

# Manual para el paciente con Sobrepeso-Obesidad

ATENCIÓN PRIMARIA



# Índice:

PÁG

<b>I</b>	<b>¿POR QUÉ BAJAR DE PESO?</b>	
	▶ Conociendo la obesidad	4
	▶ Beneficios de la pérdida de peso	6
	▶ Claves para comenzar	6
	▶ Tiempos y mantenimiento	6
<b>II</b>	<b>RECOMENDACIONES NUTRICIONALES</b>	
	▶ Recomendaciones generales	7
	▶ Patrón de alimentación mediterránea	8
	▶ Plato saludable (adaptación al plato de Harvard)	10
	▶ Ejemplos de menús semanales	11
	▶ Registros de alimentación	13
	▶ Recomendaciones para comida en táper	14
	▶ Recomendaciones para comer fuera de casa	15
<b>III</b>	<b>INTERPRETACIÓN DEL ETIQUETADO</b>	16
<b>IV</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	18

# I ¿POR QUÉ BAJAR DE PESO?

## Conoce la obesidad

### ¿Qué es el sobrepeso-obesidad?

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Se relaciona con algunas comorbilidades asociadas como:

#### Enfermedades Cardiovasculares

- ▶ Cardiopatías
- ▶ Accidentes cerebrovasculares
- ▶ Dislipemias
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Hipertensión arterial

#### Enfermedades psicosociales

- ▶ Depresión
- ▶ Alteraciones conductuales

#### Otras enfermedades

- ▶ Osteoartritis
- ▶ Apnea del sueño
- ▶ Ovario poliquístico

*Hay evidencia científica de que la obesidad aumenta la prevalencia de algunos cánceres (mama, útero, próstata, páncreas, colorrectal, esófago)*

### ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

**Las causas son múltiples y variadas, muchas de ellas no controlables. Puede ser la combinación de factores genético-biológicos, psicológicos y socioculturales. Influyen patrones de sueño, situación emocional y microbiota.**

Existe un desequilibrio energético entre las calorías que consumimos y las que gastamos por:

- ▶ Una dieta poca o nada saludable, con elevado consumo de alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa, azúcar y sal.
- ▶ Por la escasa actividad física que realizamos a diario en los desplazamientos, el trabajo, en el tiempo libre y de ocio.

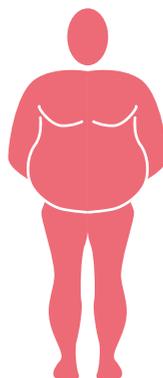
**TODO LOGRO  
EMPIEZA CON LA  
DECISIÓN  
DE INTENTARLO**

## Distribución de la grasa

### **ANDROIDE** (*forma de manzana*):

Exceso de grasa en el abdomen, tórax y cara.

Se asocia a mayor riesgo cardiovascular.



### **GINOIDE** (*forma de pera*):

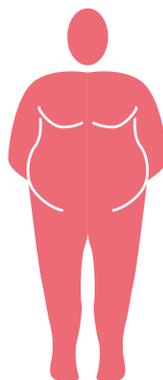
Exceso de grasa en muslos y caderas.

Se observa más en mujeres.



### **HOMOGÉNEA**:

Exceso de grasa repartida por el cuerpo de forma proporcionada.



### Beneficios de la pérdida de peso

- ▶ (↓) Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ▶ (↓) Disminuye de la presión arterial.
- ▶ (↑) Previene o mejora la diabetes mellitus 2.
- ▶ (↓) Reduce la presión y el dolor en las articulaciones.
- ▶ (↑) Mejora el estado de ánimo.
- ▶ (↑) Aumenta la duración y la calidad del sueño.
- ▶ (↓) Genera una menor necesidad de medicamentos.
- ▶ (↑) En definitiva, se consigue una mayor calidad de vida.

