

Ejemplo de Menú

Desayuno



Sandwich
(con grasa saludable
como aguacate)



Vegetales
(rico en fibra)



Té

Colación: pepino rallado con zanahoria

Comida



Pescado
(rico en omega 3)



Aguacate
(grasa saludable)



Agua

Colación: Fresas rebanadas con yogurt natural y almendras

Cena

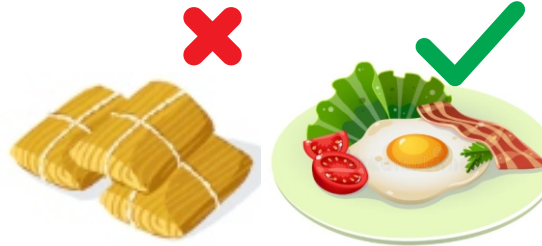


Ensalada rica en fibra
con queso bajo en
sodio y grasa



Leche de almendras
(grasa saludable)

Elije comidas que contengan
menos carbohidratos y grasas



Ejercítate

Se recomienda realizar actividad física
por lo menos 5 días a la semana de
30 a 60 minutos.



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ 312 314 4667 y 312 330 2216

✉ cecacolima19@gmail.com

📘 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

🐦 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

Guía de Alimentación



Sobrepeso y Obesidad



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

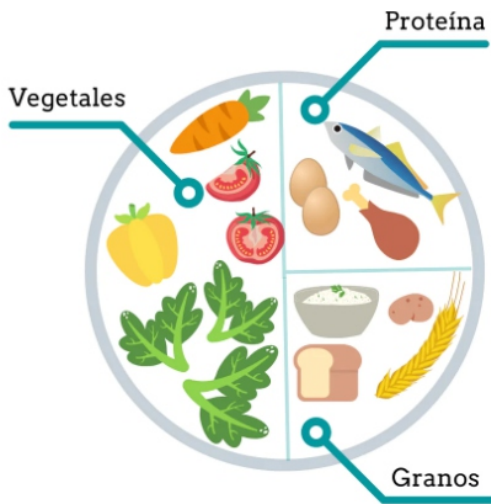
Bienvenid@ a esta Guía de Alimentación

La cual te va ayudar a adoptar un estilo de vida más saludable para prevenir enfermedades y complicaciones de sobrepeso y obesidad.

Recomendaciones Generales

Mi plato saludable

Así debe estar conformado tu plato



- Cocina al vapor, asado, hervido y horneado [no frito, capeado o empanizado].
- Procura realizar 5 tiempos de comida [3 principales y 2 colaciones].
- Establece tus horarios.



Lo que debes reducir o eliminar

Alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sodio

- Mantequilla
- Cremas
- Salchicha
- Salami
- Chorizo
- Jamón
- Botanas fritas
- Aceite en exceso
- Cereal con azúcar
- Yogurt de sabor
- Fruta en almíbar
- Margarina
- Queso crema
- Hamburguesa
- Hot-dog
- Pizza
- Antojitos
- Galletas de sabor
- Papas Fritas
- Chocolate
- Sopa enlatada
- Manteca
- Mayonesa
- Comida frita
- Tamales
- Carnes grasas
- Pasteles
- Pan Dulce
- Donas
-

Azúcar

Diferentes nombres en
las listas de ingredientes

Azúcar

Fructosa cristalizada
Dextrina
Melaza
Caramelo

Fructosa

Jarabe de maíz
Azúcar glass
Jugo de fruta
Glucosa

Maltosa

Azúcar morena
Dextranos
Néctar de agave

Miel

Caña de azúcar
Almidón
Sacarosa
Sirope

En caso de “ansiedad por comer” puede haber presencia de hambre emocional

Aprende a identificar los síntomas:

Tener hambre	Sentir hambre (emocional)
Aparece lentamente cuando no se ingiere alimento	Aparece de repente aún después de haber ingerido alimentos
Se antoja cualquier alimento	Se antojan alimentos hipercalóricos
Te sientes bien cuando comes	Te da sensación de culpa
Fácil de saciar	Difícil de saciar

El **hambre emocional** es un tipo de ansiedad que nos hace comer, no por hambre sino por problemas personales como estrés, depresión, tristeza, etc. Identificarla nos ayudara mucho a entenderla y evitarla.

Tu cuerpo está tratando de decirte algo, detente y ponte atención.

Para evitar comer por hambre emocional realiza actividades como:

- Leer
- Salir a correr
- Platicar con tus amistades
- Hacer ejercicio
- Bailar