

Coma saludable

Publicado el: 19-02-2018

La mejor manera de mantener el "equilibrio de energía" es poder prepararse mejor antes de consumir alimentos o bebidas, por ejemplo: - Preparar platillos y comprar alimentos que sean bajos en grasas y que tengan menos calorías. - Aprender a leer las etiquetas de nutrición de los alimentos e identificar alternativas más nutritivas. Así mismo, utilice las tablas de alimentos variedad, para poder identificar aquellos alimentos que son saludables, los que se pueden consumir con moderación y aquellos que sólo pueden consumirse raramente o en ocasiones especiales.

Cocine comidas simples y saludables

Infórmese sobre algunas sustituciones simples que pueden ayudarlo a preparar recetas fabulosas y más saludables utilizando ingredientes con bajo contenido graso o con menos calorías. Sus comidas serán más sanas y tan sabrosas como siempre.

Consuma porciones más pequeñas

Considere que, en muchos casos, la cantidad de comida que sirven en los restaurantes es casi el doble de lo que se servía hace 20 años. Este aumento también ha influido en la manera en que vemos y servimos la comida en nuestro hogar. Infórmese sobre lo que llamamos la "distorsión de las porciones" y sobre la diferencia que hay entre una porción y una ración.

Seleccione sus porciones cuando sale a comer afuera

También debe ser cuidadoso cuando sale a comer afuera. Elija y coma sólo porciones pequeñas y trate de identificar los platos del menú que sean más bajos en grasas y calorías. Y no olvide que siempre puede reemplazar las opciones por otras más saludables.

Aprenda sobre las calorías que consume

Recuerde que, ya sea que consuma un refresco, una papa, o una porción de carne, todos aportan calorías y cada caloría cuenta.

Fuente: <https://netsaluti.com>