

CONSEJOS PARA MANEJAR SU PESO

TRANSCRIPCIÓN

Puede controlar su peso observando cuánto come y haciendo pequeños cambios en lo que come.

Por ejemplo, consuma porciones más pequeñas. La mayoría de las comidas preparadas en los restaurantes o en casa son demasiado grandes. Comer porciones saludables le ayuda a usted a limitar la cantidad de calorías que ingiere.

Aquí están algunas maneras de vigilar sus porciones:

Ordene comidas más pequeñas. Coma despacio y sólo hasta que usted esté lleno. Divida el plato incluso antes de comenzar a consumirlo, para que no sienta la tentación. En casa, use herramientas para medir y las etiquetas de los alimentos para conocer el número de calorías que realmente está ingiriendo. Use un plato más pequeño. Una porción correcta en un plato grande puede no parecer suficiente alimento, pero si utiliza un plato más pequeño, se sentirá satisfecho tanto visual como digestivamente.

Sea consciente de lo que usted come. Si está leyendo, trabajando o viendo la televisión, es fácil perder la pista y comer más de lo que realmente necesita.

Puede hacer pequeños cambios que le ayudarán a alcanzar y a mantener un peso saludable. Por ejemplo: Si toma leche entera, pruebe leche sin grasa o leche baja en grasa. En lugar de papas fritas o ensalada de papas, comer una papa al horno o una papa dulce. Consuma yogur sin grasa con su fruta fresca en lugar de helado. Coma zanahorias o apio como bocadillos. Las verduras y el arroz puede preparar al vapor en lugar de freírlos. Use sustitutos para la grasa y los sabores en lugar de agregar mantequilla o margarina. Y disminuya la cantidad de alcohol que usted consume, porque también contiene calorías.

Trate de trabajar en algo nuevo y saludable cada semana y luego hágalo parte de sus hábitos alimenticios regulares.

Planee las comidas antes de tiempo y así usted tendrá las opciones más saludables a la mano.

Observando sus porciones y haciendo elecciones de alimentos más saludables, que le permitirán controlar su peso.