



CÓMO COMPRAR COMIDA SALUDABLE TIPS PARA IR DE COMPRAS

El desafío a la hora de ir al supermercado teniendo como meta una alimentación saludable es elegir qué vamos a comprar y nos favorezca en la preparación, sabor y costo. Como sabemos que no es fácil, aquí te damos unas ideas:

- Analiza lo que necesitas para tener una alimentación más saludable. Esta es la primera estrategia, y la más sencilla, para comer de manera saludable. Pon a tu alcance los alimentos saludables que estés intentando comer más. Si estás luchando por disminuir el consumo de un alimento determinado, simplemente no lo compres.
- Añade alimentos con fibra, te ayudarán a saciar el apetito.
- Intenta elegir alimentos con al menos de 3g a 5g de fibra por ración.
- Porción y tamaño: Llévate la cantidad necesaria para preparar tus alimentos.
- No compres cuando tengas hambre. Esto puede influir tu compra. El apetito aumenta el atractivo de las opciones menos saludables.
- Alimentos preparados: Escoge frutas o verduras previamente cortadas, ahorrarás tiempo al cocinar.
- Revisa la etiqueta: Elige el producto que tenga el menor contenido de grasa, azúcar y sodio y el mayor de fibra.

Que el super no se vuelva una tortura, aplica estos sencillos pasos y sigue disfrutando **MÁS DE LO QUE TE GUSTA.**

*Parte del programa SENSIBLE STAR TO WEIGHT CONTROL
(INICIO SENSATO DEL CONTROL DE PESO)

patrocinado por Splenda®