Todos los Alimentos Pueden Servir

Siempre y cuando mantenga equilibrio y moderación en la planificación de sus comidas y control de la porción, todos los alimentos pueden servir.

Moderación

Coma hasta que esté satisfecho, mas no en exceso. Sea consciente del tamaño de las porciones. Evite raciones extra, evite derrochar, y tentaciones como los restaurantes "todo lo que pueda comer."

Equilibrio

Para manejar su peso, mantenga un equilibrio entre lo que come y lo que bebe con respecto al nivel de su actividad. También debe balancear las calorías en sus comidas. Si escoge un alimento con más calorías (porción pequeña de lasaña), equilibre esto escogiendo alimentos de menos calorías (vegetales frescos y una ensalada).

Variedad

Elija una amplia variedad de alimentos: vegetales, frutas, granos enteros, carnes, aves, mariscos, huevos, habichuelas, guisantes, nueces, semillas, y lácteos. Esto le ayudará a obtener todos los nutrientes (vitaminas, minerales, etc.) que usted requiere. Utilice las siguientes claves:

- ***Variar el color*** - propóngase tener más de un color en su plato
- ***Variar el sabor*** - agrio, dulce, amargo, y salado
- ***Variar la textura*** - crujiente, suave, blando
- ***Variar el método de preparación*** - cocinado versus crudo

¡Tómese el tiempo para disfrutar lo que come!