

Open Acces



#### Revisió científica:

Lurdes Alonso, Eva Peguero i Elvira Zarza

#### Revisió editorial:

Vocalia de Comunicació

#### Correcció lingüística:

Sigrid Iglesias

#### Il·lustracions:

Elvira Zarza

## Si perdeu una mica de pes, la vostra salut hi pot guanyar molt!

Lurdes Alonso, Eva Peguero i Elvira Zarza

Per perdre pes cal menjar de forma sana i planificada, fer exercici cada dia i no deixar-se vèncer pel desànim.



Peseu-vos cada 7-15 dies, però no cada dia. No vulgueu perdre pes massa de pressa.

Les dietes molt restrictives poden causar un efecte rebot i us podeu engreixar quan les deixeu. És millor adoptar uns hàbits saludables que us ajudin a assolir poc a poc el vostre pes i a mantenir-vos-hi.

### Exercici

Feu activitat física: uns 30-45 minuts cada dia (caminar, anar en bicicleta, ballar, nedar...).

### La cistella de la compra i la cuina



Planifiqueu el que menjareu. Aneu a comprar amb una llista tancada. No tingueu a casa coses que heu decidit no menjar. Cuineu quan no tingueu gana.

### Alimentació

Mengeu de forma equilibrada, variada i suficient.

- Beveu 1,5-2 l d'aigua al dia, infusions...
- Elimineu els refrescos ensucrats.
- Elimineu totes les formes d'alcohol (vi, cervesa, combinats, etc.).
- A cada àpat mengeu una mica de cada grup d'aliments: fibra, hidrats de carboni (arròs, pasta, cereals, patata, pa, llegums, fruita), proteïnes, oli d'oliva (una cullerada al dia), vitamines i minerals (fruita, làctics).
- Augmenteu la quantitat de fibra en els àpats principals (verdures cuites i crues, llegums, cereals integrals).
- Utilitzeu oli d'oliva i feu cocccions senzilles, com bullir, planxa, brasa, forn, microones, papillota...

- Elimineu els sucres de la dieta: mel, sucre, confitures, caramels, begudes ensucrades, suc de fruita, brioxeria, pastissos...



- Disminuiu els greixos poc sans, sobretot els de pastisseria, nata, crema, embotits greixosos, carns grasses, llard, etc. Traieu la pell del pollastre i el greix visible de carns i embotits.

### Els àpats

Fraccioneu la dieta en esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar, i procureu respectar els horaris.

Feu servir plats petits i mengeu quantitats moderades.

Mastegueu bé i mengeu en un ambient relaxat i tranquil.

Podeu prendre la fruita abans de dinar per no tenir tanta gana.

No mengeu mentre mireu la televisió.

Si teniu gana entre àpats, podeu prendre xiclets sense sucre, infusions amb edulcorants, refrescs sense calories, iogurt, llet desnatada o embotit de pollastre.

Si aneu a un restaurant, demaneu amanida o verdura i a la planxa.

Exemples de dinar o sopar:

- Amanida variada, macarrons amb carn i una fruita.
- Arròs amb tomàquet, pollastre a la planxa amb espàrrecs i una fruita.
- Mongetes verdes i patates, peix a la planxa i un iogurt.
- Crema de verdures, pa amb tomàquet i truita i un iogurt.

#### Com citar l'article:

Alonso L, Peguero E, Zarza E. Si perdeu una mica de pes, la vostra salut hi pot guanyar molt!. But At Prim Cat 2021;39:20.