

DECALOGO

CONDUCTA ALIMENTARIA SALUDABLE

- + Respetá los horarios de las comidas y tomáte tu tiempo, comé tranquilo.
- + Liberáte de las distracciones. Al comer no te distraigas ni hagas otras tareas en paralelo.
- + Ambiente agradable. No es recomendable asociar el momento de comer con los problemas. Las tensiones y preocupaciones deben ser resueltos en otro momento.
- + Buscá compañía. Compartí la comida con familiares o amigos.
- + Tu alimentación debe ser variada. Es saludable para el organismo y recomendable para mantener el peso.
- + Debés hacer un mínimo de tres comidas diarias y saber que lo recomendable es entre cinco y seis.
- + Realizá actividad física: alarga y mejora la calidad de vida y ayuda a mantenerse en forma. Buscá consejo profesional, para saber cual es la indicada para vos.
- + Hacé cambios graduales no intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro. Te resultará más fácil hacerlo en forma progresiva, marcándote objetivos concretos cada día.
- + Mantené un peso adecuado, según tu edad, sexo y altura.
- + Si seguís teniendo dificultades es necesario que acudas a un profesional para recibir ayuda.