Comer para perder peso

Prepárese para el éxito

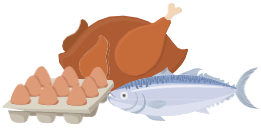
Planifique sus comidas con anticipación para lograr sus objetivos y obtener mejores resultados. Cortar los productos, cocinar proteínas y separar en porciones las comidas con anticipación ayudará. Cuando coma en un restaurante, busque artículos en el menú que apoyen sus metas.

Carbohidratos complejos y fibra



Estos son los tipos de carbohidratos que queremos comer. Son mejores para su azúcar en la sangre y contienen nutrientes y fibra. La fibra es importante: nos mantiene llenos, reduce el colesterol y ayuda con el movimiento intestinal **(frutas, verduras, granos enteros, frijoles)**.

Proteína



Comer proteínas magras ayuda con la pérdida de peso al mantenernos llenos. También se necesita más energía para digerir, lo que puede ayudar a quemar más calorías. La proteína ayuda a construir músculo y aumentar el metabolismo **(pollo, pavo, huevos, pescado).**

Limite las grasas



La grasa tiene muchas calorías, así que tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Las calorías se pueden sumar rápidamente. Elija grasas no saturadas más saludables **(frutos secos, semillas, aceite de oliva, aguacates).**

Beba agua



El agua ayuda con la pérdida de peso y nos ayuda a sentirnos lleno. Mueve la fibra por el cuerpo y ayuda a regular el movimiento intestinal.

Control de porciones

Comer porciones más pequeñas puede ayudar a mantenerse en el buen camino con sus objetivos de pérdida de peso. Una forma de hacerlo fácilmente es usar platos más pequeños para sus comidas.