### Claves para comenzar

#### ▶ Punto 1: COMPROMETERSE

Tomar la decisión de perder peso, cambiar de estilo de vida y adoptar hábitos saludables es un gran paso. **¡Enhorabuena!**

Escoger una fecha concreta evitando que coincida con épocas de estrés, de mucho trabajo o de eventos sociales. Valorar avisar a su entorno para que le faciliten esta decisión. Es de gran ayuda proponer un cambio a hábitos saludables para toda la familia. / *Consulte a su médico-a / enfermero-a y prepare un PLAN.*

#### ▶ Punto 2: FIJAR METAS REALISTAS Y CONCRETAS

Proponerse un número concreto de días a la semana para realizar actividad física, durante un tiempo determinado, dejar de consumir snack o bollería...

Adelantarse a las dificultades pensando qué le resultó útil en ocasiones anteriores y tenga en cuenta algunos "trucos" antes de comenzar.

#### ▶ Punto 3: APRENDER DE LOS OBSTÁCULOS

Si un día no te ajustas a lo recomendado, no te preocupes **¡continúa al día siguiente!**

Aunque lleve mucho tiempo intentándolo y piense que no va a ser capaz. **BAJAR DE PESO ES POSIBLE.**

### Tiempos y mantenimiento

- ▶ El ritmo deseable de pérdida de peso es de 0,5-1 kg/semana; aunque durante el 1er mes se pueda producir una pérdida superior.
- ▶ Es importante adquirir unos hábitos de alimentación adecuados, junto con la realización de actividad física para mantener el nuevo peso a largo plazo.

## II RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

### Recomendaciones generales

- ▶ Emplee métodos de cocinado con poco aceite: plancha, horno, papillote, hervido, vapor...
- ▶ Evite fritos, rebozados, guisos, tempuras, salsas, etc. Elimine la grasa visible de los alimentos. En caso de hacer estofados, déjelos enfriar y retire la capa de grasa.
- ▶ Use de forma moderada el aceite para aliñar y cocinar. Se puede utilizar un spray dosificador o mezclarlo con vinagre y especias en un biberón de cocina y utilizarlo como aliño.
- ▶ En caso de necesitar alguna salsa, puede prepararla con yogur desnatado, zumo de limón y especias.
- ▶ Retire la cazuela una vez que se haya servido, y saque a la mesa sólo el pan que vaya a tomar.
- ▶ Preste atención al momento de las comidas, evitando distracciones como televisión, móvil, etc.
- ▶ Coma sentado, despacio y masticando correctamente.
- ▶ Organice los menús semanales, para evitar la improvisación, y por lo tanto caer en alimentos poco saludables.
- ▶ Haga una lista de la compra planificada, y acuda al supermercado sin hambre. Evite pasillos en los que no va a adquirir ningún producto (procesados, bollería, aperitivos, snack...).
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos envasados, en caso de que cuenten con lista de ingredientes, y opte por los más saludables.
- ▶ Intente consumir alimentos frescos, locales y de temporada.
- ▶ Tenga un fondo de despensa de alimentos preparados saludables (conservas o congelados de verdura, pescado...), para tener otras opciones saludables en caso de disponer de poco tiempo.
- ▶ Si utiliza legumbres o verduras en conserva, lavarlas antes de prepararlas.
- ▶ Evite zumos, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.
- ▶ Procure tener un buen descanso y dormir una cantidad de horas suficiente.

### Patrón de alimentación mediterránea

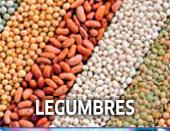
#### Características:

- ▶ Alto consumo de verdura, fruta y legumbres.
- ▶ Uso de aceite de oliva (preferentemente virgen) para cocinar y aliñar los alimentos.
- ▶ Baja ingesta de grasas saturadas (las que conllevan mayor riesgo cardiovascular).  
Presentes en embutidos, carnes procesadas, bollería y pastelería, comidas procesadas, precocinados, etc.
- ▶ Consumo moderado de pescado.
- ▶ Baja ingesta de carne y productos cárnicos procesados.
- ▶ Ingesta moderada de lácteos (principalmente leche, yogur y queso).
- ▶ Bajo consumo de salsas, mantequilla y margarina.
- ▶ Alto consumo de ajo, cebolla y especias.

