



# Disfrute de sus alimentos, pero coma menos

**Puede disfrutar de sus comidas mientras que hace cambios pequeños en las cantidades y tipos de comida en su plato.** Comidas saludables empiezan con una variedad y balance de comidas de cada grupo de alimentación. El objetivo es consumir menos sodio, grasa sólida, y azúcares adicionales.

**1 Conozca los alimentos que come**  
Mantenga un record de la comida y bebidas que consume usando SuperTracker. Esta herramienta le da consejos sobre cómo hacer la elección de alimentos más saludables.



**2 Tómese el tiempo necesario**  
Tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y saciedad para reconocer cuándo come y si ha tenido suficiente.

**3 Use un plato más pequeño**  
Utilice platos más pequeños en las comidas para ayudar con el control de las porciones. Así puede terminar su plato completo y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

**4 Si come fuera, elija las opciones más saludables**  
Muchos restaurantes han puesto información nutricional en el internet o en sus menús. Elija platos que son cocidos al horno o a la parrilla en vez de frito. Pida que los aderezos vengán aparte de su plato.

**5 Satisfaga sus deseos de comer algo dulce de manera saludable**  
Disfrute de un postre endulzado naturalmente, como las frutas. Mezcle bayas con yogur sin grasa o disfrute de fruta por sí, como melón o piña.



**6 Elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia**  
Coma más vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Reduzca su consumo de comida como pizza, helado, galletas y torta.

**7 Cree su propio plan de comidas**  
Planee sus comidas con antelación. Utilice ejemplos de comidas ("Sample Meal Plans") en SuperTracker para ideas para planificar comidas saludables.

**8 Beba de forma inteligente**  
Tome agua u otras bebidas sin calorías, tales como té sin azúcar o agua mineral con gas, u otras bebidas bajas en calorías cuando tenga sed. Bebidas azucaradas contienen azúcar adicional y son altas en calorías.



**9 Compare alimentos**  
Consulte "Food-A-Pedia" para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

**10 Dulces deben ser un lujo que come de vez en cuando**  
Disfrute de un lujo en ocasiones especiales. Cuando come comidas como tartas, payes, brownies y caramelos, elija el tamaño más pequeño o considera compartiéndolo.