

# Comer Con Los Demás

**Comer sanamente con los demás a veces puede ser difícil. Aquí tiene algunas sugerencias:**

- Enfóquese en la conversación y las personas con quien está. Dígase que está ahí para el acompañamiento no sólo por la comida.
- Tómese su tiempo comiendo su comida. Disfrute del sabor y saboree cada bocado.
- Ponga su tenedor en la mesa entre cada bocado.
- Pase más tiempo hablando que comiendo.
- Tome mucha agua con su comida.
- Deje saber a los demás que está comiendo saludable. Pídeles su apoyo.
- Trate de comer una merienda saludable y pequeña antes de cenar con los demás para que no se siente a comer excesivamente.

