

Cómo comer para controlar el peso



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Qué debo decirle cuando me pide raciones adicionales?

- ▶ No se las niegue. Pelearse por los alimentos no ayudará a resolver la situación.
- ▶ Hable con él. Sugíerale que:
 - ▶ Espere unos minutos antes de comer una ración adicional. Luego quizá ya no tenga ganas.
 - ▶ Sírvala la mitad de una ración si todavía tiene hambre.
- ▶ Evite la situación. Cocine solamente la cantidad adecuada de alimentos de modo que no queden sobras. O congele las raciones extra en seguida. De esa manera no hará sobras tentadoras en el refrigerador.

¿Cómo puedo ayudarlo a evitar volver a aumentar el peso que perdió?

Haga de su hogar un lugar donde pueda tener éxito:

- ▶ Manteniendo las bebidas y los alimentos ROJOS fuera de su casa.
- ▶ Planificando comidas y meriendas saludables de antemano.
- ▶ Haciendo listas de comestibles y comprando los alimentos saludables que necesita.
- ▶ Sirviendo tamaños correctos de raciones.

Sea un ejemplo positivo y usen los procesos para resolver problemas juntos

- ▶ Dé el ejemplo de los hábitos alimentarios y de actividad física que desea que él tenga.
- ▶ Limite sus propias raciones, coma despacio y fomente las conversaciones familiares a la hora de comer.
- ▶ Ayúdelo a planificar almuerzos saludables para la escuela o el trabajo.
- ▶ Anímelo a llevar un registro de su peso y de lo que come todos los días.
- ▶ Elógielo y anímelo mucho.
- ▶ Pregúntele sobre los obstáculos que tiene para controlar su peso. Usen el proceso para resolver problemas juntos en las reuniones familiares.
- ▶ Ayúdelo a practicar distintas maneras de rechazar los alimentos ROJOS.
- ▶ Recuérdele que él controla su salud mediante las elecciones que hace.

Recursos adicionales

- ▶ Aprenda a comer únicamente cuando tenga hambre:
Materiales para un estilo de vida, Capítulo 20
- ▶ Mantenga su mismo peso:
Materiales de mantenimiento, Módulo 18

Actividad sugerida

Ayúdelo a usar el proceso para resolver problemas. Repase su plan para controlar su peso. Pregúntele cómo puede ayudar. Asegúrese de cumplir su promesa para ayudar.

Mis notas

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

