

Coma inteligentemente cuando no sea fácil



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarlo a comer sano fuera del hogar?

- ▶ **Sea un ejemplo.** Haga usted mismo buenas elecciones.
- ▶ **Hable sobre los riesgos.** Hable con él sobre la importancia de evitar las tiendas de comestibles, los quioscos de alimentos, los restaurantes de comida rápida y las máquinas vendedoras automáticas siempre que sea posible.
- ▶ **Anímelo.** Asegúrese de que él recibe elogios de usted y que le da ánimo todos los días, especialmente cuando hace una buena elección.
- ▶ **Compre alimentos saludables.** Para él será más fácil llevarlos cuando salga. Puede llevarse una merienda saludable o almorzar en casa.
- ▶ **Ayúdelo a planificar de antemano.** Comer sano cuando está fuera del hogar puede ser difícil. Hable con él sobre cómo prepararse para esas situaciones.
- ▶ **Sirva comidas saludables en el hogar.** Cuanto más sano coma en el hogar, más probable será que coma sano cuando está fuera del hogar.
- ▶ **Comprenda sus debilidades.** ¿Cuáles son los errores que comete más frecuentemente al comer fuera del hogar? ¿Cómo puede ayudarlo a mejorar?

¿Y cuando come en restaurantes o en el estadio de béisbol?

Restaurantes

- ▶ Anímelo a comer en casa la mayoría de las veces.
- ▶ Enséñele a comer de forma sana cuando coma afuera.
- ▶ Repase con él los consejos en *Cómo comer de forma sana en restaurantes* (Materiales para un estilo de vida, Capítulo 15).

Estadios de béisbol

- ▶ Anímelo a llevarse sus propios alimentos saludables y agua.
- ▶ Hable con él sobre la importancia de elegir alimentos con bajas calorías y raciones pequeñas si come allí.
- ▶ Sugiera que lleve un registro del dinero que ahorrará si evita comprar alimentos ROJOS. Hable sobre otras formas de gastar su dinero.

Recursos adicionales

- ▶ Coma inteligentemente: cenas, meriendas y bebidas: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 8
- ▶ Cómo comer de forma sana en restaurantes: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 15

Actividad sugerida

Haga una lista de los desafíos que enfrenta para comer sano fuera del hogar. Hable con él sobre la lista. Ayúdelo a preparar meriendas saludables que pueda llevarse con él. Identifique otras maneras de ayudar.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

