

SESIÓN 15: Comer saludablemente cuando sale de su casa



Enfoque de la sesión

Comer saludablemente fuera de casa puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos desafíos que puede confrontar cuando quiere comer bien en restaurantes y eventos sociales
- ¿Cómo planificar y afrontar estos desafíos?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de José

José está intentando cambiar su alimentación y con este objetivo, todos los días, desayuna y cena saludablemente en casa. Pero los almuerzos son otra historia.

José es contratista de obras así que durante el día, siempre está manejando de un lugar a otro, razón por la cual siempre almuerza una comida rápida de autoservicio. Suele comer hamburguesa, papitas fritas y tomar sodas.

A José le encanta reunirse con su familia, pero le resulta difícil comer saludable en estos eventos familiares.

Tiene problemas para encontrar opciones saludables. Y su madre siempre lo presiona para que pruebe sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos así que se come una.

José decide tomar mejores decisiones cuando come fuera de casa. Él trata de empacar un almuerzo saludable la noche anterior. Si compra su almuerzo, pide un sándwich de pavo con ensalada. En lugar de beber refrescos, ahora toma agua. José se "arma de valor" y ahora dice: "No, gracias" a las empanadas de su madre.

Es más probable que encuentre opciones saludables en:

- Lugares con barra de ensaladas
- Restaurantes para sentarse
- Restaurantes vegetarianos

Es menos probable que encuentre opciones saludables en:

- Buffet libre
- Restaurantes de hamburguesas
- La mayoría de los restaurantes de comida rápida
- Pizzerías

En los menús, busque las palabras:

- Horneado
- Asado
- Dieta
- A la parrilla
- Saludable
- Ligero
- Bajo en grasa o sin grasa
- Al vapor
- Aceite vegetal
- Granos integrales o trigo integral

Para saber si un artículo es saludable, pregunte:

- ¿Cómo se preparó este platillo?
- ¿Qué ingredientes hay en este platillo?
- ¿En qué tipo de aceite se cocina esta comida?

Para hacer un intercambio saludable, pregunte:

- ¿Puedo pedirlo al horno/al vapor o a la parrilla en lugar de frito?
- ¿Puedo tener más verduras en mi sándwich en lugar de queso?
- ¿Puedo tener el aderezo/salsa/aliño/crema agria/mantequilla al costado de la comida?
- ¿Puedo pedir una papa al horno en lugar de papas fritas?
- ¿Puedo comer una ensalada en lugar de "coleslaw"?
- ¿Se puede cocinar en aceite vegetal en lugar de manteca/mantequilla?
- ¿Puedo comer algo de fruta en lugar de postre?
- ¿Puede eliminar la grasa de la carne antes de cocinarla?
- ¿Puede quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo?
- ¿Puedo tomar leche descremada con mi café en lugar de crema?
- ¿Puedo tomar agua con limón en lugar de refresco?

Para asegurarse de obtener una cantidad saludable, pregunte:

- ¿Puedo obtener el tamaño más pequeño de este plato?
- ¿Puedo comer un aperitivo en lugar de un plato principal?
- ¿Puedo compartir este plato con mi compañero(a) de mesa?
- ¿Me puede traer una caja para llevar cuando traiga mi orden? (Entonces puede empacar ¡la mitad de la comida antes de empezar a comer!)

Para prepararse para eventos sociales:

- Tome un refrigerio saludable en casa para que no llegue al evento hambriento(a). Esto le ayudará a tomar decisiones saludables en el evento.
- Cuénteles a los anfitriones sobre su plan de alimentación. Pídales que apoyen sus esfuerzos.
- Sugiera algunas opciones saludables.
- Pregunte si puede traer algo saludable.
- Empiece a decir: "No, gracias".

Para comer bien durante eventos sociales::

- Permítase comer un pequeño capricho.
- Pregunte sobre los ingredientes y cómo prepararon los platos.
- Coma el plato saludable que trajo.
- Llénese con verduras sin almidón o una sopa a base de caldo.
- Mantenga un vaso de agua en la mano.
- Limite el alcohol.
- Diga: "No, gracias".
- Manténgase alejado del buffet.
- Cuénteles a otros invitados sobre tu plan de alimentación, y por qué lo está siguiendo.