

Consejos al hacer compras para adelgazar

Una alimentación saludable comienza con la compra de comestibles

Haga una lista de compras e intente apegarse a la misma. La inclusión de frutas y verduras puede ser una forma divertida de comer saludablemente.

Intente limitar los alimentos altos en grasa y con un alto contenido de azúcar que lleve a su casa. En vez de ello, guárdelos como “premios” que solo consume de vez en cuando o en ocasiones especiales.



Tenga en cuenta estos alimentos:

- Leche baja en grasa, yogur y queso.
- Granos integrales.
- Carnes blancas de pollo o pavo sin piel.
- Salsa.
- Pescado fresco o congelado.
- Frijoles.
- Nueces/frutos secos sin sal.
- Frutas y verduras frescas o congeladas.

Leer las etiquetas en los alimentos empacados puede ayudarle a escoger productos que son mejores para su plan para adelgazar.

Comer antes de ir de compras puede ayudarle a evitar comprar alimentos que son más tentadores cuando tiene hambre.



Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Cuántas calorías debo consumir cada día para adelgazar?
- ¿Debo hablar con un nutricionista? ¿Hay alguno que usted recomiende?
- ¿Qué recursos sobre una alimentación saludable debo consultar?