



# MiPlato MisVictorias

## Navegue por el buffet

Los buffets de “todo lo que pueda comer” ofrecen una variedad de opciones, pero puede ser fácil comer en exceso. Antes de tomar la primera cuchara, considere estos consejos.



### Examine el buffet

Dé una vuelta alrededor del buffet antes de empezar a llenar su plato. Planee con anticipación para saber qué elegir y qué limitar.



### Saboree una ensalada

Comience su comida con una ensalada. Elija vegetales de todos los colores y cúbralos con vinagreta en lugar de un aderezo cremoso.



### Sea selectiva

Busque platos al vapor, a la parrilla o asados, que a menudo son más bajos en grasa saturada que los alimentos en salsas cremosas o fritos.



### Tómese tiempo

Tenga cuidado de comer despacio y disfrutar de su comida. Use las señales de hambre y plenitud para reconocer cuándo comer y cuándo ya ha tenido suficiente.



### Reconsidere su bebida

Equilibre su comida con agua potable o té helado sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas como refrescos y limonada.



### Listar más consejos

---

---

---

---