



Elaborando un Régimen de Comidas en una Familia

Reúna a su familia. Pida que todos hagan sugerencias acerca de cómo pueden comer más saludable como familia. Sea flexible, creativo, y pruebe cosas nuevas. ¡El apoyo de su familia es importante!

¿Qué pasa si tengo que comer alimentos que a mi familia no le gustan?

¿Qué pasa si mi cónyuge o pareja no cocina alimentos saludables?

- Si es necesario tal vez deba comer una comida diferente, pero simplemente coma junto con su familia aún si la comida es diferente.
- Mantenga su propia reserva de alimentos saludables, pero anime a su familia a probarlos. Su familia podría estar gratamente sorprendida.
- Prepare una pequeña porción separada para usted sin añadir grasa ni sal. Puede preparar para su familia alimentos con mayor contenido calórico o postres, pero prepare solamente lo suficiente para una comida. ¡Si no queda comida significa que habrá menos tentación!
- Utilizar diferentes especias y hierbas para añadir un toque especial. El folleto “Añada Sabor” de MOVE!® le puede dar algunas buenas ideas.



¿Cómo manejo el que mi cónyuge o pareja me diga que un alimento es saludable, cuando yo sé que contiene muchas calorías y grasa?

- Revise las etiquetas de los alimentos o busque el alimento en una guía de calorías y comparta esto con su cónyuge.
- Sea específico acerca de las formas en las que usted necesita reducir las calorías para perder peso.
- Haga una lista de compras de alimentos saludables que usted prefiera y entréguela a la persona encargada de las compras o usted podría ofrecerse a hacer las compras.



- Pida a cada miembro de la familia que haga una lista de sus alimentos favoritos. Luego escoja aquellos que a usted menos le gusta tener en la casa. Ellos estarán satisfechos, y usted no tendrá una tentación tan grande.
- Ofrezca ayudar con la preparación de la comida.
- Comparta los folletos de MOVE!® y otra información que usted aprenda del programa MOVE!®.

- Pida al dietista registrado ayuda adicional e incluya a su cónyuge/pareja.

¿Qué digo si mi familia se queja acerca de querer comida “real”, no comida de “dieta”?

- La comida sana no tienen que ser comida de *dieta*.
- Comer alimentos bajos en calorías puede significar que usted puede comer más.
- La comida sana lo hacen sentir saludable y tener energía.
- Para evitar la tentación en el supermercado, coloque solo los alimentos más saludables en su lista de compras. Luego pida a su cónyuge o hijos que se

peguen una “escapadita”, en la que van al supermercado una vez a la semana y compran sus golosinas favoritas. Pídeles que guarden sus golosinas en un lugar al que usted no vaya todos los días- tal vez el garaje o el sótano.

¿Qué pasa si he preparado recetas y alimentos bajos en grasa, y bajos en calorías y nadie se los come? Acabo botando más comida de la que comemos.

- Comience con algo pequeño. Solo cambie una receta en una sola comida.
- Trate de sustituir un alimento similar; solo emplee una versión que contenga menos grasa, azúcar, o sal.
- No diga a todos que el alimento es “saludable,” solo mencione que está preparado de una forma “nueva” o no diga nada.
- Trabaje con cambios graduales, y pequeños. Comience añadiendo agua al jugo de naranja o colocando leche descremada en un envase de leche entera, o reduzca algo de azúcar y grasa en cada receta. Lo más probable es que nadie se dará cuenta.

¿Qué hago? Mi familia solo quiere comer fuera.

- El folleto “Que Sea Rápido” de MOVE!® puede ayudar.
- Trabaje con su familia para hacer un plan de preparación de la comida en el que 5 días a la semana, usted planea las comidas; 2 días a la semana, otros miembros de la familia escogen donde y qué comer. Usted lo compensará comiendo porciones más pequeñas.
- Si come fuera, los folletos de “Consejos para el Restaurante” y “Alternativas de Comida Rápida” pueden ayudarle a escoger opciones saludables, bajas en calorías.

