

Cómo Pesar Tus Alimentos

El control de las porciones es una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudarte a bajar de peso y reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

Una forma de controlar tus porciones es pesando tus alimentos

Haz esto para comidas y refrigerios.

Primero, lee la etiqueta del alimento para determinar la porción adecuada para ti.

Después, usa una báscula de comida o taza de medir para saber cuál es la porción correcta.

Pesando y midiendo tus alimentos puede enseñarte a calcular tus porciones para que puedas controlar tus raciones en donde quiera que estés - ¡en casa o fuera!