

DIETA HIPOCALÓRICA/BVC

- Es aquel régimen en el cual existe restricción calórica diaria.
- El objetivo: Alcanzar el peso adecuado disminuyendo la masa grasa.

LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALORÍAS

ALIMENTOS PROCESADOS



ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR



EVITE CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS

RECOMENDACIONES NUTRITIVAS

COMA VERDURAS ACTIVAMENTE

Comer verduras produce sensación de saciedad.



400 gramos de
verduras y frutas
al día

NO COMA DEMASIADO



COMA DESPACIO Y MASTIQUE BIEN

