



Para no ganar peso durante Navidad:

- Controla las raciones.
- Pon pocos *galets* o pasta en la sopa.
- Para las cremas y los purés utiliza productos desnatados.



- Sirve un solo trozo de carne o pescado.
- Sustituye las guarniciones de rebozados y fritos por una ensalada o verduras al vapor o al horno.



- De postre sirve fruta y también infusiones.



Para no ganar peso durante el verano:

- Come ensaladas.
- Prepara helados de fruta caseros.
- Bebe zumos de fruta natural y de verdura.

Consulta algunas recetas de aperitivos, ensaladas, zumos y helados en el Anexo.

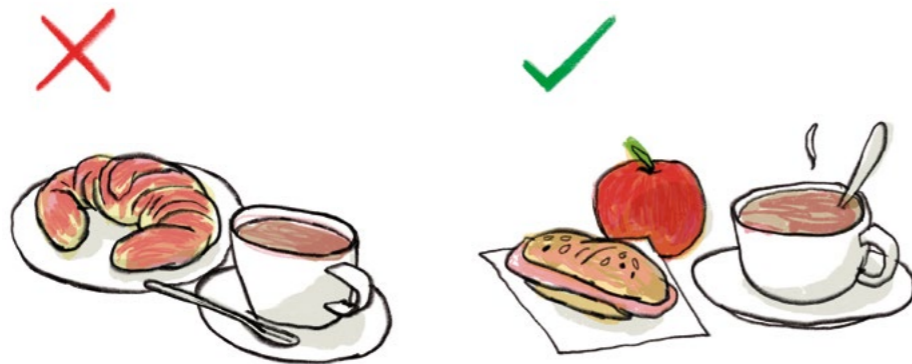
En el bar y en el restaurante

Cuando salgas a tomar un aperitivo a un bar o a comer o a cenar a un restaurante, tienes que elegir los platos más saludables de la carta.



Estas recomendaciones te ayudarán a hacerlo:

- Si te apetece un café, pide la leche desnatada.
- En lugar de pastas y dulces, pide bocadillos pequeños o fruta.



- Si te apetece un bocadillo, pide uno vegetal.



- Evita los platos con salsas y queso.
- Elige los platos con verduras.
- Si vas a una pizzería, pide media pizza y una ensalada.





- Evita las comidas rebozadas. Elige los platos cocinados al vapor, a la plancha o al horno.
- Recuerda que los sándwiches de jamón de York y queso tienen mucha grasa.
- De postre, pide fruta o yogur desnatado.



Anexos





Menú de otoño-inverno

	Comida 	Cena 
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> – Picadillo de col y patata – Mero al horno con lechuga y maíz – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Menestra de verduras sin patata – Hamburguesa a la plancha con cebolla salteada – Dos mandarinas
Martes	<ul style="list-style-type: none"> – Acelgas hervidas con patata – Salmón a la plancha con chanfaina – Yogur desnatado de sabores 	<ul style="list-style-type: none"> – Puré de verduras – Revuelto de huevos con setas – Pera
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> – Lentejas estofadas – Pollo con verduras – Dos mandarinas o naranja 	<ul style="list-style-type: none"> – Filete de merluza al horno con tomate y calabacín – Manzana
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada completa – Conejo estofado con guisantes – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Espinacas hervidas – Tortilla francesa con espárragos – Yogur desnatado
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> – Garbanzos salteados con ajo – Bacalao, calabacín y pimientos – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Estofado de pavo con verduras – Naranja
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> – Salteado de pimientos, berenjena y cebolla con arroz y tiras de ternera – Un kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada verde con salmón ahumado y 4 nueces – Yogur
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada completa con pasta – Pollo con manzana al horno – Pera 	<ul style="list-style-type: none"> – Menestra de verduras con mejillones al vapor – Dos mandarinas

	Comida 	Cena 
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> – Judía verde hervida con patata – Estofado de pavo con cebolla – Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> – Merluza a la plancha con limón – Bol de ensalada – Yogur
Martes	<ul style="list-style-type: none"> – Alcachofas con zanahoria – Albóndigas de ternera – Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> – Crema de calabaza – Tortilla francesa con medio tomate al horno – Manzana
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> – Garbanzos salteados con verduras y atún – Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> – Sopa clara de fideos con huevos duros – Yogur desnatado
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada completa con pasta – Pollo salteado con cebolla – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Brócoli al vapor – Bacalao al horno con limón – Mandarinas
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> – Panaché de verduras – Estofado de ternera con guarnición de arroz blanco sin salsa – Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> – Espinacas hervidas salteadas con jamón y huevo – Naranja
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> – Puré de verduras – Mero al horno con calabacín – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada verde y rollito de jamón cocido – Manzana
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> – Escalivada con patata al horno – Bacalao al horno – Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> – Pulpo a la plancha con pimientos al horno – Pera

