

## **El minuto de Mayo Clinic**

### **Perder peso con un diario de alimentación**

<b>VIDEO</b>	<b>AUDIO</b>
	Si se lo va a comer, anótelo en el diario de alimentación.
KAREN GROTHE Asistente del doctorado en investigación PROFESORA DE PSICOLOGÍA Mayo Clinic	"Es su mejor instrumento".
	"Puede ser tan simple como anotar cuándo come y qué come. Aunque, en realidad, un diario de alimentación más completo también incluiría el tamaño de la porción y la cantidad de calorías".
	La Dra. Grothe dice que el total de calorías probablemente le sorprenda.
DR. KAREN GROTHE	"Cuando realmente no medimos ni anotamos lo que comemos, tendemos a subestimarlos en un 50 por ciento".
	Un diario de alimentación puede descubrir ese 50 por ciento adicional y revelar los patrones que producen esos kilos de más.
DR. KAREN GROTHE	"Tal vez no consumo suficiente calorías temprano en el día y las reúno todas al final de la tarde, o quizás consumo demasiadas calorías en la cena o después de cenar".
	Puede empezar a hacer una lista sencilla con papel y lápiz, o usar alta tecnología con una nueva aplicación. Cualquiera que sea el método, la Dra. Grothe dice que intente hacer las anotaciones en el diario lo más cerca posible de las comidas.
DR. KAREN GROTHE	".. mínimo tres días por semana, si intenta perder peso".

	Después de alcanzar su objetivo, de vez en cuando responsabilícese por lo que realmente compone el menú de su vida.
Gráfico <a href="http://newsnetwork.mayoclinic.org">newsnetwork.mayoclinic.org</a>	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.