

CÓMO COMER PARA SENTIRSE SATISFECHO

Para sentirse satisfecho poco después de comer y hacer que esa sensación dure un tiempo, elija comidas y refrigerios equilibrados que contengan carbohidratos, proteínas y grasas.

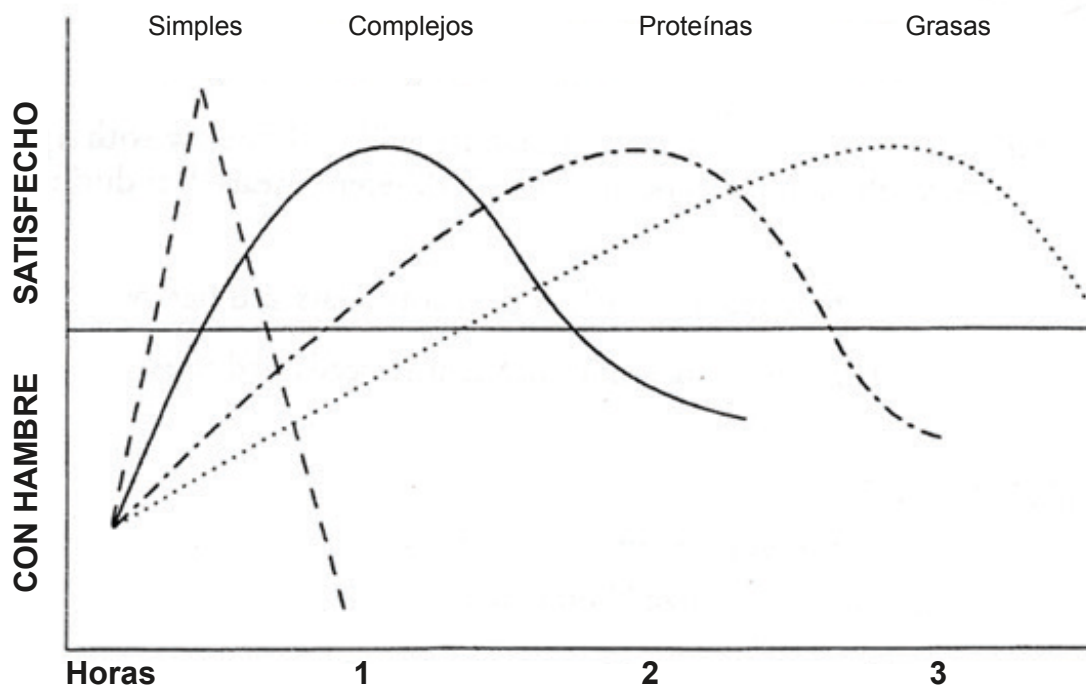
Carbohidratos simples: _____

Carbohidratos complejos: _____

Proteínas: _____

Grasas: _____

Sentirse satisfecho proviene del consumo de carbohidratos, proteínas y grasas.



Derechos de autor y adaptación con permiso de Ellyn Satter, Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense, Bull Publishing, Palo Alto, CA 2000. Para obtener información sobre pedidos, llame a Bull Publishing al 1-800-6765-2855 o visite www.bullpub.com.

©2009, The Permanente Medical Group, Inc. Reservados todos los derechos Fuente: Healthy Lifestyles & Weight Management. 012887-000 (6-15) MÓDULO 026