

Practique el control de raciones para eliminar unas cuantas libras



Perder peso puede ser muy fácil

Cualquier persona que coma en un restaurante ha notado probablemente que las raciones de comida han crecido. Y el desafortunado resultado es que nuestras tallas también han aumentado.

Para reducir raciones fuera de proporción, pruebe los siguientes lineamientos:

- Cuando vaya a un restaurante, pida una caja para llevarse parte de su platillo a casa y guardarlo para otra comida
- Sirva la comida directamente en platos en vez de en tazones para servir
- No se sienta obligado a comer todo lo de su plato
- Sirva los platillos principales en un plato más pequeño
- Preste atención a la ración indicada en las etiquetas de alimentos

Cuando siga estos lineamientos, le será más fácil perder peso.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: 1998-2004 Mayo Foundation for
Medical Education and Research

41432.1206L