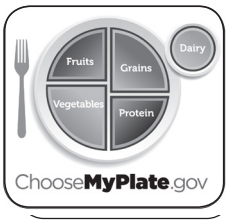
10 tips
Nutrition Education Series

enjoy your food, but eat less

10 tips to enjoying your meal



You can enjoy your meals while making small adjustments to the amounts of food on your plate. Healthy meals start with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains. And don't forget dairy—include fat-free or low-fat dairy products on your plate, or drink milk with your meal.

1 get to know the foods you eat

Use the **SuperTracker** to find out what kinds of foods and how much to eat and to get tips and support for making better food choices. SuperTracker

2 take your time

Be mindful to eat slowly, enjoy the taste and textures, and pay attention to how you feel. Use hunger and fullness cues to recognize when to eat and when you've had enough.

3 use a smaller plate

Use a smaller plate at meals to help with portion control. That way you can finish your entire plate and feel satisfied without overeating.

4 if you eat out, choose healthier options

Check and compare nutrition information about the foods you are eating. Preparing food at home makes it easier to control what is in your meals.

5 satisfy your sweet tooth in a healthy way

Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit cocktail or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

6 choose to eat some foods more or less often

Choose more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt.

7 find out what you need

Get your personalized plan by using the **SuperTracker** to identify your food group targets. Compare the foods you eat to the foods you need to eat.

8 sip smarter

Drink water or other calorie-free beverages, 100% juice, or fat-free milk when you are thirsty. Soda and other sweet drinks contain a lot of sugar and are high in calories.

9 compare foods

Check out the **Food-A-Pedia** to look up and compare nutrition information for more than 8,000 foods.

10 make treats "treats," not everyday foods

Treats are great once in a while. Just don't make treat foods an everyday choice. Limit sweet treats to special occasions.

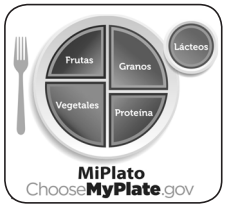
Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.
The content presented here is for your information only. It is not a substitute for professional medical advice, and it should not be used to diagnose or treat a health problem or disease. Please consult your healthcare provider if you have any questions or concerns. More health information is available at **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW041-04/13**

10 consejos
Serie de educación en nutrición

disfrute de sus alimentos, pero coma menos

10 consejos para disfrutar de sus comidas



Puede disfrutar de sus comidas mientras hace pequeños ajustes a las cantidades de alimentos en su plato. Las comidas saludables empiezan con más vegetales, frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. No olvide los lácteos: incluya productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en sus comidas, o beba leche con su comida.

1 conozca los alimentos que ingiere

Utilice el "Super Tracker" para averiguar cuánto y qué tipos de alimentos debe comer, también para obtener consejos y apoyo para hacer la mejor elección de alimentos. SuperTracker

2 tómese el tiempo necesario

Tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y saciedad para reconocer cuándo comer y si ha tenido suficiente.

3 use un plato más pequeño

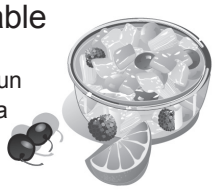
Utilice platos más pequeños en las comidas para ayudar con el control de las porciones. Así puede terminar su plato completo y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

4 Si come fuera, elija las opciones más saludables

Compruebe y compare la información nutricional sobre los alimentos que está comiendo. La preparación de los alimentos en el hogar hace más fácil controlar los ingredientes de sus comidas.

5 satisfaga sus deseos de comer algo dulce de manera saludable

Disfrute de un postre endulzado naturalmente, como las frutas. Sírvase un coctel de frutas fresco o con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y remate con canela encima.



6 elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia

Elija más vegetales, frutas, granos enteros y leche descremada o productos lácteos bajos en grasa (1%). Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal.

7 encuentre lo que necesita

Obtenga su plan personalizado utilizando el "Super Tracker" para identificar sus metas para cada grupo de alimentos. Compare los alimentos que come con los alimentos que necesita comer.

8 beba de forma inteligente

Cuando este sediento tome agua o bebidas libres de calorías, 100% jugo de frutas o leche sin grasa. Las gaseosas o refrescos y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y tienen un alto contenido de calorías.

9 compare alimentos

Consulte "Food-A-Pedia" para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

10 haga que las golosinas sean "golosinas," no comidas cotidianas

Las golosinas son buenas de vez en cuando. No trate de convertirlas en su alimento diario. Restrinja las golosinas dulces para ocasiones especiales.

Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.

El contenido que se presenta aquí tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW041S-04/13**