MOVE!®

Coma Frecuentemente para Perder Peso

Consuma comidas pequeñas, equilibradas, con pequeños refrigerios saludables entre estas para mantener su energía al máximo y su hambre bajo control. Recuerde que lo que elija debe ser a conciencia, saludable, y con control de las porciones.

- Trate de consumir al menos tres comidas saludables, bajas en calorías y dos refrigerios saludables, bajos en calorías. Llamemos a estos las "mini-comidas." Para sus mini-comidas, elija entre varios tipos de alimentos. Deje un espacio entre la ingesta de carbohidratos (granos enteros, vegetales, fruta), proteína magra (carne magra, mariscos, y alternativas de la carne como habichuelas, guisantes, nueces, o semillas), y una pequeña cantidad de grasa para mantener su nivel de energía.
- El momento de sus mini-comidas es importante. No es necesario mantener un horario exacto todos los días, pero perder peso será más fácil si puede mantener un horario regular.
- El mejor momento para comer es a primera hora de la mañana. La comida puede ser lo último en lo que usted piensa cuando se despierta, pero comer algo saludable es importante para aumentar su metabolismo y evitar el malestar por el hambre durante el día.
- El peor momento para comer, por el contrario, es tarde en la noche. Es mejor comer más comida temprano y así no estar demasiado hambriento y tener antojos después de la cena
- Comer con regularidad durante el día es la forma ideal de comer cuando se está haciendo dieta. Un horario que puede servir como ejemplo sería así:

- 7:30 a.m.- Mini-comida al desayuno
- 10:30 a.m.- Mini-comida de refrigerio
- 12:30 p.m.- Mini-comida de almuerzo
- 3:30 p.m.- Mini-comida de refrigerio
- 6:30 p.m.- Mini-comida de cena

- Siempre es una buena idea mantener meriendas extras a la mano y estar preparado para cambios repentinos en el horario. Puede que usted note que las 2:00 PM es el momento del día en el que realmente necesita una merienda. Establezca un horario que funcione mejor para usted.
- Algunos ejemplos de excelentes mini-comidas de refrigerio incluyen: 1 cucharada de mantequilla de maní sobre rodajas de manzana, zanahoria o apio con 2 cucharadas de hummus, 1 onza de queso bajo en grasa, y salsa en una tortilla pequeña, de trigo integral. Comúnmente, los refrigerios deben contener entre 100 y 200 calorías.
- No se salte las comidas. Si usted pasa demasiado tiempo sin comer, estará muy hambriento. Luego, estará tentado a comer en exceso en su próxima comida.
- Coma suficiente fibra. Esto le ayuda a llenarse. Los granos enteros, vegetales, y frutas son buenas fuentes de fibra.
- Si usted se siente hambriento entre comidas aún cuando está siguiendo un horario de comidas, puede estar deshidratado. Sea consciente de la cantidad de agua que está tomando, y si es necesario, aumente la cantidad diaria. El hambre se puede confundir con la sed.
- Evite las calorías vacías, las cuales son alimentos o bebidas con muchas calorías pero poca nutrición (postres, dulces, alcohol, y bebidas endulzadas con azúcar como las bebidas carbonatadas).
- Recuerde: moderación, equilibrio, y variedad.