



¡Toma el control!

No se salte las comidas:

Trate de 3 por día y el espacio de 4-5 horas de diferencia

Coma porciones más pequeñas

Salte a cenar menos—no más de 3 veces a la semana

Incluir las comidas saludables todos los días: verduras, frutas, granos enteros, nueces, frijoles y guisantes, y leche baja en grasa

Realice actividad física—comenzar con 10 minutos cada día y trabajar hasta

Evitar las bebidas endulzadas con azúcar y zumo de fruta