

Comer en Ocasiones Especiales

Las ocasiones especiales como las fiestas, celebraciones, o comidas festivas pueden hacer difícil el comer sabiamente. Esfuércese porque las celebraciones sean divertidas, saludables, y activas. Aquí se encuentran algunos consejos:

Este preparado.

- Coma una pequeña comida o merienda antes de la ocasión especial. Esto le ayudará a no comer en exceso y a controlar sus porciones y su apetito de manera que usted pueda hacer elecciones más pequeñas, y saludables.
- Consuma de antemano agua u otras bebidas bajas en calorías.
- No se deje engañar por el buffet. Si usted no es el anfitrión de la celebración, lleve un plato saludable a la fiesta, de manera que usted sepa que hay al menos una opción de comida saludable.
- Mantenga un vaso en su mano con una bebida sin calorías, como agua. Es difícil comer en exceso si sus manos están ocupadas.
- Mastique chicle, coma una menta, o mantenga una paja en su boca.

Haga que los hábitos saludables sean parte de sus celebraciones.

- Los alimentos y las bebidas hacen parte de un evento. No tienen que ser el centro de la ocasión. Enfóquese en actividades que le permitan moverse y divertirse con los amigos y la familia.



- Evite consumir bebidas alcohólicas. Contienen calorías vacías y esto hace más difícil evitar la tentación. Si toma, consuma dos vasos de agua por cada trago de alcohol.

No se niegue

- Adelante, pruebe alimentos especiales, pero limite el tamaño de las porciones.
- Tómese el tiempo para degustar cada bocado de comida.
- Escoja bocadillos bajos en calorías, como los vegetales crujientes, brochetas de fruta, y ensaladas frescas.

Concéntrese en las personas, no en la comida.

- Conviértase en un ejemplo de hábitos saludables. Nunca es demasiado pronto para que los adultos sean un ejemplo. Tenga en cuenta que los niños siguen lo que hacen los adultos- aún en las fiestas.
- Concéntrese en la conversación y pase un buen rato. Baile- ¡sea activo!