#### Pautas:

- ▶ Realizar actividad física diariamente.
- ▶ La bebida de elección será el agua.
- ▶ Se recomienda añadir poca sal a las comidas, se elegirá la sal yodada.
- ▶ Elegir los frutos secos crudos y naturales, evitando los fritos, salados azucarados o chocolateados.
- ▶ Elegir preferentemente los cereales integrales (pan, pasta, arroz).
- ▶ Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, embutidos, fritos, rebozados, dulces, bollería, aperitivos, snack...

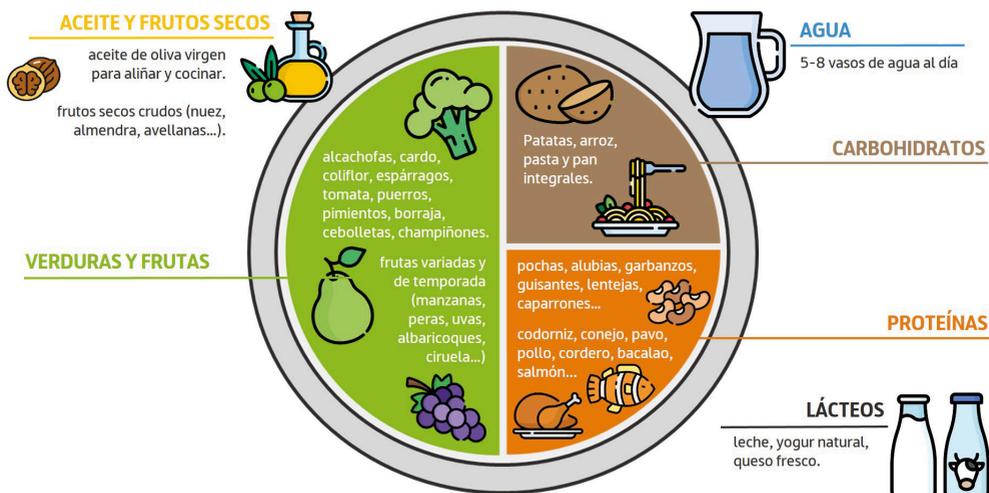
ALIMENTOS Y FRECUENCIAS PARA PERSONAS ADULTAS

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS
 <b>FRUTAS</b>	3-4 piezas al día 1 ración = 150-200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta entera.</li> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...).</li> <li>• Lavarlas o pelarlas.</li> </ul>
 <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	2-3 raciones al día 1 ración = 150-250g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frescas, variadas, locales y de temporada.</li> <li>• Una de ellas sin cocinar, en ensalada.</li> </ul>
 <b>LÁCTEOS</b>	2-3 raciones al día 1 ración = 200-250 ml de leche (1 vaso) 125 g de yogur (1 yogur) 80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado/semicurado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, yogur natural, queso fresco.</li> </ul>
 <b>PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS</b>	3-6 raciones al día 1 ración = Patata (en cruda): 150-200 g Pasta o arroz (en cruda): 50-80 g Pan: 30-60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrales.</li> <li>• Pan de panadería.</li> <li>• Copos de avena o de maíz sin azúcar.</li> <li>• Cuando se come pasta o arroz no es necesario comer pan.</li> </ul>
 <b>LEGUMBRES</b>	3-4 veces a la semana 1 ración = 60-80 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos.</li> <li>• Puede ser, junto con una ensalada, la comida del medio día, sin necesidad de un segundo plato.</li> </ul>
 <b>PESCADOS Y MARISCOS</b>	3-4 veces a la semana 1 ración = 100-150 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar entre blancos y azules: chicharro, sardina, salmón, anchoa, corvina, calamares, bacalao, trucha, mejillones, merluza, gallo, lenguado...</li> <li>• Consumirlo suficientemente cocinado.</li> <li>• Congelarlo para preparaciones caseras en crudo: bocarones en vinagre, pescado marinado, areques sushi...</li> <li>• Evitar por la presencia de mercurio el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio.</li> <li>• Evitar, por la presencia de cadmio, el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigales...</li> </ul>
 <b>CARNES</b>	2-3 veces a la semana 1 ración = 100-150 g en crudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principalmente blancas (conejo, pollo, pavo) o piezas magras.</li> <li>• Eliminar carnes procesadas y embutidos.</li> </ul>
 <b>HUEVOS</b>	3-5 veces a la semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No más de 1 al día.</li> <li>• Evitar crudos o pasados por agua.</li> </ul>
 <b>FRUTOS SECOS</b>	3-7 raciones por semana 1 ración = 20-30 g sin cáscara.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)</li> </ul>
 <b>ACEITE</b>	3-6 raciones al día 1 ración = 15 ml = 1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.</li> </ul>

