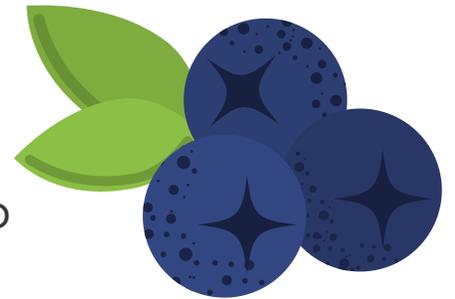


Incluir alimentos que le gustan como postres puede hacer que sea más fácil cumplir con su plan y evitar que se sienta privado.

Saborear los alimentos y comer con atención puede ayudarlo a disfrutar de estos alimentos y sentirse satisfecho con una pequeña porción.

## Cómo comer con atención y saborear los alimentos:

- Use sus sentidos: observe el olor, el sabor, la textura y el color de la comida.
- Mastique lentamente y tómese un tiempo entre bocados.
- Evite distracciones como pantallas cuando sea posible.



## Cómo incorporar los postres a tu plan:

- Tenga una noche de postre planeada como los martes y viernes.
- Compre o prepare postres en porciones más pequeñas para que no sienta la tentación de comerlos con frecuencia.
- Ten alternativas más saludables para cuando quieras algo dulce. Cosas como muffins de trigo integral, batidos y parfaits de yogur pueden ser una forma saludable de incorporar un sabor dulce.

**Recuerde: no hay alimentos "malos". ¡Todos los alimentos pueden encajar en un plan de nutrición equilibrado! Utilice la actividad de saborear para practicar la desaceleración y el saboreo.**