

## Herramientas

Calcula tu IMC

Calculadora de calorías

Sexo

Peso:  Kgs

Edad:

Altura  cms

Calcular IMC

Herramientas

Calcula tu IMC

Calculadora de calorías

Edad:

Altura:

Sexo:

Peso:

Actividades físicas
1 Poco o ningún ejercicio
2 Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)
3 Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)
4 Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)
5 Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

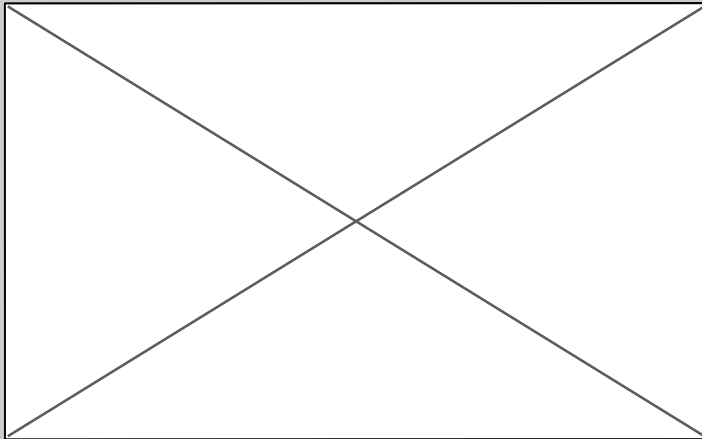
4

☐

5

Calcular calorías

## Consejos de salud



- Procurar, en lo posible, una dieta variada e igual para todos los miembros de la familia.
- Evitar el hábito de tomar bebidas con sabores. El mejor líquido es el agua. Los zumos son un alimento.
- Establecer horarios y orden en las comidas, permitiendo cierta flexibilidad ocasional.
- No calificar las comidas de forma absoluta (buenas vs malas; basura vs sanas, etc.)
- No utilizar la comida como premio o amenaza.
- Es tan nocivo prohibir los dulces como mantener una permanente disponibilidad de los mismos.
- La idea de que hay que practicar la fuerza de voluntad para evitar comer excesivamente, es errónea y puede favorecer una percepción alterada de