

## Transcripción

Como la mayoría de las personas, en algún momento de sus vidas han intentado probablemente comer más saludable. ¿Pero por qué es tan difícil? La respuesta está en que nuestros comportamientos se han desarrollado durante toda la vida.

Al tomar un paso a la vez, los pasos que usted elija, puede tener éxito con la alimentación más saludable. Pero incluso cuando nosotros damos pequeños pasos, el cambio no es fácil. Debemos tener una buena razón para persistir en él.

La alimentación saludable puede ayudarle a usted a mantener un peso saludable. Le puede brindar a usted más energía. Puede permitir que su mente trabaje con más agudeza. Y comer mejor significa menores probabilidades de usted desarrolle Diabetes, enfermedades del corazón, Accidente Cerebrovascular y algunas formas de cáncer.

Pero ¿dónde y cómo empezar a hacer estos cambios que le ayuden a usted a elegir alimentos más nutritivos?

Usted puede agregar más frutas, verduras sin almidón y granos enteros, alimentos que la mayoría de personas no consume suficiente en sus comidas. Usted puede reducir la cantidad que ingiere, manejando el tamaño de sus porciones y limitando su consumo de sal y de alcohol. Y puede cambiar la forma de comer, prestando especial atención a su comida, alejándose de las distracciones.

Sentarse y concentrarse en sus alimentos le puede ayudar a usted a determinar cuándo está lleno para dejar de comer.

*"Creo que es importante sentarse y disfrutar de una comida juntos e tomarse el tiempo para compartir ese momento del día."*

Al hacer sólo un cambio en cualquiera de estas áreas le ayudará a usted a desarrollar comportamientos alimentarios más saludables para el resto de su vida. Cuando usted haya incorporado un cambio y se sienta cómodo, asuma otro cambio. Esto brinda la clase de hábitos alimentarios que la mayoría de nosotros deseamos. Y recuerde, nunca es demasiado tarde para tomar mejores decisiones de alimentación y disfrutar de los beneficios.