



# Disfrute de su comida, pero coma menos

**Puede disfrutar de sus comidas al tiempo que hace pequeños cambios en las cantidades y tipos de alimentos de su plato.** Las comidas saludables comienzan con una variedad y equilibrio de alimentos de cada grupo de alimentos. El objetivo es consumir menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.

**1** **Conozca los alimentos que come**  
Lleve un registro de los alimentos y bebidas que consume usando [SuperTracker](#). Esta herramienta le brinda consejos sobre cómo hacer elecciones de alimentos más saludables.



**2** **Tómese tiempo**  
Tenga cuidado de comer despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y plenitud para reconocer cuándo comer y cuándo ya ha tenido suficiente.

**3** **Use un plato más pequeño**  
Use un plato más pequeño en las comidas para ayudar con el control de la porción. De esa manera puede terminar todo su plato y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

**4** **Si come fuera, elija opciones más saludables**  
Muchos restaurantes tienen la información nutricional publicada en línea o en menús. Elija platos principales que se hornean o asan en lugar de freírse. Pida aderezos o salsas aparte.

**5** **Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable**  
¡Disfrute de un postre dulce natural:

fruta! Mezcle las bayas con yogur sin grasa o disfrute las frutas solas, como el melón o la piña.



**6** **Elija comer algunos alimentos más o menos a menudo**  
Coma más verduras, frutas, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa. Reduzca los alimentos como pizza, helado, galletas y pastel.

**7** **Cree su propio plan de comidas**  
Planee sus comidas por adelantado. Use los (“[Sample Meal Plans](#)”) de SuperTracker para ideas para planear comidas saludables.

**8** **Beba con más inteligencia**  
Beba agua u otras bebidas sin calorías, como té sin azúcar o agua mineral con gas, u otras bebidas bajas en calorías cuando tenga sed. Las bebidas endulzadas con azúcar contienen azúcar añadido y son ricas en calorías.



**9** **Compare alimentos**  
Chequee “[Food-A-Pedia](#)” para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

**10** **Coma dulces muy de vez en cuando**  
Consíntase en ocasiones especiales. Cuando coma alimentos como tarta, pastel, brownies, galletas y caramelos, elija el tamaño más pequeño o considere compartirlos.