

RESUMEN PARA ELEGIR Y COMER DE FORMA EQUILIBRADA

Es importante identificar las costumbres insanas y poner en práctica acciones oportunas que permitan reducir el consumo de calorías y mejorar la densidad nutricional de la dieta.

Para controlar los alimentos que se ingieren en una comida y a lo largo del día, es necesario tener en cuenta algunas **recomendaciones**.

- **Comer despacio**, para dar tiempo a que el cerebro reciba la señal de saciedad.
- Mantener unos **horarios fijos de comidas**, para regular mejor la ingesta.
- **Aligerar los platos** reduciendo el uso de aceites, salsas o ingredientes de alto contenido calórico, de manera que se aprenda a cocinar recetas con menos calorías.
- **No abusar de los platos precocinados o de comida rápida**. Es mejor preparar platos sencillos y rápidos en casa, y se puede congelar para tener siempre comida preparada.
- **Desvincular la comida de actividades de ocio**, para evitar el picoteo entre horas o la sobreingesta de alimentos.

- **Si se come fuera del hogar** de forma habitual, escoger platos variados y saludables, que no suponga un extra de calorías importante.
- **Sustituir el azúcar por edulcorante**, y escoger los refrescos "sin azúcar".
- **Es preferible llevar de casa un tentempié** para los almuerzos y meriendas (bocadillo, fruta, tortas de arroz, barritas de cereales), y evitar así la ingesta de snacks o bollería.