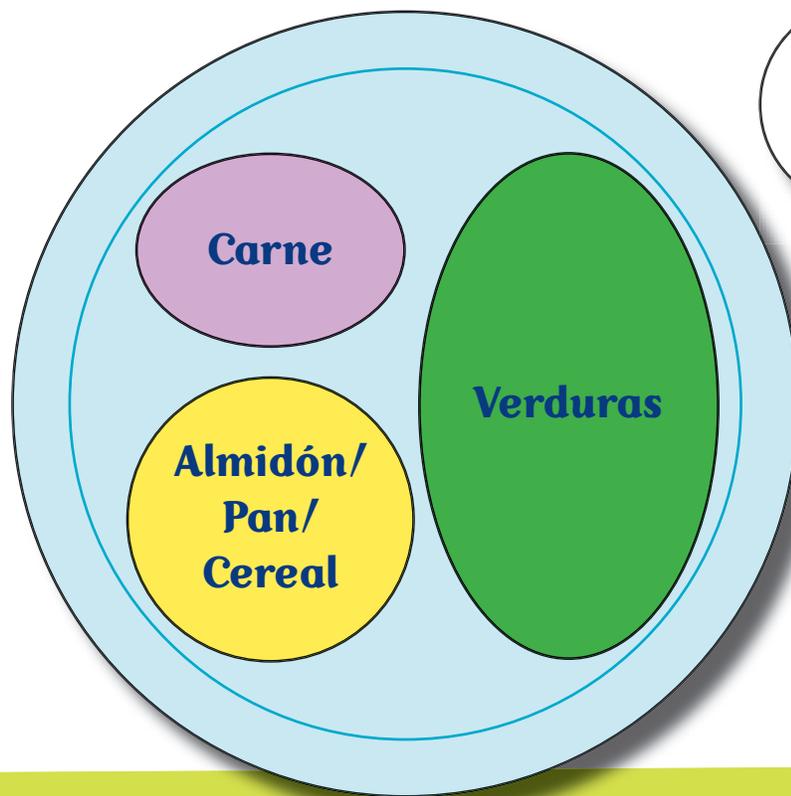


Crea tu plato



Leche

Consejos saludables

- ▶ Usa un plato de 9 pulgadas.
- ▶ Comienza a medir los alimentos usando un utensilio para medir que sea fácil de usar, como un vaso equivalente a una taza. Mide los alimentos después de cocinarlos.
- ▶ No comas raciones extras. Esto puede ser más fácil si pones menos comida en la mesa.
- ▶ Antes de sentarte a comer, almacena la comida extra que se haya preparado en envases para guardar como sobrantes.
- ▶ Come en el lugar correcto y en el horario correcto. No te limites a solamente una o dos comidas al día. Esto puede hacer que comas más porque tendrás demasiado hambre. Trata de comer en la mesa, alejado de las distracciones de la televisión. Eso te ayudará a escuchar mejor a tu cuerpo. Sabrás cuando tu estómago está realmente lleno.