



TRES PASOS PARA AYUDARTE A CONTROLAR TU PESO*

Comer sanamente es fundamental para un control de peso eficaz. Esto implica encontrar formas simples y saludables para reducir el número de calorías que se ingieren a diario. Tal vez te sorprenda ver cómo pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Paso 1: Reducir el número de calorías con sencillas sustituciones

Los azúcares adicionados añaden calorías, pero no vitaminas ni minerales. A continuación, algunas ideas sobre cómo reducirlas:

Reduce un promedio de 14 calorías por cucharadita cambiando a un endulzante bajo en calorías, para endulzar bebidas y hornear alimentos.

Reduce un promedio de 140 a 280 calorías al ingerir porciones más pequeñas y razonables de tus comidas favoritas.

Paso 2: Medir porciones razonables

Consumir porciones adecuadas de una variedad de alimentos es la piedra angular de un plan de control de peso, ya que se requiere práctica para saber cuál es la porción correcta. Es más fácil hacerlo en casa, en donde tenemos a la mano instrumentos para medir, una báscula y la misma vajilla. Así puedes observar y recordar cómo se ve la porción correcta en tu plato. Controlar el tamaño de la porción puede ser más difícil cuando se está fuera de casa. Utiliza esta guía para ayudar a mantener tu plan de control de peso en donde quiera que te encuentres.

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

patrocinado por Splenda®