

Evitar la obesidad

La obesidad es probablemente la enfermedad más común en el mundo desarrollado. A esto han ayudado **los cambios en la [dieta alimenticia](#)** de las personas y el sedentarismo].

Si queremos evitar la obesidad y mantenernos [en nuestro peso ideal](#) debemos evitar estos dos factores. ¡Ojo! ¡Los dos! Hay que hacer ejercicio y [comer sano](#), lo uno sin lo otro no vale **para evitar [engordar](#)**, yo os recomiendo el [entrenamiento en el gimnasio](#)], pero tu elige el que más te guste.

Por supuesto, debes [evitar la comida basura tipo McDonalds](#) y similares. Mira este [documental de Super Size Me en español sobre McDonalds](#) y seguro que ya querrás ir nunca más a un sitio de este tipo.

La dieta:

Debemos comer para mantener nuestro organismo. Comer para alimentarse.

Para esto lo deseable es hacer 5 comidas al día. Eso sí, todas ligeras. Un buen desayuno, comida, [cena](#) y [entre las comidas principales](#) una pieza de fruta o un yogur desnatado.

Evitar las grasas, seleccionar alimentos frescos y huir de la comida basura tipo snacks, patatillas, etc..

Come fruta abundantemente, es buena para tu organismo, y se consciente de que es lo que comes a lo largo del día.

El ejercicio físico:

El ejercicio físico es el segundo factor que necesitamos para mantener nuestro peso ideal.

Como mínimo debes realizar deporte 3 veces a la semana con una duración de unos 45 - 60 minutos. Si vas al gimnasio acostúmbrate a ir andando, además te servirá de calentamiento.

El ejercicio físico realizado regularmente te ayudará a quemar las calorías que sobran en tu dieta y además te hará sentir mejor, con más energía, tonificado y saludable.

Si optas por las pesas recuerda que **al [incrementar tu masa muscular](#)** incrementas el metabolismo lo que hará que quemes más calorías sin moverte].

