

Ideas para reducir el tamaño de las porciones

Comprométase a hacer estos cambios 2 o 3 veces al día y cuando esto ya sea un hábito puede hacerlo más veces al día.

1. **Entender por qué comemos.** Comemos muchas veces cuando no tenemos hambre. Comemos porque estamos estresados o aburridos, fatigados, o porque ya es un hábito. Antes de comer pregúntese si realmente tiene hambre. Piense en comer una manzana pero si realmente no quiere comerla es porque NO tiene hambre. Esto se llama “ la prueba de la manzana” o “ apple test” Trate de pensar en algo diferente que le distraiga la mente de esa emoción o situación que le está haciendo querer comer sin tener hambre. Haga una lista de 10 cosas que pueda hacer como hobbies, distracciones o ejercicio en vez de comer cuando no tiene hambre. Para más información visite **Ideas para cuidarnos y el por qué es tan importante para nuestra vida** en la página

(www.nutritiontransformarion.com)

2. **Pare de comer antes de sentirse lleno.** Coma hasta que ya esté satisfecho NO hasta que esté tan lleno que no puede comer más. La presión arterial y el azúcar en la sangre son más fáciles de controlar cuando come porciones chicas y más veces al día. Lea lo siguiente para más información: <https://www.thecenterformindfuleating.org/page-1863947>

3. **Use platos más pequeños.** Trate de reducir las porciones . Use platos de ensalada, tazas en vez de bowls y utensilios más pequeños.

4. **Espere antes de servirse otra porción de comida.** Le lleva 15 minutos al estómago para mandar señales al cerebro y comunicarle que ya está

satisfecho y no tiene más hambre. Después de cada bocado ponga el tenedor en la mesa y así sucesivamente, así podrá comer más pausadamente y se sentirá satisfecho más rápido y comerá menos comida.

5. Entrene a sus ojos. A veces comemos por los ojos. Mida sus porciones por unos días para saber realmente cuánto necesita comer. Por ejemplo: 3 oz de carne es del tamaño de un mazo de cartas. Porción de pasta o arroz debe ser menor que el puño de su mano una taza. 1 oz de queso es del tamaño de un dedo.

6. No coma de bowls grandes. Sírvase una porción pequeña y luego guarde la comida.

7. Controle las porciones cuando va a comer afuera. Comparta un plato principal y pídase una ensalada para cada uno. Pida un caja para llevar las sobras a la casa, cuando le traen la caja ponga parte de su comida y así comerá menos y se llevará más a la casa. Trate de ordenar porciones más pequeñas.

8. Coma sin distraerse. Es fácil comer más de lo debido cuando uno se distrae mirando televisión, o en el carro, etc. Si tiene que comer apurado puede comer nueces (Spitz and Bigs tienen poco sodium, semillas de girasol), frutas o vegetales.

9. Lleve un diario de sus comidas diariamente. Esto es ideal para mantener nota de las porciones, las elecciones de comidas, y el tiempo que nos lleva comer. Esto nos ayuda a saber que tanto hambre tenemos realmente de 1 a 10 antes de comer. Tome nota de las situaciones o emociones que nos dan ganas de comer. También documente el ejercicio.

10. Haga pequeños cambios. El proceso de hacer cambios es difícil a veces. Pero después de un mes ya estará acostumbrado y será más fácil hacerlo siempre. NO haga cambios drásticos que luego no pueda cumplir. Dietas estrictas son muy difíciles y generalmente no podrá lograr su objetivo o peso ideal. No haga cambios que usted sabe que no podrá seguir como un estilo de vida.

11. Llénese con bebidas saludables. Muchas personas se sienten mejor y más satisfechas si toman 12 tazas de bebidas saludables por día, (96 oz). Por ejemplo: agua sola o con una rodaja de limón o lima, agua con gas a la que le puede agregar un poco de jugo para darle sabor, té frío o caliente (fíjese bien los ingredientes del té), jugo natural sin agregados, kombucha, café en moderación, leche, leche de soja y leche flax. La mejor hora para beber es antes de comer.



12. Llene su plato con más frutas y vegetales y una entrada más pequeña. Estudios han mostrado que personas que comen por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día son más delgadas.

13. Establece un ritual para terminar de comer. Haga algo que marque el final de tu comida en su mente, por ejemplo mastique chicle, vaya a otro cuarto o beba algo. (see #11).

14. Coma proteínas con sus comidas o bocadillos (snacks). Las proteínas hacen que nos sintamos satisfechos por un periodo más largo de tiempo. Por ejemplo: pescado, cerdo con poca grasa, pavo, pollo, jerky de pavo o res, huevos, lácteos (leche, queso, queso cottage, yogurt, queso crema), leche de soja, o leche flax, nueces, mantequilla de cacahuates,

semillas y frijoles.

15. Elija carbohidratos con altos valores de fibra. La fibra nos llena y la mayoría de los alimentos con fibra son muy buenos para nuestra salud. Busque pan, cereales, pastas, galletas, etc. con por lo menos 4 gramos de fibra por porción o que tengan la foto de esta estampa en el paquete, que diga “cereales integrales” La ley solo permite que se le ponga esta estampa al envase cuando el producto tiene lo suficiente para hacer un efecto positivo en nuestra salud. Busque comidas con poca azúcar agregada, menos de 5 gramos por porción.

Actualizado November 2021

Para mas informacion: www.nutritiontransformation.com