Menú de primavera-verano

	Comida 	Cena 
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada de arroz y atún – Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> – Sopa de melón con jamón – Tortilla de espinacas – Trozo de sandía
Martes	<ul style="list-style-type: none"> – Gazpacho – Conejo al ajillo – Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> – Judía verde con media patata – Merluza a la plancha – Cerezas
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada de patata con huevo duro – Piña 	<ul style="list-style-type: none"> – Rollito de jamón dulce y queso semicurado – Tostada pequeña con tomate y aceite de oliva – Manzana
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta (60 g) con verduras saltadas y pequeños trozos de pollo – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Endibias con anchoas y tomate – Yogur desnatado
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> – Brocheta de salmón y verduras – Patata asada – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Revuelto de champiñones y espinacas – Un tomate abierto con aceite – Dos ciruelas
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada de lentejas – Hamburguesa de pavo – Un kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> – Salteado de calabacín con camarones – Yogur desnatado
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> – Plato pequeño de paella – Ensalada verde – Una pera 	<ul style="list-style-type: none"> – Crema de zanahorias con patata y curri – Queso fresco – Dos nísperos

	Comida 	Cena 
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> – Cuscús con salteado de verduras y pollo – Cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> – Rodajas de tomate con queso mozzarella y orégano – Yogur desnatado
Martes	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada con bacalao, judía blanca, cebolla, pimiento y tomate – Piña 	<ul style="list-style-type: none"> – Brócoli con patata – Sardinas a la plancha – Melón
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> – Pollo al limón con arroz integral – Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> – Crestas de atún, huevo duro y verduras al horno – Melocotón
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> – Puré de calabacín – Mejillones al vapor – Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> – Papillote de pescado blanco con media patata al horno y berenjena – Yogur desnatado
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada griega – Puré de garbanzos con verduras crudas de acompañamiento – Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> – Gazpacho de sandía – Lomo de cerdo a la plancha – Yogur desnatado
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> – Tabulé de quinoa – Tortilla de espárragos y ajos tiernos – Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> – Pizzas pequeñas de queso y jamón con base de calabacín – Mango
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> – Carne magra de cerdo a la plancha – Ensalada verde – Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> – Pimientos rellenos de palmitos de cangrejo, aguacate y salmón – Albaricoque

Recetas de aperitivos

Vaso tricolor

Ingredientes

- Tomate picado
- Aguacate picado
- Queso fresco desnatado

1. Coge vasos pequeños y, en cada uno, añade un poco de tomate, un poco de aguacate y un poco de queso batido.
2. Decora los vasos con cebollino o perejil.
3. Aliña el contenido con limón, vinagre, pimienta y sal.



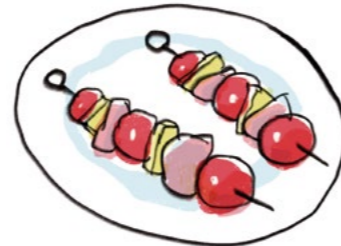
Broqueta salada

Ingredientes

- Champiñones
- Queso semicurado
- Tomate *cherry*

1. Lava los tomates y los champiñones.
2. Coloca los ingredientes en la broqueta.

También puedes utilizar gambas, trozos de cebolla o tacos de jamón curado.



Marisco

Ingredientes

- Mejillones y almejas
- Berberechos
- Langostinos y gambas

Al vapor o a la plancha cocinados con poco aceite.



Rollitos de salmón

Ingredientes

- Salmón ahumado
- Queso *light* para untar

1. Pon media cucharada pequeña de queso en medio de cada loncha de salmón.
2. Enrolla el salmón.

Puedes cambiar el queso por jamón cocido o serrano.



Recetas de ensaladas

Ensalada verde con queso (2 personas)

Ingredientes

- Una taza de tomates *cherry*
- Medio pepino
- Medio dado de queso feta
- Una cucharada de cebolla picada
- Aceite de oliva, vinagre y perejil



1. Posa en un bol los tomates *cherry*, el medio pepino pelado y troceado, los dados de queso y la cebolla picada.
2. Aliña con una vinagreta elaborada con dos cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre y un poco de perejil.

Ensalada de aguacate, mango y rúcula (2 personas)

Ingredientes

- Rúcula
- Un mango
- Un aguacate
- Zumo de limón

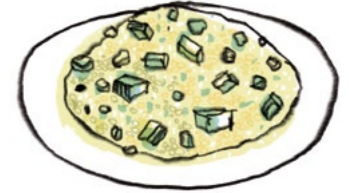


1. Pon rúcula en un bol.
En vez de rúcula, puedes utilizar lechuga o espinacas.
2. Añade el mango pelado y cortado a tiras, y el aguacate pelado y cortado a dados.
3. Añade una cucharada de zumo de limón, dos cucharadas de aceite de oliva y otra de cilantro picado.

