



## Diez razones de peso:

- Evitar fritos. Utilizar plancha, vapor, horno, hervido, purés,...
- No picar de forma indiscriminada entre horas.
- Regular el horario de comidas: 5 ó 6 tomas diarias. No saltarse nunca el desayuno.
- Comer sin prisa y masticar bien los alimentos.
- Limitar consumo de azúcares y dulces.
- Tomar porciones pequeñas en platos pequeños.
- Beber abundantes líquidos.
- Consumir abundante fibra: verduras, frutas.
- Realizar ejercicio físico.
- Antes de iniciar una dieta consulte con un profesional sanitario

**ANTE CUALQUIER DUDA  
CONSULTE A SU  
FARMACÉUTICO  
Estamos para ayudarle a  
cuidar su salud**

M



**Farmacia Molinero**

Fátima, 33  
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10 · [info@farmaciamoliner.com](mailto:info@farmaciamoliner.com)  
[www.farmaciamoliner.com](http://www.farmaciamoliner.com)