5-8 vasos al día



### Plato para comer saludable (adaptación del plato de Harvard)



Se recomienda distribuir el plato con 50% de vegetales, 25% hidratos de carbono complejos y 25% proteínas saludables

<https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/actividades-y-campanas/come-variado>

### Ejemplos adaptados a nuestra gastronomía



*Menestra de verduras*



*Garbanzos con codorniz*



*Bacalo a la riojana*

## Ejemplos de menús semanales

1	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de calabaza</li> <li>• Pechuga de pavo con pimientos asados</li> </ul>	8	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con verduras</li> <li>• Filete de lomo a la plancha</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada mixta con maíz</li> <li>• Filete de merluza con ajo y perejil</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone</li> <li>• Palometa al horno con ensalada</li> </ul>
2	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con espinacas</li> <li>• Filete de ternera con cebolla salteada</li> </ul>	9	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coliflor con patatas</li> <li>• Pechuga de pavo con champiñones</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pepino, cebolla y canónigos</li> <li>• Tortilla con orégano</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de brotes de soja, remolacha y queso fresco</li> </ul>
3	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones integrales con tomate, calabacín y carne picada de pollo</li> </ul>	10	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho</li> <li>• Tortilla de patatas</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa con fideos</li> <li>• Merluza al limón con ensalada</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardo con salteado de almendras</li> <li>• Mejillones al vapor con limón</li> </ul>
4	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcachofas con zanahoria y cebolla</li> <li>• Bacalao en salsa de pimiento</li> </ul>	11	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes con refrito de pimentón</li> <li>• Contramuslo de pollo a la plancha</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate y espárragos con huevo cocido</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con pimientos y zanahoria</li> <li>• Merluza al ajillo</li> </ul>
5	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>• Salmón al horno</li> </ul>	12	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con guisantes</li> <li>• Albóndigas de pollo</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjena asada al ajillo</li> <li>• Huevos revueltos con perejil</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puerros con vinagreta</li> <li>• Tortilla de ajetes</li> </ul>
6	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras sin patata</li> <li>• Muslo de pollo con patatas al horno</li> </ul>	13	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas con pasas</li> <li>• Bacalao con pimientos</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coles de bruselas al vapor</li> <li>• Gallo al horno con ensalada</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borraja con patata y taquitos de jamón</li> </ul>
7	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto de champiñones con tacos de pavo</li> </ul>	14	COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Tortilla francesa</li> </ul>
	CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con queso fresco, sésamo y atún al natural</li> </ul>		CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas con refrito de ajo</li> <li>• Dorada al horno</li> </ul>

Postre: pieza de fruta o yogur desnatado

Pan: 30 g en comida y 30 g en cena

### Opciones para almuerzos y meriendas:

*Se puede elegir 1 ó 2 opciones de las siguientes, siempre individualizar*

- ▶ Pieza de fruta fresca.
- ▶ 1 yogur desnatado o 1 tarrina de queso fresco o 1 vaso de leche semidesnatada /desnatada.
- ▶ Frutos secos crudos (ni fritos, tostados, salados, azucarados).

