

SESIÓN 23: Busque comida saludable que le guste y disfrute



Enfoque de la sesión

Comer alimentos saludables puede ser placentero y puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Cómo adoptar un enfoque saludable de su alimentación?
- ¿Cómo tomar decisiones saludables sobre alimentos?
- ¿Cómo consumir alimentos saludables que le guste y disfrute?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Antonio

El miércoles, Antonio tuvo un día muy activo y estresante en su trabajo. No almorzó ni comió refrigerio. Mientras manejaba a su casa, después del trabajo, Antonio empezó sentir un "hambre feroz".

Cuando tiene mucha hambre, usted puede sentirse:

- Ansioso
- Confundido
- Avaro
- Gruñón
- Mareado
- Con malestar estomacal (ruidos de estómago)
- Tembloroso
- Débil

Al sentirse así, Antonio se detiene en una tienda camino a casa, se compró una bolsa de papitas fritas y se comió la mitad antes de llegar a su casa..

¿Como se siente cuando tiene mucha hambre?

A veces Antonio come cuando ni siquiera tiene hambre. A veces usted puede comer, aunque no tenga hambre. A continuación, mostramos algunas razones por lo que esto puede suceder:

- Está aburrido, triste o ansioso
- Una comida en particular le trae recuerdos felices
- Sólo porque le gusta el sabor de la comida específica
- No quiere desperdiciar comida
- Ni siquiera sabe por que está comiendo. Quizás está concentrado(a) en ver televisión, trabajar, conducir, etc., y lo hace de manera automática

Hoy en día, Antonio intenta comer sólo cuando tiene hambre. Siempre tenga disponible y al alcance de su mano verduras cortadas tanto en su casa como en el trabajo, de esa manera evita tener demasiada hambre.

¿Por qué come cuando no tienes hambre?

Coma la cantidad correcta

Comer la cantidad adecuada es parte de un enfoque saludable de la alimentación. Pruebe poner en práctica los siguientes consejos.

- Coma sólo cuando tenga hambre. Preste atención a sus señales de hambre. Trate de no comer por las razones equivocadas como estar aburrido o triste. Encuentre otras maneras de afrontar esos sentimientos.
- No espere a que su hambre se acumule. Si lo hace, es probable que tome decisiones poco saludables o coma demasiado.
- No coma de una bolsa o tazón grande. En vez de eso, divida la comida en porciones más pequeñas. Esto le ayudará a controlar la cantidad que come.
- Utilice platos pequeños y paquetes individuales. Lo harán sentir más satisfecho.
- Concéntrese en la comida que ingiere: ponga atención al sabor, olor, apariencia y sonido de los alimentos. Cuando esté comiendo, evite leer, conducir, o ver televisión. Disfrutará más su comida.
- Coma despacio. Esto le da a su cerebro la oportunidad de recibir el mensaje de que está lleno(a).
- Pare de comer cuando se sienta lleno(a). Preste atención a sus señales de saciedad. No se atiborre de comida.

Tomar decisiones saludables es parte de un enfoque saludable de la alimentación.

Elija opciones de comida que:

- Sean bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Tengan un alto contenido de fibra y agua.
- Tengan un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas.

EN LUGAR DE...	ELIJA...
½ taza de pudín de chocolate (153 calorías)	½ taza de yogur natural descremado con 1 cucharadita de mermelada (85 calorías)
1 taza de almendras tostadas en aceite (953 calorías)	1 taza de palomitas de maíz hechas con aire caliente (31 calorías)
1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)	1 ensalada (17 calories)
1 rebanada de pizza con peperoni (338 calories)	1 taza de sopa de minestrone (127 calories)
½ cup salsa con queso (179 calories)	½ taza de salsa natural (38 calories)
1 taza de jugo de naranja (122 calories)	1 naranja mediana (69 calories)

Escriba una lista de opciones saludables de comida. En la columna izquierda escriba la comida poco saludable que quiere reemplazar y en la columna de la derecha, escriba el reemplazo saludable que puede hacer.

EN LUGAR DE...	ELIJA...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Cambio en sus recetas

Antonio tiene miedo que al tratar de controlar su peso y cambiar su dieta, la comida no tenga gusto y ya no disfrute lo que puede comer. A Antonio le encanta cocinar, pero no sabe muchas recetas de platillos saludables. Tiene miedo que sus opciones de comida se reduzcan a un montón de espinacas crudas. A continuación, le ofrecemos algunas maneras de hacer platillos saludables y placenteros:

- Cambie algunos ingredientes en sus platos favoritos y hágalos más saludables.
- Elija quesos que tengan un sabor fuerte y sean bastante bajos en grasa, como el queso parmesano y queso feta.
- Elija ingredientes de buena calidad
- Elija ingredientes con una variedad de sabores, texturas, aromas y colores.
- Cocine las verduras de una manera muy ligera. Las vainitas verdes y el brocoli se mantienen crujientes y mantienen su color cuando se les cocina poco.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, aderezos para ensaladas bajos en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural descremado o salsa.
- Asar verduras y carne para acentuar el sabor.
- Aprenda nuevas técnicas de cocina y nuevas recetas de libros, artículos y videos.
- Tome una clase de cocina saludable
- Comparta ideas de cocina y cocine con amigos y familiares.
- Cuando cocine pruebe usar nuevos ingredientes saludables