



La importancia de una dieta equilibrada en casos de bajo consumo de calorías

Sedentarismo

[Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud]

jueves, 26 de marzo de 2020

@nombre 

linkedin.com/in/nombre 



Es muy importante llevar una dieta muy equilibrada durante estos días en los que nos hemos visto obligados a llevar una vida sedentaria.

Para evitar esto, es importante tomar medidas encaminadas a evitar ganar peso, de forma progresiva, que van a ir en detrimento de su salud y bienestar.

El ejercicio físico es lo mejor para mantener nuestra salud y peso, todos lo sabemos, pero ahora que es más complicado realizarlo, es importante que tomemos pequeñas acciones como que nos desplazemos de un sitio a otro andando o corriendo y levantarnos de vez en cuando y caminar un poco para activar la circulación.

Para mantener la salud y el peso a ralla, debemos controlar lo que comemos y reducir nuestra ingesta calórica, ya que al ser el gasto más pequeño, la ingesta de ser mucho menor. Aun así, se deben mantener las cinco comidas diarias, pero deben ser muy ligeras, la alimentación saludable y controlada será un pilar fundamental.

¿Cuántas calorías quemamos llevando una vida sedentaria?

Mujeres: De 31 a 50 años de edad se necesitan 1.800 **calorías** diarias y para mayores de 50 años es de aproximadamente 1.600.

Hombres: De 31 a 50 años de edad se necesitan necesitan 2.200 **calorías** diarias y para mayores de 50 años 2.000.



Algunas pautas para llevar una alimentación correcta:

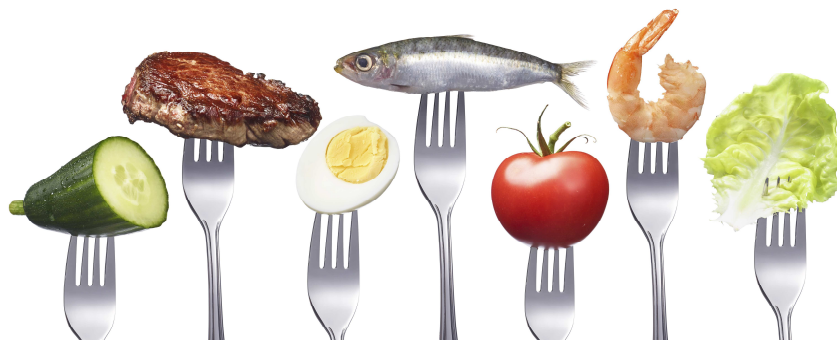
- Tomar en abundancia de alimentos bajos en grasa y ricos en nutrientes como vegetales y frutas.
- Los carbohidratos (patatas, arroz, pasta...) deben controlarse, pues apenas gastamos energía, y todos los que consumamos deben ser integrales y para aprovechar al máximo la energía y evitar que se acumule en el organismo en forma de grasa.
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...), se recomiendan un mínimo de dos veces por semana, ya que igual que los vegetales, producen efecto de saciedad, y además aportan fibra que permite equilibrar el consumo de otros alimentos ricos en carbohidratos.
- Los alimentos altos en proteína como: Huevos, carnes y pescados nos van a ayudar a saciarnos más fácilmente y por tanto reducirnos el apetito y las ganas de comer.

- Comer ensaladas diariamente, en el almuerzo y cena, las ensaladas son una excelente fuente de sustancias nutritivas con bajo aporte de calorías, cuanto más variedad de ingredientes frescos se utilicen para prepararlas mejor.

Recomendaciones:

- Evitar productos procesados y también los embutidos.
- Preparar los alimentos cocidos, a la plancha o al horno y evitar los guisos.
- Fruta fresca para el postre es la mejor elección, aportan pocas calorías y son nutritivas.
- Condimentar de forma saludable, utilizar aceite de oliva virgen extra, grasa vegetal, jugo de limón, poca sal y todo tipo de hierbas frescas.
- Entre horas, podemos utilizar como alternativa las infusiones de hierbas aromáticas o té verde que nos ayudarán a acelerar el metabolismo y mejorar el consumo calórico del organismo.
- Sustituir el azúcar por sacarina.
- No tomar bebidas gaseosas ni zumos procesados.
- Evitar el alcohol (un vaso de vino son 70 calorías, y uno de whisky 100).

El agua, es la mejor fuente de hidratación importante en cualquier dieta y en especial para individuos sedentarios



Reglas a seguir para un menú ideal:

Desayuno: completo y balanceado que tenga una fuente de carbohidrato de absorción como avena o fruta, con una proteína como queso o huevo.

Snacks: para media mañana o media tarde existen snacks ligeros deliciosos a base de vegetales como frutos secos (con moderación y control).

Almuerzo liviano: pocas grasas, incluyendo abundantes vegetales, proteínas y siempre medir las porciones de almidones que contienen (pan, arroz, pasta, zumo de frutas...)

Merienda equilibrada: un yogur natural desnatado o un poco de fruta.

Cena ligera: utilice alimentos que faciliten un buen descanso nocturno como pescado, pollo, sopa ligera y vegetales cocidos.

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid

Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com

[Contacte con nosotros](#)

