Comer en casa

- Tome el control. Planee comidas y refrigerios saludables.
- Nunca consuma comida envasada en cajas, cartones, o bolsas a menos que estén envasadas en raciones individuales.

- Coloque los alimentos en un plato o tazón. Esto le permitirá ver cuánto está comiendo.
- Use platos, tazones o vasos más pequeños.
- Tenga cuidado con probar o picar mientras cocina.
- Siéntese a la mesa para comer.
- Sirva el plato en la cocina y llévelo a la mesa para comer. Deje las fuentes para servir, las cacerolas, o los recipientes en la cocina de manera que no se sienta tentado a comer más.
- Deje que las sobras sean **sobras.**
- Evite la tentación de lamer la cuchara o comer el último bocado cuando limpia los platos después de una comida.
- Comer mientras mira televisión, trabaja en la computadora, o habla por teléfono puede llevarlo a comer en exceso.
- ¡Tómese tiempo para relajarse y disfrutar los alimentos! Tanto la preparación como el consumo de los alimentos pueden ser placenteros.