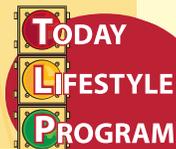


# Prepare un almuerzo lo más saludable posible



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Por qué es tan difícil para él comer un almuerzo saludable en la escuela o en el trabajo?

- ▶ Las escuelas sirven muchos alimentos ROJOS porque eso es lo que quieren los jóvenes. Ésa es una de las razones por las que los jóvenes tienen sobrepeso o son obesos.
- ▶ Está rodeado de gente que come comida chatarra ROJA todo el día. Comer frutas y verduras en vez de pizza puede hacerlo sobresalir. O quizá eso sea lo que él piensa. Y quizá quiera encajar.

## ¿Cómo puedo ayudarlo a hacer las mejores elecciones, aun cuando no es lo que hacen sus amigos?

- ▶ Repase las razones por las que los hábitos alimentarios sanos son tan importantes.
- ▶ Hable con él sobre sus sentimientos. Pregúntele:
  - ▶ ¿Cómo se siente él cuando sus amigos comen comida chatarra?
  - ▶ ¿Cómo se siente él al tener que manejar su peso y su diabetes?
- ▶ Anímelo a obtener el apoyo de algunos amigos. No puede hacerlo solo. Necesita su apoyo en el hogar, y necesita apoyo de sus amigos fuera del hogar.
- ▶ Ayúdelo a planificar para comer almuerzos saludables. Esto puede significar llevarse el almuerzo algunas veces. Asegúrese de que lleve alimentos que realmente le gusten. De ese modo no se sentirá tan tentado con los alimentos ROJOS.
- ▶ Practiquen distintas maneras de rechazar los alimentos ROJOS.

## ¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Recuérdele que no se salte el desayuno. Eso solamente hará que quiera comer alimentos ROJOS más tarde.
- ▶ Asegúrese de servir comidas saludables en su hogar.
- ▶ Haga listas de comestibles y compre los alimentos saludables que necesita.
- ▶ Compre fruta y otras meriendas saludables que él pueda guardar en la mochila, el casillero o el escritorio del trabajo.
- ▶ Dé el ejemplo de los hábitos alimentarios que desea enseñarle.
- ▶ Si está viviendo fuera de su hogar, use las reuniones familiares para recordarle que haga esas cosas por su propia cuenta.

### Recursos adicionales

- ▶ Sea ejemplo y entrenador de lo que es comer sano: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 7
- ▶ Cambie su hogar para promover el comer sano: Memorándum magnético, Capítulo 8

### Actividad sugerida

Ayúdelo a planificar almuerzos saludables que pueda comer cuando está fuera del hogar. Asegúrese de que tenga alimentos a mano que pueda llevarse.

### Mis notas

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

