



1 Determine cuántas calorías debe consumir al día (encontrará la herramienta para hacerlo en *mypyramid.gov*).

2 No pase por alto el desayuno. **Un buen comienzo:** un cereal integral con fruta.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

4 Consuma comidas más balanceadas. Sirva carne magra, un vegetal y arroz integral, por ejemplo.

3 Manténgase dentro de su límite de calorías eligiendo sus alimentos cuidadosamente y no excediendo el tamaño de las porciones. Lea las etiquetas de los alimentos.

Cómo controlar su peso

5 Mire las “calorías derivadas de la grasa” en las etiquetas de los alimentos. No permita que éstas excedan un tercio del total.

6 Mantenga el equilibrio entre la energía consumida (calorías) y la energía gastada (calorías quemadas) por medio del ejercicio regular.

7 Establezca una meta: Consuma 250 calorías menos y camine vigorosamente por 30 minutos cada día. **Beneficio:** Aproximadamente 500 calorías menos al día, o rebajar 1 libra de peso por semana.

8 Beba un vaso de agua o leche descremada antes de una comida para refrenar su apetito.

9 Mantenga las porciones en un tamaño pequeño. Use un plato más pequeño; mantenga cada porción de carne del tamaño de una baraja de naipes.



10 Reserve las comidas en restaurantes para una o dos veces por semana como máximo.