

Comiendo en Casa

Comer sabiamente en casa no solamente le ahorra dinero, sino que también puede ayudarle a preparar opciones de comidas más saludables, que reducen el consumo de calorías. Aquí hay algunos consejos que usted debería tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos en casa:

- Tome el control de su comida, y planifique con anticipación la preparación de comidas y meriendas saludables
- Mantenga su despensa y refrigerador provisto de opciones saludables como vegetales, frutas, y granos enteros para las comidas y meriendas saludables y sencillas.
- Utilice un plato o envase y nunca coma de las cajas, bolsas, o cajas de cartón a menos que sean porciones individuales.
- Utilice envases, platos y vasos más pequeños.
- Coma en la mesa cada comida. Comer frente al TV, el computador, o en su escritorio puede hacer que usted coma en exceso.
- Prepare su plato en la cocina. Sirva su comida con un estilo de buffet, dejando los envases para servir en la cocina de manera que no se sienta tentado a comer más.
- Que la mitad de su plato sean verduras y frutas. Elija vegetales de color rojo, naranja, y verde oscuro como los tomates, las batatas, y el brócoli.
- Dos veces a la semana, prepare mariscos como la proteína de su plato. Otros días elija proteínas magras como carne de res, cerdo, pollo, pavo, habichuelas o tofu.



- Evite el exceso de grasa que se encuentra en el jugo de la carne o salsas espesas.
- Trate que al menos la mitad de los granos sean granos enteros. En la etiqueta de los alimentos busque palabras como “100% grano entero” o “100% trigo integral.”
- Pruebe nuevos alimentos. Mantenga las comidas interesantes probando alimentos que nunca ha probado antes, como las lentejas, el mango, o la col rizada. ¡Puede encontrar un nuevo alimento favorito!
- Guarde las sobras y utilícelas al otro día. ¡Se va a ahorrar tiempo en la comida del siguiente día!
- Preparar y comer la comida puede ser agradable. Diviértase preparando alimentos saludables. Coma lentamente; deguste el sabor y las texturas, prestando atención a cómo se siente.
- Sea consciente. Comer muy rápido puede hacer que usted coma demasiado. ¡Tómese el tiempo para relajarse y disfrutar de su comida!