Tabulé de quinoa (2 personas)

Ingredientes

- 160 gramos de quinoa
- Una cebolla
- Un pepino
- Un tomate
- Menta
- Aceite de oliva y zumo de limón



1. Hierve la quinoa en una olla con agua (dos tazas).
2. Cuando el agua se consuma, deja que la quinoa se enfríe.
3. Trocea la cebolla, el pepino y el tomate.
4. En un bol, mezcla la quinoa con la verdura y añade la menta.
5. Aliña con aceite de oliva y zumo de limón.

Ensalada de patata y atún (2 personas)

Ingredientes

- Dos patatas
- Una zanahoria
- Un huevo
- Una lata de atún
- Seis olivas
- Aceite de oliva, sal, vinagre y pimienta



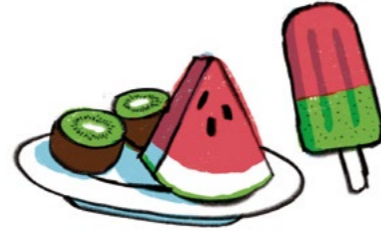
1. Pela y corta a trozos la patata y la zanahoria.
2. Hierve los trozos de patata y zanahoria durante 15 minutos.
3. Hierve el huevo durante 10 minutos.
4. Deja enfriar la verdura y el huevo.
5. En un bol, mezcla la verdura, el huevo, el atún y las olivas.
6. Aliña con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Recetas de helados y zumos

Helado de sandía y kiwi

Ingredientes

- Sandía
- Dos kiwis



1. Retira la piel de la sandía, córtala en trozos pequeños y separa las pepitas.
2. Tritura la sandía y llena los moldes.
3. Pela los kiwis, tritúralos y añádelos a los moldes.
4. Pon los moldes en el congelador con un palito de madera o de plástico.

Zumo de tomate y fresa

Ingredientes

- 200 gramos de fresas
- Dos tomates
- Hielo picado



1. Tritura las fresas y los tomates.
2. Añade el hielo picado.

Zumo de piña, pepino y menta

Ingredientes

- 150 gramos de piña
- 100 gramos de pepino
- Menta



1. Tritura la piña y el pepino con la piel.
2. Añade un poco de menta.

Registro de peso semanal

Te proponemos que controles tu peso con este registro.

Te tienes que pesar una vez a la semana y anotar el resultado y la fecha en el registro.

Te aconsejamos que te peses siempre el mismo día de la semana y que utilices la misma báscula.

Los objetivos para reducir tu peso los debe marcar tu médico o nutricionista.



	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Enero	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Febrero	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Marzo	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Abril	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Mayo	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Junio	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Julio	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Agosto	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Septiembre	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Octubre	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Noviembre	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
Diciembre	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:

Registro de alimentos

Para asegurarte de que estás siguiendo una dieta variada y equilibrada te recomendamos que rellenes esta ficha cada día.






Anota la hora de las comidas, qué alimentos utilizas y en qué cantidad, cómo los preparas y durante cuánto de tiempo.



Día:

Hora	Comidas	Alimentos y cantidad	Preparación y tiempo
	Desayuno 		
	Aperitivo 		
	Comida 		
	Merienda 		
	Cena 		

Día:

Hora	Comidas	Alimentos y cantidad	Preparación y tiempo
	Desayuno 		
	Aperitivo 		
	Comida 		
	Merienda 		
	Cena 		

Día:

Hora	Comidas	Alimentos y cantidad	Preparación y tiempo
	Desayuno 		
	Aperitivo 		
	Comida 		
	Merienda 		
	Cena 		

Día:

Hora	Comidas	Alimentos y cantidad	Preparación y tiempo
	Desayuno 		
	Aperitivo 		
	Comida 		
	Merienda 		
	Cena 		

Día:

Hora	Comidas	Alimentos y cantidad	Preparación y tiempo
	Desayuno 		
	Aperitivo 		
	Comida 		
	Merienda 		
	Cena 		

Registro de actividad física semanal

Para saber si practicas bastante ejercicio físico a la semana, rellena esta ficha.

Recuerda que en el apartado de hábitos saludables de esta guía puedes encontrar recomendaciones sobre ejercicio físico.



	Día y mes	Actividad	Duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

	Día y mes	Actividad	Duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

	Día y mes	Actividad	Duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

	Día y mes	Actividad	Duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

	Día y mes	Actividad	Duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Registro de actividad física diaria

Si realizas más de una actividad física al día, rellena esta ficha para controlar el tiempo que dedicas al deporte.



Día:

	Actividad	Duración	Total duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Día:

	Actividad	Duración	Total duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Día:

	Actividad	Duración	Total duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Día:

	Actividad	Duración	Total duración
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

dincat

 **Plena
inclusió
Catalunya**