

# Cómo planear las comidas en familia

Reúna a la familia. Pida sugerencias a todos sobre cómo pueden comer de manera más saludable en familia. Sea flexible, creativo y pruebe cosas nuevas. El apoyo de su familia es importante.



**¿Qué pasa si necesito comer alimentos que a mi familia no le gustan? ¿Qué pasa si mi cónyuge o pareja no cocina alimentos saludables?**

- Esté preparado para comer algo separado si fuera necesario; simplemente coman juntos incluso si los alimentos son diferentes.
- Mantenga su propia reserva de alimentos saludables.
- Separe una porción pequeña para usted sin agregar grasa o sal.
- Use especias y hierbas diferentes para agregar cierto dinamismo. El folleto de *MOVE!* “Agregue sabor” le puede brindar algunas ideas fantásticas.

**¿Qué hago si mi cónyuge o pareja me dice que la comida es saludable pero yo sé que tiene demasiadas calorías o grasa?**

- Explique que los alimentos con bajo contenido de grasas y menos calorías lo ayudarán a controlar el peso y a estar saludable.
- Sea específico en relación con las maneras en las cuales necesita reducir la grasa y las calorías.
- Entregue una lista de los comestibles más saludables que usted prefiere a la persona a cargo de las compras de alimentos u ofrezca hacerse cargo de estas compras.
- Ofrezca ayuda para preparar la comida.
- Comparta los folletos de *MOVE!* y toda otra información que aprenda del programa de *MOVE!*.
- Solicite ayuda adicional a un dietista registrada y concurra con su cónyuge o pareja.



# Cómo planear las comidas en familia

**¿Qué respondo a los reclamos de mi familia sobre querer comida “en serio” y no comida “dietética”?**

- Los alimentos saludables con bajo contenido graso no tienen que ser alimentos *dietéticos*.
- En realidad, tal vez pueda comer más alimentos si tienen menos calorías.
- Los alimentos saludables lo hacen sentir sano y con energía.

**¿Qué pasa si he probado recetas y alimentos con bajo contenido graso, pocas calorías y nadie los come? Terminó tirando Terminó tirando hacia fuera más comida que lo que comemos.**

- Comience de a poco. Sólo cambie una receta por comida.
- Intente reemplazar un alimento similar, simplemente use una versión que tenga menos grasa, azúcar o sal.
- No tiene que “anunciar” que la comida es “saludable” sino que está preparada de una manera “nueva”. O no diga nada.

**¿Qué hago? Mi familia solo quiere comer afuera y no cocinar.**

- Puede hacer cosas rápidas para preparar en casa a la hora de la comida.
- El folleto de *MOVE!* “Hágalo rápido” lo puede ayudar.
- Si sale a comer, los folletos de *MOVE!* “Sugerencias sobre restaurantes” y “Alternativas a la comida rápida”, pueden ayudarlo a escoger opciones saludables, con menos calorías.

