



Buen alimentación y calorías

El comer menos calorías (y menos grasas) es importante para la pérdida de peso y para comer más saludable en lo general. Otras sugerencias para mantenerse alineado en la meta incluyen:

- **Establezca un horario de comidas** - Esto le ayudará a no tener demasiada hambre.
- **Coma porciones pequeñas y coma despacio**- Esto le ayudara a digerir mejor los alimentos, tenga en cuenta cuando se llene.
- **Escoja alimentos bajo en calorías y bajo en grasas**- ej. escoja frutas y verduras frescas para bocadillos; coma frutas como postre; prepare platillos vegetarianos
- **Escoja condimentos bajo en calorías** Ó use cantidades pequeñas
- **Reduzca la cantidad de calorías y grasas en sus carnes**

Compre carnes bajas en grasa y corte cualquier grasa visible
Remueva la piel del pollo ó pavo. (Esto se puede hacer antes o después de que se cocine la carne)
Elija carnes blancas
Escorra la grasa después de que cocine la carne. Seque la carne con una servilleta. Para la carne molida use un colador para escurrir la carne y enjuague con agua caliente.
Use condimentos bajo en grasa para condimentar sus carnes, como lo son: salsas baja en grasa, Tabasco, jugo de limón, o hiervas.

- **Intente otras maneras de cocinar saludable** como:

Huevo revuelto, huevo cocido (ó simplemente la clara de huevo) cocinado con aceite en "spray" ó use un sartén con teflón.
Vegetales cocidos al vapor ó vegetales sofritos
Cocine las carnes sin agregarle más grasa. Hornee, ase la carne a la parrilla en lugar de freír la carne. O si prefiere freír la carne, hágalo de la siguiente manera: Caliente el sartén. Agregue no más de 1 cucharada de aceite ó use aceite vegetal en "spray". Agregue la carne finamente cortada. Mezcle hasta que la carne se cocine bien.

- **Consuma comidas altas en fibra** – La fibra ayuda a prevenir problemas de constipación, además de que ayuda retardar la absorción de azúcares de los alimentos. La fibra también le ayuda a sentirse más satisfecho, lo cual le puede ayudar con la pérdida de peso. Para prevenir constipación, incremente el consumo de fibra poco a poco y tome suficiente agua.

Ejemplos de comidas altas en fibra son: frijoles secos y chícharos; productos de grano completo (como lo es el pan 100% de trigo integral ó pan de centeno, avena, pastas de trigo integral, arroz café); frutas y vegetales con cáscaras comestibles.

Un factor importante cuando comemos es el sabor de la comida. A pesar de que este comiendo saludable, esto no significa que su comida no deba tener sabor. Abajo encontrara unas sugerencias para darle sabor a su comida.

Comidas	Sazonadores (recuerde en contar las calorías):
Papa, Vegetales	Crema agria baja ó sin grasa, caldo desgrasado, yogur natural bajo en grasa o sin grasa, salsa, hiervas, mostaza, jugo de limón.
Pan	Queso crema bajo en grasa o sin grasa, margarina baja en grasa, mermelada sin azúcar.
Panqueques	Agregue fruta, miel baja en azúcar, puré de manzana sin azúcar, bayas machacadas
Ensalada	Aderezo para ensalada bajo en grasa, jugo de limón, vinagre, una mezcla de aceite de olivo y limón. Diferentes variedades de frutas.
Pasta, arroz	Salsa para espagueti sin carne y sin grasa, vegetales cortados, salsa blanca echa de leche sin grasa ó leche de 1%.

Otra manera con la cual puede ayudarse es usando la iniciativa de MiPlato. Esta, está basada en las guías de alimentación para los Estadounidenses publicada en el 2010, la cual guía al consumidor a tomar mejores decisiones en cuestión de comida.



Estas recomiendan:

- Comer **pequeñas** porciones
- Mitad del plato sea **frutas y verduras**
- Mitad de los granos sean **granos completos**
- Prefiera las carnes magras (sin grasa)
- Elija lácteos bajos en grasa ó sin grasa
- Beba más agua o bebidas sin azúcar

Califique su plato. . . Que haría para igualarlo a MiPlato?