

RECOMENDACIONES GENERALES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Reducir la ingesta calórica en todos los individuos con sobrepeso/obesidad (déficit calórico de al menos 500 kcal/día) para promover la pérdida de peso (05 kg/semana) hasta un peso corporal final idealmente dentro del rango normal.
2. Distribuir la alimentación en 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
3. Introducir opciones saludables para colaciones, tales como un puño de maní, frutas enteras, zanahoria u otras verduras crudas, frutos secos, huevo duro.
4. Elegir un hidrato de carbono complejo (arroz, fideo, papa, maíz, mandioca, batata) en un mismo plato, para las comidas principales (almuerzo y cena).
5. Evitar acompañar las comidas principales con panificados, mandioca, batata, mbeyú o chipa.
6. Las legumbres (poroto, lenteja, arvejas) deben ser incluidas en la alimentación como mínimo 2 veces por semana.
7. Optar por panificados de preferencia integrales, la cantidad recomendada es: 2 rebanadas, 1 pan Felipe, una galleta, 4 palitos en el desayuno y la merienda.
8. Incorporar de 2 a 3 porciones de fruta (lo que cabe en la palma de la mano), de diferente color y en diferentes horarios. Preferentemente crudas, con cáscara y enteras.
9. Incluir 2 a 3 porciones de verduras de diferentes colores, preferentemente crudas, en forma de ensalada en almuerzo y cena.
10. Minimizar el tenor dulce y salado de los alimentos, con el objetivo de apreciar el sabor natural de los mismos.
11. En caso de utilizar edulcorantes, serán de elección los debidamente registrados, utilizando de 2 a 5 gotas de ser necesario.
12. Reemplazar el consumo de bebidas endulzadas gaseosas, jugos de frutas envasados, bebidas energéticas e isotónicas por agua. El consumo diario de agua se puede complementar con la ingesta de infusiones, mate o tereré, pero estas NO reemplazan el agua.
13. Preferir el consumo de alimentos naturales en lugar de ultraprocesados (envasados, embutidos, snacks, cereales azucarados, golosinas, jugos en cartón, barras de cereales, galletitas).
14. Optar por cocciones saludables, horno, parrilla, plancha, hervidas, al vapor, y evitar las frituras.
15. Consumir como mínimo 2 a 3 litros de agua por día (8 a 10 vasos).
16. Limitar el consumo de sal en las preparaciones utilizando como condimentos, especias, hierbas, cebolla, ajo, limón.
17. Un plato saludable debe tener la siguiente distribución : $\frac{1}{2}$ plato de vegetales (1 cda. sopera de aceite vegetal) + $\frac{1}{4}$ proteínas + $\frac{1}{4}$ hidratos de carbono.

Ejemplo de Plato saludable:



Tipos de Nutrientes:

Hidratos de carbono.



Proteínas.



Grasas



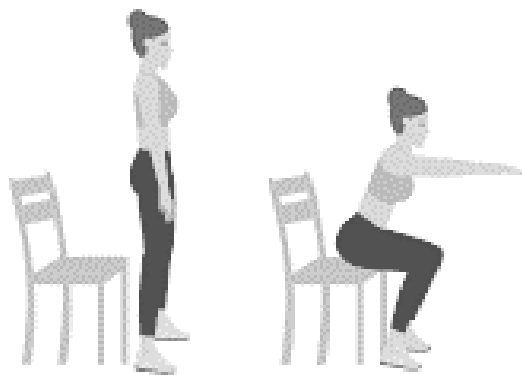
Vitaminas
minerales y
Fibras.



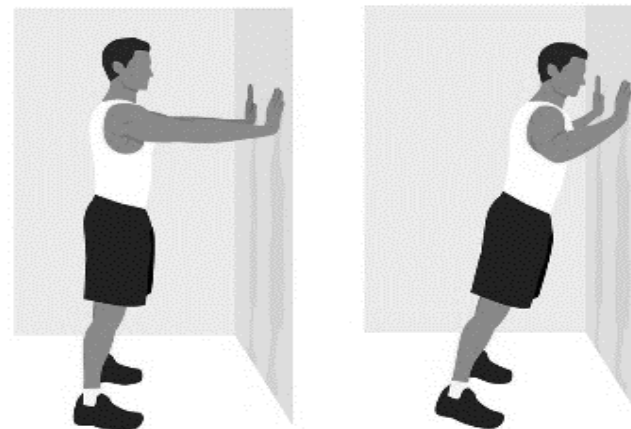
RECOMENDACIONES GENERALES DE ACTIVIDAD FISICA

1. **AUMENTAR** el tiempo activo y de traslado de un lugar a otro (caminando, subiendo escaleras, utilizando la bicicleta)
2. **DISMINUIR** al máximo el tiempo sentado, levantarse de la silla cada 30 minutos en el trabajo, en la casa, en reuniones
3. **LIMITAR** el tiempo de pantalla (celular, tablet, computadora, videojuegos) a no más de 2 horas continuadas al día, especialmente en niños y adolescentes
4. **REALIZAR** 60 minutos al día de actividad física, de 5 a 7 veces por semana en niños y adultos
5. **REALIZAR** ejercicios aeróbicos de 3 a 5 veces a la semana y ejercicios de fuerza muscular 2 a 3 veces a la semana
6. **ACUMULAR** el tiempo de actividad física en varias sesiones al día, por ejemplo; 6 sesiones de 10 minutos, 3 sesiones de 20 minutos o 60 minutos en una sola sesión

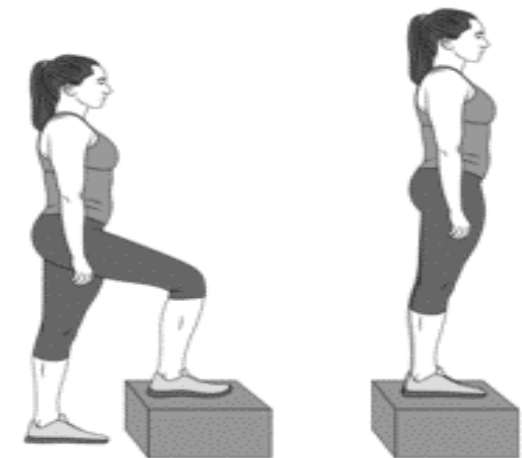
Como iniciar un circuito de entrenamiento de fuerza en casa:



Sentadillas: Sentarse al borde de la silla con las piernas separadas al ancho de la cadera y levantarse con los brazos extendidos o cruzados sin apoyo y volver a sentarse. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series, según la condición física de la persona. Se puede agregar peso para ir progresando.



Empuje contra la pared: Pararse con las piernas separadas al ancho de la cadera y extender los brazos contra la pared. Flexionar los brazos y volver a la posición original como si fuera que estoy empujando un peso. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series.



Subir y bajar un escalón: Pararse con las piernas separadas al ancho de la cadera, use un step o un escalón de la casa. Mantenga la mirada hacia adelante mientras realiza el ejercicio. Al subir coloque toda la planta del pie derecho sobre el escalón y luego el pie izquierdo y vuelva a bajar lentamente. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series, según la condición física de la persona

Observaciones: En todo el circuito del entrenamiento, se debe realizar una respiración correcta, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Se puede tomar un descanso de 1 a 2 minutos, entre cada ejercicio o serie realizada.