

¡Coma menos y corte las calorías!

Si usted está controlando su peso o tratando de bajar de peso, es importante que disminuya lentamente las calorías que ingiere. En el pasado, quizás ha empleado tiempo sumando todas las calorías o grasas que comía durante el día. Mientras que esto puede ser de ayuda, le lleva mucho tiempo y esfuerzo. Una forma fácil de comenzar a comer menos es simplemente cortando 100 calorías de su dieta-cada día.

El plan para comer menos es simple. La mayoría de la gente, generalmente come de más ya que la comida está siempre a mano. Su cuerpo inclusive no notará, y usted no sentirá hambre, cuando disminuya 100 calorías. Se enlistan abajo consejos que se pueden lograr para ayudarlo a que coma 100 calorías menos cada día.

Sustituya con comidas más sanas en casa, en el trabajo, o inclusive cuando está en los restaurantes. Si la substitución no es una opción, usted debería disminuir el tamaño de la porción que se sirve para ahorrar 100 calorías. Si esto no es una opción, usted puede cortar calorías simplemente al comer un poco menos. Todo lo que tiene que hacer es elegir uno de estos consejos cada día. Muchos más consejos están disponibles en America on The Move, en la página www.americaonthemove.org.

Sustituya por una versión más sana y ahorre 100 calorías o más:

- Sustituya dos huevos enteros por cuatro claras de huevos o ½ taza de sustituto de huevo.
- Use almibar liviano para panqueques o sin azúcar, en vez del común.
- En vez de la crema de chocolate líquida usada en los helados, use fresas frescas u otra fruta de estación de su gusto, como complemento del helado.
- Pruebe vegetales crudos en vez de los chips de tortilla con su salsa.
- Saque la barra de granola de la máquina expendidora en vez del

browni de chocolate.

- Cuando desee algo salado, sírvase una porción de cereales de bajo contenido de grasas en vez de maníes.
- Elija la sopa de minestrone y otras sopas caldos en vez de las sopas cremosas.
- Elija salsas rojas en vez de salsas cremosas en las pastas.
- Reemplace 8 onzas de jugo de frutas o gaseosas por agua.
- Toste un sandwich con aceite en aerosol en vez de manteca.

Achique su porción y ahorre 100 calorías o más:

- No coma la manteca que le sirven junto con el panqueque o waffles en los restaurantes locales.
- Use un recipiente chico para el cereal de la mañana en vez de uno grande.
- ¡Elija el pedazo de torta de la parte del medio! Tendrá mucho menos cobertura de torta en dicho pedazo que en uno del costado.
- Solicite porciones de los platos de entradas, ya sean de bifes y comida de mar, que sean tipo almuerzo (inclusive si sale a cenar afuera) en vez de porciones más grandes tipo cena.
- Deje el queso de los sandwiches y de las hamburguesas.

Coma un poco menos para ahorrar 100 calorías o más:

- En cada comida deje tres a cuatro bocados en su plato cada vez.
- Comparta una comida con su esposa o amigo la próxima vez que salga a comer.
- Deje diez papas fritas sin comer en su próxima salida a comer.
- Coma la mitad de un sandwich en el almuerzo y guarde la otra mitad para la cena junto con una ensalada.
- Coma las barras de tamaño “divertido” en vez de las barras comunes.

Copia realizada con el permiso de America On the Move (www.americaonthemove.org). Distribuido en Mississippi por la **Jane Clary**, Ph.D., profesora asociada en Extensión, de la promoción de Ciencias de los Alimentos, Nutrición y Salud.

La Universidad Estatal de Mississippi no discrimina en base a la raza, color, religión, nacionalidad, sexo u orientación sexual, afiliación grupal, edad, discapacidad, o estado de veterano.

Hoja de información 1812

Servicio de Extensión de la Universidad de Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. VANCE H. WATSON, director interino. (POD 01-07)