FRUTO SECO	RACIÓN APROXIMADA (15 g)
Nueces	3-4 unidades enteras
Avellanas	13 unidades
Almendras	12 unidades
Anacardos	10 unidades
Pistachos	13 unidades
Cacahuetes	6 unidades enteras

**Para tomar entre horas, se puede recurrir a alimentos saludables bajos en calorías, ya que ayudan a calmar el hambre:**

- ▶ Pepinillos
- ▶ Ajos encurtidos
- ▶ Cebolletas
- ▶ Zanahoria cruda
- ▶ Tomatitos cherry
- ▶ Gelatinas sin azúcar
- ▶ Caldos desgrasados
- ▶ Infusiones

## Registros de alimentación

Conozca cómo es su hábito, descubrirá algunos puntos a mejorar y le ayudará a organizarse mejor.

Puede ser de utilidad revisarlos con el personal sanitario en las visitas de control.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							
RECENA							
EJERCICIO							

### Recomendaciones para comida en táper

- ▶ Características del tupper: debe ser apto para consumo alimentario, adecuado para uso del microondas y recomendable que sea de cristal.
- ▶ A la hora de transportar y mantener la comida hasta la hora de su consumo, se debe procurar mantenerlo en refrigeración para evitar que se produzca crecimiento microbiano y pueda provocar enfermedades de transmisión alimentaria.
- ▶ Las ensaladas que contengan verduras de hoja (lechuga, brotes, canónigos, espinacas...) es conveniente aliñarlas en el momento de consumo en lugar de llevarlas aliñadas desde el momento de preparación, además se puede rociar un poco con limón a la hora de prepararla para evitar que se oxiden (especialmente el aguacate).
- ▶ A la hora de preparar las ensaladas en un tupper, se debe llenar el recipiente con orden de ingredientes comenzando de más húmedo a más seco acabando siempre con lechuga (o la verdura de hoja verde que lleve, como canónigos, espinaca...). Ejemplo: comenzar echando en el fondo: tomate, a continuación maíz, queso fresco, garbanzos y lechuga.
- ▶ Se puede hacer comida para varios días, o aprovechar para congelar y utilizar más adelante.
- ▶ Las carnes o pescados a la plancha, y los platos como el arroz o la pasta, tienden a perder agua al calentarlos en el microondas, por lo que es conveniente utilizar alguna salsa casera para evitar que se sequen (tomate natural triturado, un chorrito de aceite de oliva para la pasta o el arroz en caso de que sea ensalada...).
- ▶ Se puede hacer un tupper como único plato, conformándolo por una base de verdura (cocida, ensalada, puré, asada, salteada, al vapor...), legumbre, pasta o arroz y añadiéndole la proteína (huevo, atún, queso fresco, carne o pescado...).

#### Táperes con legumbre:

- Ensaladas frías (de lentejas, alubias, garbanzos con verduras). *Opcional añadir atún / queso fresco / huevo duro / pollo / pavo...*
- Potajes (de lentejas, alubias, garbanzos con verduras/tomate...). *Opcional añadir carne, pescado o huevo.*

#### Táperes con pasta:

- Ensaladas frías.
- Pasta con verduras y atún / huevo duro / soja texturizada / carne.
- Lasaña de verduras (sin bechamel y con un poco de queso mozzarella).

#### Táperes con arroz:

- Ensaladas frías.
- Arroz con verduras y pescado / huevo duro / carne.
- Paella (de pescado / carne magra / verduras).



### Táperes con verduras:

- Crema de verduras.
- Verdura cocida (aliñada con aceite o con refrito de ajo).
- Verduras asadas.
- Gazpacho o salmorejo.
- Verduras a la plancha (setas, espárragos, calabacín, pimiento...).



### Opciones recomendables de platos preparados

- ▶ Gazpacho o salmorejo (recomendable que como grasa lleve aceite de oliva y no contenga azúcar entre sus ingredientes).
- ▶ Legumbre cocida en bote.
- ▶ Vasitos de arroz o quinoa cocidos (recomendable que el aceite que contenga sea de oliva).
- ▶ Crema de verduras (recomendable que no tenga nata o azúcar entre sus ingredientes, y que el aceite utilizado sea de oliva).
- ▶ Latas de conservas de pescado (atún, pulpo, berberechos...) elegirlos en la versión "al natural".

