Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Obesidad

1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) ALIMENTACIÓN

PONER ATENCIÓN A:

Frutas y verduras

Cereales integrales

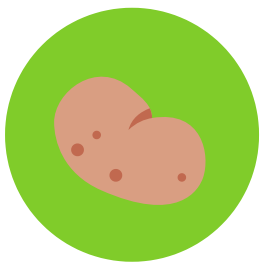
Aceite de oliva

Frutos secos

Aguacate

Lentejas

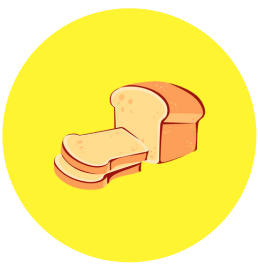
Zumos naturales



Patatas al horno

Carnes, aves y pescados (al horno o a la plancha)

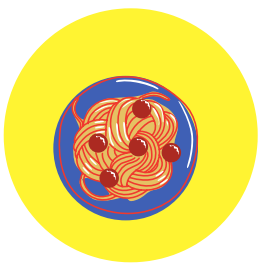
No tomar:



Pan blanco

Azúcar

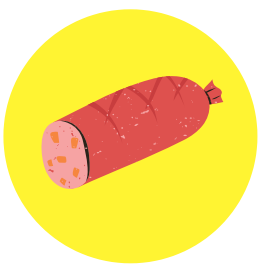
Sal



Pasta

Lácteos

Carnes rojas



Embutidos

Pasteles

Conservas

Helados

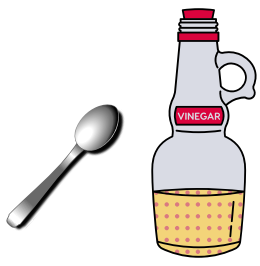
Bebidas gaseosas

Alcohol

Frituras

HACER VARIAS COMIDAS PEQUEÑAS AL DÍA

1/2 VASO DE ZUMO DE POMELO EN AGUA ANTES DE COMER, O UN VASO DE AGUA + 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA



NO PICAR ENTRE HORAS

3) AL MENOS, 1 HORA DIARIA DE EJERCICIO

4) HIERBAS ÚTILES Y TERAPIA

- Aceite de onagra: 1 cápsula al día
- Alsina
- Galio (infusión o extracto 3 veces al día)
- Fitolaca (infusión o extracto 3 veces al día)

CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES

DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42

promocion.salud@aytojerez.es