### Recomendaciones para comer fuera de casa

- ▶ Como bebida elegir **agua** o en su defecto, **refrescos sin calorías**.
- ▶ Evitar **fritos, rebozados, guisos o empanados**.
- ▶ Evitar salsas – priorizar **aliño tradicional**. ▶ **Aceite, vinagre y sal**
- ▶ Preguntar opción de hacer el segundo a la **plancha** en caso de que no lo haya en carta.
- ▶ Elegir **dos primeros platos** en caso de que los segundos sean altos en calorías.
- ▶ Sustituir guarniciones de patatas por **ensalada** o **verduras** en elaboraciones sencillas (salteadas, al vapor, etc).
- ▶ Platos con **poca elaboración** (pescados al horno, carnes a la plancha frente a guisados, albóndigas, gratinados, etc).
- ▶ Limitar el **pan** o evitarlo en caso de tomar platos de legumbre, pasta, arroz o patata.
- ▶ Como postre elegir **fruta, yogur, café o infusión**.



### III INTERPRETACIÓN DEL ETIQUETADO

El etiquetado nos ayuda a **comparar productos y a elegir las opciones más saludables**. Nos proporciona información sobre: los ingredientes que lo componen, su origen, hasta cuando nos lo podemos comer siendo seguro, su modo de conservación y uso, las sustancias que lleva y provocan alergias, y los nutrientes que aportan a nuestra dieta.

En el etiquetado, para conocer su composición nutricional tenemos que fijarnos en la **información nutricional**, fijándonos especialmente en las grasas saturadas, los azúcares y la sal:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
• Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
• Azúcares	
Proteínas	
Sal	

## Azúcar

### *Recomendación:*

**ALIMENTOS:** menos de 5 g por 100 g

**BEBIDAS:** menos de 2,5 g por 100 ml

### Otras denominaciones del azúcar:

<b>A</b>	Almidón, almíbar, azúcar, azúcar de barbados, azúcar de caña, azúcar invertido, azúcar de castor, azúcar glas, azúcar de higo, azúcar líquido invertido, azúcar moreno, azúcar refinado, azúcar de remolacha, azúcar de uva
<b>B</b>	Betabel
<b>C</b>	Caña de azúcar, caramelo, cebada de malta, concentrado de fruta, cristales de caña de azúcar, cristales de florida
<b>D</b>	Demerara, dextranos, dextrina
<b>E</b>	Etil maltol
<b>F</b>	Fructosa, fructosa cristalizada
<b>G</b>	Galactosa, glucosa
<b>J</b>	Jarabe de algarroba, jarabe de arroz, jarabe dorado, jarabe de fructosa, jarabe de glucosa, jarabe líquido, jarabe de maíz, jarabe de malta, jarabe refinado, jugo de fruta
<b>L</b>	Lactosa
<b>M</b>	Malta diastática, maltodextrina, melaza, miel, miel de caña, miel de maíz, miel de malta
<b>N</b>	Néctar de ágave
<b>P</b>	Panela, panocha
<b>S</b>	Sacarosa, sirope de arce, sirope maltosa
<b>T</b>	Trehalosa

## IV ACTIVIDAD FÍSICA

Consejo breve de actividad física para población adulta siempre de una manera individualizada



Realiza actividades de estiramiento, fortalecimiento muscular y flexibilidad.

**A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:**

Al menos **2** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

días a la semana



Al menos **3** actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.

días a la semana



La Web de Estilos de Vida Saludable (Ministerio de Sanidad) pone a tu disposición unos vídeos con ejemplos de actividades para el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el equilibrio.

Consulta las recomendaciones sobre actividades de estiramiento y fuerza.

<https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/recomendaciones/ejercicios-de-estiramiento-y-resistencia>

